



BOLTAYEV A. A.

VOLEYBOL NAZARIYSI VA USLUBIYATI

**VOLEYBOLGA O'RGATISH JARAYONIDA
O'QITUVCHI TRENERNING ROLI**

796. 325(075.8)
B-83

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI

BOLTAYEV AKMAL AKRAMOVICH

VOLEYBOL NAZARIYSI VA USLUBIYATI

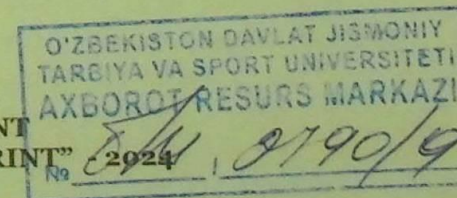
(Voleybolga o'rgatish jarayonida o'qituvchi
trenerning roli)

O'quv qo'llanma

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining
2022-yil 28 - dekabrda 428 - I/CH - sonli buyrug'iga asosan
61010300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami O'Q-0000013

TOSHKENT
"MAKON SAVDO PRINT"



UO'K 796.325 (075.8)
KBK 75.569я73 Б 90

Б 90

Voleybol nazariysi va uslubiyati (Voleybolga o'rgatish jarayonida o'qituvchi trenerning roli) :O'quv qo'llanma / Boltayev A.A. :T-"MAKON SAVDO PRINT" 2024 – 158 bet.

Taqrizchilar:

Olimov.M.S – O'zDJTSU dotsent pedagogika fanlari nomzodi;
Niyzov S.S. – Andijon Davlat Universiteti jismoniy tarbiya nazariysi kafedrasida dotsenti pedagogika fanlari nomzodi.

Анотация

Mazkur o'quv qo'llanmada "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" faniga doir o'quv-metodik materiallar yoritilgan bo'lib, uning barcha bo'limlari amaldagi DTS, o'quv rejasi, fan dasturi va ilg'or xorijiy tajribalarga asoslangan holda ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma O'zDJTSU talabalari, magistrantlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, voleybol trenerlari va tinglovchilariga mo'ljallangan.
Ta'lim sohasi 610000 - Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi 5610500 – Sport faoliyati(faoliyati turlari bo'yicha)

Анотация

В данном учебном пособии представлены учебно-методические материалы по «Теории и методике волейбола», и все его разделы разработаны на основе действующей ДТС, учебного плана, научной программы и передового зарубежного опыта. Учебное пособие предназначено для студентов, аспирантов УзГУФКС, преподавателей физической культуры, тренеров по волейболу и слушателей учебных центров, действующих в соответствующей сфере.

UO'K 796.325 (075.8)
KBK 75.569я73 Б 90

ISBN 978-9910-728-05-1

© "MAKON SAVDO PRINT", 2024
© Boltayev A.A 2024

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning bugungi salohiyati, uni butun jahon sport harakatida yuksak o'rinlarga erishib kelayotganligi Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoev tomonidan ommaviy sportdan professional sport cho'qqilariga olib chiqishga qodir mutaxassis-kadrlar, o'qituvchi-trenerlar tayyorlash ishlariga alohida e'tibor qaratmoqda. Ta'kidlash joizki, ushbu soha davlatimiz rahbari tashabbusi bilan amalga joriy etilgan O'zbekiston Respublikasini prezidentining 2022-yil 11 -apreldagi "Maxallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ 201-sonli qarori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni va boshqa shu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda. Lekin bu borada erishilgan yutuqlar tarix sahifasiga mansubdir. Taraqqiyot "g'ildiragi" to'xtab qolmaganidek, sport natijalari ham raqobat ta'sirida o'smay qolmaydi.

Demak, o'zbek sportining mamlakatimizda va jahon arenalaridagi taqdiri hamda salohiyati bo'lajak mutaxassis-kadrlarning kasbiy-pedagogik bilimlari va amaliy mahorati bilan belgilanadi. Mazkur o'quv qo'llanmaning strategik maqsadi jismoniy tarbiya va sport, xususan voleybol bo'yicha o'qituvchi-trenerlik kasbini egallash niyatida muvofiq oliy ta'lim maskanlariga o'qishga kirgan talabani milliy istiqlool g'oyasi, "O'zbekiston konstitutsiyasi", "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar talablari doirasida oilasi, xalqi va yurtiga g'amxo'rlik ko'rsatuvchi, ularga sidqi dildan xizmat qiluvchi, mustaqil fikrlovchi, jismonan baquvvat va aqlan teran, yuksak madaniyatli, o'z kasbiga xos sir-asrorlarni chuqur o'zlashtirgan, milliy va umum bashariy qadryatlarni ye'zozlovchi, ijodkor va

tashabbuskor shaxs sifatida tarbiyalash hamda unda kasbiy bilim va mahoratni shakllantirishga qaratiladi.

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

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

O'quv qo'llanma joy olgan barcha mavzular muvofiq jadvallar, tasnifi andozalar bilan asoslangan. Talabalarda

nazariy bilimni o'zlashtirganlik darajasini baholashga mo'ljallangan nazorat savollari va test topshiriqlari, shu jumladan amaliy ko'nikma va malakalarni baholash uchun me'yoriy talablar keltirilgan. Unda "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" fanida uchraydigan atamalarning mantiqiy ma'nosini ochib beruvchi glossariy o'zbek, ingliz va rus tillarida qayd etilgan. Har bir mavzuga doir o'quv materiallarini mustaqil o'zlashtirish uchun asosiy, qo'shimcha adabiyotlar va internet saytlari ko'rsatilgan.

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

I.BOB. O'QITUVCHI-TRENERNING KO'P QIRRALI KASBIY-PEDAGOGIK FUNKSIYALARI

1.1. O'qituvchi-trener kasbini tanlashning biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik asoslari

Atrof-muhit tabiati tirik organizm va uning faoliyatiga goh ijobiy, goh salbiy ta'sir etuvchi omillardan iborat bo'lib, ularga moslashish reaksiyasi buyuk fiziolog olim G.Sele tomonidan yaratilgan "Stress" konsepsiyasining "Umumiy adaptatsion sindrom" qonuniyatlari asosida kechadi.

Ushbu konsepsiyaga ko'ra "Umumiy adaptatsion sindrom" jarayoni uch bosqichda namoyon bo'lar ekan:

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

Bujarayonlarni ijobiy yoki salbiy natijalari bilan kechishi mavjud filogenetik va ontogenetik imkoniyatlarga asoslanar ekan. Mazkur bosqichlarda funksional organlar faoliyati bilan bog'liq neyrohumoral (endokrin) jarayonlarga alohida urg'u bermagan holda e'tirof etish mumkinki, gap organizmni tashqi muhitning endogen va ekzogen omillari ta'siriga moslashish qudrati (qobiliyati) haqida bormoqda.

Boshqacha qilib aytganda, organizmni moslashuv energiyasi bilan ta'minlovchi nasliy omillar qiymatiga qarab xatarli-xavotirlanish bosqichi muvaffaqiyatli kechishi mumkin. Natijada organizmni tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan ko'rsatkichlariga moslashish imkoniyati yuzagakeladi. Odam organizmi jihatidan, bundan tashqari, inson ijtimoiy-iqtisodiy va psixo jismoniy sharoitlarga ham moslashishi lozimdir. Lekin agar genetik va moslashuv energiyasining hajmi tashqi muhitdan ta'sir etuvchi "stress-qo'zg'atgichlar" kuchidan kam (kuchsiz) bo'lsa, unda funksional organlar "barbodlanish" bosqichiga duchor bo'lishi mumkin.

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

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

Buyuk neyro fiziolog akademik P.K. Anoxin (1980)ning "Funksional sistema" nazariyasiga muvofiq inson tug'ilishidan boshlab, toki o'zining butun ontogenetik taraqqiyoti (hayoti) davrida shartsiz va shartli reflekslar asosida faoliyat ko'rsatadi.

Ushbu reflekslarning o'zaro integral tartibda maqsadli yo'nalish bo'ylab xizmat ko'rsatish funksiyasi ijobiy moslashuv natijasiga olib kelishi mumkin. Jumladan, inson hayoti davomida "izlash" (qidirish), "mo'ljallash" (orientirovka) yoki "nimabu" (chtotakoe), oziqatopish (пище-добывающий) va h.k. Mazkur shartsiz reflekslar shartli reflekslarni shakllanishi va mukammallashishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Masalan, "oziqa topish" shartsiz refleksi misolida aytish mumkinki, bola bir necha oziqa turlarini iste'mol qilib ko'rgandan keyin, unda muayyan oziqaga nisbatan ta'mni his qilish refleksi shakllanadi, faol motivatsiya yuzaga keladi, tanlangan oziqaga nisbatan ishtaha dominantasi paydo bo'ladi, so'lak ajrala boshlaydi, motivatsiya ham, dominanta ham, ishtaha ham, ruhiyat ham o'z qiymatini yo'qota boshlaydi.

Lekin, dominant motivatsiya va ishtahani yuzaga keltiruvchi bunday refleks, albatta, tanlov uchun qanday oziqa turlari

mavjudligiga bog'liq bo'ladi. Ayrim hollarda tanlov belgilanadi, lekin tanlangan oziqa narxi mavjud iqtisodiy imkoniyatga mos kelmaydi. Esda tutish muhimki, har qanday narxi baland oziqa ham sifatli va foydali bo'lavermaydi. Shuning uchun organizmga foydali, yuksak energiya ajratish qiymatiga ega, shu bilan bir qatorda ishtaha ochuvchi va dominant motivatsiyani yuzaga keltiruvchi oziqani tanlashda mutaxassis va manfaatdor shaxslar (ota-ona, o'qituvchi, trener va h.k.) yordam berishlari lozim.

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

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

Ushbu mavzu bilan shug'ullanuvchi aksariyat mutaxassislarning fikriga qaraganda, biror kasbni tanlashdan avvalroq vaqtincha turli hayotiy vaziyat yoki sabablarga asosan bir qator motivatsion jarayonlar yuzaga keladi. So'ng oilada, ta'lim-tarbiya muassasalari, sport maktablari, musobaqalarni kuzatishda ko'plab qayd etilgan saboqlar yoki oila a'zolari, sirdosh o'rtoqlari, o'qituvchilari, yaqindan tanish bo'lgan etakchi sportchilar tavsiyasiga ko'ra muayyan kasbga mehr uyg'onadi, dominant motivatsiya shakllanadi va bolada shu motivatsiyani qondirishga qaratilgan orzu-umid yoki jiddiy qaror mujassamlashadi (M.I. Stankin, 1998; M.V. Sanaya, 2010; Y.O. Reznikov va b., 2005).

Mazkur mualliflarning ta'kidlashicha, trenerlik kasbini egallash istagi asosan sport bilan jiddiy shug'ullangan, lekin u yoki bu sabablarga ko'ra yuksak natijalarga erisha olmagan sportchilarda paydo bo'lar ekan. Muntazam sport bilan shug'ullangan, chempion bo'lish mashaqqatini shaxsan tushungan, o'z trenerining serqirra va keng qamrovli og'ir

mehnatini his qilgan yuksak mahoratli sportchilar esa trenerda mujassam bo'lgan ixtirochilik, kommunikativlik, ijodchilik, tashkilotchilik va boshqa shu kabi qobiliyatlarga erishish qiyinligini his qilgan holda ushbu kasbdan kechishni afzal ko'radilar. Super sportchilar o'z treneridan faqat "olish"ga moslashib qoladi va "olgan" narsalarini mohirona takrorlashga ko'nikib boradi. O'rtacha malakaga ega sobiq sportchi uchun trenerlik kasbini egallash – bu "nom" qoldirish, o'z qobiliyatini isbotlash, el-yurtga "doston" bo'lish, iqtisodiy imkoniyatini boyitish, Vatan shuhratini ko'tarish, agar, albatta, unda bilim va iste'dod bo'lsa. Aynan shu toifaga mansub trenerlarda muqaddam sportda erishmagan cho'qqilarni zabt etish va o'z "sport hayoti"ni uzaytirish imkoniyati mavjud bo'ladi. Shunda ekan, "nom" qoldirish istagida trenerlik kasbini "akalar" yordamida egallash oxiri berk ko'chaga kirish bilan barobardir.

Trenerlik kasbini, sportda yuksak natija ko'rsatmagan bo'lsada, lekin muntazam va jiddiy shug'ullangan, sport va yuklamalarni ta'sir etish sirlarini chuqur o'zlashtirgan, o'zining kasbiy-pedagogik bilimi, ko'nikma va malakalarini doimo oshirib boradigan, ijtimoiy-gumanitar, tabiiy-aniq, tibbiy-biologik fanlar mohiyatini o'zida mujassam qilgan shaxs egallashi mumkin. Shunday bo'lsada, buyuk sportchilar ichidan trenerlik kasbini egallashga loyiq nomzod bo'lishi mushkul, deb bo'lmaydi.

Chunki, bunday sportchilar tarkibida ham "o'ynovchi", o'z faoliyatiga ijod bilan yondashuvchi, biopsixologik va kasbiy-pedagogik qonuniyatlarni tushunuvchi va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashga qodir trenerlar rolini "qoyilmaqom" qiluvchilar ham topiladi (A.A. Derkach, N.V. Kuzmina, 1993; M.V. Sanaya, 2010). Bu borada ko'p narsa trenerlik kasbini tanlovchi sportchining o'ziga xos insoniy xususiyatlariga bog'liqdir. Sport amaliyotida aksariyat hollarda agressiv xarak-terli (bosimo'tkazuvchi) trenerlar uchraydi.

Bunday trenerlar sportchilarga (jamoaga) avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiladi. Kamroq "yumshoq" yoki

“mayin” faoliyat ko'rsatuvchi trenerlar ko'zga tashlanadi. Bunday trenerlar sport jamoasiga demokratik prinsipda boshchilik qiladi. Ko'pchilik tadqiqot-chilar birinchi toifaga ham, ikkinchi toifaga ham mansub trenerlar o'ziga xos kamchiliklar bilan farqlanadi, deb ta'kidlaydilar (A.Y. Korx, 2000; M.I. Stankin, 1998; Y.O. Reznikovvab., 2005; M.V. Sanaya, 2010).

Shuning uchun ham ular foydali va ijobiy natija keltiruvchi trener bo'lish uchun qayd etilgan ikki toifaga mansub trenerlarning yaxshi tomonlarini olib, rahbarlikni “qamchivapryanik” prinsipida olib borish lozim, deb hisoblaydilar. Lekin, albatta, bunday prinsip yetarli kasbiy-pedagogik kompetentli bo'lsagina foydali natija beradi (E.A. Seytxalilov, 2006; Y.R. Yuzlinaeva, 2012; G.B. Abdurasulova, Kim Jung, 2008).

Ma'lumki, trenerning pedagogik faoliyati serqirra va kengqamrovli murakkab jarayon bo'lib, u barcha turdagi o'quv-mashg'ulot, ta'lim-tarbiya, o'quv-uslubiy, tashkiliy va sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish bilan bog'liq strategik vazifalarni hal etishga qodir mutaxassis bo'lmog'i lozim. Shunda ekan, ushbu pedagogik jarayonda trener va sportchi o'rtasidagi munosabat (hamkorlik), o'rgatish (ta'lim) va tarbiyaning birligi, trener va sportchining shaxsiyati muhim ahamiyatga ega dir. Bunday o'zaro faoliyat tashqi va ichki muhit omillarining o'zgaruvchanligi tufayli bir tekisda kechmaydi, balki goh ijobiy, goh salbiy yo'nalishda amalga oshishi mumkin.

Ma'lumki, barcha pedagogik tadbirlar har bir obektning geteroxron tartibda ulg'ayishi, kamol topishi, uning biopsixologik va jismoniy jihatlaridan shakllanishi kabi ontogenetik qonuniyatlar ta'sirida kechadi (A.A. Markosyan; 2002).

Shuning uchun ham bunday jarayonda pirovardida ijobiy natijaga erishish imkoniyati trener ustoz – shaxs sifatida barcha jihatlaridan o'z shogirdlariga namuna bo'laolishiga bog'liqdir,

uning yuksak kasbiy-pedagogik kompetentligi esa shug'ullanuvchilarda munosib hurmat hissini uyg'otadi.

E.A. Seytxalilovva M.I. Stolyarenko (2008) larning fikrigako'ra, bugungi trener-pedagogning kasbiy-pedagogik mahorati o'ztarkibiga quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni singdirgan bo'lmog'i zarur ekan:

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

Bundan tashqari, shuni ham ta'kidlash joizki, bugungi sport musobaqalarida yuksak natijaga erishish zaruriyati, bir tomondan raqobatni kuchaytirib borayotgan bo'lsa, ikkinchi tomondan sportchi o'ta shiddatli yuklamalarni o'zlashtirish uchun u inson imkoniyatlari chegarasida faoliyat ko'rsatishga majbur bo'lmoqda. Ana shunday pog'onaga sportchilarni bezarar olib chiqish, toliqish-zo'riqish alomatlarini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash, saqlash va oshirish kabi muammolarni mahorat bilan hal etish trenerga boshqa fanlarga (ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy, matematika, tibbiy-biologik va h.k.) doir bilimlarni chuqur o'zlashtirishga da'vat yetadi.

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

- pedagogik jarayonni (mashg'ulotni) ta'sir etish samaradorligini baholash ko'nikmasiga ega bo'lish;
- ish qobiliyatini tiklovchi, jadallashtiruvchi hamda “safga qaytarish” (reabilitatsiya) uslublarini qo'llash texnologiyasini bilish;

- sihat-salomatlikni shakllantirish vositalarini qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lish;

- o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish malakasiga ega bo'lish;

- xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini bilish;

- o'z bilimi, ko'nikma va malakalarini mustaqil shakllantirishni bilish.

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

1.2. Boshqaruvchilik (mashqlantirish) funksiyasi

Ta'lim-tarbiya muassasalarida, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida "tarbiyachi", "o'qituvchi", "rahbar", "trener" atamaları tez-tez qo'llanib turadi. Hatto shu kasb toifalariga mos alohida shtat lavozimlari ham belgilangan. Mutaxassislarni mazkur toifalarga mansub shtat lavozimlariga bo'linishi, hatto ular barchasi ham tarbiya, o'rgatish (o'qitish), ham uslubiy, ilmiy va tashkiliy ishlar bilan shug'ullansalarda, bari-bir ularning funksional faoliyati bir-biridan farq qiladi. Masalan, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalarida, dam olish maskanlarida va shunga o'xshash tashkilotlarda "tarbiyachi" lavozimida faoliyat yurituvchi mutaxassislar asosan xulq-atvor, odob-axloq, ma'naviy-madaniy, umum insoniy va milliy qadriyatlarini tarbiyalash ishlari bilan shug'ullanadilar.

O'qituvchilar ta'lim muassasalarida ham o'qitish (o'rgatish), ham tarbiya ishlari bilan shug'ullanadilar. Ammo, sport maktablari, sport klublari va terma jamoalarda faoliyat yurituvchi mutaxassis-trener, ushbu mavzu doirasida ijod

qilayotgan deyarli barcha mualliflar fikriga qaraganda, ham tarbiyachi, ham o'rgatuvchi, ham tashkilotchi, ham shug'ullanuvchilarga ota, "o'rtoq", maslahatchi va shifokordir (M.I. Stankin, 1998; A.Y. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2010; Y.D. Jeleznyak, 2013). Shuning uchun ta'kidlash joizki, trener "tarbiyalash asosida mashqlantirmaydi", aksincha, "mashqlantirish asosida tarbiyalaydi". Bunday yondashuv aynan trenerning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli funksional faoliyatini ifodalaydi.

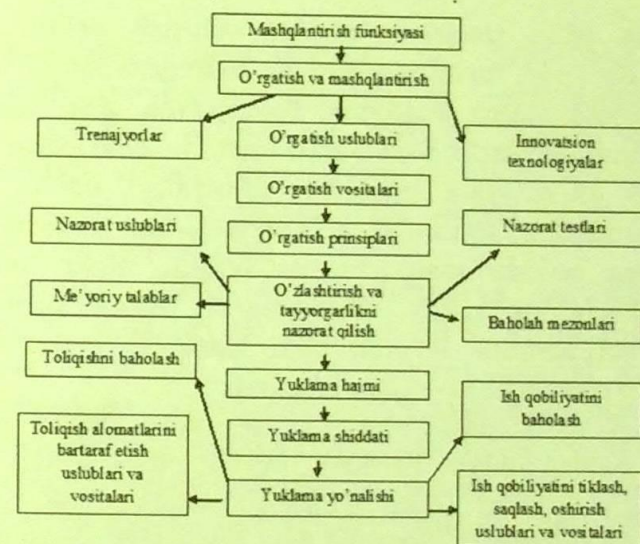
Agar bola bog'chada faqat kunduzi, ish kunlari ta'lim-tarbiya olsa, agar o'quvchi va talabalar darsdan keyin uylariga ketsa, ular o'qituvchining nazoratidan chetda qoladilar va ota-onaning nazoratiga o'tadilar. Lekin, trener nafaqat kunduzi o'z shogirdlarini mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, balki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

Savol tug'iladi: "Nima uchun trener mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, lekin aksincha yemas?" Gap shundaki, psixologiyada shunday fikr ilgari suriladiki, "inson" o'ziga xos xususiyatini tinch holatda yemas, balki biror-bir amaliy faoliyatda (suhbat, qo'shiq aytish, biror mashqni bajarish va h.k.) oshkor yetadi. Binobarin, faqat so'z, suhbat, ko'rsatma yoki talab orqali sportchini "to'laqonli" tarbiyalab bo'lmaydi (aslida bu ham kerak chora), uning xarakteri, irodasi, qat'iyatligi, matonati va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirish imkoniyati o'ta chegaralangandir. Aksincha, ushbu xislatlar kundalik mashg'ulotlar, musobaqalar ta'sirida sayqal topadi, shakllanadi. Ma'lumki, "trener" va "trenirovka" atamaları o'zining yetimologik mohiyati bilan inglizcha "trening" so'zidan olingan bo'lib, "o'rgatish", "o'qitish", "o'zlashtirish", "takomillashtirish", "tarbiyalash" kabi ma'nolarni anglatadi.

Trenerning "trenirovka" o'tkazish davomida nafaqat axloq-odob, xulq-atvor, ruhiy-jismoniy iroda, ma'naviy-madaniy, etik-yestetik va umum insoniy qadriyatlar shakllanadi,

tarbiyalanadi, balki qaddi-qomat va harakat madaniyati, estetikasi, funksional organlar (yurak, o'pka, buyrak, mushaktolalari va h.k.) shakli va ularning ishqobiliyati o'zgaradi – kuchayadi, jismoniy sifat, harakat malakalari va sport mahorati (“formasi”) tarbiyalanadi. Trenirovka o'z mohiyati va mazmuni bilan “dressirovka” (fransuzcha – *dresser* – o'rgatish ma'nosini anglatadi) jarayoniga aylanib qolishi mumkin yemas. Boshqacha aytganda, trenerning trenirovka qildirish (mashqlantirish) funksiyasi tarkibidan “harakatni reflektiv (avtomatik – ongsiz ravishda) tarzda qayta-qayta tayyorlash” prinsipini chiqarib tashlash zarur. Bunday yondashuv asosida harakatni mashq-lantirish sportchini “robot” qilib qo'yadi, musobaqa vaqtida mustaqil qaror qabul qilish va uni ijro etishni eplayolmaydi.

Trener trenirovka qildirish asosida yuqorida qayd etilgan barcha sifatlar, xislatlar, fazilatlar, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (yurish-yugurish, o'tirish-turish, to'xtash, sakrash va h.k.), sport malakalarini “trener ↔ sportchi ↔ trener ↔ sportchi” sxema tikprinsipda tarbiyalashi darkor. Bu borada u (trener), albatta shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyat-larini e'tiborga olishi shart 1-rasmda o'qituvchi – trenerning boshqaruvchilik-mashqlantirish funksiyasini ifodalovchi tasnifi andoza aks ettirilgan.



1-rasm.
Boshqaruvchilik-mashqlantirish funksiyasining tasnifi
andozasi

1.3. Tarbiyachilik funksiyasi

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

O'qituvchi-trener shug'ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi subekt bo'lib, u o'z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlashlariga qaratadi, balki birinchi navbatda har tomonlama shakllangan, sog'lom, yuksak ma'naviyatli, madaniyatli, tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi, xalqchil vatanparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo'lmog'i lozim.

Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun trener faqatgina o'z sport turining ustasi va bilimdoni emas, balki u sport trenirovkasining anatomik, biomexanik, psixofiziologik, hatto bioximik asoslarini ham o'zlashtirgan bo'lishi lozim.

Yuksak ma'naviyatli sportchini tarbiyalash uchun trener ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo'yicha etarli bilimga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Etika, estetika, umumbashariy va milliy qadriyatlarni bilgan trener o'z shogirdlariga namuna bo'ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o'rtasida obro'-e'tibor orttiradi.

Bugungi sport mashg'ulotlariga xos katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto shikastlanganda ham o'zini g'alabaga safarbar qilish bilan bog'liq iroda, qat'iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham trenerning tarbiyalovchilik funksiyasiga asoslanadi.

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

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

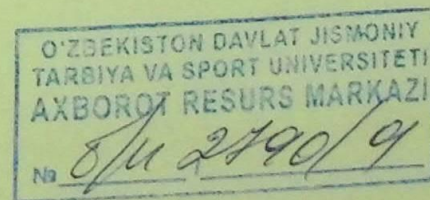
Boshqacha qilib aytganda tarbiyalash, o'rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni "to'lqinsimon" prinsipda oshira borish falsafaning

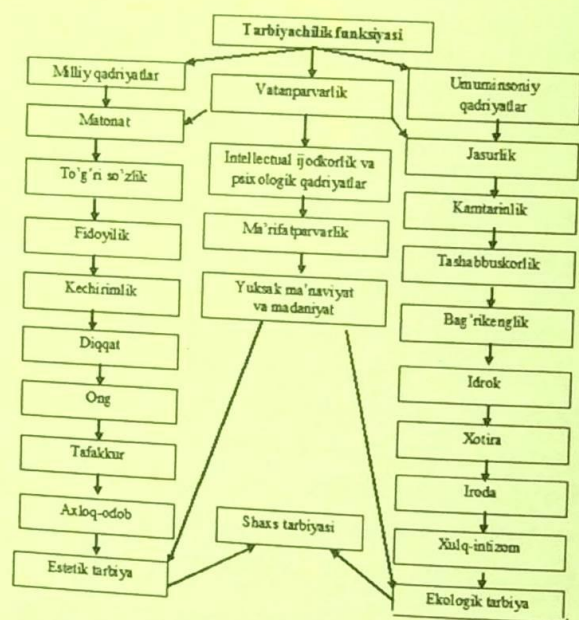
"shaklvamazmun" qonuniyatiga mos "tanashakli" (qaddi-qomat) va "boy harakat mazmuni"ni shakllantirishga turtki beradi. Aksxolda falsafaning ikkinchi "sabab va oqibat" qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo'rma-zo'raki va betartib qo'llash "sabab" bo'lib, shikastlanish, jarohat yoki zo'riqish kabi "oqibat"ni yuzaga keltiradi.

Trenerning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashaqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Masalan, voleybol bo'yicha faoliyat yuritadigan trener faqatgina bir voleybolchini yemas, balki barcha jamoa a'zolarini ularning xarakteridan qat'i nazar yagona serqirra maqsad sari o'zaro hamjihatlik, hamkorlik va bir-biriga yordam ko'rsatish xislatlarini tarbiyalashi, jismoniy sifatleri va texnik-taktik ko'nikmalarini zarur tartibda shakllantirishi kerak bo'ladi.

Ush bu jarayonlarda foydali natijalarga erishish shug'ullanuvchilar psixologiyasini muvofiq tartibda tarbiyalash, qiyinchiliklardan qo'rqmaslik, musobaqalarda o'ta hayajonlanish, tushkunlikka tushish (apatiya, lixoradka), titrash, befarq bo'lish holatlariga tushmaslik, aksincha, faol motivatsiya, ijobi emotsional hissiyotlarni yuzaga keltirish choralari qo'llash talabqilinadi.

Buning uchun o'qituvchi-trener mashg'ulotlar davomida ong, diqqat, idrok, xotira, tafakkur, iroda kabi ruhiy-intellektual xislatlarni ham tarbiyalashi maqsadga muvofiqdir (2-rasm).





2-rasm.

O'qituvchi-trenerning ko'pqirrali tarbiyachilik funksiyasi

1.4. Tashkilotchilik funksiyasi

Tashkilotchilik qobiliyati u yoki bu darajada barcha soha va jarayonlarda muhim ahamiyatga ega dir. Guruh, jamoa, sinf, mahalla, jamiyat bilan olib boriladigan har bir ishni qulay, "tezbitar", lekin sifatli va foydali natija keltiradigan vosita, uslublari hamda yangicha yo'llarini topish va tashkil qilish tashkilotchidan maxsus bilim, hayotiy va kasbiy tajriba, ixtirochilik kabi xislatlarni talab qiladi.

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

oshirish, jamoaning tarkibi a'zolarini tanlash, sport uskunolari, jihozlari va anjomlarini mashg'ulotga tayyorlash trenerning aynan tashkilotchilik qobiliyatiga bog'liqdir. Bolalarni sport turiga tanlash uchun trener oldindan iqtidorli va iste'dodli bolalarni izlash dasturini ishlab chiqadi.

Ana shu dasturga asosan u maktabgacha ta'lim muassasalarida, umumta'lim maktablari, mahallalarda otanalar, o'qituvchilar va faxriylar yordamida qobiliyatli bolalarni izlab topishga qaratilgan ishlarni tashkillashtiradi. Bunday bolalarni sportga qiziqtirish maqsadida suhbat, muloqotlar o'tkazadi, musobaqalarni tomosha qilishga taklif yetadi, etakchi sportchi-chempionlar bilan tanishtiradi, kezi kelsa ko'rgazmali musobaqalar uyushtiradi.

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

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

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

Ta'kidlash joizki, trenerning tashkilotchilik faoliyati guruhga yoki jamoaga qanday yondashuv asosida rahbarlik qilish samaradorligi bilan ham belgilanadi. Bir qator mualliflar tomonidan chop etilgan manbalarga qaraganda, jamoani boshqaruvchi trenerlar o'zining ontogenetik va psixopedagogik xususiyatlariga qarab bir-biridan keskin farq qiluvchi uch toifaga bo'lingan ekan (A.I. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2010).

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

Mazkur toifaga moslashgan trenerlar barcha muammolarni o'zi halqilishga odatlangan bo'ladi yoki boshqa yuklangan vazifa (buyruq) natijasini shaxsan nazorat qiladi va to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi bo'yicha qaror qabul qiladi. Hatto bunday trenerlar ilmiy asoslangan statistik yoki tadqiqot ko'rsatkichlariga ham shubha bilan qarashga intiladilar yoki bu ko'rsatkichlardan qanday tartibda foydalanishni o'zlari hal qiladilar. Shunday bo'lsada, avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlar sport amaliyotida keng tarqalgan.

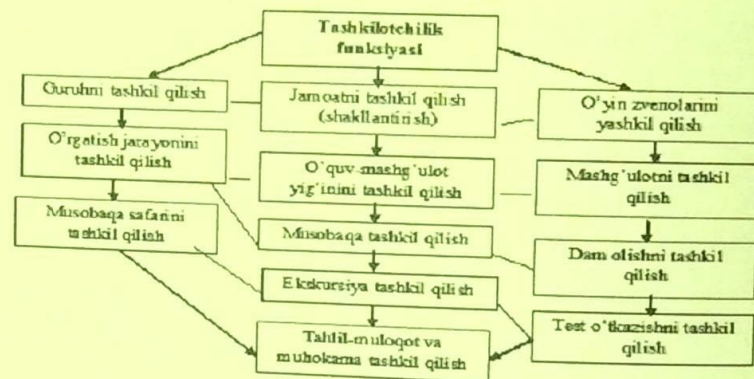
Diqqatni jalb qiluvchi joyi shundaki, aksariyat sportchilar shunday yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlarni

yoqtirishadi. Ehtimol, bu sportchini ortiqcha mas'uliyatdan ozod bo'lishi bilan bog'liqdir.

Demokratik yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlar ham kam emas. Jamoani demokratik prinsipda boshqaruvchi trenerlar o'z yordamchilari, sportchilar bilan maslahatlashadi, ular bilan hamkorlikda ish olib boradi. Hatto ular shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan ham muloqotda bo'lishi mumkin. Demokrat trenerlar yo'l boshchilik qilsalarda, lekin ular sportchilar, jamoa sardori, o'z yordamchilari, hatto ilmiy maslahatchi tomonidan bildirilgan asosli va obektiv fikr-takliflarga qo'shilib turadilar. Shu orqali ularga jamoa oldiga qo'yilgan maqsadni amalga oshirish mas'uliyatini yuklaydi.

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

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



3-rasm.

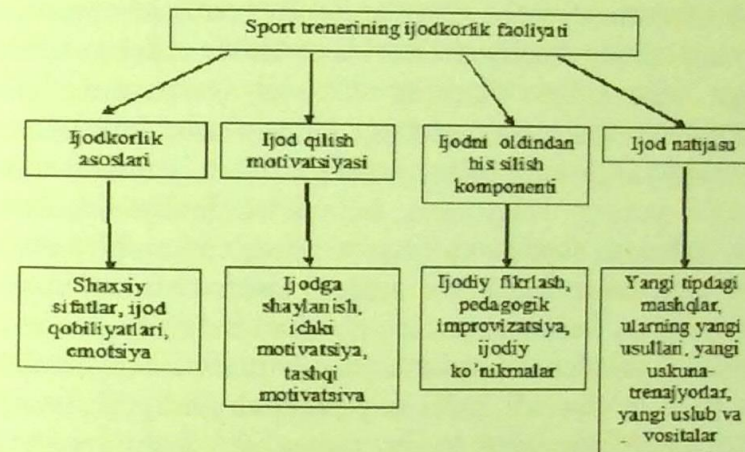
O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali tashkilotchilik funksiyasi

1.5. Ijodkorlik funksiyasi

"Ijod" yoki "ijodkorlik" psixo intellektual xislat sifatida inson bosh miya-sida joylashgan nerv hujayralari va to'qimalari faoliyatining mahsulidir. "Ijod" "yaratish", "ixtiro qilish", "yangilik kiritish", "yangicha fikrlash" kabi tushuncha va ma'nolarni anglatadi.

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

Ushbu yo'nalish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazib kelgan G.D. Babushkin (1993) trenerlarga xos ijodkorlik faoliyatining tarkibiy qirralarini aks ettiruvchi ierarxiktuzilmasini (tasnifiyandozasini) ishlab chiqqan (4-rasm).



4-rasm.

Sport trenerining ijodkorlik faoliyati tuzilmasi.

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

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

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

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

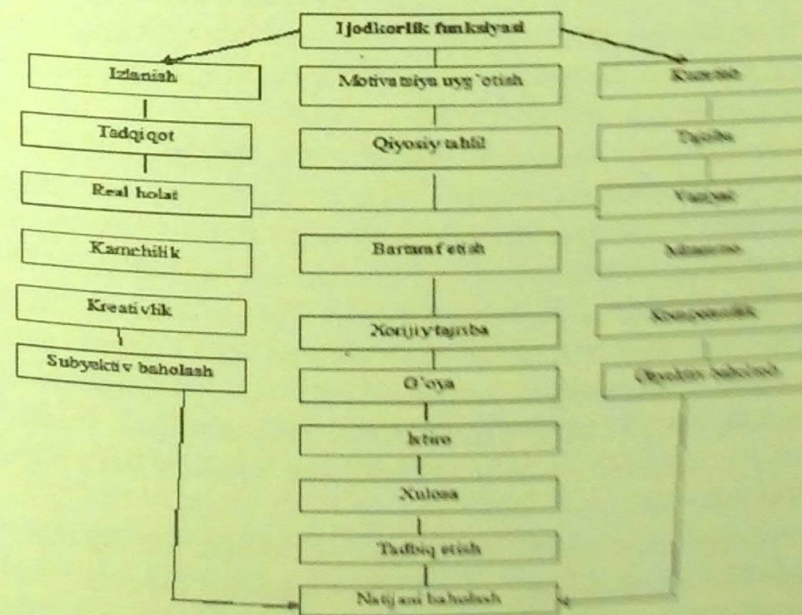
Shubha yo'qki, trenerning ijodi, uning ijodkorlik qobiliyati, motivatsion-ijodchilik xususiyati u rahbarlik qilayotgan jamoafa oliyatida "o'zining foydali ishini ko'rsatadi". Ammo bu - mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida o'zaro hamjihatlik bilan ishtirok yetuvchi sportchilar ham ijodkor bo'lmasa, ijodiy fikrlash qobiliyatiga ega bo'lmasa, trener tomonidan har bir sportchi va jamoaga yuklangan ko'rsatmalar amalga ijodiy jori etilmasa ko'zlangan natijaga erishish uchun yetarli bo'lmaydi (A.A. Korx, 2000; E.A. Seytxalilov, 2006; M.V. Sanaya, 2010; E.R. Yuzlikaeva, 2012; Y.D. Jeleznyak, 2013; A.P. Argunova, T.N. Petrova, 2017).

Savol tug'iladi: ijodkorlik qobiliyatini manan tarkib topadi va qanday ichki mexanizmlar asosida amalga oshiriladi? Birinchi bosqichda ijodkorlik qobiliyatini amalga oshirish quyidagi ichki mexanizmlardan tarkib topadi: yangilikni his

qilish, odatdagidan o'zga narsani sezish, qarama-qarshi vaziyatlarga jiddi e'tibor qaratish, tanqidiy yondashish, qiyosiy tahlil qilish, o'zida ijodiy "shubha" uyg'otish ("bu nima" refleksi - refleksi "chtotakoe"), ichki kurashni "yeshitish", "bilimgachanqov" (informatsiya, jajda) va to'g'ri qaror qabul qilish nuqtasini aniqlash.

Ijodkorlik qobiliyati ikkinchi bosqichda quyidagi ichki mexanizmlar asosida amalga oshiriladi: ichdan serish (intuitsiya), ijodi obrazga tushish, "o'tkiraql", ilhomlanish, emotsional faollik, ustuvor (dominant) motivatsiya, taqqoslash va vaziyatga mos foydali tanlov.

Uchinchi bosqichda, ya'ni ijodkorlik qobiliyatini "tashqi muhitga chiqish" bosqichida - uni amalga oshirish o'zini-o'zi tanqid qilish, raqibning zaif jihatlarini hisobga olish, "siri" qaror qabul qilish va yurtparvarlik tuyg'usi kabi ichkimexanizmlar asosida kechadi.



5-rasm. O'qituvchi-trenerning ko'pqirrali ijodkorlik funktsiyasi

Shu bilan bir qatorda, trenerning ijodkorlik qobiliyatini jadallashtiruvchi yuqorida qayd etilgan mexanizmlar mavjudligidan qat'inazar uni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyati faqat kasbiy-pedagogik mahoratning barcha qirralari yuksak shakllanganligi bilan belgilanadi.

1.6. Loyihachilik funksiyasi

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari, o'quv-trenirovka yig'inlari va umuman turli musobaqalarga sportchilarni tayyorlash jarayonlari ilmiy asosda ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjatlari, dasturlar, me'yoriy talablar va xorijiy tajribalar yordamida amalga oshirilishi har bir trenerning asosiy funksional vazifasidir. Binobarin, zamonaviy trener sportchilar faoliyati, mashg'ulotlarni o'tkazish, ularni turli musobaqalarga tayyorlash va rahbarlik qilayotgan jamoani samarali boshqarish uchun yuqorida qayd etilgan barcha hujjat va dasturlarni loyihalash, xalqaro talablarga mos tartibda qayta ishlab chiqish, ilmiy-tadqiqot natijalari asosida ularni takomillashtirish bilimlari va ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur.

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

Loyihalashtirish qobiliyatini shakllanishida, mashg'ulot va tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli hamda foydali natija keltiruvchi qiymat bilan ishlab chiqishda ijodkorlik qobiliyati, jumladan, o'quv-mashg'ulot nazariyasi va uslubiyatiga doir bilimlar, ularning ilmiy mohiyatini o'zlashtirgan bo'lishi ustuvor

ahamiyat kasb yetadi (G.D. Babushkin, 1993; A.Y. Korx, 2000; E.A. Seytxalilov, 2006; Y.D. Jeleznyak, 2013; N.I. Nikolaevavab., 2016).

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

O'qituvchi-trenerning loyihachilik funksiyasi ommaviy sog'lomlashtirish voleybolini rejalashtirish, ommaviy voleybol maydon-maydonchalarini loyihalash va qurishishlarini ham o'zichiga oladi. "Ommaviy sportdan professional sportga!" prinsipiga asoslangan holda ommaviy sog'lomlashtirish voleybol chegarasini yanada kengaytirish imkoniyati joylarda ochiq voleybol maydonchalarini loyihalashtirish, barpo etish va ommaviy mashg'ulot hamda musobaqalarni o'tkazish bilan bog'liqdir. Ochiq voleybol maydonchasini loyihalashtirish va barpo etish o'ziga xos xususiyatlarga ega dir. Bunday maydonchaning formati, o'lchamlari, uskuna va jihozlarni yopiq voleybol maydonchanikidan farq qilmasligi maqsadga muvofiq. Ochiq voleybol maydonchasini

18x9 m li to'g'ri to'rtburchak shaklda qurish uchun dastlab joy tanlandi. Maydon o'lchamlari chegarasidan tashqari 3 m dan kam bo'lmagan bo'sh zona bo'lib, bu bo'shliqda begona predmetlar, daraxt yoki boshqa qurilmalar bo'lmasligi zarur. Maydon o'lchamlari to'g'ri to'rt burchak shaklida (18x9 m) belgilagandan so'ng yon va chiziqlar ortidagi 3 m li bo'sh

zonalarini qo'shgan holatda shu maydon ichining birinchi qatlami tozalanib, so'ng maydon yuzidagi yomg'ir suvi tezda so'rilib ketishi uchun drenaj ishlari amalga oshiriladi.

Maydonchini drenaj qilish uchun avval maydoncha tahminan 30-40 sm chuqurlikda kavlanadi va kavlangan joy yuzi tekislanadi. Keyin maydalangan shlak, mayda shag'al, qum aralashmasi kavlangan joy yuziga bir tekisda yotqiziladi. So'ng bir qatlam mayda toshlar va mayda shag'al, ularning ustiga yana yirik qum bir tekisda tashlanadi.

Keyin yotqizilgan aralashmalar ustiga suv quyiladi. Suv singib, aralashmalar quriganidan so'ng ular ustidan og'ir "katok" yurgaziladi (trambovka). Kavlangan joyning qolgan qismiga yana dastlabki aralashma (shlak, shag'al, qum) yotqiziladi va yana "trambovka" qilinadi. Maydonning eng yuqori qismiga tuproq, yirik qum, tuz yoki ishlab bo'lingan ohak kukuni o't o'sib ketmaslik uchun yotqiziladi va trambovka qilinadi.

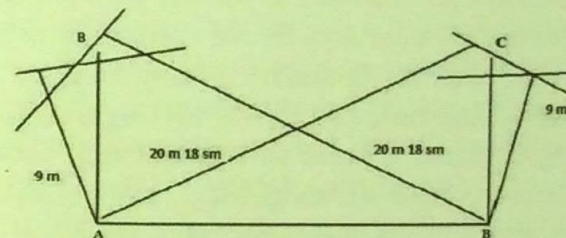
Maydonchani so'nggi qismiga qizil qum yotqiziladi va mayda yuzida yomg'ir suvi turmaydigan darajada tekislanadi. Keyin A nuqtadagi qoziqdan radiusi 9 m li yoysimon chiziq belgilanadi, B nuqtadagi qoziqdan esa radiusi 20 m 18 sm li yoysimon chiziq o'tkaziladi. Yoysimon chiziqlarning kesishgan joyiga qoziq qoqiladi. Keyin A nuqtadagi qoziqdan ham radiusi 20 m 18 sm li yoysimon chiziq o'tkaziladi,

B nuqtadagi qoziqdan esa radiusi 9 m li yoysimon chiziq o'tkaziladi. Bu joyda ham ikki yoysimon chiziqlar kesish nuqtada (C) qoziq qoqiladi. So'ng nuqtalardagi qoziqlararo ip tortilib, ohak bilan 5 sm kenglikda yon va orqa chiziqlar chiziladi.

Shundan keyin musobaqa qoidalariga asosan barcha o'lchamli chiziqlar (hujum chiziqlari, to'p kiritish zonalarini belgilovchi chiziqlar va h.k.) belgilanadi (1-rasm).

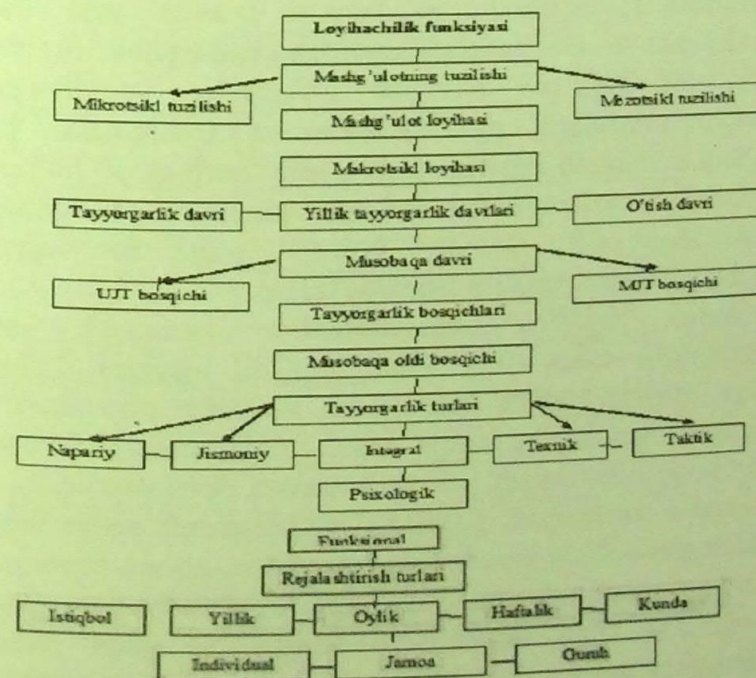
Maydon o'lchamlarini belgilash uchun avval maydon uchun tanlangan joyda A va B raqami bo'ylab to'g'ri chiziq o'tkaziladi, so'ng A va B nuqtalarga yog'och qoziq o'rnatiladi. 6-rasmda

o'qituvchi-trenerning ko'pqirrali loyixachilik funksiyasi aks yettirilgan.



6-rasm.

Maydon o'lchamlarini loyixalashtirish va chiziqlar o'lchamini aniqlash metodikasi.



7-rasm.

O'qituvchi-trenerning ko'pqirrali loyixachilik funksiyasi

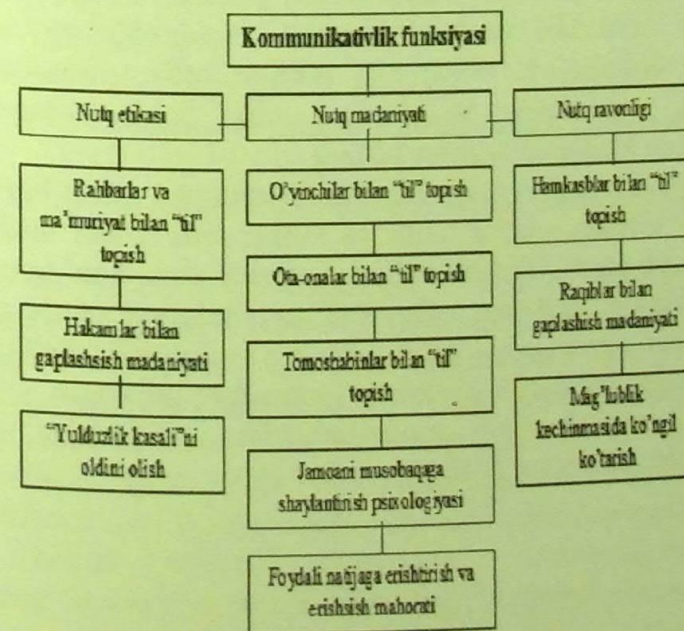
1.7. Kommunikativlik funksiyasi

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

Trener o'zining kommunikativ mahorati orqali shogirdlariga ta'sir etish "tilini" topadi, ularning "ichiga", "diliga" kiradi, vaziyat talab qilsa ularning ota-onalari va yaqinlari bilan foydali natija uchun "dillashadi", maslahatlar yoki tavsiyalar beradi. Buning uchun trenerda nutq va munosabat madaniyati, pedagogik va psixologik yetika yuksak shakllangan bo'lishi kerak (E.A. Seytxalilov, 2006). Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati va uning shaxsiyatiga bog'liq muammolar bilan shug'ullanib kelgan bir qator muallifl madaniy-ma'naviy tadbirlarni ustalik bilan o'tkazish o'quvchilarda (sportchilarda ham) umum insoniy va axloqiy qadriyatlarini shakllanishiga turtki beradi, berilayotgan

vazifalarga to'g'ri yondashish, mas'uliyatni sezish va shaxsni sayqal topishiga asos bo'ladi, deb ta'kidlaydilar.

Yuqorida muhokama etilgan fikr-mulohazalarga asosan shunday to'xtamga kelish mumkinki, trenerning kommunikativ qobiliyati boshqa barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Demak, bugungi trener jamoani turli musobaqalarga tayyorlash va uni yuksak natijalar cho'qqisiga olib chiqishi uchun yuksak shakllangan barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan bir qatorda kommunikativ qobiliyat egasi bo'lishi ham darkor. Trenerning aynan kommunikativ qobiliyati jamoa a'zolari o'rtasidaham jihatlik, birdamlik, hamkorlik, bir-birini qo'llab-quvvatlash asosida ko'zlangan maqsad va strategik vazifalarni foydali natija bilan hal qilishim koniyatini yaratadi (7-rasm).



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

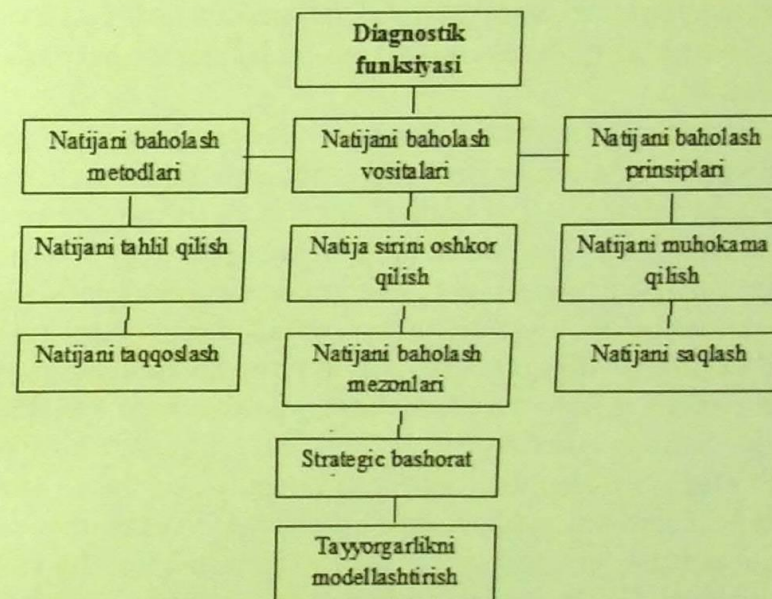
1.8. Diagnostik funksiyasi

O'qituvchi-trener o'z kasbiy-pedagogik faoliyatini amalga oshirishda avvalambor barcha yo'nalishlar bo'yicha olibborilayotgan ishlar yoki tadbirlar natijalarini tahlil qilish va baholash qobiliyatiga ega bo'lmog'i lozim.

Undan keyin o'z shogirdlari, jamoa a'zolari tomonidan qayd yetiladigan turli faoliyat natijalarini obektiv baholash metodlari, testlari, vositalari, prinsiplari va mezonlarini mukammal o'zlashtirgan bo'lishi darkor.

Baholash metodlari pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, ekspress-intervyu, innovatsion texnologiyalar va boshqa shunga o'xshash uslubiy yondashuvlardan iborat bo'lishi mumkin. Baholash vositalari tarkibiga turli o'lchov asboblari (sekundomer, reaksiomer, dinamometr, pulsometr, spirometr, kompyuter dasturlari va h.k.) kiritilishi maqsadga muvofiq. Natijalarni baholashda obektivlik, muntazamlilik, mezonlarga taqqoslash, oshkoralik va boshqa shu kabi pedagogik prinsiplardan foydalanish zarur bo'ladi.

Qayd etilgan ijobiy yoki salbiy natijalar sirini ochib berish, sabablarini izohlar, ularni tahlil va muhokama qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan natijalar asosida muayyan qarorga kelish, strategik bashorat qilabilish va shularga asoslangan holda obektiv qaror qabul qilish orqali o'quv mashg'ulotlarini bo'lajak musobaqalarda ishtirok yetuvchi jamoalar o'yin taktikasiga mos tartibda modellashtirish qobiliyatiga ega bo'lish muhim ahamiyat kasb yetadi (8-rasm).



9-rasm.

Diagnostik funksiyasining tasnifi andozasi

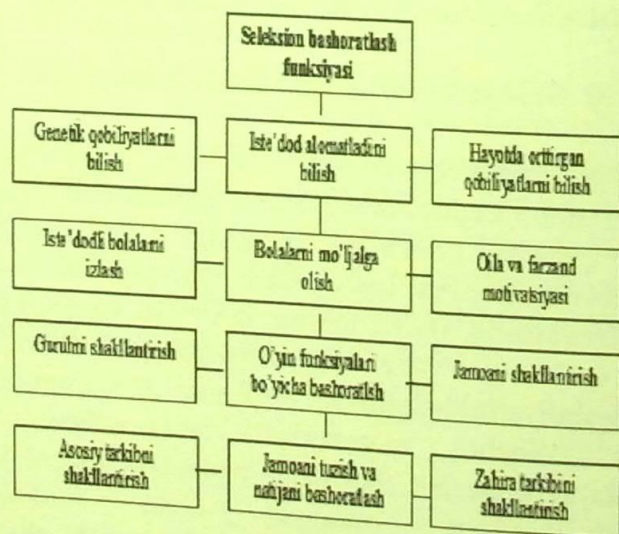
1.9. Seleksion-bashoratlash funksiyasi

Har bir o'qituvchi-trener o'zining kasbiy-pedagogik faoliyatida barcha kasbiy funksiyalarni mukammal o'zlashtirish bilan bir qatorda seleksion-bashoratlash qobiliyatiga ega bo'lishi ustuvor ahamiyat kasb yetadi. Bunday kasbiy funksiya o'qituvchi-trenerning yoshi, uning tajribasi va kvalifikatsion toifasidan qat'i nazar shu mutaxassisning iste'dodi hamda pedagogik qobiliyatini belgilovchi omil sifatida xizmat qiladi.

Chunki voleybol to'garaklari tanlanadigan bolalar, mashg'ulotlarni o'tkazish, iste'dodli voleybolchilarni jamoaga jalb qilish, ularni muayyan o'yin funksiyalariga ixtisoslashtirishda bo'lajak mahoratni bashorat qila bilish, jamoa tarkibini yosh o'yinchilar bilan to'ldirish va terma jamoalarga nomzodlarni tanlash uchun ularning genetik

(nasliy) xususiyatlari, harakat qobiliyatlari, oila tarbiyasi hamda hayot davomida egallagan ko'nikma-malakalarini payqash va bilish zarurdir.

Ma'lumki, aksariyat voleybol to'garaklarida, sport maktablarida bolalarni voleybol guruhlariga tanlash va qabul qilish jarayoni e'lonlar, takliflar yoki faqat rasmiy normativ talablar asosida amalga oshiriladi. Natijada bola 2-3 yil, hatto 5-6 yil muttasil shug'ullanib kelsa-da, uning tana uzunligi yoki bir qator jismoniy qobiliyatlari voleybol talablariga mos kelmay qolishi oshkor bo'lib qoladi. Vaholanki bunday muddat jarayon uchun qancha mashaqqatli mehnat, qancha vaqt va qancha mablag' behuda sarflangan bo'ladi. Anashunday holatlarni oldini olish va raqobat bardosh hamda kelajakda yetuk voleybolchilarni tarbiyalash, etish-tirishdek yuksak maqsadni amalga oshirish uchun har bir o'qituvchi-trener barcha kasbiy funksiyalarni o'zlashtirish bilan bir qatorda seleksion-bashoratlash mahoratiga ega bo'lishi talab qilinadi (9-rasm).



10-rasm.
Seleksion-bashoratlash funksiyasining tasnifi andozasi

1.10. O'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini

Nazorat qilish shakllari

Trenerni o'z kasbiga munosibligi va uning kasbiy-pedagogik tayyorgarligini attestatsion nazorat asosida baholab borish, mavjud nazariy bilim, amaliy ko'nikma-malakani va boshqa funksional qobiliyatlarini yanada jadal shakllantirishga turtki beradi.

Bu borada trener faoliyatini nazorat qilish va baholashning ichki monitoring usuli muhim ahamiyat kasb yetadi. Aynan nazoratning shu usuli, bir tomondan mavjud kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi va ularni o'z vaqtida bartaraf etish imkoniyatini yaratadi, ikkinchi tomondan, kasbiy-pedagogik tayyorgarlikni individual tartibda va hamkasblar yordamida yanada shakllantirish yo'llarini ochib beradi.

Ma'muriyat va idoraviy-davlat organlari tomonidan o'tkaziladigan attestatsion nazorat davomida trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati turli uslub va shakllarda tashkil yetiladi: monitoring, suhbat, ekspress-so'rov, so'rovnoma, nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarda rejasini ekspert usulda testsinovlari asosida baholash.

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

Pedagogik jarayonda trener va sportchi faoliyati, ta'lim (o'rgatish) va tarbiya, yuklamalarni rejalashtirish va ularni qo'llash, trener va sportchining shaxsiyati, jamoaning tayyorgarlik darajasi va uni musobaqada ishtirok etish natijasi kabi omillar "xizmat" ko'rsatadi. Shunda ekan, trener sport

jamoasida yagona, boshqaruvchi subekt sifatida qayd etilgan barcha masalalarni o'z nazarida tutishi, xotirasida saqlashi, o'rganishi, nazorat qilishi, kerak bo'lganda jarayonga o'zgartirish yoki qo'shimchalar kiritishi lozim bo'ladi.

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

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

Trenerning kasbiy-pedagogik tayyorgarligini o'rganishda ekspres-so'rov uslubidan foydalanish uni qaysi yosh va malakaga mansub guruh yoki jamoaga rahbarlik qilishiga qarab oldindan tuzilgan savollarda sturi asosida amalga oshiriladi. Ushbu uslub belgilangan savollarga tezkor javob olish va kasbiy-

pedagogik faoliyatning muayyan yo'nalishi bo'yicha trenerda shakllangan bilim-tasavvur hamda fikr-mulohazalarni o'rganishga qaratilgan.

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

So'rovnoma uslubidan foydalanishda o'zgalar bilan maslahatlashish qat'iyon manqilinishi, javoblarni xolisona belgilanishi, respondent trener yoki trenerlar ismi-sharifi oshkor qilinmasligini ta'minlanishi muhim ahamiyatga molikdir. Savollarga berilgan javoblar "ha" yoki "yo'q", "bilaman" va "bilmayman", "to'g'ri" yoki "noto'g'ri" yoki boshqa shunga o'xshash biryoqlama fikr-ma'noni anglatuvchi belgilardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

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

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

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

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

Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatining turli qirralarini tadqiqot ostiga olgan va ularning ichki hamda tashqi mohiyatini ochib bergan mualliflar fikr-mulohazalarini umumlashtirish va taqqoslash asosida ta'kidlash mumkinki, aynan har tomonlama yuksak kasbiy-pedagogik tayyorgarlikka ega bo'lgan trener

iste'dodli va raqobat bardosh sportchilarni tarbiyalayolishi mumkin.

Yodda tutish muhimki, trenerlar kasbiy-pedagogik tayyorgarlik salohiyatini baholashda eng asosiy mezon – bu musobaqa natijasidir. Shuning uchun ham trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini o'rganishda, nazorat shakllari va turlari asosida baholashda jamoani musobaqalarda erishgan natijalari birinchi navbatda e'tiborga olinishi lozim.

Nazorat savollari:

1. O'qituvchi-trener kasbini tanlashning biopsixologik asoslarini izohlab bering.

2. O'qituvchi-trenerning kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik asoslarini ta'riflab bering.

3. O'qituvchi-trener qanday kasbiy-pedagogik funksiyalarga ega bo'lishi lozim?

4. O'qituvchi-trenerga xos kasbiy-pedagogik funksiyalar haqida qisqacha ma'lumot bering.

5. Tasnifiy andozalarda qayd etilgan kasbiy-pedagogik funksiyalar mohiyati nimalar bilan asoslanadi?

II BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

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

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

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

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

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

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-rasm).

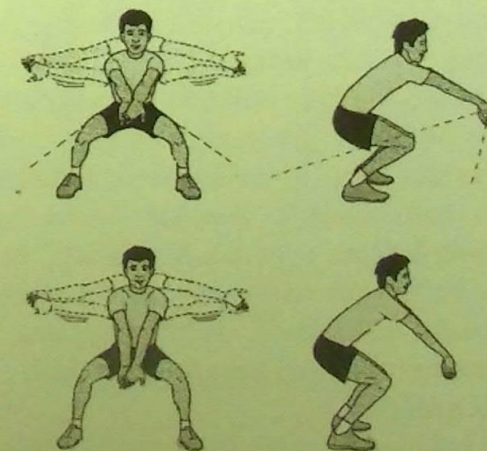
2.1. Hujum texnikasi

2.1.1. Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar

Holatlar.

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

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (3-rasm) holatlar egallanadi.



3-rasm.

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

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

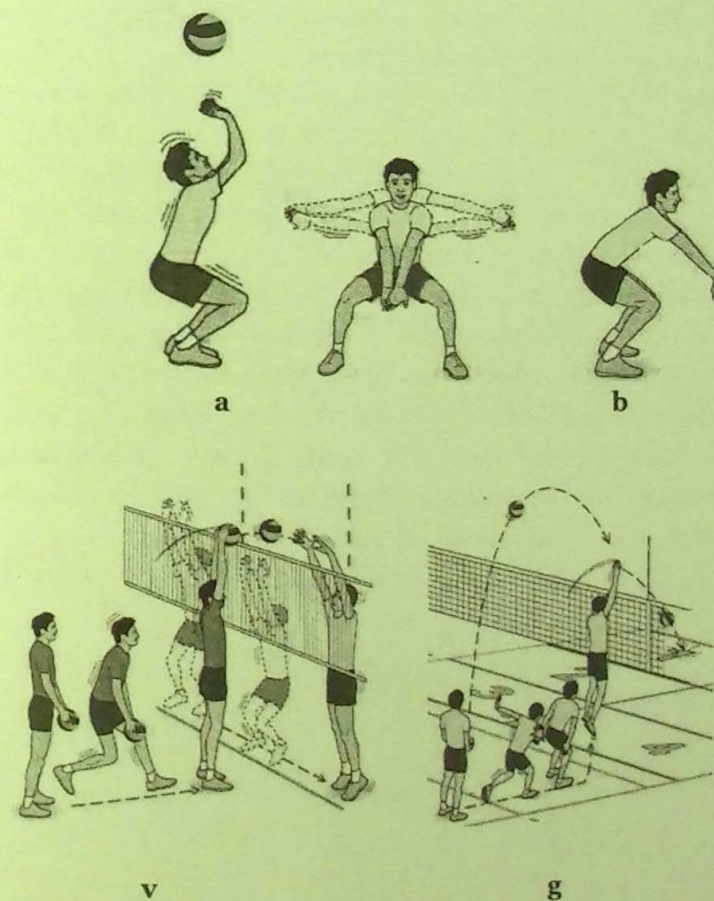
Harakatlanish.

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

Dastlabki holatlar.

Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning

bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (4 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (4 b-rasm), to'siq qo'yishda (4 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 g-rasm).



12-rasm.

2.1.2. To'p uzatish

Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab,

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

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

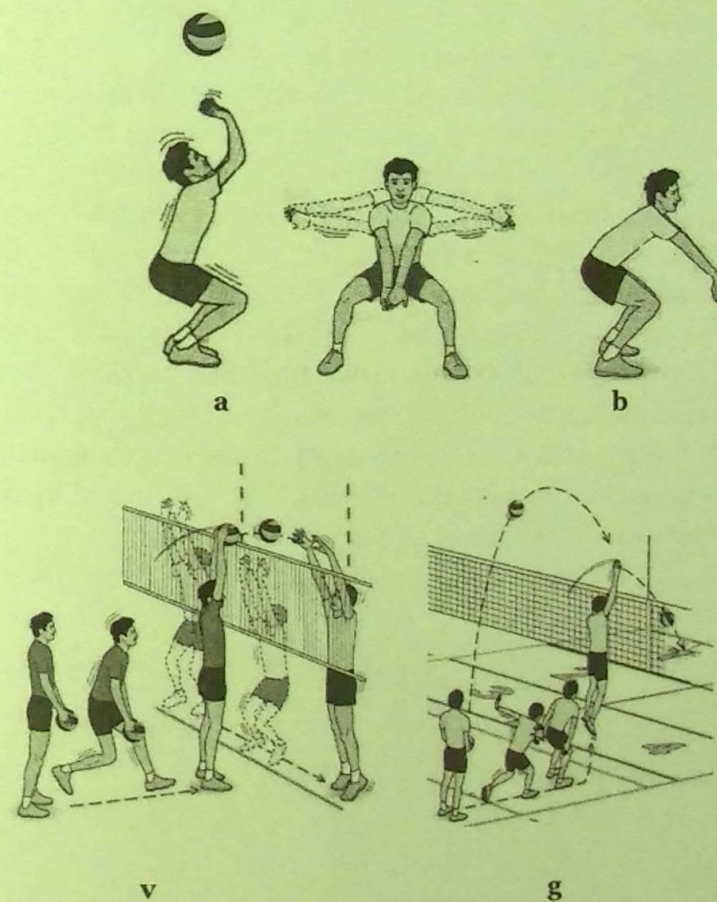
Harakatlanish.

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

Dastlabki holatlar.

Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning

bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (4 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (4 b-rasm), to'siq qo'yishda (4 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 g-rasm).



12-rasm.

2.1.2. To'p uzatish

Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab,

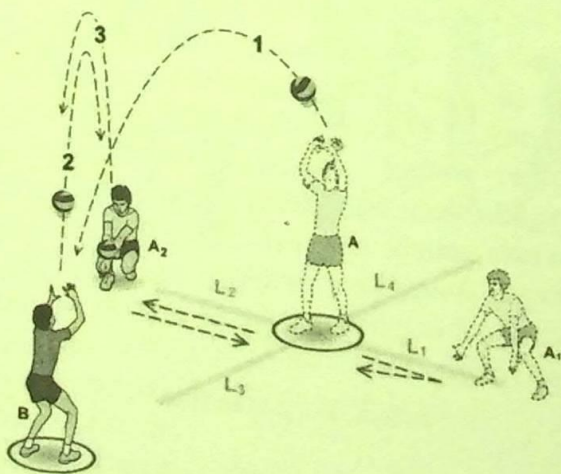
orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

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

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

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

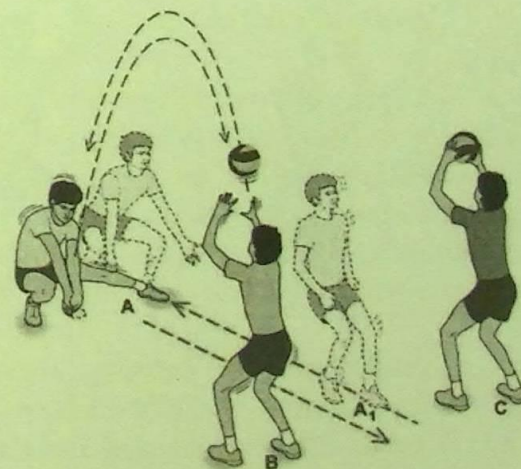
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng voleybolchivertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (5-rasm).



5-rasm.

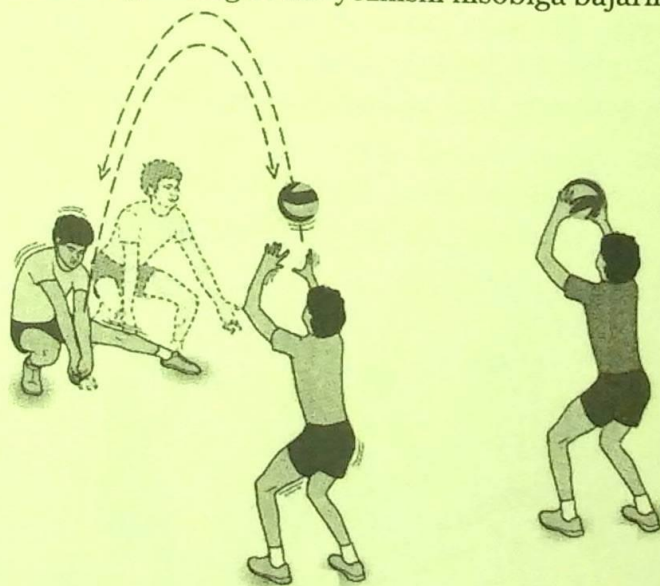
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda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

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (6-rasm).

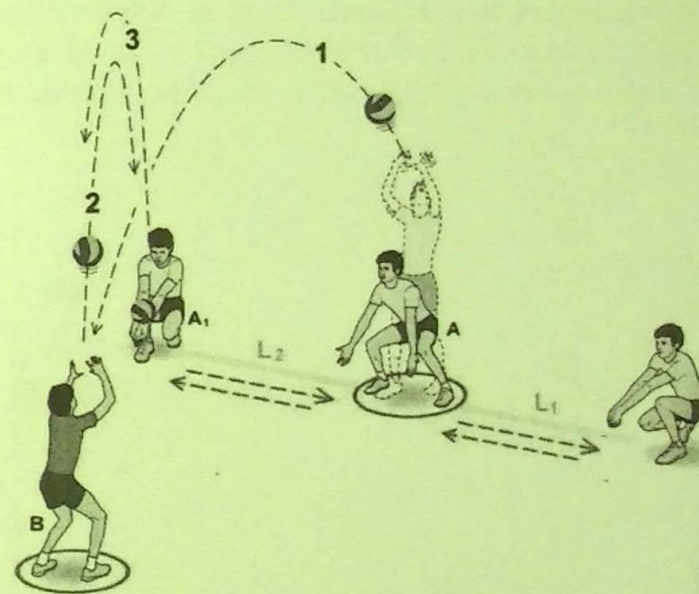


6-rasm.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (7-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (8-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



7-rasm.



8-rasm.

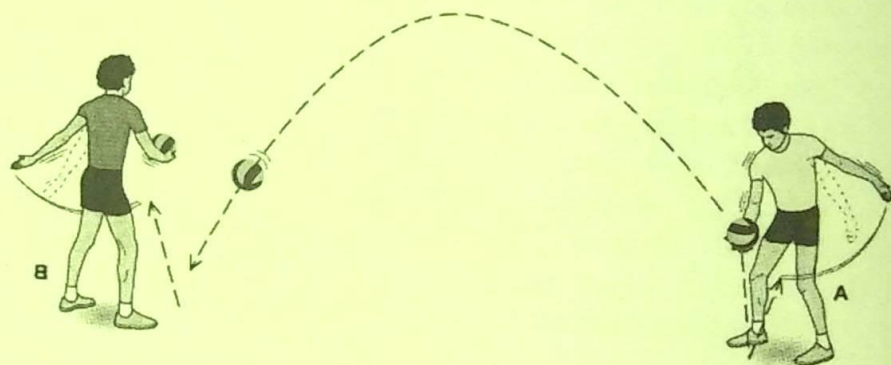
2.1.3. To'p kiritish

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

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

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

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

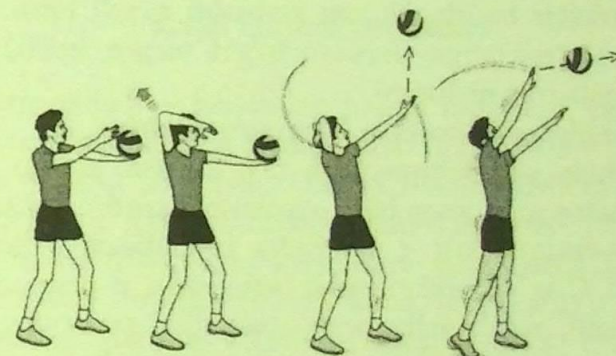


9-rasm.

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

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

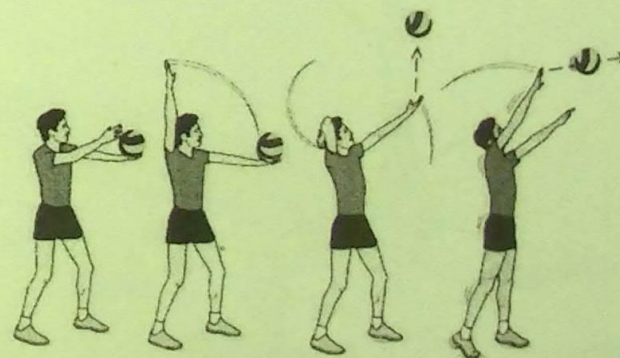
To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi.



10-rasm.

Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin.

To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (11-rasm).



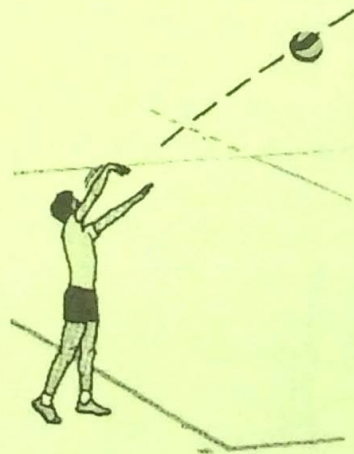
11-rasm.

Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi»

(sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish.

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



12-rasm.

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

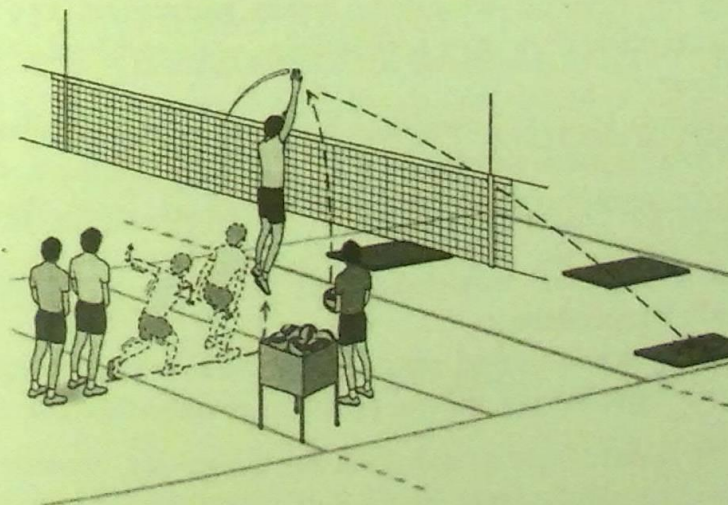
2.1.4. Hujum zarbalari

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

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

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

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



13-rasm.

O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi.

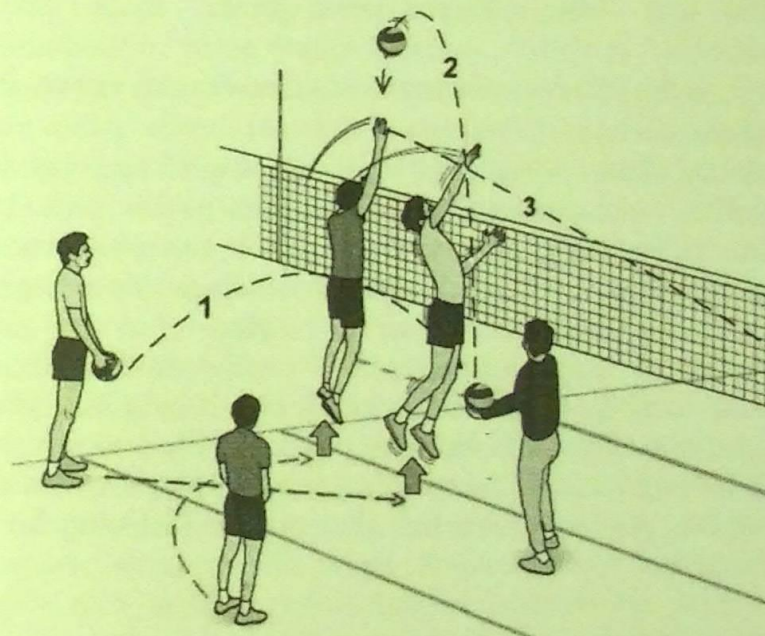
Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

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

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

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

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



14-rasm.

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

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

2.2. Himoya texnikasi

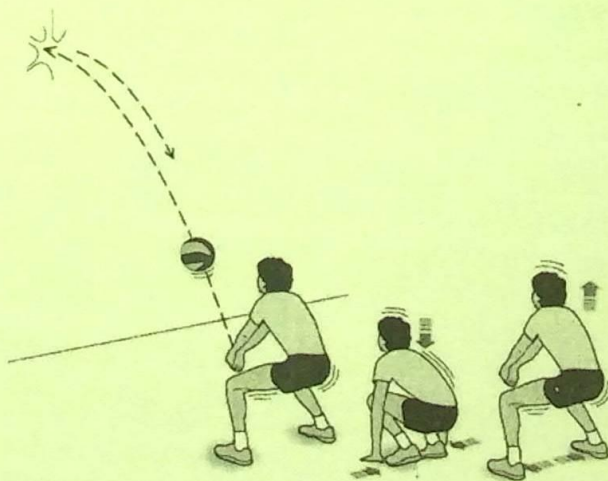
Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

2.2.1. To'pni qabul qilish

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

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

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 15-rasmدا ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan.



15-rasm.

Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi

harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

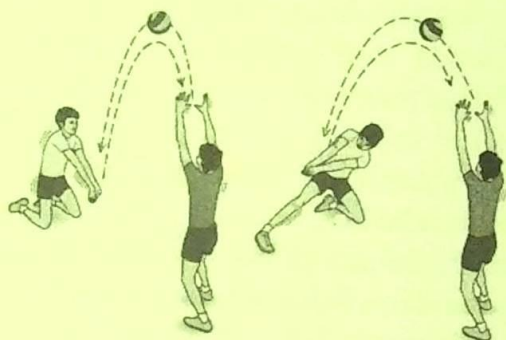
To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past traektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p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

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

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

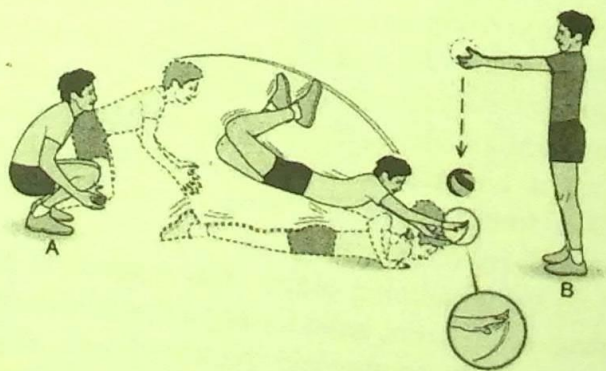
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (16-rasm).

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



16-rasm.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (17-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

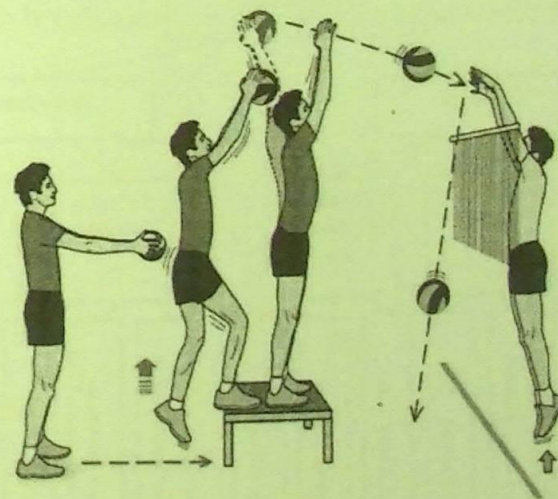


17-rasm.

2.2.2. To'siq qo'yish

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

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (18-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



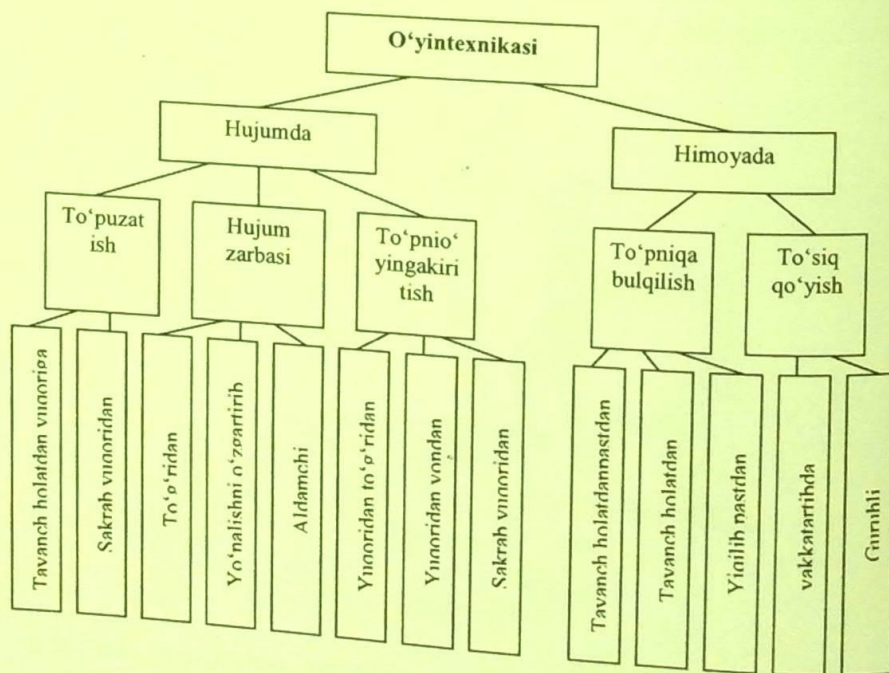
18-rasm.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori

qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sabablito'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

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



19-rasm

Nazorat savollari:

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

III BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

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

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

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

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

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

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

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

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

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

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan

iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

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

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

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

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

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

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

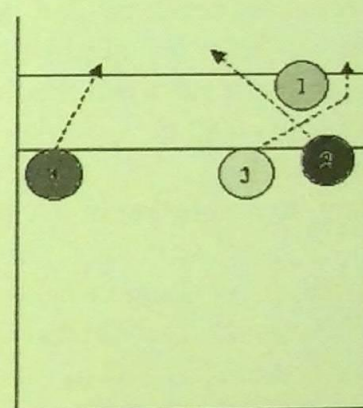
3.1. Hujum taktikasi

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

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

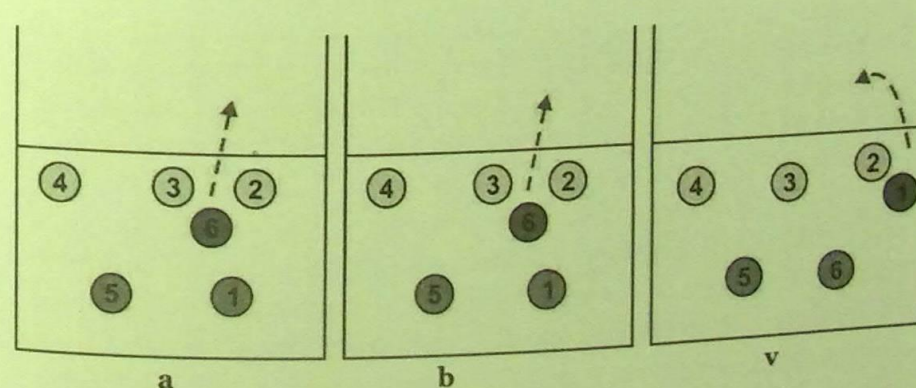
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 19-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil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

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



20-rasm.

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



21-rasm.

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

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

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

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

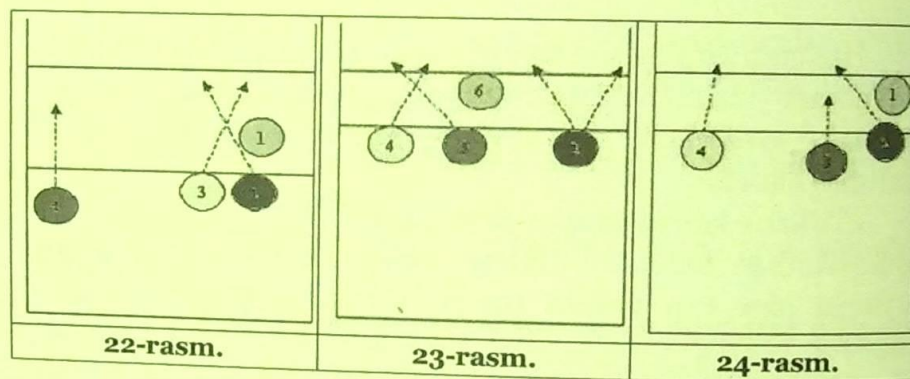
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan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

Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «yeshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

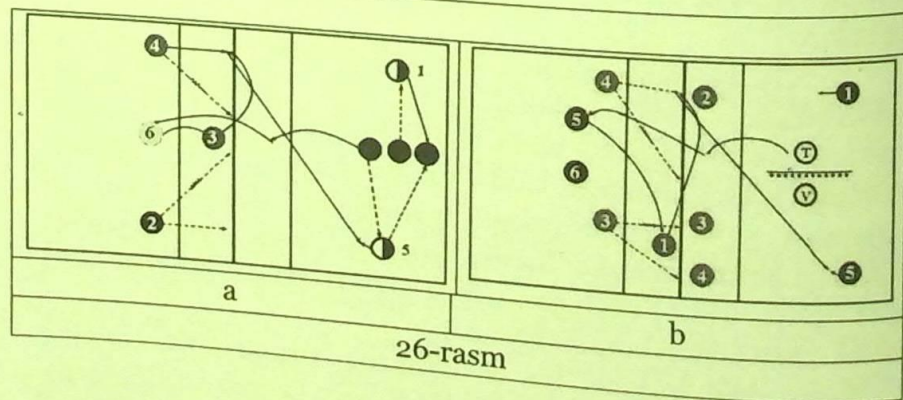
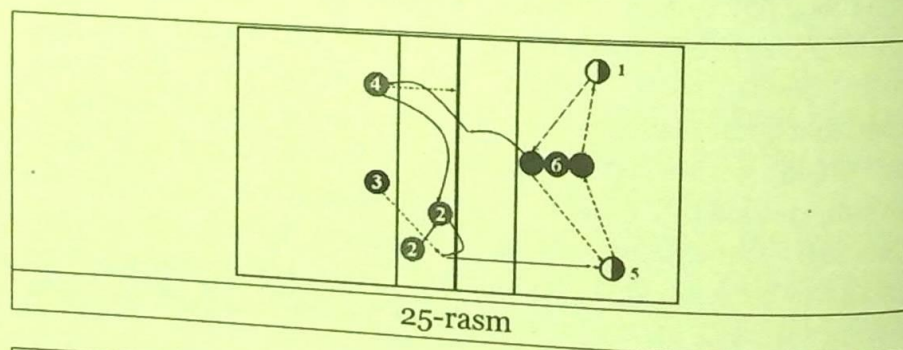
«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (22-rasm). 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4-zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «yeshelon» (23-rasm) kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4-zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3-zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (24-rasm).

3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

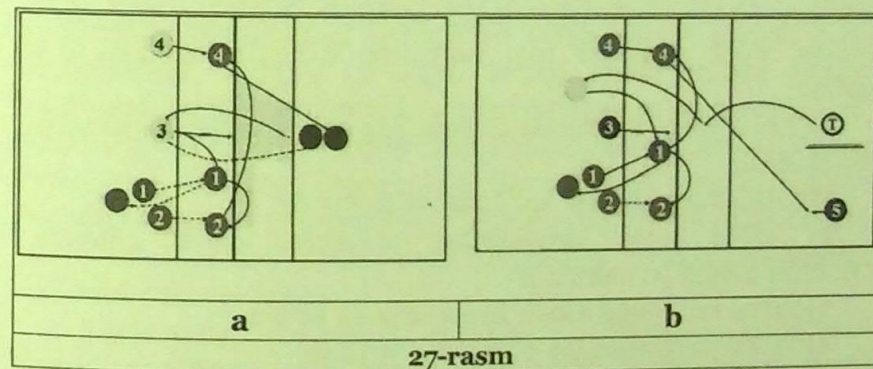


«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi (25 a-rasm), 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



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

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



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

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

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga

to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

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

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

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

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

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;

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

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

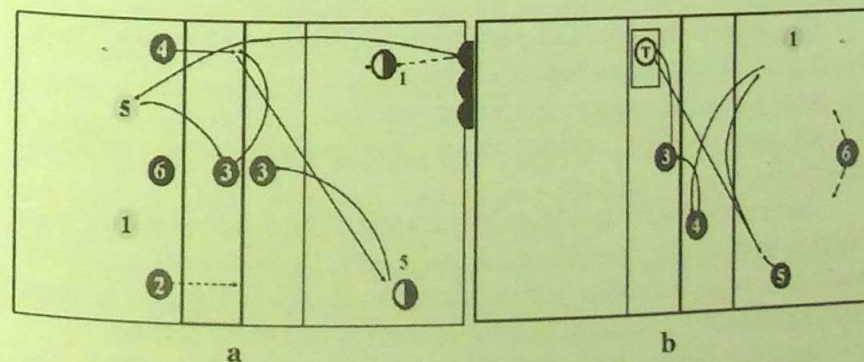
6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash

3.2. Himoya taktikasi

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

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

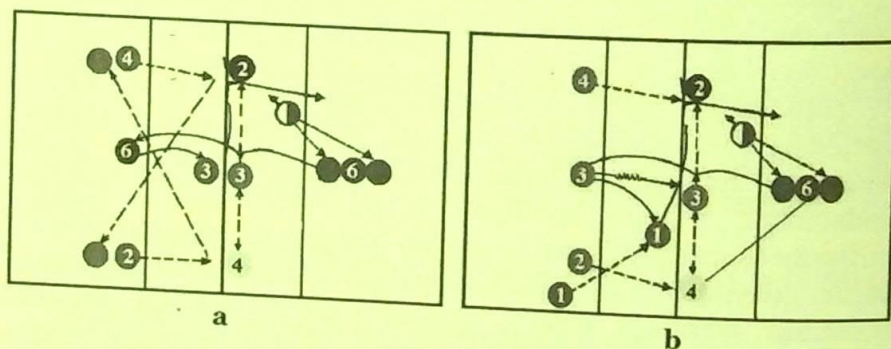
Zamonaviy voleybolida jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (27 a-rasm) va burchagi orqaga (27 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



28-rasm

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

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



29-rasm

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

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

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

Agarda 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4-zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega

bo'lmasa, 28b-rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchaning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

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

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziqli bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (26-rasm); oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6- yoki 5-, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan (27 a-rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 27 b-rasmda keltirilgan.

Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi.

Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha eng ildir.

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

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

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

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

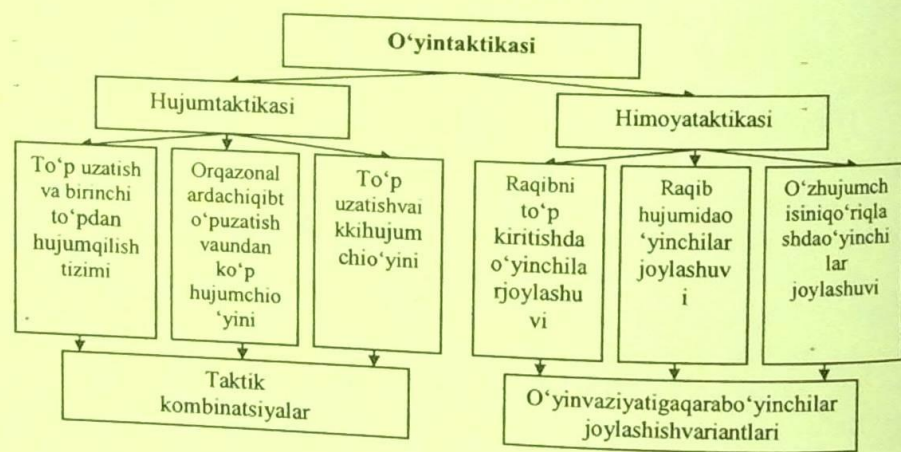
v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

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

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

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishini berkitadi.

To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.



30-rasm

Nazorat savollari:

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

IV BOB. O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH

4.1. O'rgatishning umumiy asoslari

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

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

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

Bunday salbiy «izlar» odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa,

organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional «obekt»larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab «to'lqinsimon» prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

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

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

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy

tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

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

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

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

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

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

4.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

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

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

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

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

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

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

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

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

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

4.3. O'rgatish bosqichlari va uslublari

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

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

sezgisini shakllantiradi.

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

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajarish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, «davra aylana» mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajariladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarini o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

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

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

8-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondostiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
	o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

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

4.4. O'rgatish prinsiplari, vositalari va trenirovka

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

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

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildanyilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	«Eng ildan og'iriga»	O'zlashtirishga loyiq eng il yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin «to'lqinsimon» shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	«O'tilganidan o'tilmaganiga»	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
9.	«Oddiydan murakkabga»	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

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

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

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni engillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchligini ta'minlashga qaratilgan-dir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

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

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

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarining tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar

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

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

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

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

Voleyboldagi asosiy harakatlanish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning

samarasiga to'g'ridanto'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

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

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

Namunaviy mashqlar

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib; qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib murabbiyning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.
2. 10–20 metrli bo'laklarga maksimal sur'atda yugurish; «archa», «mokisimon yugurish» lar.
3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha –

tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtash, to'p yerga urilganda – tezlanish.

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

To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.
5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.
6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish.
7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni imitatsiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi: to'p yaqinlashganda – qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish; to'p uchish tezligini so'ndirish – qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan bir oz bukish; to'pni uzatish – qo'llarni va oyoqlarni to'g'irlash bilan oldinga-yuqoriga cho'zilish; dastlabki holatga qaytish.
2. Qo'l panjasi va barmoqlarini to'pga qo'yish holatini o'rgatish. Qo'l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko'rsatkich barmoqlar burchak bo'yicha bir-biriga yo'naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to'pni yon-past tomonidan ushlaydi.

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

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

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

5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda – o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriyada to'p uzatish va shu kabi.

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

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

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

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

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

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

Tayyorlov mashqlari

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

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

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

3. Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan, so'ngra oldinga, yonga tashlanib to'pni qabul qilish.

4. Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.

5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3–4 m.

6. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

2. Turli traektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va traektoriyalari turlicha.

4. To'rning turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

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

To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda - qo'llarni oldinga-orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.

2. Qo'llarni oldinga-orqaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Xuddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.

3. Oldinga engashgan holda «Tegirmon» mashqi.

4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.

5. «Ovchilar va quyonlar», «To'p otish» harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari

1. 1kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lda irg'itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.

2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.

3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

2. To'pni tashlashni o'rgatish.

3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.

4. Devorga to'p uzatish. Masofa - 6-7 m.

5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa - 8-9 m.

6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.

2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.

3. To'pning traektoriyasini o'zgartirib.

4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.

5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.

6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.

7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.

8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

Hujum zarbalarini berishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

Tayyorlov mashqlari

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

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

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

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

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

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

3. 40-50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.

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

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

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

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

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

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

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

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

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

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

To'siq qo'yishga o'rgatish

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

Tayyorlov mashqlari

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

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.

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

3. «Kim tezroq» harakatli o'yini.

4. To'r ustida va undan uzoqroqqa ilib qo'yilgan to'plarga qo'l tekkizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib to'siq qo'yishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

2. To'r ustiga ilib qo'yilgan to'plarga to'siq qo'yish.

3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.

4. Hujum zarbalariga to'siq qo'yish. Dastlab belgilangan yo'nalish bo'yicha. O'zlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

2. 4,3,2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

3. Harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, so'ngra 2–3 m narida turiladi.

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

Hujum zarbalarini berish iloji boricha to'siq qo'yish bilan amalga oshirilishi zarur.

4.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar

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

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

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

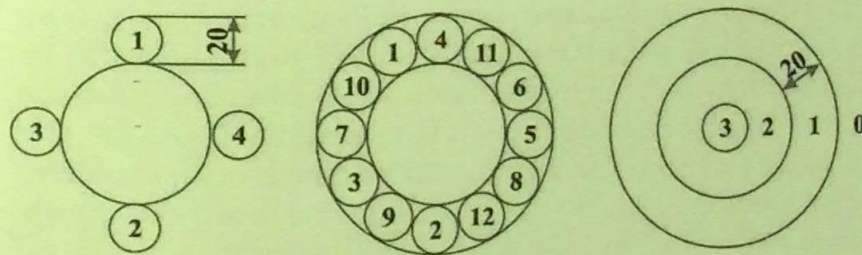
Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

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

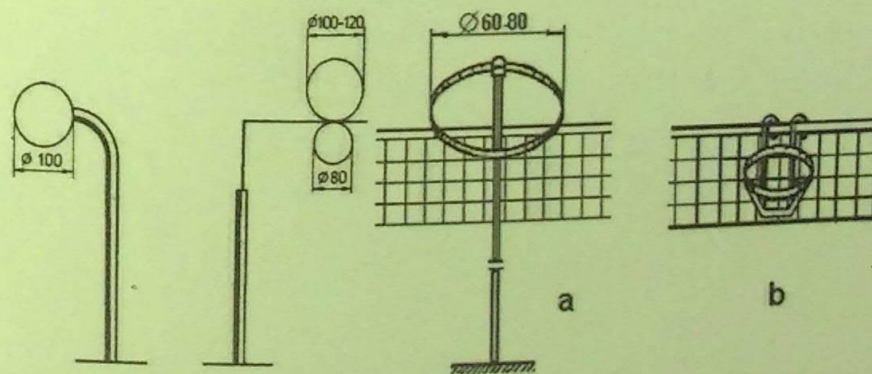
Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon.

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



31-rasm.



32-rasm

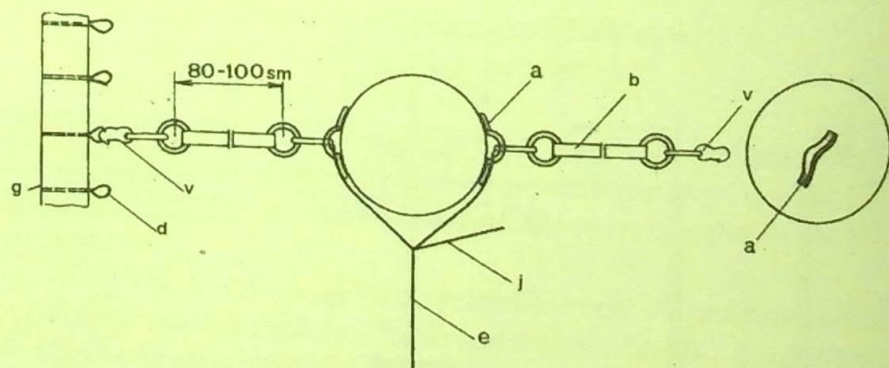
33-rasm

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (30-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (31-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80–100 sm bo'lib, poldan 3,5–4,0 m

oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. O'sma halqalarning diametri 50–80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosiga) gorizontaal ravishda (4,2-zonalarda) o'rnatiladi.

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

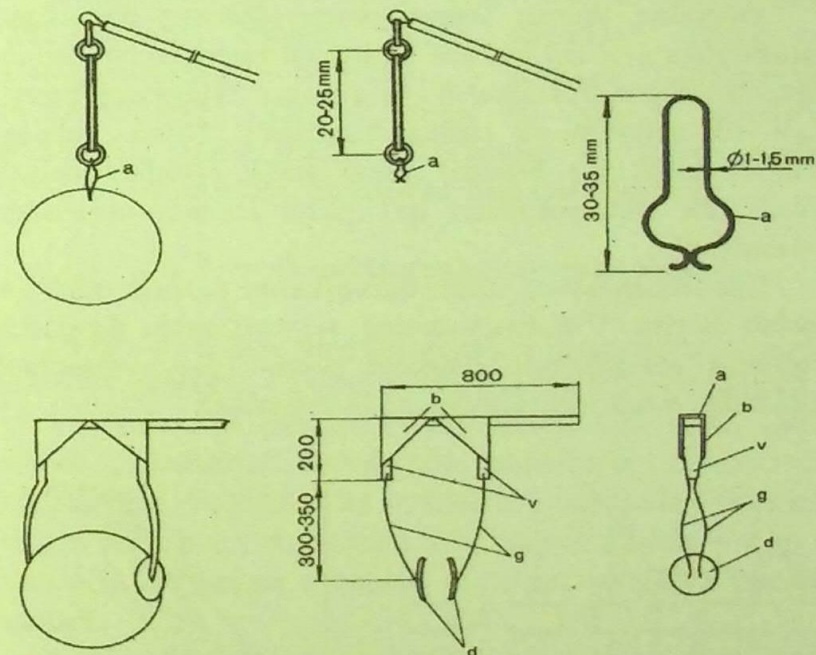
Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (32-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (yelimlanadi) (a) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebranishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (ye) tortib qo'yiladi. Trenajyor hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.



34-rasm.

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (33-rasm). Bu qurilmani to'r yonida

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



35-rasm.

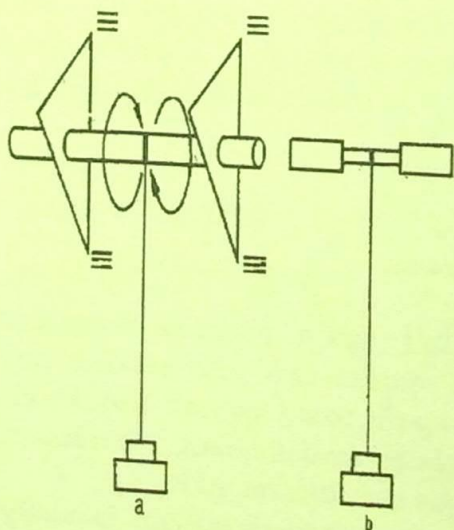
To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tros tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

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

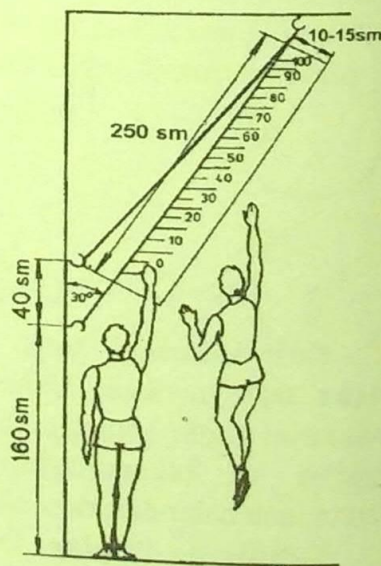
Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

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

Sakrovchanlikning o'sish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darajasini aniqlashga mo'ljallangan diagonal ekran-o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (35-rasm).



36-rasm.



37-rasm.

Shtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig'ma gantellar. Kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va

sakrovchanlik-chidamliligi, kuch-chidamliliklarini rivojlantirishda keng qo'llaniladi.

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

4.6. Texnik-taktikmahoratnibaholash

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

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

To'pni o'yingakiritishtexnik-taktik malakalar aniqlik va to'pning uchish tezligi bilan tavsiflanadi. To'pni odatda 1, 6, 5-zonalarga tushirish talab yetiladi va har bir zonaga aniq ravishda to'p tushirish uchun 6 urinish beriladi. Hujum zarbasini berish ko'nikma va malakasini baholashda 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-va 2-zonalardan zarba berish qo'llaniladi.

O'rgatishning dastlabki bosqichida maydon bo'ylab berilgan zarba texnikasi baholanadi. Zarur sharoitlarda hujum zarbasini belgilangan zonalar bo'yicha berish qo'llanilishi mumkin, bunda hujum zarbasi uchun uzatilayotgan to'plar barqaror bo'lishi zarur. Yuqorida keltirilgan nazorat mashqlaridan tashqari o'yin sharoitida uchraydigan quyidagi mashqlardan foydalansa bo'ladi.

Masalan, bog'lovchi o'yinchining aniq to'p uzata bilish darajasi quyidagi mashq yordamida aniqlanadi. O'yinchi quyidagi tartibda to'p uzatishni bajaradi: bosh ustiga to'p

uzatish, nishon tomon to'p uzatish (aniqlik hisobga olinadi), burilish, 1-1,5 mbalandlikda bosh ustida to'p uzatish, 180°burilish, bosh orqasidan nishon tomon to'p uzatish va hokazo. 10 ta to'p uzatishdagi ochkolar va to'pni yo'qotish hisobga olinadi.

Hujum zarbasini berishda yetarli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, o'yinchining o'zi to'p tashlab, ko'rsatilgan zonalar bo'yicha zarba berish harakati baholanadi. Bu mashqning ijobiy jihati shundaki, zarba berish natijasi to'pni uzatuvchi o'yinchining to'p uzatishiga bog'liq bo'lmaydi. Odatda, hujum zarbasi bir-ikki qadam qilib bajariladi. To'rga tegish, o'rta chiziqdan o'tib ketish xato urinish hisoblanadi. To'siq qo'yishni obektiv ravishda baholash hozirgi kungacha aniqlanmagan.

Ushbu texnik usulni baholashda "To'r ustidagi to'p" qurilmasidan foydalaniladi. Bunda turli balandlik va masofada o'rnatilgan to'pga to'siq qo'yishda qo'l kaftini to'r ustidan o'tkazib bajarilgan harakat baholanadi. Bundan tashqari, bir xil ko'rsatkichga ega bo'lgan (yoki unga yaqin) o'yinchilarning hujum zarbasini berishi va unga to'siq qo'yishda ko'rsatilgan natija hisobga olinishi bilan baholanadi.

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

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

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

Ko'rsatkichlarni hisobga olib borish usuli.

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

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

Hujum zarbasi uchun to'p uzatish: to'siq siz yoki bitta to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (+); yaqqol sifatsiz yoki xato bo'lgan to'p uzatish (o); ikkitalik to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (c). Bular faqat ikki qo'llab yuqoridan to'pu zatish harakatlari hisobga olinadi.

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

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

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

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

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

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

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

Nazoratsavollari:

1. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o'rgatish jarayoni qandaya ahamiyatga ega?
3. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanda uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. "O'rgatish" va "trenirovka" qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga o'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vosita-lardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktikmahorat darajasi qanday baholanadi?
7. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalarda niborat?
8. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
9. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanda uslub va vositalardan foydalaniladi?

V BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

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

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

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

To'p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

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

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

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

Yo'ndashtiruvchi mashqlar. Shug'ullanuvchilar tayyorlov mashqlarini mukammal o'zlashtirganlaridan so'ng yuqorida qayd etilgan mashqlarga maxsus ko'rsatma (signal) yoki turli vaziyatlarga nisbatan harakatlanish turini tanlash elementlari kiritiladi.

Bunday mashqlar qo'llashda «oddiydan murakkabga» prinsipida ijro etilishi lozim.

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

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

4. «Birinchi» to'pni uzatuvchi o'yinga 6,5,1-zonalarda joylashadi. Qarshi maydondan to'p turli tezlikda, balandlikda va

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

To'p kiritish. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

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

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

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

Yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

1 ta harakatlanmaydigan to'siq qarshiligida to'pni to'siqqa tekizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoqni yerdan uzmasdan), ikkinchi marta dehsinib, sakrab zarba berish.

5.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

«Birinchl» to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

«Ikkinchi» to'pni uzatishda tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

«Birinchl» va «ikkinchi» to'p uzatish elementlarini birga qo'shgan holda taktik mashqlarni qo'llashda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqladan foydalaniladi.

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

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

Yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

1 ta harakatlanmaydigan to'siq qarshiligida to'pni to'siqqa tekkizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoqni yerdan uzmasdan), ikkinchi marta depsinib, sakrab zarba berish.

5.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

«Birinci» to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

«Ikkinchi» to'pni uzatishda tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

«Birinci» va «ikkinchi» to'p uzatish elementlarini birga qo'shgan holda taktik mashqlarni qo'llashda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlardan foydalaniladi.

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

2. 4,3,2-zonalar qo'yish.

3. Harakatlanish kutilayotgan joydan

4. To'siq qo'yish
Hujum zarbalari amalga oshirilishi zar

4.5. O'rgatish qo'llari

Voleybol mashg'ulot xos bo'lgan jihozlar. Bu jihozlar va asboblarning hosil qilingan shug'ullanuvchilarning sifatlarini rivojlantirish

Jihozlar va xususiyatlariga qarab

1) texnik-taktik ta

2) jismoniy tayyor

Birinchi guruhga to'plar va to'pni ma'lum kiritilib, ulardan har biri foydalaniladi.

Ikkinchi guruhga sifatlarini tarbiyalas to'ldirma to'plar, gumbalar kiritiladi.

Osma to'plar hisoblanadi. Voleybol (rezinka)ga bog'lanadigan ilgakka to'p kerakli ba

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

5.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

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

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

1. Oldingi (hujum zonolari) chiziqli atrofida ikki hujumchibir-biriga to'ldirma to'pni tashlaydi, kutilmaganda ularning biri sakrab to'pni to'rt ortiga irg'itadi. Qarshi maydonchada turgan ikki himoyachi o'z vaqtida joy tanlab, to'pni ilib olishi lozim.

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

5.3. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

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

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

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

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish 6 o'yinchi – «jamoa» ishtirokida tashkil etiladi.

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

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

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

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

5.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

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

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

3. Shu mashq tabiiy holatda bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

5.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati.

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati.

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

Yuqorida qayd etilgan ushbu turdagi mashqlar oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirishda ham qo'llaniladi. Lekin bunda asosan mashqlarni texnikasi va taktikasiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

5.6. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

To'p kiritishda o'yinchilarni joylashishi.

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

Maydonda o'yinchilarni joylashishi ususlini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

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

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

zonadan to'p uzatilganda; uchinchisi – 4-zonadan to'p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to'pdan yoki to'pni sherigiga irg'itib (otkidka) berishdan zarba ijro etishda, qolgan o'yinchilar ham zarba berishga shay bo'lib turishlari kerak. Orqa chiziq o'yinchisining oldingi chiziqqa chiqib to'p uzatishdan zarba berishda ham 3 ta holatni e'tiborga olish lozim: birinchi – 1-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 2-zonadagi o'yinchi orqasidan oldingi chiziq atrofiga to'p uzatish uchun chiqishida; ikkinchi – 6-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 3-zonadagi o'yinchi oldiga chiqib to'p uzatish. Hujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi chiziqda joylashgan (2,3,4-zonalarda) barcha o'yinchilar hujum zarbasiga shay turishlari shart.

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

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynash Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

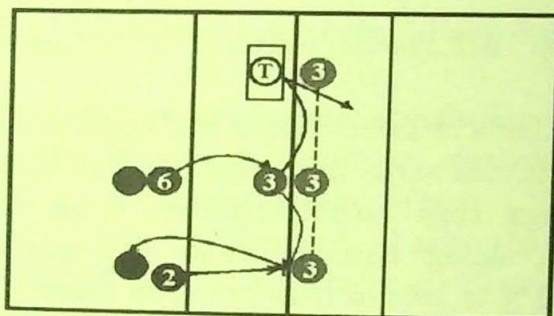
Bu mashqlar «burchagi oldiga» tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 36-rasmda aks ettirilgan.



38-rasm.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

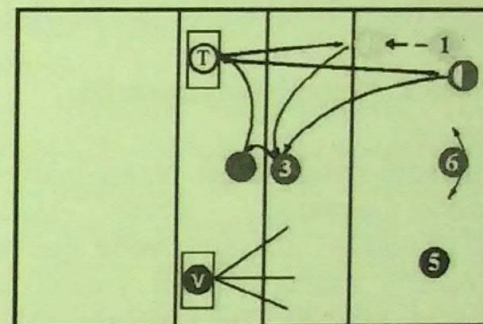
«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynashda qo'llaniladigan mashqlar aksincha yo'nalishda bajariladi. Bunda ham taqlid mashqlari, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan mashqlar bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

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

2. Shu mashq, faqat to'pni to'siqchilar ustidan «chalg'itib» tashlanadi. 5 yoki 1-zonadagi o'yinchilar zarba yo'nalishiga muvofiq to'siqchilar orqasiga to'pni «qo'riqlashga» chiqadi.

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



39-rasm.

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

Nazorat savollari

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

VI BOB. VOLEYBOLCHILARTAYYORLASHJARAYONI

6.1. Nazariy tayyorgarlik

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktikusullar, o'yin kombinatsiyalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish samaradorligini ta'minlash uchun muvofiq mavzular bo'yicha o'tkaziladigan nazariy mashg'ulotlarni unumli tashkil qilish muhim ahamiyatga ega dir. Turli tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi sportchilar o'quv-mashg'ulot dasturlarida muvofiq mavzular bo'yicha belgilangan nazariy materiallarni puxta o'lashtirishlari tayyorgarlik sur'atini jadallashtiradi, o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa qoidalari, yuklamalarning ta'sir etish xususiyatlari, toliqish alomatlari vujudga kelishi, ularni bartaraf etish va ishqobiliyatini tiklash sirlarini o'rganishga imkon yaratadi.

Mazkur tayyorgarlik turi va unda belgilangan masalalarni shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish, sport intizomi, milliy va umum insoniy qadriyatlar, odob-ahloq, hulq-atvor, kiyin ish va o'zaro munosabatlar madaniyati, dam olish, uhlash, to'g'ri ovqatlanish haqida saboq berib borish yetuk shaxs-sportchini tarbiyalashga asos buladi. Shug'ullanuvchilar o'quv-mashg'ulot va musobaqa o'yinlari jarayonlarida va ulardan tashqari joylarda beriladigan ko'rsatma hamda topshiriqlrni o'zlarining kundalik daftarlariga yozib borishlari, ularni mustaqil hal etishlari zarur.

Nazariy tayyorgarlik masalalari, ularni o'z vaqtida amalga oshirish boshqa tayyorgarlik turlari bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi.

6.2. Jismoniy tayyorgarlik (Barchatayyorgarlikbosqichlariuchun)

Jismoniy tayyorgarlik ikki bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lga numumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'limlaridani borat bo'lib, ularni shakllantiruvchi mashqlar

xajmi va shiddati yildan-yilga, bosqichdan-bosqichga o'tilishi bilan ortib boradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga va yosh voleybolchilarda harakat ko'nikmalari doirasini kengaytirish, hali "ochilmagan" nasliy harakat qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish va shakllantirishga qaratiladi. UJTning vositalari (mashqlari) shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy imkoniyatlari va voleybolni o'ziga xos xususiyatlariga qarab tanlanadi.

Yosh voleybolchilar mashg'ulotlarida mavjud bo'lgan ko'plab jismoniy mashqlardan tashqari gimnastika, akrobatika, eng il atletika, basketbol, gandbol va harakatli o'yinlariga mansub vositalardan foydalaniladi. Bunday vositalar mashg'ulotning tayorgarlik, asosiy qismlarida, ayrim hollarda (agar chidamkorlik, iroda kabi sifatlarini shakllantirish ko'zda tutilgan bo'lsa) mashg'ulotning yakuniy qismida ham qo'llanilishi mumkin. Ushbu bosqichda voleybolga xos o'yin mashqlarini (maydon bo'ylab o'zgaruvchan yo'nalishlarda tezkor harakatlanish, sakrash, sakrab o'ng va chap tomonlarga aylanib, depsingan joyga qo'nish, o'yin usullarini ifodalovchi taqlidiy mashqlar) ham qo'llash tavsiya yetiladi. Bunday mashqlarni harakatli o'yinlar tarkibiga kiritish foydali natija beradi. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashg'ulotlarida to'ldirma to'plar, rezinali yespanderlar, amartizatorlar, arg'amchilar, gimnastik devor, turnik, "kanat" va boshqa anjomlardan foydalanish mumkin.

10-12 yoshli voleybolchilarda 20,30,60 m. Ga yugurish, 5x6 m. Ga mokkisimon yugurish, "archasimon" va "yulduzsimon" yo'nalishlarda yugurish mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiq. Bolalarning yoshi va tayyorgarligi ortgan sari qayd etilgan mashqlar xajmi, murakkabligi, shiddati va yo'nalishi ortib borishi darkor. "Xo'rozlarjangi", "Ovchilar va o'rdaklar", "Oqsoq qarg'a", "To'p sardorga", "Uzat-o'tir", "Qal'ani ximoya qil", "Qarmoqcha" va boshqa shunga o'xshash harakatli o'yinlar

tarkibiga voleybol yelementlarini kiritib foydalanish ustivor ahamit kasb yetadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT).

MJT-voleybol o'yini xususiyatiga xos jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalarini (qobiliyatini) shakllantirish yo'naltiriladi. MJTning asosiy maqsadi va unda qo'llaniladigan mashqlarning vazifasi ustuvor jihatdan bolalarni o'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish, ularni o'zlashtirish samaradorligini ta'minlashga qaratiladi. MJT davomida qo'llaniladigan mashqlar oddiy va murakkab harakat reaksiyalari, oyoq va qo'l mushaklarining portlovchi kuch sifatleri, qo'l va tananing inersion kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni tabaqalashtirilgan holda qo'llash, to'p uzatish, qabul qilish, to'p kiritish, xujum zarbasi va to'siq qo'yish ko'nikmalarini samarali o'zlashtirish imkoniyatini yaratadi.

MJT jarayonida, ayniqsa zarba berish va to'siq qo'yish uchun sakrash sur'atini rivojlantirish, sakrash chidamkorligini oshirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya yetiladi. MJT nishakllantirishda ham yuqorida qayd etilgan mashqlar, sport anjomlari, estafetali mashqlar va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Maxsus jismoniy mashqlarning xajmi, shiddati, mazmuni va ularning ulushi tayyorgarlik darajasi ortgan sari hamda takomillashtirish bosqichiga kelib asta-sekin ortib boradi.

6.3. Texnik tayyorgarlik

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining 1va 2 o'quv yillari uchun.

Xujum texnikasi-o'z ichiga holat va harakatlanishlar, to'p uzatish, to'p kiritish va xujum zarbalarini kiritib, ularni shakllantirishda qo'yidagi na'munaviy mashqlarni qo'llash tavsiya yetiladi:

1. Holat va harakatlanishlar texnikasi:

Qullaniladigan o'yin usullariga xos xolatlar (turg'un xolat, o'zgaruvchan holat, jongovar holat)va shu holatlardan turli tomanlarga yurib, yugirib, siljib harakatlanish mashhiqlar, o'ng va chaptomanlarga xalash-harakatlanish va to'xtash-taqlid mashqlari.

2.To'p uzatishlar: turlibalandlikda osilgan to'pni har holatdan yuqaridan ikki qo'llab o'zatisht, shu mashqni joydan va harakatlanishdan so'ng takrorlash, sherik tashlagan to'pni aniq qaytarish, juftlikda va uchlikda to'p uzatish -6-2-3; 6-3-2; 6-3-4; 6-3-3; (o'zustiga); devorga to'p uzatish yestafetasi; shu mashqlarni sakrab bajarish.

3.Voleybol ustniga o'rnatilgan halqa-nishonga turli zonalardan (1,6,5) to'p uzatish, shu mashqlarni sakrab bajarish.

4. To'p kiritish: turli balandlikda osilgan to'pni turli usullarda" o'yinga" kiritish, qarshi maydonga to'p kiritish, 1,6 va 5 zonalarga to'p kiritish, o'ng va chap tomon yon chiziqlari bo'ylab to'p kiritish, maydonning xujum zonalari va orqa yon chiziq atrofiga to'p kiritish.

5. Xujum zarbalari: to'g'ri yo'nalishli xujum zarbasini joydan va yugurib kelib ijro etish taqlidi, shu mashqlarni osilgan to'pga nisbatan bajarish, turli kuch-tezlikda sakrab sherikka qarab zarba berish, devoroldida to'pni xujum zarbasi bilan yerga urib, devordan sapchigan to'pni yana takror zarba berish, ushbu mashqlarni bajarishda turli yordamchi vositalardan (osilgan to'p, prujinaga tortilgan to'p, nishonlar) keng foydalanish.

Himoya texnikasi

1. Holat va harakatlanishlar: Xujum texnikasida qo'llanilgan mashqlardan foydalaniladi, faqat holat va harakatlanishlar "pastholatda"bajariladi, belga va yon chayiqilib bir qo'l bilan to'pni qabul qilish taqlidlari, ularni tashlangan to'pga nisbatan bajarish.

2. Yuqaridan ikki qo'llab to'pni qabul qilish: devordan sapchigan to'pni ketma-ket qabul qilish; shu mashqni oraliqni uzaytirib va qisqartirib bajarish, sherik turli balandlikda, turli yo'nalishda va turli tezlikda tashlagan to'plarni yuqaridan ikki qo'llab qabul qilish va unga baland qilib uzatish, kiritilgan to'pni 6,1,5 zonalarda qabul qilib, 2 zonaga baland uzatish.

3. Pastan ikki qo'llab to'pni qabul qilish: osilgan to'pni qabul qilish, turli yo'nalish, turli oraliq va turli tezlikda tashlangan to'pni qabul qilish, kiritilgan to'pni 1,6,5 zonalarda qabul qilib, 2 zonaga baland uzatish, belga va ko'krakka yiqilib bir qo'l bilan to'pni qabul qilish.

4. To'siq qo'yish: to'siq qo'yish taqlidini bajarish, osilgan va tortib qo'yib yubirilgan to'pga to'siq qo'yish, to'pni pasaytirgan holatda osilgan to'pga to'siq qo'yish, har xil balandlikda osilgan va harakatlanayotgan to'plarga joydan va sakrab to'siq qo'yish, 4,3 va 2 zonalarda osilgan to'plarga to'siq qo'yish.

Izoh: Sakrab bajariladigan, ko'krak bilan yiqilib to'p qabul qilinadigan mashqlar 2-chi yildan boshlab qo'llana boshlaydi.

6.4. Taktik tayyorgarlik

Hujum taktikasi.

1. Yakka harakatlar: To'p oldidan ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlash, to'pni bir qo'lda urib yoki ikki qo'lda chalg'itib turdan o'tkazish, shu mashq joydan, harakatlanishdan so'ng, sakrab bajariladi, to'pni qarshi maydonning qo'lay zonasiga (bo'sh joyga, to'pni yaxshi qila olmaydigan o'yinchiga, to'siq qo'yuvchilar ortiga).

2. Guruhli harakatlar: Birinchi to'pni 6,5,2 zonalarda qabul qilishda 6,2,4 zona o'yinchilarini o'zaro harakati, shu mashq tupni yuqaridan qabul qilish asosida bajariladi, kiritilgan to'pni qabul qilishda 6-2-4 zona o'yinchilarining o'zaro harakati, shu mashq 5,2,3 zona o'yinchilari ishtirokida bajariladi.

3. Jamoa harakatlari: Oldingi chiziq o'yinchisi tomonidan ikkinchi to'pni uzatishda o'llaniladigan o'yin tizimi, kiritilgan to'pni 1,6,5 zonalarda qabul qilish-3 (2) zonalarga etkazish, 4 yoki 2 zonaga ikkinchi to'pni uzatishda qo'llaniladigan hujum taktikasi.

Himoya taktikasi.

1. Yakka harakatlar: To'pni qabul qilish uchun joy tanlash, 2,3,4 zonalardan berilgan raqib zarbasini qabul qilish uchun joy tanlash, zarba beruvchi va to'siq qo'yuvchilardan qaytgan (sapchigan) to'pni qabul qilish uchun joy tanlash.

2. Guruhli harakatlar: kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning o'zaro harakati, 6-2-4 va 6-2-3 zonalar o'yinchilarning o'zaro harakati, raqib zarbasini 1,6,5 zonalarda qabul qilish va 2 zonaga yetkazish.

3. Jamoa harakati: "Burchagi oldiga" himoya tizimida o'ynashda o'yinchilarning joylashishi va o'zaro harakati.

6.5. Integral tayyorgarlik

1. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi voleybol yelementlardan iborat harakatli o'yinlardan foydalanish.
2. Maydon zonalar bo'ylab taqlidiy mashqlarni qo'llash.
3. Ixtisoslashtirilgan jamoali harakatli o'yinlarni qo'llash.
4. 3:3; 4:4; 5:5; va 6:6; o'yinchilardan iborat o'quv o'yinlari.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining 3 o'quvyili.

Texnik tayyorgarlik.

Hujum va himoya texnikasi.

1. 1 o'quv yilida qo'llaniladigan vositalarni uzaytirilgan vaqt (o'quv soatiga muvofiq) ichida va murakkablashtirilgan holda qo'llash.

2. 2 o'quv yilida qo'llaniladigan vositalarni soni kamaytirilgan o'yinlar davomida qo'llash.

3. 1 va 2 o'quv yillarida qo'llaniladigan vositalarni musobaqa shiddatida qo'llash.

Taktik tayyorgarlik.

Xujum va ximoya taktikasi.

1. 1 o'quv yilida qo'llaniladigan vositalarni uzaytirilgan vaqt (o'quv soatiga muvofiq) ichida va murakkablashtirilgan holda qo'llash.

2. 2 o'quv yilida qo'llaniladigan vositalarni soni kamaytirilgan o'yinlar davomida qo'llash.

3. 1 va 2 o'quv yillarida qo'llaniladigan vositalarni musobaqa shiddatida qo'llash.

O'quv-trenirovka bosqichi 1 va 2 o'quv yillari.

Texnik tayyorgarlik

Xujum texnikasi.

1. **Zonalar bo'ylab harakatlanishlar:** sakrashlar, sakrab zarba berish, sakrab to'puzatish taqlidlari, keskin harakat-to'xtash-taqlid mashqlari.

2. **Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish:** devor oldida, sakrab o'tirgan holatda, joyni o'zgartirib, yo'nalish va oraliqni uzaytirib, 2-4; 4-2; 6-4; 6-2 zonalarda, "yonlama" va "orqama" holatlarda, xujum zonalariga turli balandlik va tezlikda joydan, harakatdan so'ng va sakrab.

3. **To'p kiritish:** tanlangan usulda zonalarga aniq kiritish (1,6,5 zonalarga 10 tadan), shu mashq musobaqa tariqasida yon chiziqlar bo'ylab- 10 ta dan, to'rga yaqin va orqa yon chiziq atroficha-10 ta dan, sekin va kuch bilan.

4. **Xujum zarbalari:** etakchi qo'l bilan 2,3,4 zonalardan, "zaif" qo'l bilan 2,3,4 zonalardan, zarbani taqlid qilib, "to'siq" ortiga chalg'itib tashlash, orqazonalardan (1-2; 6-3; 5-4) etakchi va "zaif" qo'l bilan, kombinatsiya: "Kichik kesim" (Малы́йкрест), "Katta kesim" (Большойкрест), "Qayta kesim" (Обратныйкрест), "Yeshelon", "To'lqin" (Volna).

Himoya texnikasi.

1. **Holat va harakatlanishlar:** holatlardan o'ngga, chapga, oldinga xatlab to'pni qabul qilish taqlidi, shu mashqlar

to'p bilan, belga va ko'krakka yiqilib to'p qabul qilish taqlida, shu mashqlar to'p bilan.

2. **To'pni qabul qilish:** kiritilgan to'pni pastdan va yuqoridan, 2,3,4 zonalardan berilgan zarbalarni pastdan va yuqoridan, 6-2-3, 6-2-4, 6-2-2 zonalardan qabul-yetkazish-uzatish, o'ng va chap qo'l bilan, to'siqdan va zarbadan sapchigan to'pni bir va ikki qo'l bilan.

3. **To'siq qo'yish:** 2,3,4 zonalarda yakka tarzda, shu mashqlar juftlikda va uchlikda, shu mashqlar maksimal tezlikda, to'psiz va to'p bilan, o'yin tariqasida, o'yin davomida.

Taktik tayyorgarlik

Xujum taktikasi.

1. **Yakka harakatlar:** ikkinchi to'pni uzatishga joyt anlash, harhil holatlardan (to'pga to'g'ri turib, to'pga 180° teskari turib, o'tirgan va yotgan holatlardan), qarshi maydonda turgan "zaif" o'yinchiga sakrab, "to'siqni" chalg'itib to'p tashlash, shu mashq o'ng va chap qo'l bilan, shu mashqlar 2,3,4 va orqa zonalardan, "zaif" o'yinchiga to'p kiritish.

2. **Guruhli harakatlar:** xujum zonalarida 2,3,4 zona o'yinchilarining o'zaro harakati, 2,3,4 zonalardan zarba berishda o'yinchilarning o'zaro harakati, orqa zonalardan zarba berishda muvofiq o'yinchilarning o'zaro harakati.

3. **Jamoa harakati:** oldingi zona "uzatuvchisi" yo'llagan ikkinchi to'pga zarba berishda o'yinchilarning o'zaro harakati, 2,3,4 zonalardan berilgan zarbaga to'siq qo'yishda, orqa zonalardan zarba berishda, to'p kiritishda, qayta xujum (kontrataka) qilishda taktik kombinatsiyalarni qo'llashda.

Himoya taktikasi.

1. **Yakka harakatlar:** Kiritilgan to'pni qabul qilish uchun joy tanlash, yakka, juftlik va uchlikda to'siq qo'yishda, 4,3,2 va orqa zonalardan berilgan zarbalarni qabul qilishda, chalg'itib tashlangan to'pni qabul qilishda.

2. **Guruhli harakatlar:** Har xil yo'nalishda, tezlikda kiritilgan to'pni qabul qilishda, har hil zonalarga chalg'itib tashlangan to'pni qabul qilishda, har hil zonalardan berilgan zarbalarni qabul qilishda, to'siqdan sapchilgan to'plarni qabul qilishda.

3. **Jamoa harakati:** Kiritilgan to'pni qabul qilishda, chalg'itib tashlangan, 2,3,4 va orqa zonalardan berilgan zarbalarni, turli zonalarga kiritiladigan to'plarni qabul qilishda, " burchagi oldinga"va " burchagi orqaga " himoya tizimida o'yinchilarning

Integral tayyorgarlik

1. Modellashirilgan texnik-taktik mashqlar.
2. Modellashirilgan taktik kombinatsiyalar.
3. 3:3, ; 4:4, 5:5, 6:6 tarkibida modellashirilgan o'quv o'yinlari.
4. Mashg'ulot va musobaqa mashqlari.
5. Ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar.
6. Ko'ppartiyali (5-8 partiya) o'yinlar.
7. Sinov, nazorat saralov o'yinlari.
8. O'rtoqlik o'yinlari.
9. Rasmiy o'yinlar.

O'quv trenirovka bosqichining 3 o'quvyili.

Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasi.

1. 1 va 2 o'quv yilidagi vositalar xajmi va shiddati orttirilgan hamda murakkablashtirilgan holda qo'llaniladi.
2. Musobaqa mashqlariga ustunlik beriladi.
3. Modellashirilgan mashqlarga ustunlik beriladi.
4. Mashqlarni uzoq muddat davomida qo'llashga o'rg'u beriladi.

Himoya texnikasi:

1. 1 va 2 o'quv yilidagi vositalar xajimi va shiddati orttirilgan hamda murakkablashtirilgan holda qo'llaniladi.

2. Musobaqa mashqlariga ustunlik beriladi.
3. Modellashirilgan mashqlarga ustunlik beriladi.
4. Mashqlarni uzoq muddat davomida qo'llashga o'rg'u beriladi.

Taktik tayyorgarlik

Hujum taktikasi.

1. O'quv – trenirovka bosqichining 1 va 2 o'quv yillaridagi vositalar tezkor shiddatda modellashirilgan tartibda qo'llaniladi.

2. Modellashirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.

Himoya taktikasi.

1. O'quv – trenirovkasi bosqichining 1 va 2 o'quv yillaridagi vositalar tezkor shiddatda modellashirilgan tartibda qo'llaniladi.

2. Modellashirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.

Integral tayyorgarlik

1. O'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.
2. O'tgan barcha bosqichlarda qo'llanilgan integral tayyorgarlik vositalari qo'llaniladi.
3. Real raqib-jamoalar o'yinlariga modellashirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.
4. Asosiy va zaxira tarkib o'yinchilari ishtirakidagi qarama-qarshi musobaqa o'yinlariga ustunlik beriladi.
5. O'yinchidamkorligiga urg'u beriladi.

O'quv trenirovka bosqichining 4 o'quvyili.

Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasi.

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar xajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq orttiriladi, mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

2. **Guruhli harakatlar:** Har xil yo'nalishda, tezlikda kiritilgan to'pni qabul qilishda, har hil zonalarga chalg'itib tashlangan to'pni qabul qilishda, har hil zonalardan berilgan zarbalarni qabul qilishda, to'siqdan sapchilgan to'plarni qabul qilishda.

3. **Jamoa harakati:** Kiritilgan to'pni qabul qilishda, chalg'itib tashlangan, 2,3,4 va orqa zonalardan berilgan zarbalarni, turli zonalarga kiritiladigan to'plarni qabul qilishda, " burchagi oldinga"va " burchagi orqaga " himoya tizimida o'yinchilarning

Integral tayyorgarlik

1. Modellashirilgan texnik-taktik mashqlar.
2. Modellashirilgan taktik kombinatsiyalar.
3. 3:3, ; 4:4, 5:5, 6:6 tarkibida modellashirilgan o'quv o'yinlari.
4. Mashg'ulot va musobaqa mashqlari.
5. Ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar.
6. Ko'ppartiyali (5-8 partiya) o'yinlar.
7. Sinov, nazorat saralov o'yinlari.
8. O'rtoqlik o'yinlari.
9. Rasmiy o'yinlar.

O'quv trenirovka bosqichining 3 o'quvyili.

Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasi.

1. 1 va 2 o'quv yilidagi vositalar xajmi va shiddati orttirilgan hamda murakkablashtirilgan holda qo'llaniladi.
2. Musobaqa mashqlariga ustunlik beriladi.
3. Modellashirilgan mashqlarga ustunlik beriladi.
4. Mashqlarni uzoq muddat davomida qo'llashga o'rg'u beriladi.

Himoya texnikasi:

1. 1 va 2 o'quv yilidagi vositalar xajmi va shiddati orttirilgan hamda murakkablashtirilgan holda qo'llaniladi.

2. Musobaqa mashqlariga ustunlik beriladi.
3. Modellashirilgan mashqlarga ustunlik beriladi.
4. Mashqlarni uzoq muddat davomida qo'llashga o'rg'u beriladi.

Taktik tayyorgarlik

Hujum taktikasi.

1. O'quv – trenirovka bosqichining 1 va 2 o'quv yillaridagi vositalar tezkor shiddatda modellashirilgan tartibda qo'llaniladi.

2. Modellashirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.

Himoya taktikasi.

1. O'quv – trenirovkasi bosqichining 1 va 2 o'quv yillaridagi vositalar tezkor shiddatda modellashirilgan tartibda qo'llaniladi.

2. Modellashirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.

Integral tayyorgarlik

1. O'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.
2. O'tgan barcha bosqichlarda qo'llanilgan integral tayyorgarlik vositalari qo'llaniladi.
3. Real raqib-jamoalar o'yinlariga modellashirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.
4. Asosiy va zaxira tarkib o'yinchilari ishtirakidagi qarama-qarshi musobaqa o'yinlariga ustunlik beriladi.
5. O'yinchidamkorligiga urg'u beriladi.

O'quv trenirovka bosqichining 4 o'quvyili.

Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasi.

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar xajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq orttiriladi, mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

Himoyatexnikasi.

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar xajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq o'rttiriladi, mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

Taktik tayyorgarlik

Hujum taktikasi

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar xajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq o'rttiriladi, mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

Himoya taktikasi

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar xajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq o'rttiriladi, mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

Integral tayyorgarlik.

2 va 3 o'quv yillaridagi integral tayyorgarlik vositalari musobaqa talablari asosida takrorlanadi.

O'quv trenirovka bosqichining 5 o'quvyili.

Texnik tayyorgarlik.

Hujum va himoya texnikasini shakllantirishda 3 va 4 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar murakkablashtirilgan xolda takrorlanadi.

Taktik tayyorgarlik.

Hujum va himoya taktikasini shakllantirishda 3 va 4 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar modellashtirilgan tartibda takrorlanadi.

Integral tayyorgarlik .

3 va 4 o'quv yillarida qo'llanilgan barcha vositalar o'quv o'yini va musobaqa maqomida takrorlanadi.

Sport takomillashuvi va oliy sport mahorat bosqichlarida jismoniy, texnik, taktik va integral tayyorgarlik vositalari xolqaro model ko'rsatgichlari o'nalishida qo'llaniladi. Ushbu bosqichlarda o'yin texnikasi va taktikasini "charxlashga" modellashtirilgan o'yin kombinatsiyalari, ish qobiliyatini itklash, saqlash va oshirishga urg'u beriladi. Bu bosqichlarda turli o'yin "amplua"lariga ixtisoslashgan o'yinchilar mahoratini oshirishga ustunlik beriladi.

Belgilangan muddatlarda "sport forma" sig'arishtirish, uni zarur muddatda saqlash masalasiga e'tibor qaratiladi.

6.6. Psixologik tayyorgarlik

Malakali sportchilar tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida izchillik bilan tabaqalashtirilgan tartibda amalga ashirilishi o'ta muhim ahamiyat kasb yetadi. Chunki, sport ko'nikmalariga o'rgatish, ularni o'zlashtirish va mukammallashtirish samaradorligi shug'ullanuvchilar psixologik xislatlarining (ong, diqqat, xotira, idrok, irodavah.) etarli shakllangan bo'lishiga bog'liqdir. Harakat ko'nikmalari, ularning texnikasi va taktikasini o'zlashtirish sur'ati ustivor jihatdan oddiy va murakkab reaksiya, diqqatning jamlanishi, mashqlar xususiyatlarini xotirada yeslab qolish, ko'rish kengligi va chuqurligi, vaziyatlarni payqash va farqlash, to'g'ri qaror qabul qilish va foydali natija keltiruvchi qarorni amalga oshirishi mkoniyatlari bilan belgilanadi.

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalargaxos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlargaasoslangan yuksak texnik-taktik mahorat

musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsa-yu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlaridao'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- 1) umumiy psixologik tayyorgarlik;
- 2) muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik

Voleybol maydonchasi gandbol, voley-boll va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor vao'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish, hamji-hatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakat-larini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchigaxos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomidao'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalardao'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pning yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasiga qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'nalti-rilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar – harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy nerv sistemasi va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul – harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik vapsixologik-taktik tayyorgarlikning integral mazmunli mashg'u-lotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida "sport razvedkasi" deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy "burchi" turli bo'lajak raqib o'yin-chilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqos-lash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davo-mida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni barta-raf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'u-lotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborgaolgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborgaolinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari vao'zlari-ning o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalish-lardao'zlashtirishda hotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, "man-manlikka" beril-maslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lumotlarigaasoslangan holda va favqulotdao'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborgaolib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'ri-ladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zahira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tka-ziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqaoldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi vao'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati

(hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va h.k.) shakllantiriladi.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko'rish

Bo'lajak musobaqao'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kuntun bioritmi modellashtirilgan sharoitlardao'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musoba-qaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalardaancha barvaqt va musobaqaoldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'i nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hattoo'z-o'zini boshqaraolmaslikkaolib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarida bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxtao'rganiladi. Bunda videofilmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:
 - raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
 - raqibning kamchiliklari va ustunliklari birma-bir aniq ko'rayapman;
 - kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;

- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi;

- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;

- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlamaslik choralari belgilab qo'ydim;

- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musoba-qaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki "stress-ko'zg'atkichlar" ta'sir etmayapti, men ulardan xolos bo'ldim;

- o'zimni a'lo his qilyapman;

- ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olyapman;

- bugun tinch va osoyishta uhlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim vaxotiram chuqur dam oladi;

- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni eng il his qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";

- bir oz eng il yugurganim, asta-sekin bajargan badantariya - chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" eng il qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashtirilgan eng il mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

- tushlikdan so'ng bir oz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishta dam olmoqda;

- nafaslarim ravon, yuragimning urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zahiralar jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlari esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

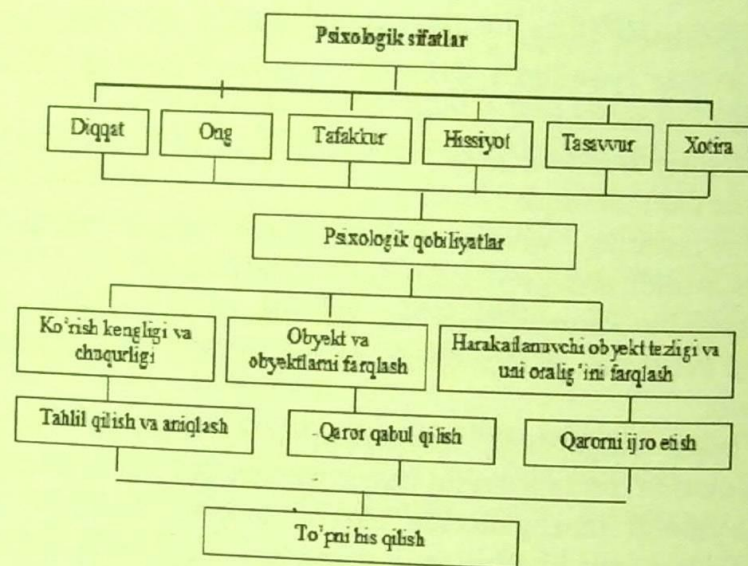
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charxlayman";

- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

- jangovor holatga keldim, "jangga" tayyorman;

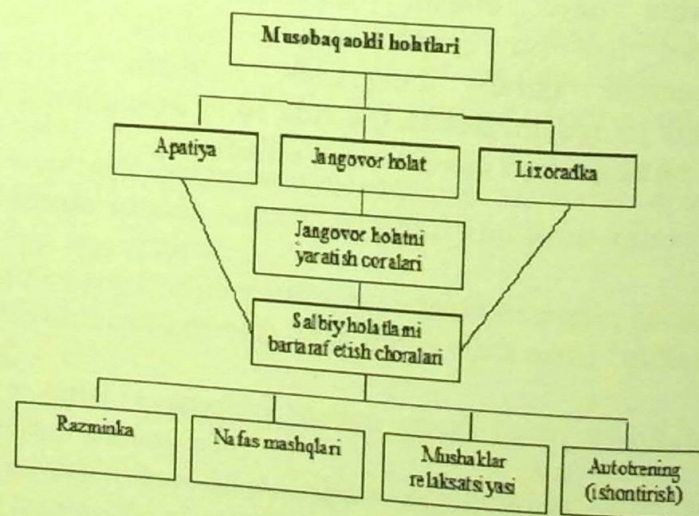
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan "autotrening" - ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 19 va 20-sxemalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.



40-rasm

Musobaqaoldi vaziyatlarigaxos ruhiy holatlar



41-rasm

6.7. Pedagogik nazorat

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Ammo, nagruzkadan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqsimon tarzda kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalar.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini «burish», «bukish», «yozish», «siqish», «ishqalash», «uqalash», «silash» kabi jismoniy «muolajalar» bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi. Bundan tashqari xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'irlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, ho'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash oziqlarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa

yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq rehabilitatsiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, xayolparishonlik va hokazo) bartaraf etiladi.

Bu vositalar «ishontirish formulalari» (formulaautogennoytrenirovki), «o'zini boshqarish», gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydigan shartlardan biridir.

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi. Lekin, rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Murabbiyning faoliyatida boshqarish funksiyasi «murabbiy (subekt) ↔ sportchi (obekt) ↔ murabbiy (obekt)» shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi.

O'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini videotasvirga tushirish, stenografik usulda yozish, xronometraj olib borish: bunda quyidagi ko'rsatkichlar e'tiborga olinishi lozim:

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

- kuzatish va mahoratni ekspert usulda baholash;

- psixologik sifatlar (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.k.) va emotsional – motivatsion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.k.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zaxiradagi o'yinchilar, yordamchi murabbiylar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko'magi alohida ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy o'zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

YUQORI RAZRYADLI VOLEYBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish imkoniyati sportchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularni sport mahoratini maksimal shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Lekin, yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkinligi isbot talab qilmaydi. Shunday ekan, bugungi sport amaliyotida pirovard foydali (bezarar) natijaga erishish zaruriyati o'quv-mashg'ulot jarayoniga ish qobiliyatini (jismoniy, funksional,

texnik-taktik imkoniyatlar) shakllantiruvchi (o'stiruvchi), tiklovchi va kuchaytiruvchi inovatsion pedagogik texnologiyalar tadbiriq etilishini taqozo etadi.

Bunday texnologiyalarni ham to'g'ridan-to'g'ri "ko'r-ko'rona" qo'llash foydali natija bermasligi ehtimoldan holi emas. Demak, "trener-sportchi-trener" uzluksiz "aloqa" tizimida foydali maqsadga erishish uchun ushbu texnologiyalar muayyan "subekt" (sportchi)ning ko'p qirrali imkoniyatlariga mos holda qayta ishlab chiqilishi yoki tamomila yangi texnologik yondashuv ixtiro qilinmog'i darkor. Boshqacha qilib aytganda, yuqori malakali, raqobatbardosh sport jamoasini tayyorlashga "bel bog'lagan" trener o'z kasbiy-pedagogik faoliyatiga "tadqiqotchi" va "ixtirochi" sifatida ijodiy yondashishi lozim.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayoni yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga muvofiqlashtirilgan bo'ladi. Binobarin, jamoa treneri chuqur va keng qirrali nazariy bilimlarga ega bo'lishi, mashg'ulotlar hajmi, shiddati, takrorlanishi, davomiyligi va yo'nalishi "subekt" (sportchi)ga nisbatan qo'llash qonuniyatlari hamda ularni aks ta'sir natijalarini aniq bashorat qilishi va pirovard foydali maqsadni ko'ra bilishi darkor.

Yuqori malakali voleybolchilar va terma jamoalar bilan ishlash, ular bilan o'quv-mashg'ulot va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli tashkil qilish jahon miqyosiga mos model ko'rsatkichlarga asoslanishi, yordamchi trenerlar va mutaxassis-olimlar tomonidan muntazam o'tkaziladigan kuzatuv natijalaridan unumli foydalanishga bog'liqdir.

Masalan, sport takomillashuvi guruhlarida shug'ullanuvchi yuqori malakali voleybolchilarda tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlanadigan soatlar hajmi quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi:

38 jadval

Nazariy tayyorgarlik	-	64 s
UJT	-	149 s
MJT	-	190 s
Texnik tayyorgarlik	-	347 s
Taktik tayyorgarlik	-	338 s
Integral tayyorgarlik va nazorat o'yinlari	-	387 s
Hakamlik amaliyoti	-	46 s
Me'yoriy testlar qabul qilish	-	36 s
JAMI:	-	1560 s

Bir tayyorgarlik yilida mashg'ulotlar soni 460 tani tashkil etadi. Shug'ulla-nuvchilar soni 12 kishi. Musobaqalar soni 70 taatofida bo'lishi mumkin.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi me'yoriy ko'rsat-kichlar asosida baholanadi (yerkaklar):

- tezkorlik – "archasimon" yugurish (94 m);
- uzatuvchi o'yinchilar – 22,0-22,5 sek;
- hujumchi o'yinchilar – 23,0-23,5 sek;
- joydan vertikal sakrash:
- uzatuvchi o'yinchilar – 85-80 sm;
- hujumchi o'yinchilar – 90-85 sm;
- yugurib kelib sakrash:
- uzatuvchi o'yinchilar – 345-340 sm;
- hujumchi o'yinchilar – 355-350 sm.

Texnik-taktik tayyorgarlik:

- to'p kiritish – 45-50%;
- birinchi to'pni uzatuvchiga yetkazib berish – 75-80%.

Hujum:

- muvaffaqiyatli – 50%;
- muvaffaqiyatsiz – 10%;
- samaradorlik – 40-42%.

To'siq qo'yish:

- foydali to'siq – 50%;
- muvaffaqiyatli – 15%;
- muvaffaqiyatsiz – 5%.

Mashg'ulotlar odatda kuniga 2 marta o'tkaziladi. Ertalbk mashg'ulot aksariyat o'yin texnikasi, taktikasi va taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish, yangi texnik-taktik modellarni o'zlashtirishga bag'ishlanadi.

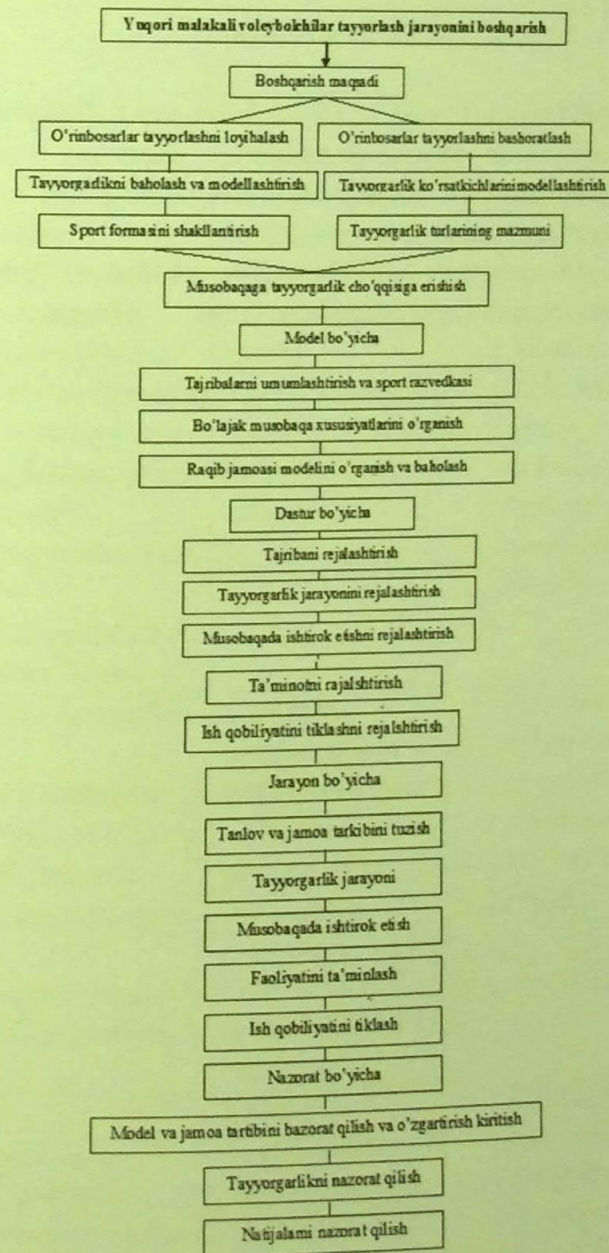
Kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuqori shiddatda turli o'yin modellarini o'zlashtirish, ustuvor taktik modellar asosida o'yin mash-g'ulotlarini tashkil qilishga mo'ljallanadi.

Yuqori malakali voleybolchilar mashg'ulotlarida ish qobiliyatini takomil-lashtirish, keskin yuklamalardan so'ng uni tiklab borish va shu qobiliyatni kuchaytirish choralari qo'llashga qaratiladi.

Nazariy mashg'ulotlarda bo'lajak raqib jamoalar o'yin modellari video-materiallar asosida o'rganiladi va shu modellar amaliy mashg'ulotlarda sinab boriladi ham shakllantiriladi.

Mazkur toifali voleybolchilarda tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik)ning shakllanish dinamikasi maxsus me'yoriy test mashqlar yordamida muntazam nazorat qilinadi. Olingan natijalar asosida mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati, muddati va yo'nalishlarga maqsadli o'zgartirishlar kiritiladi.

Mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash va rasmiy musobaqalarga tayyor-garlik ko'rish maqsadida har haftada nazorat o'yinlari, modellashtirilgan o'yinlar vao'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazilib turilishi darkor. Yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash jarayonini tashkil qilish tartibi 21-sxemada keltirilgan.



42-rasm

Nazorat savollari:

1. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?
2. Terma jamoani tuzish va unda mashg'ulot o'tkazish mazmuni qanday xususiyatlarga ega?
3. Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalarni tayyorlashda qanday tashkiliy va nazorat ishlari amalga oshiriladi?

GLOSSARIY

O'zbektilida	Ingliz tilida	Rus tilida
Taktika – yunoncha “taktikus” so‘zidanolin-ganbo‘lib, o‘zbektilida “tartiblashtirish” ma‘no-sinianglatadi.	Tactics – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)	Taktika – slovootgrecheskog o “taktikus” oboznachaet “uporyado-chit”
Voleyboldao‘yintak-tikasi – muayyanjamoningikkinchijamo austidanyakka, guruhvajamoaharakat lariyorda-midag‘alabagaerishish san‘atinianglatadi.	Tactics play – a set tactical actions – individul and collective.	Takticheskayai gra – pobedanaodnoy komandoyvodinochestveiligruppeo dnoykamandy
Taktiktayyorgarlik – taktikmahoratnishakl-lantirishgaqaratilganp e-dagogikjarayon. Ushbujarayonningnat ijasitak-tikmahoratnio‘sganlik darajasiniko‘rsatadi.	Tactical preparation of volleyball plaers – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.	Takticheskayap odgo-tovka – obratitvni-manienarazvitieta kticheskogomaste r-stva.
Taktik kombinatsiya – bubiro‘yinchigahujum qilishiuchunqulaysha-roityaratibberishgaqara-tilganbirnechao‘yinchi	Tactical combination of hlaers , aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.	Takticheskieto mbi-natsii – etovzaimo-deystviemnogyxig-rokovdlyaobespec heniysituatsiyun

- ningharakatfaoliyatidir.		apadeniyapartner a.
"To'lqin" kombinatsi- yasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yergatushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarb beradi.	"Wave" – game time when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.	"Volna" – dvaigroka. Odinprigaet, vtoroy nanesetudarpomyachu.
"Krest" kombinatsiya - sida ikki hujumchi birining harakat yo'nalishini kesib, muvofiq zatlarga to'p dan muvofiq hujumchi zarb beradi.	"The cross" – in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.	"Krest" – dvaigroka dvi gayut syaposecheniyamnapravleniyamvataku
"Yeshelon" kombinatsi- yasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysibiriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarb beradi.	"Yeshelon" – is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	"Yeshelon" – gruppo-voenapadeniesmyachem.
Federatsiya – lotinchaso'z, birlashma, jamlanmama'nosini anglatadi	Federation – word of Latine, means the association, organization.	Federatsiya – otlatinskogoslova oboznachaet Soyuz.

Kongress – lotinchaso'z, uchrasuv, majlis ma'nosini anglatadi.	Congress – word of Latine, means the meeting.	Kongress – otlatinskogoslovamiting.
Zona – grekchaso'z, ma-kon, ma'lum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy ma'nosini anglatadi.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized by common symbols.	Zona – otgrecheskogoslova, opredelenie polyadeystviya
Antenna – lotinchaso'z, qurilma, radio to'lqinlarni qabul qiluvchi vatar-qatuvchi	Antenna – word of Latine, means the	Antenna – otlatinskogoslova, prispoblenie, chtobyogra-ditsetkuskraya
Kibernetika – grekchaso'z, boshqaruv san'ati – mexanika va tirik organizmlarga ma'lumotni uzatish va boshqarish qoidalarini o'rganuvchi fan	Kybernetika – word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.	Kibernetika – grecheskoeslovo, mexanizm jivoysushnosti
Amplua – fransuzchaso'z, "yemplot" rol, faoliyatturkumi.	Mifdielder – word of French, means the	Amplua – fransuskoeslovo "yemplot", rol, viddeystviya
Afferent – lotincha "afferentis", uzatuvchi asab tolalari bo'lib,	Afferent – word of Latine origin "afferentis", under-	Afferent – latinskoeslovo, nervnoevolokno.

qo'z- g'atuvchinimarkaziyas abtizimigato'qimaor- qaliuzatibberishitushu -niladi.	standing transmission nerve fibers to centerial neurvious systems through cell.	
Yefferent – lotinchaso'z, “yefferentis”,yuboruvc hiasabtolalaribo'lib, qo'z- g'atuvchinimarkazdan qochuvchiasabtolalari orqalito'qimagayubo- rilishitushuniladi.	Yefferent – word of origin “yefferentis” transmission nerve fibers, understand- ing ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. “	Yefferent – otlatin- skogoslova,vozbu di- telnerвныхkletok.
Rettseptor – lotinchaso'z, “recipere” qabulqilmoq – afferentasabtolalaritas hqi (yekste- rotseptorlar) yokiichki (inverotseptorlar) qo'z- g'atuvchilariorqaliasa bimpulsigao'tkazishit u-shiniladi.	Receptor – word of Latine origin “recipere” means the accept – understanding transmis-sion afferent nerve fibers to nerve impulse through external (yexteroreceptors) or internal (interorecep-tors) rans.	Retseptor – otlatin- skogoslova,organ prinimayushiyinfo r- matsiyucherezner вныхimpulsovvS NS.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. //O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so'zi” gazetasi., 2015 yil 5 sentabr, № 174, - b 1-4.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368 sonli Farmoni.

3.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 3031-sonli Qarori / Xalq so'zi, 4 iyun 2017 y.

4.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010 yil 23 sentabrdagi “Sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida”gi 211-sonli Qarori.

5.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 13 iyundagi “O'zbekistonda faoliyat ko'rsatayotgan trenerlar faoliyatini tartibga solish choralari to'g'risida”gi 214-sonli Qarori.

6. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida PQ-3196-son Qaror, 10 avgust. 2017 yil

7. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.

8. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqi-miz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

9. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

10. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta‘minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

11. Abdurasulova G.B., Kim Yeur Jung. Soderjanie i napravlennost professionalnoy podgotovki trenerov v sportivnoy pedagogike // J. Fan sportga, 2008 g., № 4, s. 6-9.

12. Ayrapetyans L.R. Voleybol. // Uchebnik dlya vysshix uchebnyx zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. – 240 s.

13. Ayrapetyans L.R., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A. Rol simmetrichnogo razvitiya pravo- i levostoronney motoriki v sporte. // Uchebno-metodicheskoe posobie. Germaniya, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 s.

14. Ayrapetyans L.R., Nazarova G.O. Kompetentnost trenerskix kadrov kak predmet nauchnogo issledovaniya // J. Fan sportga, 2014 g., № 2, s. 15-20.

15. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyyati. Darslik. T., Fan va texnologiya, 2012, 268 s.

16. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 77 b.

17. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. – 278 b.

18. Axmerov E.K. Voleybol; mnogoletnyaya trenirovka: prakt. posobie dlya trenerov / E.K. Axmerov, L.I. Akulich, V.I. Vertelko. – Minsk, MGPTK poligrafiya, 2010. – 292 s.

19. Belyaev A.V. Voleybol: teoriya i metodika trenirovki / A.V. Belyaev, L.V. Bul'ykina. – M.: TVT Divizion, 2011. – 176 s.

20. Belyaev A.V., Savin M.V., Voleybol. // Uchebnik dlya studentov vuzov FK. M.: TVT, 2009. – 360s.

21. Vyshinskaya O.N. Fizicheskoe vospitanie. Voleybol. Kurs po vyboru studenta. Uchebno-metodicheskoe posobie. Lugansk, GU LNU im. Tarasa Shevchenko, 2013. 185 s.

22. Galkina Ye.V., Xarlamova Yu.A. Gnosticheskaya deyatel'nost pedagoga v ramkax universitetskogo obrazovatel'nogo kompleksa // hsnu.tde/coh-ferehce/coyferehce4/kohf_galkha.html.

23. Goncharova N.A. Formirovanie tvorcheskoy aktivnosti budumix uchiteley v protsesse vneauditornoy deyatel'nosti. Atoref. diss... kand. nauk. Almati, 2005, 29 s.

24. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. Voleybol. M., FiS, 1991, 239 s.

25. Jeleznyak Yu.D. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture i sporte; Uchebnik dlya studentov uchrejdeniy vyssh. prof. obrazovaniya, obuchayumixsya po napravleniyam «Ped. obrazovanie» profilya «Fiz. kultura») / Yu.D. Jeleznyak, P.K. Petrov. – 6-ye mzd. pererab. – M.: Akademiya, 2013. – 288 s.

26. Jeleznyak Yu.D. Teoriya i metodika sportivnyx igr. Uchebnik dlya studentov vuzov. M., Akademiya, 2013, 454 s.

27. Jeleznyak Yu.D., Chachin A.V., Syromyatnikov Yu.P. Voleybol: Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskix sportivnyx shkol, spetsializirovannyx detsko-yunosheskix shkol olimpiyskogo rezerva (etapy:

sportivno-ozdorovitelnyy, nachalnoy podgotovki, uchebno-trenirovochnyy). M.: Sovetskiy sport, 2009. – 112s..

28. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 2-naishri. T.: Ilm-Ziyo, 2009. - 160 b.

29. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

30. Kasyanov V.Ya. Organizatsiya i provedenie sorevnovaniy po klassicheskomu i plyajnomu voleybolu. Simferopol, TNU im. V.I. Vernadskogo, 2001, 53 s.

31. Kachetygin V.M., Ivanov V.R., Podkorotova A.S. Texnika i taktika napadayushchego udara v voleybole. Uchebno-metodicheskoe posobie. Bishkek, KRSU, 2002, 78 s.

32. Клещев Ю.Н. Вoleybol. M., SportAkademPress, 2003, 189 s.

33. Korx A.Ya. Trener: deyatelnost i lichnost. Uchebnoe posobie. M., Terra-sport, 2000, 38 s.

34. Kretti B.D. Psixologiya v sovremennom sporte: per. s angl. Xanina Yu.L. M., FiS, 1998, s. 82-94.

35. Krutskaya Ye.A. Rol imidja trenera v yego professionalnom obshchenii / nhyfas/bsnu/secya/conf/phedu/24.

36. Kuzmina N.V. Professionalizm lichnosti pedagoga i mastera proizvodstvennogo obucheniya. M., Vysshaya shkola, 1990, 119 s.

40. Kurbanova M.A. Ispolzovanie narodnykh podvijnykh igr pri otbore i trenirovke yunyx voleybolistov na etape nachalnoy podgotovki: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. T.: 2006. – 23 s.

41. Lutkova N.V., Dakshevich N.V. Sposoby otsenki effektivnosti sorevnovatelnoy deyatelnosti v voleybole. Uchebno-metodicheskoe posobie. Sankt-Peterburg, 2009, 48 s.

42. Makarova O.S., Chunaev A.A. Professionalnaya obrazova-telnaya programma dlya spetsializatsii «Fizicheskaya kultura rebenka» (Otkrytyy nauchno-pedagogicheskiy proekt).

/ J. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 1994 g., № 7, s. 14-20.

43. Masyagina N.V. Professionalnye kompetensii spetsialista po fizicheskoy kulture i sportu / Teoriya i metodika fizicheskoy kultury, 1995, № 9, s. 44-46.

44. Matveev L.P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 1999. – 316s.

45. Ma'murov B.B. Bo'lajak o'qituvchi-trener faoliyatining pedagogik-psixologik tavsifi akmeologik asos sifatida / J. Fan sportga, 2016 y., № 2, s. 9-12.

46. Mirziev R.F., Soldatkin A.G. Metodicheskoe rukovodstvo po fizicheskoy kulture dlya studentov vuzov po razdelu voleybol. Zelenodolsk, filial KGU, 2007, 12 s.

47. Mollajanova A.A. Vliyanie yedinstva didakticheskoy i metodicheskoy podgotovki na formirovanie professionalnoy kultury budushchego uchitelya. Avtoref. diss...dok. nauk. Almati, 2007, s. 41.

48. Nazvanov N.T. Pedagogicheskiy kontrol za fizicheskoy podgotov-lennostyu voleybolistov. Metodicheskie rekomendatsii. Samara, SamGU, 1999, 16 s.

49. Nikolaeva N.I., Matveev A.P., Yeremin M.V. Analiz sootvetstviya professionalnogo standarta «Trener» normativno-pravovym aktam i kvalifikatsionnym trebovaniyam / J. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2016 g., № 6. s. 9-11.

50. Pevzner A.F. Psixologicheskie faktory effektivnosti stereo-tipnoy i variativnoy strategiy povedeniya. Avtoref. diss... kand. psixol. nauk. SPb, 1996, 139 s.

51. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.

52. Proxorov V.I. Pedagogicheskaya pozitsiya trenera kak vospitatel' // Voprosy stanovleniya i samorealizatsii spetsialista: psixopedago-gicheskiy aspekt: materialy meyvuz.

nauchno-prakt. konfer. pod red. M.V. Proxorovoy. SPb.: SPb GAFK im. P.F. Lesgafta, 1997, s. 27-29.

53. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. T., O'zDJTI, 2002, 58 b.

54. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.

55. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008. - 38 b.

56. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2007. - 148s.

57. Reznikov Yu.O. i. dr. Diagnostika professionalno vajnyx kachestv lichnosti trenera / Yu.O. Reznikov, O.O. Bartashnikov, T.Yu. Goryachun. M., Olimpiya, 2005. 139 s.

58. Sanaya M.V. Psixologicheskie osobennosti deyatel'nosti i lichnosti trenera. Lekcii dlya studentov. M., Olimpiya, 2010, 42 s.

59. Seytxalilov E.A. Pedagogicheskie osnovy ozdorovitel'noy napravlenosti uchebno-vospitatelnogo protsessa v obshchearzvivatel'nyx shkolax Uzbekistana.: Avtoref. dis.... d-ra ped. nauk. - T., 2000. - 60 s.

60. Sportivnye igrы: Texnika, taktika, metodika obucheniya. // Ucheb. dlya uchash. koll. i akad. lis. Pod red. L.R. Ayrapetyans. T.: Ilm Ziyo, 2012. - 277 s.

61. Tumanyan G.S., Gojin V.V. Teoriya, metodika, organizatsiya trenirovochnoy, vnetrenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti. Ch. 1. kn. 3. Professiya - trener. M., Sovetskiy sport, 2000, s. 13-15.

62. Fayzullaeva N. Tvorcheskaya deyatel'nost i pedagogicheskoe tvorчество uchitelya / J. Fan sportga, 2006 g., № 2, s. 17-19.

63. Furmanov A.G. Podgotovka voleybolistov / A.G. Furmanov. - Minsk: MET, 2007.- 329 s.

64. Shamuratova B.Yu., Turaboeva N.M. Ispolzovanie sredstv i spetsifiki voleybola v formirovani professionalnykh

umeniy buduyushchikh spetsialistov po fizicheskoy kulture / J. Fan sportga, 2010 g., № 4, s. 16-18.

65. Shiryaev I.A. Voleybol: ucheb. posobie / I.A. Shiryaev, E.K. Axmerov. Minsk: BGU, 2005. - 141 s.

66. Yuzlikaeva E.R. Podgotovka uchitelya k realizatsii diagnosticheskoy deyatel'nosti v vysshey pedagogicheskoy shkole / J. Fan sportga, 2012 g., № 1, s. 14-17.

67. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

68. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.yedu.uz
5. w.rsl.ru

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I bob. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari.....	6
1.1. O'qituvchi-trener kasbini tanlashning biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik asoslari.....	6
1.2. Boshqaruvchilik (mashqlantirish) funksiyasi.....	12
1.3. Tarbiyachilik funksiyasi.....	15
1.4. Tashkilotchilik funksiyasi.....	18
1.5. Ijodkorlik funksiyasi.....	22
1.6. Loyihachilik funksiyasi.....	26
1.7. Kommunikativlik funksiyasi.....	30
1.8. Diagnostik funksiyasi.....	32
1.9. Seleksion-bashoratlash funksiyasi.....	33
1.10. O'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini nazorat qilish shakllari.....	35
II bob. O'yin texnikasi asoslari.....	40
2.1. Hujum texnikasi.....	43
2.1.1. Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar.....	43
2.1.2. To'p uzatish.....	45
2.1.3. To'p kiritish.....	49
2.1.4. Hujum zarbalari.....	53
2.2. Himoya texnikasi.....	55
2.2.1. To'pni qabul qilish.....	56
2.2.2. To'siq qo'yish.....	59
III bob. O'yin taktikasi asoslari.....	62
3.1. Hujum taktikasi.....	64
3.2. Himoya taktikasi.....	74
IV . bob. O'yin texnikasiga o'rgatish.....	77
4.1. O'rgatishning umumiy asoslari.....	77
4.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati.....	79
4.3. O'rgatish bosqichlari va uslublari.....	81
4.4. O'rgatish tamoyillari, vositalari va trenirovka.....	84

texnik vositalar.....	101
4.6. Texnik-taktik mahoratni baholash.....	101
V bob. O'yin taktikasiga o'rgatish.....	104
5.1. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish.....	104
5.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish.....	108
5.3. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarga o'rgatish.....	110
5.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish.....	111
5.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish.....	113
5.6. Jamoa taktik harakatlarga o'rgatish.....	114
VI bob. Voleybolchilar tayyorlash jarayoni.....	118
6.1. Nazariy tayyorgarlik.....	118
6.2. Jismoniy tayyorgarlik.....	118
6.3. Texnik tayyorgarlik.....	120
6.4. Taktik tayyorgarlik.....	122
6.5. Integral tayyorgarlik.....	123
6.6. Psixologik tayyorgarlik.....	129
6.7. Pedagogik nazorat.....	137
Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari	139
Glossariy.....	145
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	149

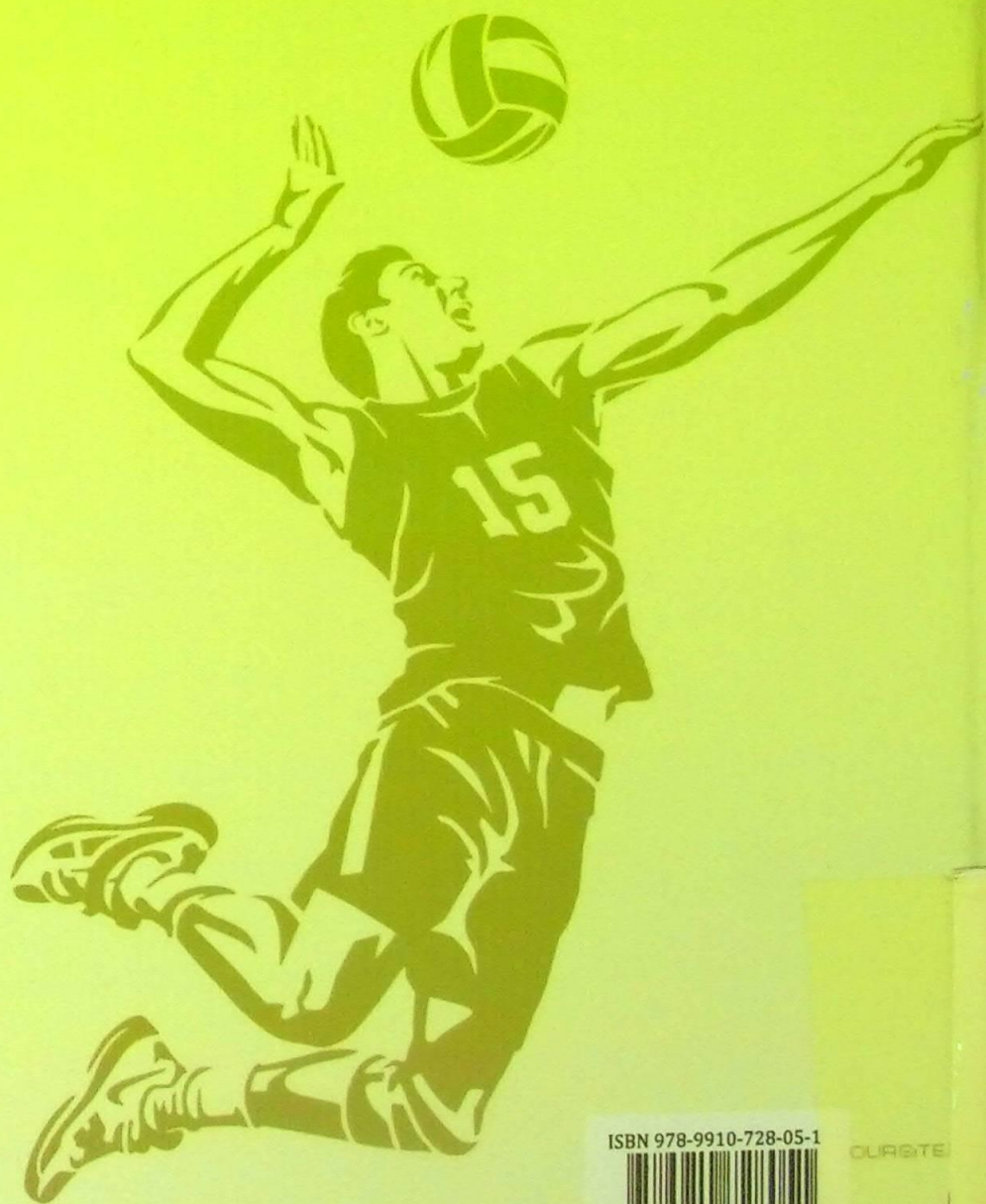
Boltayev A.A. – O'zDJTSU Badminton, tennis nazariyasi va uslubiylati kafedrasi o'qituvchisi (PhD) pedagogika fanlari buyicha falsafa doktori

VOLEYBOL NAZARIYSI VA USLUBIYATI

**(VOLEYBOLGA O'RGATISH JARAYONIDA O'QITUVCHI
TRENERNING ROLI)**

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

shr. List. AA № 205405
Bosishga ruxsat etildi: 15.05.2024-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz.
"Georgia" garnitulasi.
Shartli b/t 10.0 Nashr hisob t 10.3
Adadi 20 dona. 10-buyurtma
"MAKON SAVDO PRINT" X K. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh MFY, Jangoh Mavzesi, 37-uy.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 4



ISBN 978-9910-728-05-1



9 789910 728051

CLARSTE