

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)**



45
P-92

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

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

VOLEYBOL, BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI

A.A. PULATOV, M.A. QDIROVA

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)**

(O'quv qo'llanma)



***Cho'pon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent – 2018***

UDK 796.325(075.8)

BBK 75.569ya7

P 92

Mualliflar

Pulatov A.A. – O'zDJTSU voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti;

Qdirova M.A. – O'zDJTSU voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası p.f.n., dotsent

Taqrizchilar

Koshbahtiyev I.A. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Nurimov R.I. – pedagogika fanlari nomzodi, professor

Mas'ul muharrir: Rahimova Sh.A.

Pulatov, A.A.

P 92 Sport pedagogik mahoratini oshirish. (Voleybol) [Matn] o'quv qo'llanma/ A.A. Pulatov, M.A. Qdirova/Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 244 b. ISBN 978-9943-5381-3-9

Mazkur o'quv qo'llanma amaldagi DTS, o'quv rejasi, fan dasturi va zamon talablariga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, O'zDJTSU talabalari, magistrantlari, mustaqil izlanuvchilari, Olimpiya zaxiralari internati o'quvchilari, MOF tinglovchilari, voleybol bo'yicha sport maktablari, klublari va tashkilotlarida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislariga mo'ljallangan.

UDK 796.325(075.8)

BBK 75.569ya7

ISBN 978-9943-5381-3-9

© A.A. Pulatov va boshq., 2018

© Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018

KIRISH

Yurtimizning mustaqil taraqqiyoti davrida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri — bu O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.A. Karimov tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida ishlab chiqilgan, bugungi kunda o'zining mazmundor hayotiy aksini topib kelayotgan «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimiz ta'lim tizimi ko'p bosqichli va uzluksiz jarayonga aylandi. Lekin bugungi kunda salohiyatni raqobatbardosh ta'lim modeli darajasiga ko'tarish mahalliy va xorijiy ta'lim tizimida to'plangan ilg'or tajribalar, yetakchi davlatlar ta'lim maktablarida ishlab chiqilayotgan, amaliyotda o'zining yuksak samaradorligini berayotgan axborot-kommunikatsion hamda innovatsion-pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarurligini taqazo etmoqda. Alohida ta'kidlash joizki, ularni jadal sur'atda amalga joriy etish va progressiv natijalarga erishish o'sib kelayotgan kasb egasining sihat-salomatligi, bilimi va kasbiy mahorati, an'anaviy-madaniy imkoniyatlari bilan belgilanadi. Bu borada millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda beqiyos vosita bo'lmish jismoniy tarbiya va sport ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Shuning uchun ham Birinchi Prezidentimiz tomonidan ushbu soha bo'yicha qabul qilingan barcha farmon va qarorlar ijrosini davom ettirayotgan Yurtimizning bugungi rahbari Sh.M. Mirziyoyevning konseptual ko'rsatmalari tufayli jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida cho'qqi sari intilmoqda.

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug'ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab ommaviy

sog'lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, voleybol yer kurrasida eng ommalashgan sport turi deb tan olingan.

Respublikamizning ta'lim muassasalarida voleybol fan va sog'lomlashtirish vositasi sifatida o'quv rejalariga kiritilgan. Ushbu sport turi 2000-yildan boshlab o'tkazilib kelinayotgan uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan. Ammo ommaviy voleybol miqyosini yanada kengaytirish va yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish shu ixtisoslik bo'yicha kadrlar tayyorlash sifati bilan belgilanadi. Mazkur muammoni maqsadli hal etish foydalaniladigan o'quv adabiyotlari va birinchi navbatda keng qamrovli, yangi ilmiy-uslubiy ma'lumotlarga asoslangan darsliklar salohiyatiga bog'liqdir.

Dotsent A.A. Pulatov va pedagogika fanlari nomzodi M.A. Qdirova tomonidan tayyorlangan va Jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalariga mo'ljallangan «Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol)» o'quv qo'llanmasi o'z mohiyati hamda mazmuni jihatidan nafaqat jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan barcha ta'lim muassasalari o'quvchi-yoshlariga tavsiya etiladi, balki shu soha o'qituvchi-murabbiylari va mutaxassis-tashkilotchilariga ham dasturulamal sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti o'quv rejasi, DTS va fan dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Albatta, sport nazariyasi, uslubiyati va amaliyoti kundan-kunga o'zgarib borishi tabiiy hol. Binobarin, o'quv qo'llanmada ko'zga tashlangan ayrim kamchiliklar haqida o'z fikr-mulohazalarining bildirilishi navbatdagi darslik yoki o'quv qo'llanmalarini ishlab chiqishda foydali manbaa bo'lib xizmat qiladi.

I BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOL VA UNING DOLZARB MUAMMOLARI

Ma'lumki, yuksak natijalar sari keskinlashib borayotgan raqobatli musoboqalar yuklamalarini bezarar o'zlashtirish proporsional shakllangan jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar bilan bog'liqdir. Sir emaski, bunday ko'nikmalar muntazamlilik, uzluksizlik, mutanosiblik, mukammallik va ilmiylik prinsiplariga asoslangan mashg'ulotlar evaziga shakllanishi mumkin. To'g'ri, yildan-yilga sportchilar yoshi ulg'ayib, imkoniyatlari shakllangan sari yuklamalar hajmi va shiddati «to'lqinsimon» tartibda oshira borilishi lozimligi mutaxassislar tomonidan isbotlab berilgan (V.P. Filin, 1995; L.P. Matveyev, 1999; V.N. Platonov, 2004; L.P. Volkov, 2002; J.K. Xoldorov, V.S. Kuznetsov, 2008; M.A. Godik, 2006; Yu.M. Yunusova, 2005). Lekin ushbu jarayonni samarali tashkil qilish, birinchidan, dam olish – ish qobiliyatini tiklash, sifatli ovqatlanish, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni ta'minlovchi energitik potensial miqdorini oshirish bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchidan, ijrochilik mahoratiga jalb qilingan harakat zaxiralari doirasini kengaytirish choralarini aniqlash va amaliyotga joriy etish bilan asoslanishi darkor. Bugungi sport amaliyotida ikkinchi chora-tadbir, ya'ni harakat zaxiralarini aniqlash va ulardan unumli foydalanish o'ta zarur ehtiyojga aylanib bormoqda. Bunday zaxiralardan biri – bu ko'p yillik sport trenirovkasining dastlabki bosqichidan boshlab sportchilarda «o'naqay va chapaqay» harakat funksiyalarini simmetrik tartibda shakllantirishdan iboratdir.

Ko'plab sport turlarida, ayniqsa, sport o'yinlarida (voleybol, gandbol, futbol, basketbol, va h.) «o'naqay» sportchilar qo'l bilan bajariladigan harakat funksiyalarini aksariyat yetakchi (o'ng) qo'li yordamida, oyoq bilan bajariladigan harakatlarni – yetakchi (o'ng) oyog'i yordamida ijro etadilar, «chapaqaylar» esa aksincha.

«O'naqaylik» va «chapaqaylik» muammosi nafaqat qo'l yoki oyoq bilan bajariladigan texnik usullarga taalluqlidir, balki u burilish va aylanish harakatlarida ham o'z ifodasini topadi (A.A. Lomov, 1977, V.I. Lyax i soavt., 2002; V.I. Lyax, 2006; G.P. Ivanova i soavt., 2003; Nik Sortel, 2005; L.R. Ayrapetyans, Sh.A. Irmatov, 2012; Sh.X. Isroilov, F.A. Pulatov, 2014; Pulatov F.A. Pulatov A.A., 2017). Olimlarning ta'kidlashicha, «o'naqay» odamlar (sportchilar ham) uchun chap tomonga burulish va aylanish qulay ekan, «chapaqaylar» esa o'ng tomonga oson burilib oson aylanar ekan. Binobarin, sport amaliyotida ushbu masalalarni o'rganish va o'naqay-chapaqay harakat funksiyalarini simmetrik tartibda shakllantirish texnologiyasini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Masalan, voleybol bilan shug'ullanayotgan sport ustalari o'naqay bo'lsa, ular shunday zarbalarni doimo o'ng qo'lda ijro etadi, chapaqay o'yinchilar esa aksincha. Yetakchi qo'lga tushadigan bunday yuklamalar bo'g'im va mushaklarni zo'riqtiradi. Shuning uchun ham ko'pchilik o'yinchilar har mashg'ulot va musoboqa o'yiniga chiqishdan avval yelka yoki tirsaklarini qizdiruvchi dorilar bilan uqalashadi. Demak, voleybolga o'ng va chap harakat funksiyasini simmetrik tartibda shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

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

Ma'lumki, yirik nufuzli musobaqalarni (Jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada, Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli xalqaro turnirlar, Kubok musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni teletranslatiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditsion talablarni qondirishlari lozim.

Agar qayd etilgan musobaqalarda o'yin shiddati sust bo'lsa, «kuchli» zarbalar tufayli ochkolar tez-tez olinsa-yu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to'xtash holatlari ko'p bo'lsa, musobaqaga

bo'lgan qiziqish so'na boshlaydi, akkreditsiya bozori chegaralanadi, tomoshabinlar doirasi toraya boshlaydi. Aynan shunday holatlar 1996–98-yillargacha davom etgan. Chunki eski qoidalarga muvofiq himoya zonalarida joylashgan «kuchli» hujumchilar hujum va yon chiziqlarini bosmasdan, shiddat bilan sakrab 4- yoki 2-zonalardan zarba berish natijasida ochko «ishlaganlar». Tananing oyoq va bel qismlarigacha to'p tegsa, o'yin to'xtatilgan. To'p maydondan uzoqqa tushsa, vaqt ketgan, boshqa to'p bilan o'ynash ta'qiqlangan, to'p kiritish «yo'qotilsa», raqib jamoaga ochko berilmagan, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, o'yin to'xtatilar edi va hokazo. Bunday vaziyatlar o'yinning tez-tez «to'xtab» qolishiga sabab bo'lib kelgan.

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

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

Shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlari vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, «libero» o'yinchisining ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni

kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, O'zbekiston voleybol Federatsiyasi ekspertlari tomonidan o'tkazilgan ilmiy kuzatuvlar netijalariga ko'ra, zamonaviy voleybol borgan sari o'yin mazmuni jihatidan yangicha texnik usullar, taktik xususiyat va «eskicha» voleyboldan tubdan farq qiluvchi texnik-taktik yo'nalishlar hisobiga o'zgarib bormoqda. Yugurib kelib sakrab katta «portlovchi-inersion kuch» bilan to'p kiritish usulining keng joriy etilishi to'pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo'ydi. Bu esa raqib jamoaning maqsadli hujum uyushtirish unumdorligini tushirib yubordi.

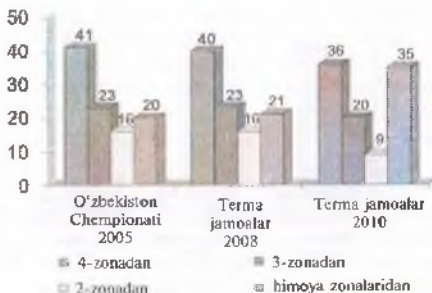
Birinchi «to'pni» qabul qilish va uzatish usullariga qoidaning deyarli qo'llanilmasligi o'rtacha shiddatda kiritilgan yoki zarba berilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish hamda uzatish usullarini ommalashtirib bormoqda.

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

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

Shu bilan bir qatorda, zamonaviy voleybolning muhim yo'nalishlaridan biri yakka, guruh va jamoa tarkibida ijro etiladigan himoya harakatlarining o'ta faollashuvi bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, ushbu vaziyat birinchi «to'pni» qabul qilish bilan bog'liq himoya harakatlari qoida ta'siridan deyarli ozod qilinishi bilan isbotlanadi.

To'siq qo'yish taktikasi ham talaygina o'zgardi. 4-zonadan ijro etiladigan zarbalarga qarshi juftlikda to'siq qo'yish yakka yoki



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

uch kishilab to'siq qo'yishdan ustun bo'lib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda (*2-rasm*).

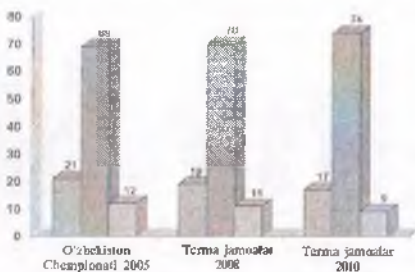
Lekin, 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi tamomila boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Chunonchi, 2005-yillarda ushbu zonada qo'llanilgan yakka va uchlikda to'siq qo'yish deyarli bir xil darajada bo'lgan – 12–21%, juftlikda to'siq qo'yish esa ancha ko'p miqdorni tashkil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

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

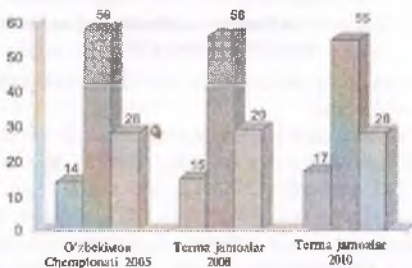
2-zonadan berilgan zarbalarga ham qarshi to'siq qo'yish juftlik ustuvorligida amalga oshiriladi.

Ayni vaqtda 2-zonada uchlikda to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybolda to'p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifatli qabul qilish va 2-zonadagi «uzatuvchi» o'yinchiga aniq yetkazishi qiyinlashganidadir. Aniq yetkazilmagan to'pni «uzatuvchi» aksariyat hollarda 4-zonaga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning

4-zonadan



3-zonadan



2-zonadan



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

uchun 4-zonadan berilgan zarbaga qarshi 2-zonada uchlikda qo'yiladigan to'siq borgan sari ommalashib bormoqda.

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

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

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

Qolgan barcha texnik-taktik harakatlar sekin shiddatli deb belgilandi.

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

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

Birinchi temp bilan harakatlanuvchi o'yinchilarda TTH nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalandi. Jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH 2 barobardan ortiq bo'ldi. Buning asosiy sababi, birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchilar o'yin vaqtini ko'proq hujum zonalarida o'tkazar ekan, himoya zonalarida ularni aksariyat hollarda «libero» o'yinchilari almashtirishi kuzatildi. Bugungi voleybol amalyotida yana bir muommoni hal etish o'ta dolzarb ahamiyatga ega.

II BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

Zamonaviy voleybol o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar va favqulotli vaziyatlarda kechadigan o'yin faoliyati bilan farqlanadi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuksak 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, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

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 mexanizmining 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 ishonchiligi.

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 – ularning 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-andaza*).

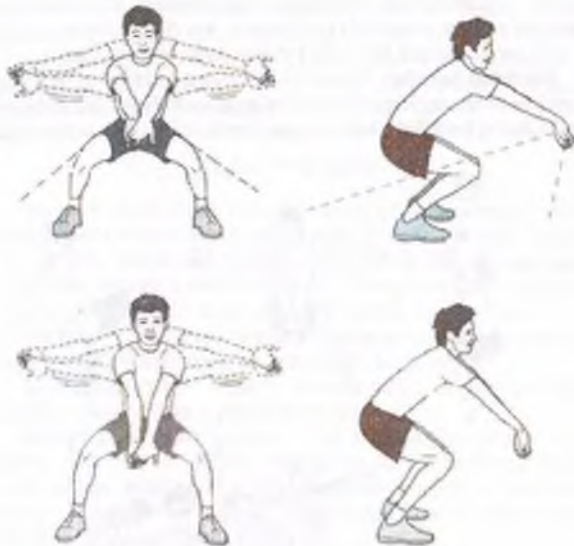
2.1. Hujum texnikasi

2.1.1. Holatlar va harakatlanish

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

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (*3-rasm*) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

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,



3-rasm

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

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



4-rasm

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 c-rasm*) va hujum zarbasini berishda (*4 d-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.

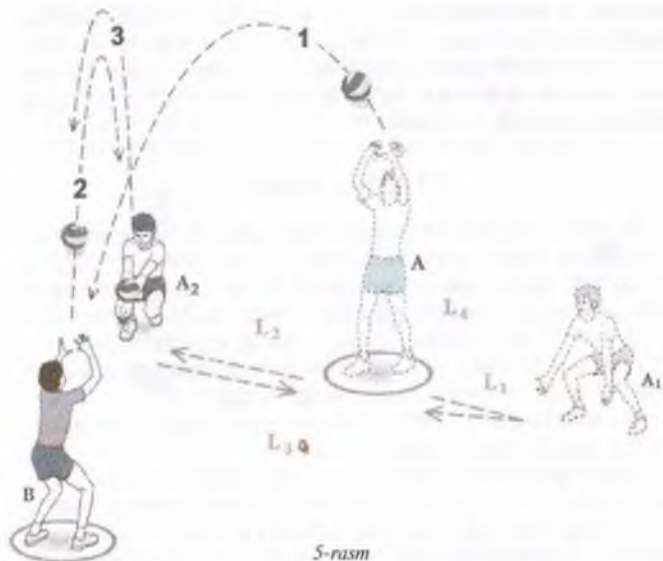
Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

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

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

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

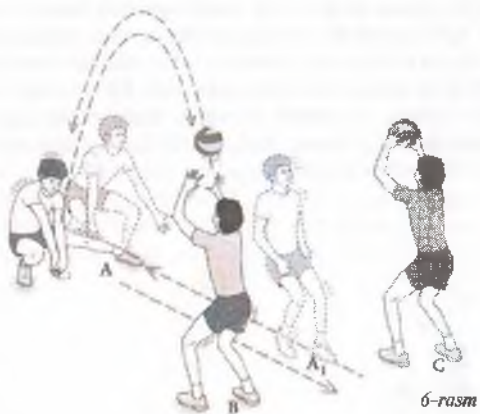


5-rasm

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).

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-



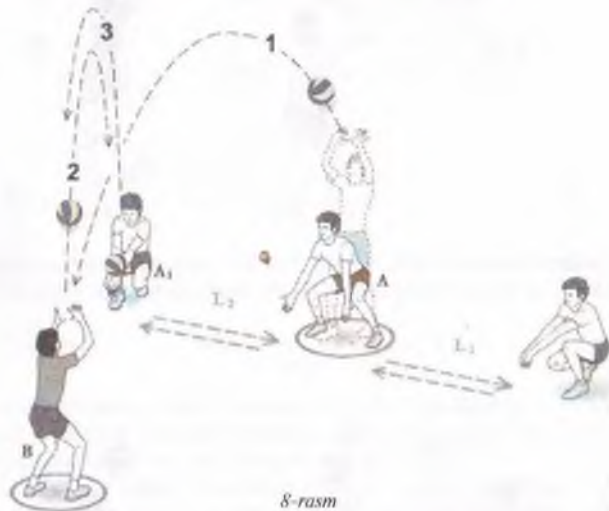
6-rasm

yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (7-rasm).



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). Kafllar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



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 bukkab, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (9-rasm).



9-rasm

To'p tirsak qismida biroz 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 gavganing og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zabadan 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'tga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (10-rasm).



10-rasm



11-rasm

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat ber-

masdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (*11-rasm*). Bular: to'pning choq 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.

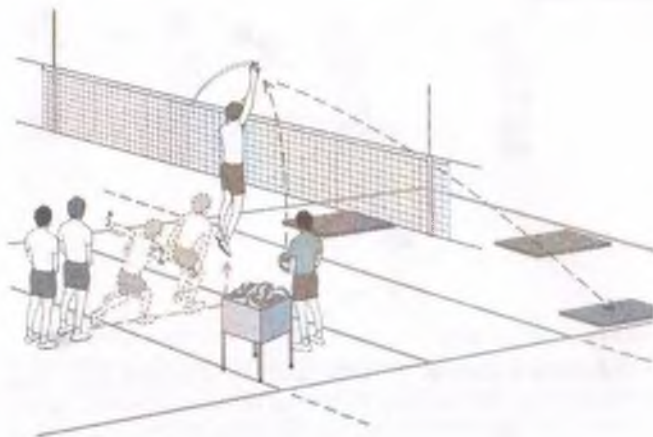
2.1.4. Hujum zarbalari

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 aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

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



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.

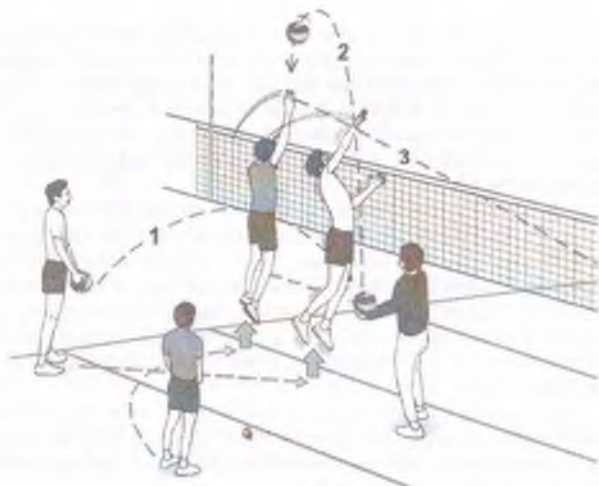
Sakrash fazasida hujumchi tomondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga biroz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan biroz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

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

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

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi. Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (*14-rasm*).

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, depsinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, biroz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi. Biomekanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.



14-rasm

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 harakatlarning qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan

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

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



15-rasmi

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'ngida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.

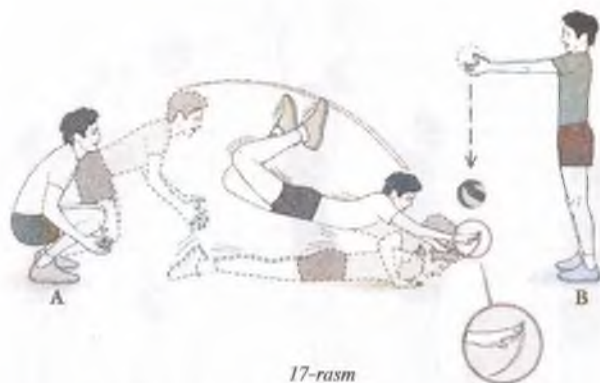
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va umbaloq oshadi (16-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki biroz yonbosh bilan umbaloq oshiladi, dahan ko'krak qismiga tegizib olinadi.

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



16-rasm



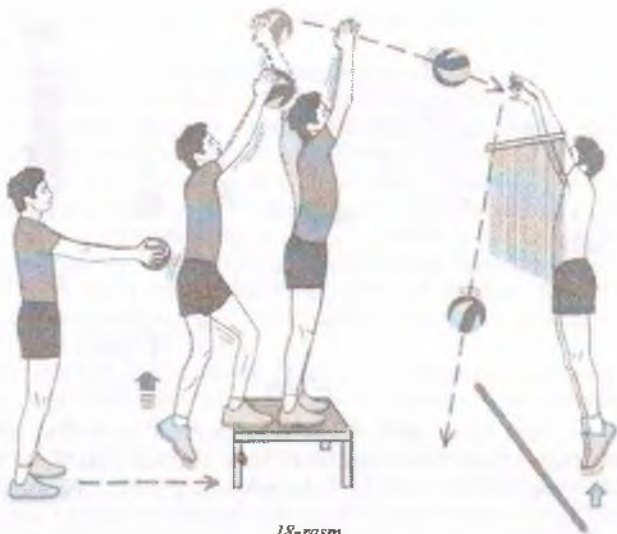
17-rasm

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 gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

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

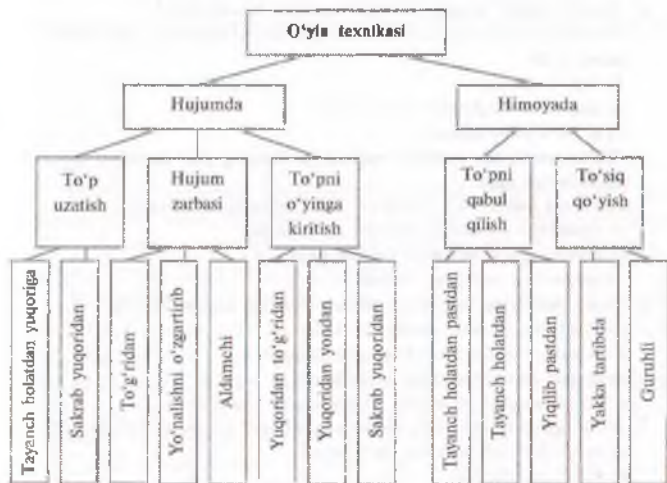


18-rasm

biroz bukilgan holatda to'rt 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 sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

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



3-andaza

Reyting-nazorat va bilimni babolash testlari:

- To'p yuqoridan ikki qo'l bilan uzatilganda, qo'l panjalarini bilan to'pning uchrashuvi qayerda yuz beradi?*
 - ko'krak sathida;*
 - engak sathida;*
 - bosh ustida;*
 - yuqorida, yuzning ro'parasida.*
- Pastdan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?*
 - qo'l siltashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga bog'liq;*
 - zarbuning kuchiga bog'liq;*
 - to'pni tashlab berishning balandligiga bog'liq;*
 - to'pning aylanma harakatsiz parvozigiga bog'liq.*
- Hujum zarbasi qanday asosiy hosqichlardan iborat?*
 - dastlabki holat, zarb bilan yugurib kelish, itarilish, zarba;*
 - zarb bilan yugurib kelish, itarilish, sakrash, zarba;*
 - zarb bilan yugurib kelish, sakrash, hujum zarbasi yerga tushish;*
 - zarb bilan yugurib kelish, sakrash, qo'lni siltash, gavdaning faol harakati, zarba, yerga tushish.*

4. Qanday texnik usullar kimoya texnikasi hisoblanadi?
- to'siq qo'yish, hujum zarbasi berilgan to'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish;
 - hujum zarbasi;
 - yuqoridan va pastdan to'p uzatish;
 - to'pni o'yinga kiritish.
5. Hujum zarbasida itarilish vaqtida qo'llarning faol harakati qanday ahamiyatga ega?
- kuchni oshirib, to'r tepasidagi zarba balandligini orttiradi;
 - tayanchga beriladigan bosimni kuchaytiradi;
 - itarilish to'g'ri bo'lishiga yordam beradi;
 - sakrash balandligini oshiradi.
6. Yuqoridan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?
- to'pning aylanma harakatsiz parvozig;
 - to'pning aylanma harakatsiz parvozig;
 - tashlab berilgan to'pning balandligiga;
 - qo'l sillashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga.
7. Nima uchun to'pga zarba berish vaqtida qo'l to'g'ri bo'lishi kerak?
- to'pga beriladigan bosim kuchi ortadi;
 - zarba aniq bo'ladi;
 - kuchni oshiradi, to'r tepasida zarbaning balandligini orttiradi;
 - to'pning aylanma harakatsiz parvozi uchun.
8. Pastdan to'p uzatishni bajarish texnikasi nimaga bog'liq?
- dastlabki holatga;
 - to'pning uchish tezligi va trayektoriyasiga;
 - zarba kuchiga;
 - harakatlanish (joyni o'zlashtirish) texnikasiga.
9. To'pni o'yinga aylanma harakatsiz kiritish nimaning hisobiga bajariladi?
- qo'lning to'g'riligi hisobiga;
 - yuqoridan pastga qaratib to'pga zarba berish;
 - pastdan yuqoriga qaratib to'pga zarba berish;
 - to'p tashlab berishning balandligi, to'pga keskin, aniq markazga yo'naltirib zarba berish.
10. Hujum texnikasiga qanday texnik usullar kiradi?
- to'siq qo'yish, yuqoridan va pastdan to'p uzatish, harakatlanish;
 - harakatlanish, to'siq qo'yish;
 - yuqoridan va pastdan to'p uzatish, hujum zarbasi;
 - hujum zarbasi, to'p uzatishlar, o'yinga to'p kiritish, to'siq qo'yish.

III BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

O'yin usullarining texnikasi funksional organlar (oyoq, qo'l, yurak, nafas olish, mushaklar, bug'imlar va h.) asosida ijro etilsa, o'yin taktikasi sportchining intellektual salohiyati (ong, diqqat, xotira, idrok, iroda va h.)ga bog'liqdir.

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'yinchi) 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 ularning 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'sirini 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 sharlari 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 qobiliyatning takomillashuvi sportchining 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-andazada aks ettirilgan.

3.1. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlari tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'ngida individual harakat usuli bilan yakunlanadi.

Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlari 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'rt oldiga chiqib, ikkinchi to'pni uzatganda hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1, 5, 6-zonalardan to'rt oldiga chiqib, turli

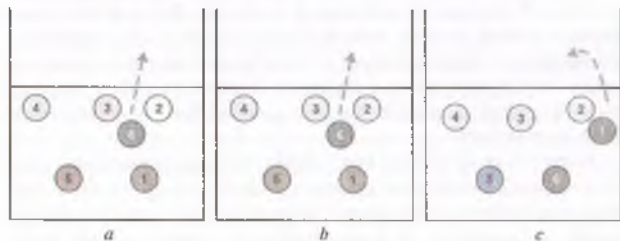


19-rasm

hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 20-rasmda keltirilmoqda.

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

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



20-rasm

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.

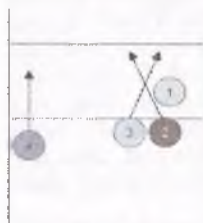
Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. 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 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'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, «eshelon» (23-rasm) kombi-natsiyasini 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.



21-rasm



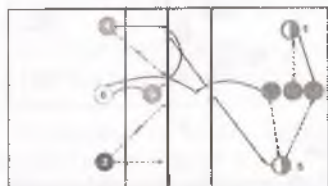
22-rasm



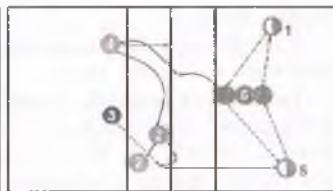
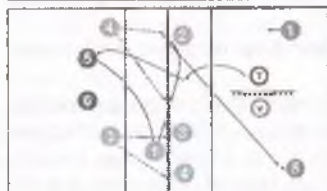
23-rasm

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

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



24-rasm



a

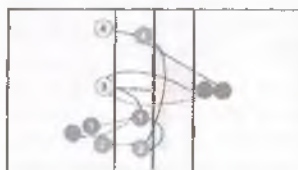
b

25-rasm

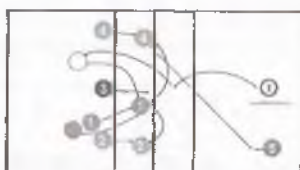
«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2-zona o'yinchisi boshlab beradi, 3-zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

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



a



b

26-rasm

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

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

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

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

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

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

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;

- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

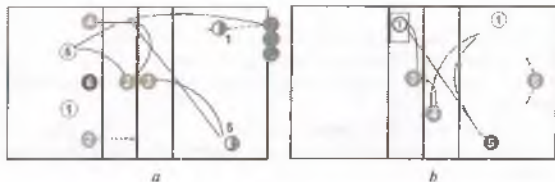
- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldanchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;
- 5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;
- 6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib, aldanchi 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.

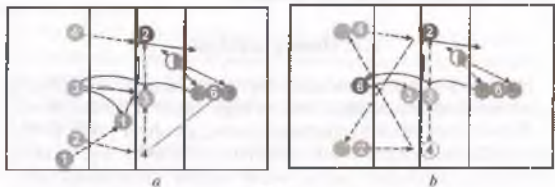
Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (27-a rasm) va burchagi orqaga (27-b rasm) tizimini asosida tashkil qiladi.



27-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.



28-rasm

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

- maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;

d) to'ri yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

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

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

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan, uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (*26-rasm*); oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldanchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalarini 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 et-

mayotgan 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'rt 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'rt 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'rt va 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'lga 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;

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

d) 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 qilibdan ancha yengildir.

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

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

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

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

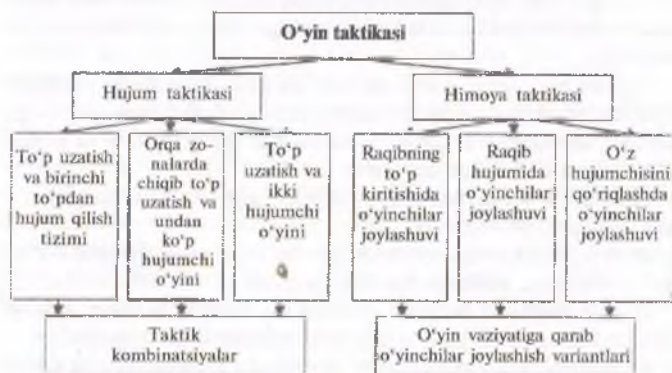
c) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

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 oʻrtacha balandlikda uzatilgan toʻplarga toʻsiq qoʻyuvchi hujumchidan soʻng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan toʻplarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan toʻplarga hujumchidan oldinroq sakraydi. Toʻsiq qoʻyganda, qoʻllar toʻr ustidan oxirgi vaziyatda oʻtkaziladi. Qoʻllar va ayniqsa, kaftlarning qanday qoʻyilishi zarba yoʻnalishiga bogʻliqdir.



4-andaza

Reyting-nazorat va bīūmī baholash testlari:

- Nima sababdan voleybolda oʻyinchingin turishi muhim ahamiyatga ega?
 - toʻpga oʻz vaqtida harakat qilishga yordam beradi;
 - yanada ogilona harakatanishlarga yordam beradi;
 - siljib yugurishning tabiiyligini taʼminlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi;
 - toʻpga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi.
- Hujum zarbasiga toʻsiq qoʻyish uchun sakrash vaqtini qanday aniqlash mumkin?
 - uzatilgan toʻpning trayektoriyasi boʻyicha;
 - hujum qilayotgan oʻyinchingin yugurib chiqishi boʻyicha;
 - toʻsiq qoʻyuvchining sakrashiga qarab;
 - tezkor-kuch sifatlari boʻyicha.

3. *Kimni birinchi sur'at o'yinchisi deb atiladi?*
- past bo'yi o'yinchini;*
 - pasdan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini;*
 - balanddan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini;*
 - birinchi bo'lib kombinatsiyani boshlaydigan o'yinchini.*
4. *Voleybolchi tomonidan u yoki bu start turishining qabul qilinishi va uning gavdasining umumiy og'irlik markazi (UOM) joylashishi kimga bog'liq?*
- o'yinchining bo'yi va harakatchanligiga;*
 - tezkor kuch sifatлари va texnik mahoratiga;*
 - siljib yurishlar tezkorlik va taktik maqsadlarga;*
 - o'yindagi vaziyatga va bajariladigan o'yin uslubi usulga.*
5. *O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?*
- o'yindagi fikrlash;*
 - taktik kombinatsiyalar;*
 - texnik usullar va ularning bajarilish usullari;*
 - joy tanlash va siljib yurishlar.*
6. *O'yin olib borishning taktik usullari nima?*
- hujum;*
 - to'p uzatishlar;*
 - taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi;*
 - himoya.*
7. *Voleybolchining taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi?*
- videoyozuvlarni (sxemalarni) tomosha qilish mashg'ulotlarda sinab ko'rish, musobaqalarda qo'llash;*
 - individual, keyin guruhli so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish;*
 - imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar;*
 - raqibsiz, susi raqib bilan, musobaqa shaklida.*
8. *Qaysi zomaga to'pni o'yinga kiritish foydali ekanligi to'g'risidagi qaror qanday individual sifat hisobiga qabul qilinadi?*
- ong, koordinatsiya va xotira hisobiga;*
 - diqqatni jamlash va reaksiya aniqligi hisobiga;*
 - taktik-tahliliy fikrlash hisobiga;*
 - intellektual qobiliyat hisobiga.*
9. *Hujumda jamoaviy taktik harakatlarni tashkil etishda nechta o'yinchi qatnashadi?*
- 5;*
 - 3;*
 - 4;*
 - 6.*
10. *Himoyada jamoaviy taktik harakatlarni tashkil qilishda nechta o'yinchi ishtirok etadi?*
- 2;*
 - 3;*
 - 6;*
 - 4.*

4.1. O'rgatish asoslari

Har bir sohada biror-bir harakatga (kasb, sport va h.k.) o'rgatish samaradorligini shu harakatni o'zlashtirish darajasi bilan belgilanadi.

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 uning 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 «obyekt»larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan xoli 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, ustubchi, 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 obyekt 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 va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

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

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

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport 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.

Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati. Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatlari 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) 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 (hi-moya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

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

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

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

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

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

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

Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

4.2. 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, sxema, maydon maketi va hokazo.

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

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiy lashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondashtiruvchi 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 zarbasini), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi.

Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar

va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

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

Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqozo etadi.

Hattoki, charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtini o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari (*1-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.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega.

Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

O'rgatish bosqichlari, usullari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish usullari	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 vafazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshtiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqdidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barchavositalar va jamoa o'yinlari

4.3. O'rgatish prinsiplari va o'yin usullariga o'rgatish mashqlari

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik

va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, «yengildan og'iriga», «o'tilganidan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga», umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar *2-jadvalda* yoritilgan.

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 yengillash-tirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

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

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

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

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

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

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. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'limning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va 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 – chappa 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 quyi-dagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi: to'p yaqinlashganda — qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish; to'p uchish tezligini so'ndirish — qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan biroz bukish; to'pni uzatish — qo'llarni va oyoqlar-ni to'g'irlash bilan oldinga-yuqoriga cho'zilish; dastlabki ho-latga 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 tomo-nidan 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 foyda-laniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

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

4. To'pni turli masofalardan, turli trayektoriyalarda va yo'nali-shini o'zgartirib uzatishlar.

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

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

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

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

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

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

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

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

Tayyorlov mashqlari

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

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

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

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

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

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

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

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

3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (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'ristidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
3. To'pning trayektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yingning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajarandan 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'pni, 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 obyektga (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 deysinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irtiklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vaznning 70% og'irligida).

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

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

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

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

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

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

6. To'rdan 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 —3 m narida turiladi.

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

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

4.4. O'rgatishda qo'llaniladigan namunaviy texnologik xaritalar va 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 hisoblanadi.

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

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

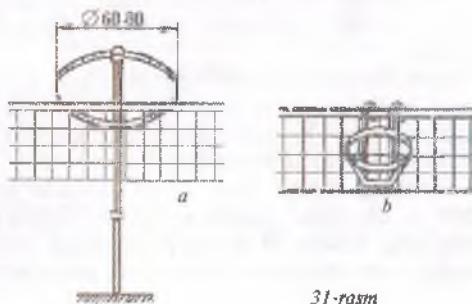
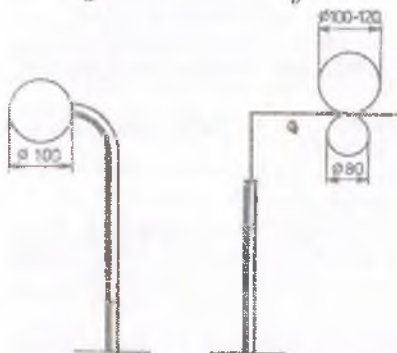
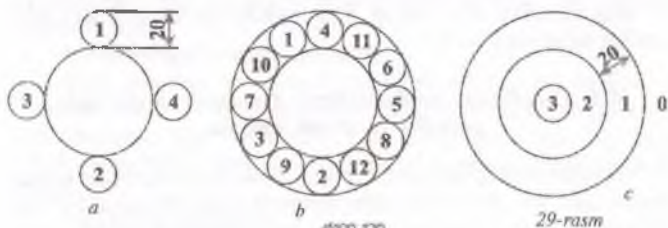
Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

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 chammli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga birlashtirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (29-rasm): oddiy (a, c); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10–12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy

ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.



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. Osma halqalarning diametri 50–80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trossga) gorizontaal ravishda (4,2-zonalarda) o'rnatiladi.

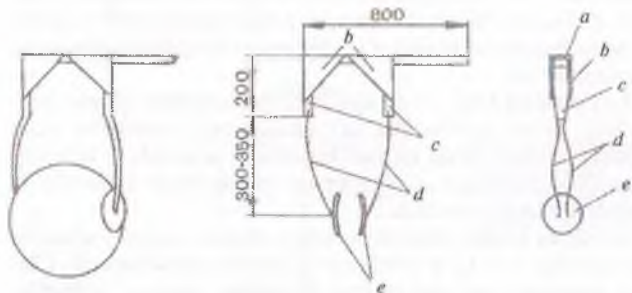
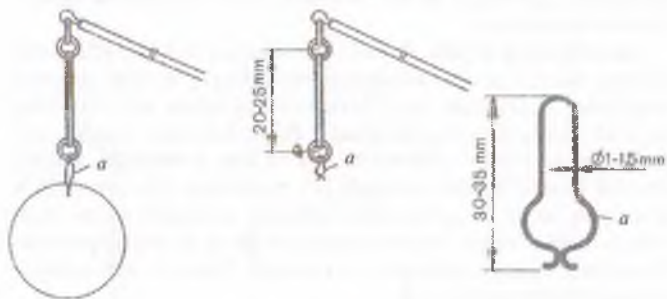
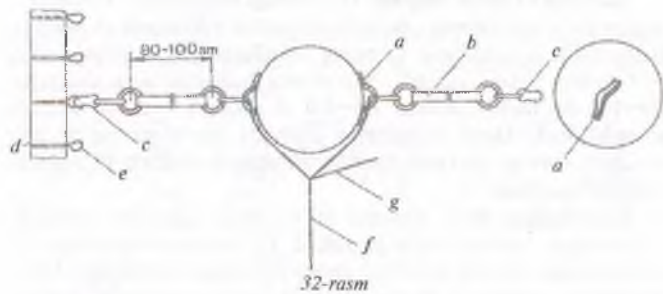
Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

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

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

To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tross tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmanni 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-

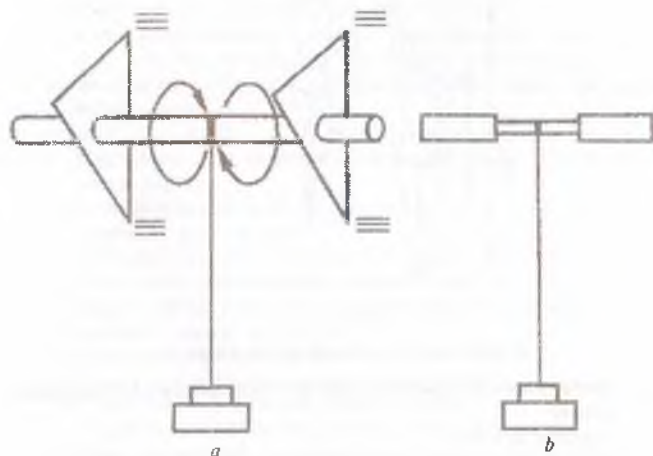


kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

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

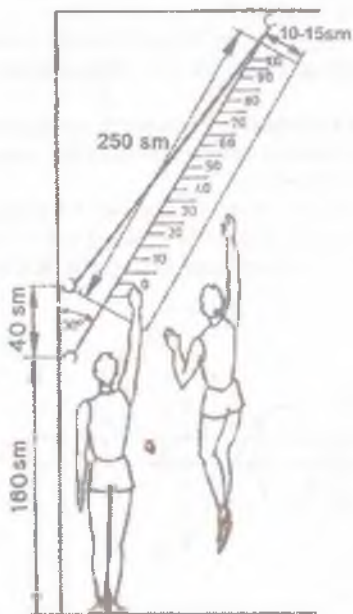
Panjalar uchun trenajorlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3–4 sm li truba gorizontal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tross ulanadi (*34-a rasm*).

Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajor bilan (*34-b rasm*) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajorlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.



34-rasm

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*).



35-rasm

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari:

1. Qanday jismoniy mashqlar yordamchi (mashq qildiruvchi) mashqlarga kiradi?
 - a) taktika bo'yicha;
 - b) texnika bo'yicha;
 - c) maxsus va umumiy rivojlantiruvchi;
 - d) musobaqa.
2. Nima sababdan voleybolda o'yinchining tarishi muhim ahamiyatga ega?
 - a) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga yordam beradi;
 - b) yanada samarali harakatlanishga yordam beradi;
 - c) siljib yugurishning tabiiyligini ta'minlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi;

d) to'pga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi.

3. Hujum zarbasiga to'siq qo'yish uchun sakrash vaqtini qanday aniqlash mumkin?

- a) uzatilgan to'pning trayektoriyasi bo'yicha;
- b) hujum qilayotgan o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha;
- c) to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab;
- d) tezkor-kuch sifatlari bo'yicha.

4. Maktabda voleybol darsi nechta qismdan iborat?

- a) oltita; b) beshta;
- c) to'rtta; d) uchta.

5. Voleybol bo'yicha BO'SM dasturiga muvofiq o'quv guruhlarining to'g'ri nomlanishini aniqlangan?

- a) boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi;
- b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir yigitlar, qizlar;
- c) endi shug'ullanuvchilar guruhleri, razryadchilar (III r, II r, I r);
- d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha.

6. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lishi kerak?

- a) 12; b) 28; c) 24; d) 20.

7. Shug'ullanuvchilar (sportchilar) tayyorlash jarayoni samaradorligi nimaga bog'liq?

- a) texnikani tomosha qilish va tahlil etish;
- b) texnikani ekspert baholash;
- c) kompleks nazorat vositalari va uslublaridan foydalanish;
- d) shug'ullanuvchilar fikrlarini so'rash.

8. Qanday uslublar yordamida shug'ullanuvchilarda o'yin usuli texnikasi to'g'risida tasavvur shakllanadi?

- a) musobaqa uslubi yordamida;
- b) qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslubi yordamida;
- c) birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi yordamida;
- d) tushuntirish va ko'rsatish uslublari yordamida.

10. Sport tayyorgarligi tomonlarini (yo'nalishlarini) sanab o'ting.

- a) texnik, taktik, jismoniy, psixologik, integral;
- b) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar;
- c) jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- d) texnika bo'yicha tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar.

V BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

O'yin taktikasiga o'rgatish samaradorligi ko'rish va eshinish o'tkirligi, kuzatish va taxmin qilish, farqlash, foydali qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qobiliyatlariga bog'liqdir. Demak, erta yoshlikdan boshlab shug'ullanuvchida ong, idrok, diqqat, xotira va iroda kabi ruhiy-intellektual xislatlarni shakllantirib borish lozim.

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. Hujum taktikasiga o'rgatish

5.1.1. Yakka hujum taktikasiga o'rgatish

To'p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

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

2. Shu mashqlar (harakatlanish va tevlanishlar)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; sheriklarining xatti-harakatiga qarab, to'pni o'z ustiga yoki sherigiga tashlash balandligini, yo'nalishini va tezligini o'zgartirish; bo'sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to'pni tashlash.

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

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

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

Asosiy vazifa — «ikkinchi» uzatish usulining mukammalligi va sifatini oshirishdan iborat.

1. To'pni tayanch holatda, sakrab, turli balandlik va oraliqdan, to'r oldida va maydon ortidan, to'pga nisbatan yuzi va orqa tomon bilan turgan holatlarda uzatish.

2. Juftlikda o'z ustiga to'p uzatish va sherigi xatti-harakatiga qarab, to'pni balandligi yoki yo'nalishini o'zgartirish.

3. To'pni devorga chizilgan nishonga aniq uzatish va tabloda ko'rsatilgan raqamlarni ilg'ab olish.

4. 3 va 2-zonalar oralig'ida joylashib, to'pni 3, 4, 2-zonalarga uzatish. Bu mashqlar ma'lum signallarga mos bajariladi.

Yuqorida qayd etilgan mashqlarni nazariy bilimlar bilan birga o'zlashtirish to'p uzatishda individual taktik harakatlarni mukammal egallash imkoniyatini yaratadi.

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 joylashadi. Raqib o'yinchi qarshi maydondan, to'p 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'pning baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma'lum bo'lmaydi.

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

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

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

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

To'p kiritish. Tayyorlov va yondashtiruvchi 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'p ustidan to'p kiritish asosida bajariladi.

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

Bunday mashqlarning maqsadi — aniq to'p kiritish mukammalligini ta'minlashdan iborat.

1. To'p kiritish turlarini (pastdan, to'g'ri va yonlama, yuqoridan to'g'ri va yonlama), tezligini, balandligini, yo'nalishini o'zgartirib bajarish, to'p kiritishni tayanch holatdan va sakrab ijro etish.

2. Aniq to'p kiritish: turli zonalarda joylashgan o'yinchilarga; turli zonalarda joylashgan ikki o'yinchi o'rtasiga; bog'lovchi o'yinchiga; asosiy hujumchilarga.

Taktikaga oid mashqlar.

Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi — raqibning 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 maydonning 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 boshning orqasidan oldinga-pastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

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

Yondashtiruvchi 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 folllariga 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Kuchli zarbalarni chalg'ituvchi (aldash) sekin zarba (tashlash)lar bilan navbatma-navbat almashtirib bajarish.

2. Tovush signali bo'yicha har xil usullarda ijro etiladigan zarbalarni aniq bajarish.

3. To'g'ri yo'nalishda yoki gavdani burib (o'ng va chapga) zarba berish: kuchli zarbani ishora qilib, chalg'itib to'pni sekin to'r ustidan tashlash; turli usulda «baland» to'pdan zarba berish; turli usulda «qisqa» to'pdan zarba berish.

4. Shu mashqlar 1 ta, 2 ta va 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qarshiligida bajariladi.

Barcha mashqlar shartli signal berish asosida amalga oshiriladi.

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 deysinib, sakrab zarba berish.

5.1.2. Gurubli hujum taktikasiga o'ragatish

«Birinci» to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondash-tiruvchi mashqlar.

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

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

2. 1 ta o'yinchi orqa zonada to'pni qabul qilish joyida, uchta 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 1 ta o'yinchi 6 (5, 1)-zonada joylashadi va to'pni qabul qilishga hozirlanadi, uchta o'yinchi 4, 3, 2-zonalarda joylashadi. 6 (5, 1)-zonada turgan o'yinchi kiritilgan to'pni qabul qiladi va oldingi chiziqda turgan o'yinchilarni kuzatadi, ularning qaysi biri qo'lini ko'tarsa, to'pni o'sha o'yinchiga yo'llash kerak bo'ladi.

2. Shu mashq, faqat orqa zonalardan oldinga chiqadigan o'yinchi harakati asosida bajariladi.

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 yondashtiruvchi 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. To'p uzatuvchi to'r oldida 3 va 2-zonalar chegarasida joylashadi, ikkinchi o'yinchi 3-zonada, uchinchi – 4-zonada joylashadi. Ikkinchi o'yinchi 3-zonadan past berilgan to'pga zarba berish uchun chiqadi, to'p uzatuvchi 4-zonaga to'p yo'llaydi, 3-zonada turgan o'yinchi hujum zarbasini taqlid qiladi.

2. Shu mashq, faqat 3-zonada 1 ta to'siq qo'yuvchi qo'shilgan holda bajariladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi tomonga harakat qilsa, to'p uzatish qarshi tomonga yo'naltiriladi.

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.

«Birinchi» va «ikkinchi» to'p uzatish elementlarini birga qo'shgan holda taktik mashqlarni qo'llashda ham tayyorlov, yondashtiruvchi, 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.

5.1.3. Jamoa hujum taktikasiga o'rgatish

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

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi.

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

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

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish 6 o'yinchi - «jamo» ishtirokida tashkil etiladi. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda ham tayyorlov, yondashtiruvchi, 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'yinchining va har bir guruhli harakatning jamoa taktik rejasiga bo'ysunishi, ularning 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.

5.2. Himoya taktikasi

5.2.1. Yakka himoya taktikasiga 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 ularning yo'nalishiga qarab, o'z vaqtida zarur joyga yetib kelish, eng maqbul himoya 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 yondash-tiruvchi mashqlar.

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

1. Yuqoridan kiritilgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan kiritilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish. To'p kiritish

goh yuqoridan, goh pastdan amalga oshiriladi. Ushbu mashqlar juftlikda yoki bir necha to'p kirituvchi ishtirokida bajariladi.

2. 3 ta shug'ullanuvchi oldingi chiziq ortida 4, 3 va 2-zonalarda joylashadi va qarshi maydonning 3-zonasida turgan 4-o'yinchini kuzatadi. 4-o'yinchi o'z ustiga to'p tashlab kutilmaganda to'pni sakrab to'r ortiga 4, 3, 2-zonalarning biriga yo'llaydi. To'p yo'naltirilgan joyda turgan o'yinchi to'pga o'z vaqtida chiqib, eng maqbul usul yordamida uni qabul qiladi.

3. Hujum zarbasidan qaytgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan ikki va bir qo'llab yiqilib, yuqoridan ikki qo'llab yiqilib qabul qilish. Zarbani qarshi maydondan murabbiy yo'llaydi. Zarba chalg'ituvchi sekin to'p tashlash bilan almashtirilib turiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

To'siq qo'yishda shu ma'akaning 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 oralikda joy tanlash, qo'llarni ko'tarish vaqtini aniqlash, zarba yo'nalishini aniqlagan holda, qo'llarni joylashtirish.

Tayyorlov va yondashtiruvchi 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalarda diagonal bo'ylab berilgan hujum zarbasiga 3-zonadan harakatlanib to'siq qo'yish.

2. Muayyan yo'nalishiga to'siq qo'yish (muayyan zonani to'sish uchun).

3. Turli balandlikdan berilgan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.

4. Turli tezlikda uzatilgan to'pdan zarba berishga to'siq qo'yish.

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).

5.2.2. Guruh himoya taktikasiga o'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondashtiruvchi 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.

Texnikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1, 6, 5-zonalarda joylashadi. To'r oldidan 6-zonaga zarba beriladi, bu yerda turgan o'yinchi to'pni qabul qilib, o'z ustiga yoki yon shorigiga uzatadi. 1- va 5-zonalarda turgan o'yinchilar «qo'riqlashda» ishtirok etadi. Shu mashq, faqat zarba yo'nalishi goh 1, goh 6, goh 5-zonalarga

yo'naltiriladi. «Qo'riqlashda» ishtirok etadigan o'yinchilar muvofiq ravishda o'zgarib turadi.

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signalga binoan o'yinchilar 4 va 2-zonalardan hujum zarbasini bajaradi. To'siq qo'yish muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonalarda ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ma'lum.

2. Shu mashq, faqat zarba noma'lum yo'nalishda ijro etiladi. To'siq qo'yuvchilar zarba yo'nalishini aniqlashi, joy tanlashi va to'siq o'z vaqtida ijro etilishi lozim.

3. Shu mashq 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchi ishtirokida ijro etiladi.

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 yondashtiruvchi mashqlar. Yuqorida qayd etilgan ushbu turdagi mashqlar oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirishda ham qo'llaniladi. Lekin

bunda, asosan, mashqlarning texnikasi va taktikasiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalardan navbatma-navbat hujum zarbasi yoki «chalg'itib» tashlash bajariladi; qaysi zonadan zarba yoki «chalg'itib» tashlash ijro etilsa, muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonalar o'yinchilari to'siq qo'yishadi. 6-zonadagi o'yinchi «qo'riqlashda» bo'ladi.

2. Shu mashq, faqat «qo'riqlashda» 1 va 5-zonalardagi o'yinchilar ishtirok etadi.

3. 2 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi: qarshi maydonning 4-zonasidan to'siq ustidan «chalg'ituvchi» to'p tashlanadi. 1 yoki 4-zonadan o'yinchilar to'pni qabul qiladi.

4. Shu mashq, faqat to'siq ustidan «chalg'ituvchi» to'p tashlash 2-zonada amalga oshiriladi.

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'pning 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. Bunda to'siq qo'yish, qo'riqlash va zarbani qabul qilish harakatlariga e'tibor qaratiladi.

5.2.3. Jamoa himoya taktikasiga o'rgatish

To'p kiritishda o'yinchilarning joylashishi.

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

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

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

Oldingi chiziq o'yinchisi (bog'lovchi) ishtirokida hujum zarbasini tashkil etishda uchta asosiy holatni e'tiborga olishi 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 yaratishi 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 yondashtiruvchi mashqlar. Bu mashqlar «burchagi oldiga» tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 2 va 3-zonalardan navbatma-navbat qarshi maydonning 5 va 1-zonalariga zarba beriladi, himoyachilar esa bu to'plarni qabul qiladilar. 6-zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yuvchi o'yinchilar orqasiga chiqib, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qiladi.

2. Yuqoridagi mashq, faqat zarbalar 4, 3, 2-zonalar navbatma-navbat ijro etiladi.

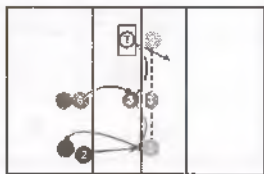
Taktikaga oid mashqlar.

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 «chalgituvchi» to'p tashlash bilan almashtirib turiladi.

2. Yuqoridagi 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 andazasi 36-rasmda aks ettirilgan.



36-rasm

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondashtiruvchi 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signal bo'yicha 4 va 2-zonalardan hujumchilar navbatma-navbat zarba beradi. 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. 5 va 1-zonadan o'yinchilar zarba zonasi va yo'nalishga qarab to'pni «qo'riqlashga» to'siqchilar orqasiga chiqadi.

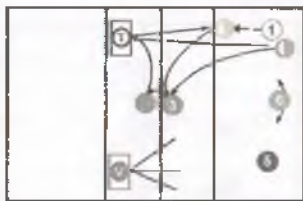
2. Shu mashq, faqat «chalgituvchi» to'p tashlash asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Hujumchilar 4, 3, 2-zonalarda joylashadi, bog'lovchi o'yinchi to'p oldida turadi. Ikkinchi to'p uzatish navbatma-navbat uchta zonaga yo'naltiriladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilar atayin zarbani o'tkazib yuboradi. Zarbaning 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. Yuqoridagi mashq, faqat to'pni to'siqchilar ustidan «chalg'itib» tashlanadi. 5 yoki I-zonadagi o'yinchilar zarba yo'nalishiga muvofiq to'siqchilar orqasiga to'pni «qo'riqlashga» chiqadi.

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



37-rasm

Reyting-mazorat va bilimni babolash testlari:

1. *Nima sababdan voleybolda o'yinchining turishi muhim ahamiyatga ega?*
 - a) *to'pga o'z vaqtida harakat qilishga yordam beradi;*
 - b) *yanada samarali harakatlarnishlarga yordam beradi;*
 - c) *siljib yugurishning tabiiyligini ta'minlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi;*
 - d) *to'pga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi.*
2. *Hujum qiluvchi zarbaga to'siq qo'yish uchun sakrash paytini qanday aniqlash mumkin?*
 - a) *to'pni otish trayektoriyasi bo'yicha;*
 - b) *hujum qiluvchi o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha;*
 - c) *to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab;*
 - d) *tezkor-kuch sifatlari bo'yicha.*
3. *Voleybolchining turishi, oyoqlarning tizzalardan bukilishi kattaligi nimaga bog'liq?*
 - a) *to'pning uchish trayektoriyasi, to'pni qabul qiluvchi o'yinchining keyingi harakatlari xususiyatigi;*
 - b) *to'pning uchish trayektoriyasi hisobga olinadi;*
 - c) *siljib yurish uchun tabiiylik;*
 - d) *siljib yurish uchun tayyor turishligi.*
4. *To'pni yuqoridan uzatganda to'pning buralmaydan uchishi nimaga bog'liq?*
 - a) *to'pning uchish trayektoriyasiga;*

- b) to'p uzatishda hamma barmoqlarning ishtirokiga va to'pning uchish; yo'nalishiga nisbatan kuch berishning to'g'ri amalga oshirilishiga
- c) to'pga o'z vaqtida harakat qillishga;
- d) to'pning uchish tezligiga.
5. Hujum qiluvchi zarbani oqilona texnikasi nimasi bilan ajratib turadi?
- a) kuchliligi bilan;
- b) tezligi bilan;
- c) sakrash balandligi, to'g'ri uzatilgan qo'l barmoqlari orqali berilgan zarba kuchi hamda aniqligi bilan;
- d) tezkor-kuch sifatлари darajasi bilan.
6. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?
- a) o'yinchining bo'yi va vazniga;
- b) oyoq mushaklarining kuchiga;
- c) oyoq mushaklarining portlovchan kuchiga, qo'llar va gavdaniq faol harakatlariq;
- d) yugurib chiqish tezligi va chaqqontikka.
7. Hujum zarbasiga bir qo'lda to'p uzatishni qanday holatdan bajarish qabul qilingan?
- a) tekis oyoqlarda tik turgan holatdan;
- b) yarim cho'kka lab turgan holatdan;
- c) sheriqigiq orqasi bilan turgan holatdan;
- d) tayanchsiz holatdan.
8. O'rgatish va mashq qildirish vositalari nima?
- a) ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar;
- b) jismoniy mashqlar, harakatlil va sport o'yinlari;
- c) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari;
- d) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar.
9. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan hamma mashqlar qaysi asosiy qism-larga (tayyorgarlik turlarigiq) birlashiriladi?
- a) integral, taktik, texnik, maxsus jismoniy;
- b) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar;
- c) jismoniy sifatlerini tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- d) texnika bo'yicha tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar.
10. O'yinni olib borish taktikasi vositalari nima?
- a) o'yindagiq fikrlash;
- b) taktik kombinatsiyalar;
- c) taktik usullar va ularning bajarilish usullari;
- d) joy tanlash va siljib yurishlar.

VI BOB. TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

6.1. Texnik-taktik tayyorgarlikning mohiyati

Texnik-taktik tayyorgarlik — bu barcha tayyorgarlik turlari (nazariy, jismoniy, ruhiy, funksional tayyorgarlik)ga asoslangan va musoboqa taqdirini belgilaydigan integral qurol sifatida xizmat qiladi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda g'alaba qozonish — bu ko'p yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin.

Harakat malakalarini ijro etish texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

G'alabaga erishish faqat musobaqaning asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va pirovard maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog'liq. Demak, texnik-taktik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi — bu ixtisoslashtirilgan, bir vaqtning o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi — harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik — bu ko'p yillik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta'minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligining asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning so'nggi maqsadi harakat yoki harakatlarni majmuasining texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo'lishi sportchilarning mahorati deb ataladi.

Bu sifat ma'lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg'ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi — o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirishdir.

Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi.

Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarning bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

— birinchidan, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonining boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

— ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsin;

— uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlarni yaratishi shart. Chunki o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatish yo'nalishini

maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. «Chuqurlashtirilgan» – murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularning ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida «vositalar» keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi.

Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum ustublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu murabbiyning o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarning ustunligi bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikaning murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish;
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish;
3. Boshqaruv uslubi;
4. Harakatli ko'rgazma uslubi;
5. Qaytarish uslubi;
6. Murakkablashtirish uslubi;
7. Charchoq holatida o'yin matakalarini bajarish uslubi;
8. Qo'shma uslub;
9. Aylanma usulida mashq bajarish;
10. O'yin uslubi;
11. Musobaqa uslubi.

Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar

Voleybolchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. maxsus jismoniy sifatlar va qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlangan bo'lishi;

2. o'yin malakalarining barcha usullari texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi;

3. musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror hamda mukammal bajarilishi;

4. voleybolchining o'z o'yin funksiyasini yuqori mahorat bilan bajarishi;

5. o'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.

6. voleybolchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;

7. organizmning funksional imkoniyatining yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uning yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljallik bo'lib xizmat qilish kerak.

Harakatni ijro etish texnikasini tarbiyalash (o'zlashtirish) uslubi

O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. o'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nususini) qoldirish;

2. malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3. malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4. malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

– oddiydan murakkabga;

– yengildan og'irga (nagruzka nuqtayi nazaridan);

– o'tilganidan o'tilmaganiga.

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlar) nusxasini yo'qotish mumkin.

Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tomoshabinlarning o'qishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tezlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik stress kabi ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmining yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi.

Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va «dam olish – mashg'ulot-yuklamasi» tizimini boshqarishga qaratiladi.

Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, «bekatma-bekata» aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), «qo'shma» uslublar kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi tartibda qo'llaniladi:

- harakatlanish texnikasi;
- to'pni o'yinga kiritish, uning turlari va usullari;
- to'p uzatish, uning turlari va usullari;
- to'pni qabul qilish, uning turlari va usullari;
- zarba berish, uning turlari va usullari;
- to'siq qo'yish, uning turlari va usullari;
- ikki yoqlama o'yin (o'yin mashg'uloti).

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi yoshi, tayyorgarligi va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

Texnik tayyorgarlik jarayoni 17-andazada qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.

Taktik mahoratni samarali o'zlashtirish imkoniyati jismoniy, taktik va psixofunksion tayyorgarlikning shakllanganlik darajasiga bog'liqdir.

Taktika — bu shakllangan jismoniy sifatlar va texnik mahoratni umumli qo'llash asosida foydali natija yoki g'alabaga erishish tushunchasini anglatadi. Demak, taktik harakat samaradorligi qator omillarga asoslanadi.

Birinchi omil — umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi hamda ularning o'yin jarayonida uyg'un namoyish etilishi;

Ikkinchi omil — o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi;

Uchinchi omil — taktik fikrlash «boyligi» va taktik harakatlarning serqirraligi;

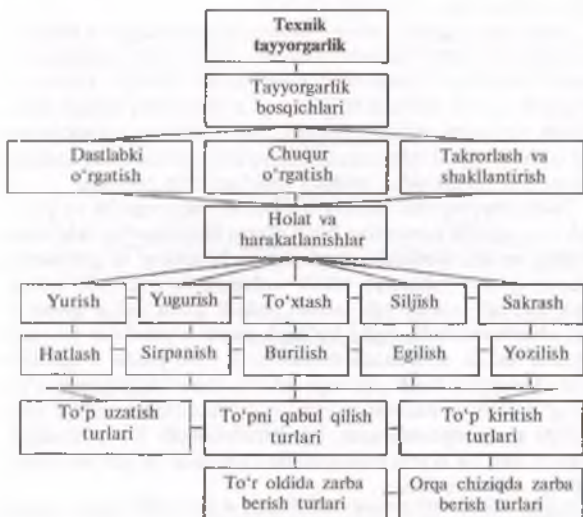
To'rtinchi omil — texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi ko'pvariantlilik, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi;

Beshinchi omil — psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarning shakllanganlik darajasi;

Oltinchi omil — o'yin ixtisosligi (amplua)ning mukammal o'zlashtirilganligi;

Yettinchi omil — o'ng va chap qo'lda nisbatan bir kilda hujumni amalga oshirish imkoniyati;

Sakkizinchi omil — raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlardan xabardor ekanligi;



17-andaza

To'qqizinchi omil – musobaqa o'tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati;

O'ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko'p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq

taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritilishi mumkin.

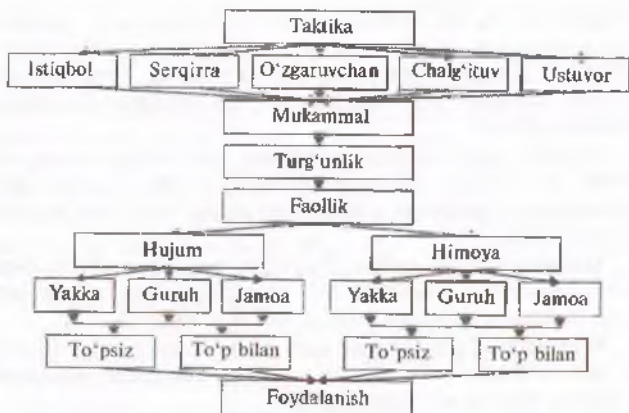
Taktik tayyorgarlik — uzoq muddatli jarayon bo'lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar taktik andazalari (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlarida har bir o'yinchining o'yin ixtisosligi (o'yin ampliasi) e'tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda, zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'liga olish, «ayyorlik» (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyidagi andazada o'yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya taktikasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qilish tavsiya etiladi.



18-andaza

6.2. Texnik-taktik tayyorgarlikda strategik rejaning o'rni

Strategiya va taktika haqida tushuncha

Strategiya – yunoncha so'z bo'lib, asosan harbiy sohaga mansub va qo'shinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish san'atini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voleybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida g'alabaga olib borish san'atini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va o'rinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, bo'lajak o'yinning nazariy va amaliy andazasi (nusxasi)ni qo'llab ko'rish hamda o'tkazilayotgan musobaqalarni atroflicha tahlil qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, strategiyaga raqib jamoasi, uning o'yinchilari haqida

ma'lumotlar yig'ish, razvedka (ayg'oqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. «Taktika» atamasi ham yunoncha so'z bo'lib, tom ma'noda «tartibga keltirish» yoki «ma'lum tartibda joylashtirish» tushunchasini anglatadi.

«Taktika» so'zi «strategiya» atamasi kabi harbiy sohaga doir bo'lib, qo'shinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni og'ir vaziyatlarga qaramasdan g'alaba cho'qqisiga yetaklash san'atini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi o'yin vaziyatini e'tiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul hamda vositalarni qo'llash asosida g'alabaga erishish san'atini bildiradi.

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

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

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

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

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

Ikkinchi temp – kombinatsiyani ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchi. Bu o'yinchi hujumni, asosan, baland uzatiladigan to'p asosida tashkil etadi.

Bir tempda tashkil etiladigan hujumda bir yo'la ikki yoki uch o'yinchi zarba berish uchun bir vaqtda sakraydilar.

«To'lqin» kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.

«Eshelon» kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi.

«Krest» kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo'nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to'pdan muvofiq hujumchi zarba beradi. Shu kombinatsiyani turli shaklda ijro etish mumkin (qayta «Krest», kichik «Krest», katta «Krest»).

Morita fintini birinchi bor 1969-yilda GDRda o'tkazilgan Jahon Kubogida yapon o'yinchisi Morita qo'llagan.

Bu fint birinchi «yolg'on» sakrashdan so'ng ikkinchi bor to'liq sakrab zarba berishdan iborat. Maqsadli — to'siq qo'yuvchi raqib o'yinchi pastga tushayotganda sakrab zarba berish, ya'ni to'siqsiz zarba berish bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, ushbu kombinatsiyalarning turli nusxalari va shakllari mavjud. Quyida o'yin taktikasining tasnifi — turkumlarga bo'linishi ifodalangan.

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

Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'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 sharlarining vaziyatni 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 qobiliyatning takomillashuvi sportchining o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga mos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor hisoblanadi.

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

1. musobaqa vaziyatini «hazm» qilish (qabul qilish, fahmlash);
2. maxsus taktik vazifani fikran bajarish;
3. taktik vazifani harakat bilan bajarish.

Yuqorida muhokama qilinayotgan taktik va strategiya poydevori bo'lmish psixofiziologik jarayon akademik P.K. Anyuxin (1974) kashf etgan funksional sistema nazariyasi bilan bog'liqdir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarning yuqori darajada takomillashuvini taqozo etadi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo'ladi va quyidagi andaza – tasnif sifatida ifodalanishi mumkin. Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategik ayg'oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari, ko'rik o'yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar, moddiy ta'minot.

Tibbiy va pedagogik nazorat – sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasini (kiyimi) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo'nalishning yakuniy natijalarini tahlil qilish.

6.2.1. Texnik-taktik tayyorgarlikda strategik rejaning o'rni

Strategiya – ma'lum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir-biriga bog'liq bo'lgan bir qancha masalalarni o'z ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turi bo'yicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini barpo qilish, uskuna, anjom, sport moslamalari va sport kiyimlari bilan ta'minlash masalalarini o'z ichiga oladi.

Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, iste'dodli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo'yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog'liq bo'ladi.

Strategik razvedka raqib o'yinchilarning individual jismoniy, ruhiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg'ulot o'tkaziladigan inshootlari sharoitini, u yerdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqozo etadi.

Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilar haqida, balki jamoa murabbiylari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Strategik razvedka qanchalik samarali va sifatli tashkil qilinsa, shunchalik sport natijalarini, umuman, sport muvaffaqiyatini oldindan yanada aniqroq rejalashtirish mumkin bo'ladi.

O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktik rejasini tuzish. Voleybol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. Shu bilan bir qatorda, har bir o'yinchi muayyan

o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uning o'ziga xos o'yin «kasbi» bo'ladi. Masalan, asosiy zarba beruvchi, bog'lovchi o'yinchi (to'p uzatuvchi) va hokazo.

O'yinchining o'yin «kasbi» uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy voleybolida o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin «kasbi»ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish bilan birga, o'zga o'yin funksiyalarini ham maromiga yetkazib bajarishi taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

Jamoa tarkibini yaratish-jamlash ham mazkur masala bilan chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy voleybolida jamoa tarkibi aksariyat 4-2 yoki -1 tizimi asosida tuziladi.

U 4 ta hujumchi, 2 ta bog'lovchi - to'p uzatuvchi o'yinchilardan iborat bo'ladi. Mazkur o'yinchilar quyidagicha joylashishadi: 4-1, 3-6, 2-5.

4-1 - asosiy hujumchilar, (2 templi hujumchilar); 3-6 - yordamchi hujumchilar, (1 templi hujumchilar); 2-5 - bog'lovchi o'yinchilar. Agar jamoa tarkibi 5-1 tizimi asosida tuzilgan bo'lsa, unda 5 ta hujumchi va 1 ta bog'lovchi o'yinchi maydonda faoliyat ko'rsatishadi.

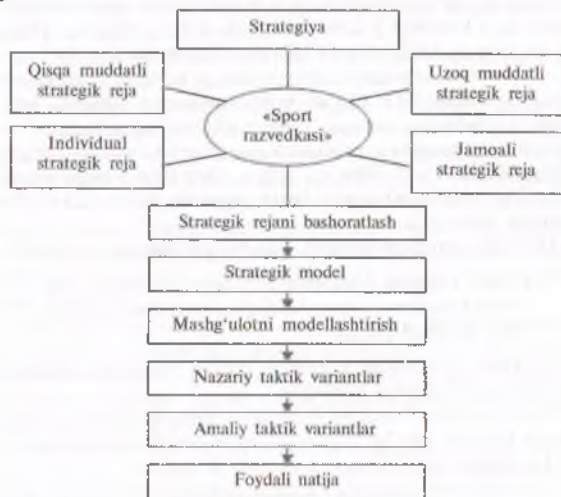
O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati. Voleybol o'yinida barcha sport o'yinlari turlaridagidek murabbiy o'z shogirdlari bilan faqat o'yin oldidan, partiyalar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda bo'lishi mumkin. Masalaning mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchilar faoliyatini boshqarish funksiyasi jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning o'yinga bergan ko'rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o'yin davomida amalga tatbiq qilishi kerak bo'ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab, o'yinning taktik yo'nalishini boshqarish yana sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo'lgan vaqtda)

qo'shimcha ko'rsatma va yo'riqlariga asoslanadi. Sardorning o'yinchilar bilan bo'ladigan aloqasi, ko'rsatmasi so'z, imo-ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, sardorlik funksiyasining sifatli va samarali ijro etilishi ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat insoniy obro'siga, balki uning o'yin mahoratiga bog'liqdir. U yuqori malakaga, mahoratga ega bo'lishidan tashqari, o'tkir zehni, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to'g'ri fikrlovchi bo'lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujasamlashgan bo'lishi, tashkilotchilik qobiliyati, yo'l boshchilik san'ati musobaqa jarayonida alohida o'rin egallaydi.

Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtayi nazaridan kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga ega.



7-andaza

Sardorlik «lavozimi» voleybolning amaliyoti va nazariyasida ilmiy tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muarnmo sifatida o'z yechimining tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur «lavozim» mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqori mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy-mutaxassislarga to'g'ri-dan-to'g'ri bog'liqdir.

6.3. Xorijiy tajribaga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari

6.3.1. To'p kiritish mashqlari

Voleybolida to'p kiritish nafaqat o'yinda tashabbusni qo'lga olish uslubi, balki dastlabki hujum quroli sifatida qabul qilingan. Jamoa to'p kiritishni g'alabaga erishish uchun qo'llaydi. Trener o'z ko'rsatmasi bilan to'p kiritilishini murakkablashtirishi mumkin. Bosim bilan to'p kiritishning natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kuchli to'p kiritish hujum qiymatini oshiradi, lekin to'pning o'tishi kam samarali bo'lishi ehtimoldan xoli emas.

Ushbu muammo to'p kirituvchiga variantlar doirasini kengaytirishga da'vat etadi. Shuning uchun ham to'p kiritish yuksak bosim o'tkazish quroli sifatida barcha jamoalar faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'yinchi to'p kiritayotganda qanday tahlidga yo'l qo'yadi?

- ♦ *«Biz 3-nomerli o'yinchilarga — agar sen birinchi to'p kiritishda aksirsang, senga butun mavsum davomida «aksirib ol», deb hazil qilamiz».*

Bu javob partiyadagi hisobning borishi va raqibga qarshilik ko'rsatish imkoniyatiga bog'liqdir.

To'p kiritishda 3 qadamli fazalarga e'tibor berish kerak, to'pni oldinga tashlash, mo'ljalga olish va zarba berish. Har bir faza va har bir qadam texnikasi aniq bajarilishi zarur.

To'p kiritish ko'nikmasiga nafaqat o'rgatish zarur, balki kiritilgan to'p uchun jamoa oldida mag'rurlanishga erishish lozim. Bu borada individual yutuq va jamoa yutug'i a'lo turtki bo'ladi.

Binobarin, foydali natija keltiradigan to'p kiritishga o'rgatish kerak. To'p kirituvchi o'ziga ishonishi, vaziyatni tahlil qilishi va shunga qarab aniq qarorga kelishi darkor.

Raqib qanday chora ko'rayapti — buni bilish o'z harakatidagi xatolarni his qilishga yordam beradi. Raqib to'p uzatuvchisi harakat qildimi? U necha marta urinish qildi— 4 marta, 2 marta, 1 marta yoki nol?

Bu to'p kiritish natijasini aniqlashga imkon yaratadi A variant to'p kiritishni o'yinda, taym outda, tanaffusdan keyin yoki o'yin boshlanishida qo'llash mumkin. Mazkur kitobda shu variantli to'p kiritish mashqlari ko'rsatilgan.

Kintilayotgan to'pni shaxsan kuzatish va raqib unga qanday yondashayotganini his qilish, to'p kiritish huquqi qanday olindi, o'yinchilar qaysi tartibda joylashgan va xatolarni bilish barcha o'yinchilar uchun ham foydalidir.

ABC metodi shug'ullanishni endi boshlaganlar uchun faoliyat olib boradi.

To'p kiritish AB va CA ga ajratiladi — birinchisi jamoaga zarur bo'lganda davom ettiriladi. Bu maydonchada 95% ni tashkil etadi. B — yaxshi to'p kiritish — bu to'p kiritishning A turiga nisbatan ta'qibiroqdir, C turiga qaraganda kam ta'qibli hisoblanadi. Ushbu bobda aksariyat mashqlar o'yinchilarning aniq zonalarda joylashishlarini e'tiborga oladi. Odatda, maydoncha 6 ta zonaga ajratiladi. Bu zonalarda joylashish holatlar (pozitsiyalar) — deb nomlanadi. Chunonchi I zona — bu qarshilik ko'rsatuvchi o'yinchi hududi (joyi).

Agar Siz mashg'ulot vaqtida to'p kiritish zonasiga o'yinchilardan birini chaqirishni rejalashtirgan bo'lsangiz, ishonimg, ularni chaqirish qoniqish hissini uyg'otadi. O'yin vaqtida bunday chaqirishlar qulaylik tug'diradi va o'yinchilarda sarosimaga tushishning oldini oladi.

Trener o'yinchi xato qilishni istamayotganligini tan olsa — bu norizo bo'lgan o'yinchilarni hayratga soladi. O'yinchilar trener tomonidan qo'llab-quvvatlash qoidasini tushunishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, to'p kiritishda xatoga yo'l qo'yish, ayniqsa, yakunlovchi to'p kiritishda bunday muammo tushinish muhim.

ahamiyatga ega. Ana shunday bola to'p o'yinchilarda ishonch hissini uyg'otadi.

To'p kiritishni mashqlantirishda quyidagi bandlarni esda tuting:

- to'p kiritish mashqlarini qo'llashda musobaqa metodidan foydalaning — bu o'yinchilar motivatsiyasini kuchaytiradi;
- mashqlarni bajarishda belgilangan qoidaga amal qilishga o'yinchilar diqqat bilan qarashga o'rgating;
- har bir to'p kiritish oldidan o'yinchilar aniq maqsadga ega bo'lishi zarur. Bu — A, B yoki C vaziyatlarda? 3-zonaga kiritish kerakmi, uzun (maydon ortiga)mi, qisqa (to'p oldiga)mi? — degan savollarga javob berishi kerak;
- siz, trener to'p kiritish mashqlariga boshqa barcha mashqlar kabi diqqat-e'tibor bering;
- to'p kiritishning uzviy ketma-ketligi muhimligini atohida ko'rsatib o'ting.

Zinapoyasimon to'p kiritish

Maqsadi

Hisobni oldinga olib chiqishga imkon yaratuvchi raqobatli joy — maydonorti zonasiga to'p kiritish.

Joylashish

Trener har bir o'yinchi barcha o'yinchi o'yinini o'ynashga qodir aylanma tizim turirini tashkil qiladi. O'yinchilar trener tayinlagan justliklarda musobaqalashadi. Birinchi justlik to'p kirituvchi — to'p joylashtiradigan savat oldida turib tayyorlanadi. Maydonchani qarshi tomoni nomerlashtirilgan 6 ta zonalarda joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. Har bir justlik o'yinchilari bir marta musobaqalashadi. To'p kirituvchi o'yinchi olti marta turli joylarga to'pni yo'llaydi: ikkita to'p 1-zonaga, ikkita to'p 6-zonaga va ikkita to'p 5-zonaga.

2. Belgilangan zonaga to'g'ri tushirgan to'p kirituvchiga uch ochko beriladi. Boshqa zonaga — bir ochko, xatoga yo'l qo'yish nol ochko. To'p kirituvchiga bitta rag'batlantiruvchi imkon beriladi.

3. To'p kirituvchi yordamchisi uni to'p bilan ta'minlaydi va har bir kiritilgan to'p haqida ma'lumot beradi. Qolgan yordamchilar to'pni yig'ib savatga qo'yadi.

4. Sheriklar o'z rollarini almashtiradi. Ular mashqni tugatgandan so'ng juftlik maydonchani tark etadi. Eng ko'p hisobga erishgan o'yinchi natija haqida trenerga xabar beradi.

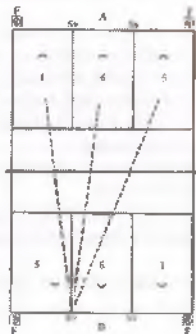
5. Trener keyingi juftlikni mashqqa chorlaydi. Mashqni boshlashda savat to'plar bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. O'yin har bir o'yinchi barcha o'yinchini rovida bo'lmaguncha davom etadi.

Belgilangan trener ko'rsatmasi:

- tezkor shiddatni belgilang. Mashg'ulot qisqa bo'lishi, ammo to'p kiritish sifatiga ahamiyat qaring;
- mashqlarni eng yaxshi yakunlaganlar o'rtasida Pley-off o'tkazish katta ijobiy turtki beradi.

Variantlar:

- rag'batlantirishga imkon yarating;
- o'yinchilar bir raunda 8 yoki 10 marta to'p kiritishini ta'minlang;
- o'yinchilar 6 imkoniyatdan ikkita to'pni oldingi zonalarga bajarishini ta'minlang (2, 3, 4).



Yassi to'p kiritish

Maqsadi

Harakatlanayotgan o'yinchi (nishon)larga to'p kiritish aniq-ligini yaxshilash.

Shaylanish

Uch o'yinchidan iborat ikki guruh qo'llarini ushlab, yassi harakat qilish uchun tayyorlanadi. Mashq hujum va orqa chiziq oralig'ida o'tkaziladi. To'p kirituvchilar orqaroqda bir qator saflanadi. Orqa chiziq ikki chiziqdan iborat bo'lib, B tomonda bo'ladi.

Mashqni qo'llash

1. Har bir yassi qadam tashlovchilar yon tomondan yon tomonga harakatlanadi – A. Agar bu mashq yon chiziqqa tegishli bo'lsa, unda harakatlanish aksincha bo'ladi.

2. Har bir o'yinchi to'p kiritish chizig'ida burulishlarni bajaradi, bunda ko'p marta burilishning imkoni bo'ladi. Birinchi o'yinchi to'p kiritishda to'pni yassi qadam tashlovchilarga tekkazishga urinadi, keyin to'p kiritish chizig'iga qaytadi. Agar to'p kirituvchi yassi qadam tashlovchilarga to'pni tekkazsa, 1 ochko ishlaydi; to'p kirituvchida yana uch marta burilishdan yutish imkoniyati bo'ladi. Agar to'pni tekkaza olmasa – burilish bir marta bo'ladi, yutish bo'lmaydi.

3. Yutqazgan ochko olmaydi va u yassi qadam tashlovchilar ortiga borib o'yinchilar qo'lini ushlaydi.

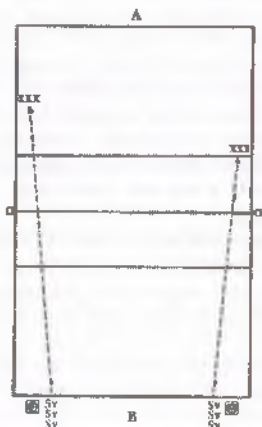
4. 5 ochko olgan birinchi o'yinchi raundni yutdi deb hisoblanadi. To'p kirituvchilar va yassi qadam tashlovchilar keyingi raundda ishtirok etish uchun rollarni almashtiradi.

Belgilangan trener ko'rsatmasi

- Yassi qadam tashlovchilar yon chiziqqa yetganda uzilmasdan aks tomonga qaytishi kerak.
- Yassi qadam tashlashni bajarganda ularning qo'li yuziga to'p tegmasligi uchun ko'tarilgan bo'lishi lozim.

Variantlar:

yassi qadam tashlovchilar maydon ortida yoki to'r oldida harakatlanishi mumkin.



To'p kiritishdan yutish uchun — bir daqiqa

Maqsadi

Turli zonalarga to'p kiritish orqali muvaffaqiyatli to'p kiritish foizini yaxshilash.

Shaylanish

Maydonchanning ikki tomoni o'yinchilar joylashgan zonalarga bo'linadi. Zonalar chegaralari konuslar, lenta yoki arg'amchi bilan belgilanadi. To'plar joylashtirilgan savat ikki tomonda shug'ullanuvchilar oldiga qo'yiladi. Uchta to'p kirituvchi to'p kiritish uchun saflanadi. Ikki tomondan kamida uch nafar yordamchi joylashadi, boshqalar maydon bo'ylab tarqalib turadi. Trener taymer bilan vaqtni aniqlaydi.

Mashqni qo'llash

1. Birinchi to'p kirituvchi har bir chiziqda zonani tanlaydi, yoki buni trener belgilaydi.

2. Trenerning signali bilan birinchi to'p kirituvchi mashqni bajaradi va belgilangan zonaga tushgan to'plar sonini hisoblaydi.

3. Maydonchadagi yordamchilar to'plami olib, orqa chiziqda savat oldida turgan yordamchi o'yinchilarga uzatib beradi.

4. 1 daqiqa o'tgach, trener to'p kirituvchilarga to'xtash haqida ogohlantiradi. To'p kirituvchi hisobni trenerga xabar qiladi, keyin boshqa chiziqda turgan birinchi o'yinchi to'p kiritishga kirishadi.

5. Barcha to'p kirituvchilar mashqni har bir chiziqda bajar-gandan keyin joylarini almashtiradi. O'yin har bir o'yinchi joy almashmaguncha davom etadi. Belgilangan zonalarga eng ko'p to'p tushirgan o'yinchi g'olib deb hisoblanadi.

Trener ko'rsatmasi

Tezlik va samaradorlikni oshirish uchun to'pni to'p kirituvchiga tezlik bilan tashlash zarur. To'p tashlab beruvchi to'p kirituvchi mashqni bajar-gan zahoti unga to'pni yetkazishi kerak.

Mashqni musobaqa shaklida o'tkazish shug'ullanuvchilarni faollashtiradi.

Mashqlarni bajarishda ikki trener va ikki taymer (vaqtni hisoblovchi) ishtirok etishi vaqtni qisqartiradi.

Variantlar:

to'p uzatuvchi va to'pni iluvchi qo'shish mumkin;



jamo'a hisobini aniqlab borish kerak. Ochkolar nisbati ko'rsatilishi mumkin;

bir zonaga yoki bir necha zona bo'ylab mashqlarni qo'llash mumkin.

4 ta to'p kiritish musobaqasi

Maqsadi

Musobaqa sharoitida ketma-ket aniq to'p kiritishni rag'batlantirish.

Shaylanish

To'rtta to'p kirituvchidan iborat guruh har bir orqa chiziq ortida joylashadi. Maydonchanning orqa zonalari – 1, 6 va 5-zonalar o'yinchilar joylashishi uchun lenta yoki chiziqlar bilan ajratiladi. Qolgan o'yinchilar to'p kiritish chizig'ida to'p kirituvchilarni to'p bilan ta'minlash uchun joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. Birinchi o'yinchi to'rt ortida 1-zonada turadi. Ikki tomonda ham aynan shu holat qabul qilinadi.

2. Yordamchilar to'p kirituvchilarni o'z vaqtida to'p kiritishlari uchun to'p bilan ta'minlab turadi.

3. Har bir guruh belgilangan zonalarga to'rtta to'p kiritishga hozirlanadi.

4. Agar bir to'p kirituvchi yo'q bo'lsa, jamoa shu zonadan to'p kiritishni davom ettirishi kerak.

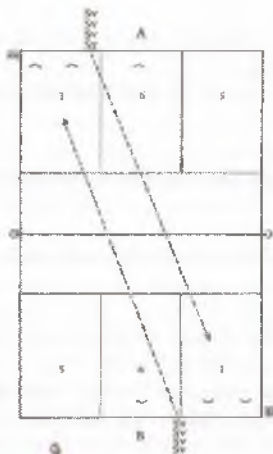
5. Uchta belgilangan zonaga to'rtta ketma-ket to'p kiritgan guruh g'olib bo'ladi.

Trener ko'rsatmasi

Siz g'oliblarni kuzatishingiz lozim va hafta davomida turnir uyushtirishingiz yoki bir-ikki raund o'ynatishingiz mumkin.

Variantlar:

- zonalarni va guruhlarni o'zgartiring;
- yangi shug'ullanuvchilar to'pni belgilangan zonada emas, maydonda olishga urinishlari mumkin;
- tajribali o'yinchilar mashqni 6 ta zona bo'ylab bajarishlari mumkin.



Ikki yoki uch uzatuvchiga qarshi kuchli to'p kiritishni rag'batlantirish va o'yinchilarga musobaqalashish imkoniyatini yaratish.

Shaylanish

Orqa chiziqlar bo'ylab ikki-uch guruh joylashadi. To'p to'ldirilgan savatlar har bir orqa chiziq ortida joylashtiriladi. Har bir tomondan birinchi guruhlar mashqni boshlashadi.

Mashqni qo'llash

1. Bir tomondan bir o'yinchi to'p kiritadi. Agar natija to'pni maydonga aniq tushishi bilan yakunlansa, unda A tomon 3 ochko oladi va ikki tomondagi jamoalar almashishadi.

2. Agar to'p taqsimlangan bo'lsa, maydon almashinadi, lekin B tomondagi jamoa o'z joyida qoladi va B tomon 1 ta ochko oladi.

3. Agar to'p kiritilsa va uzatilsa, o'yinchilar 3x3 to'p tushmaganuncha musobaqalashadi. Jarayon g'olibi o'z jamoasiga 1 ochko keltiradi, keyin jamoalar almashinadi.

4. Tomonlar A va B 9 va 7 ochkolar bilan jarayonni yakunlashi mumkin.

5. O'yin qisqa. Birinchi musobaqalashishdan so'ng tomonlar B tomon bilan yana ko'p ochko to'plashi uchun o'ynashi mumkin.

Tomonlar uchitadan ikki yoki beshtadan uch marta o'ynashi mumkin.

Trener ko'rsatmasi

- Jamoalar qarama-qarshi tomonda o'ynash uchun to'liq bo'lishi kerak. Chunki to'p kiritish ro'y berganda qabul qiluvchi tomon joyida qoladi, kirituvchi tomon esa almashadi.
- To'pni maydonga aniq tushirish bonus ochkosi bilan rag'batlantirilsa, to'p kirituvchilarni faollashtiradi.

Variantlar:

to'p kiritishni mashq qilishga muhtoj ayrim o'yinchilarga butun o'yin davomida imkoniyat yaratish mumkin, qolganlar uch kishilashib mashqni bajarishi mumkin.

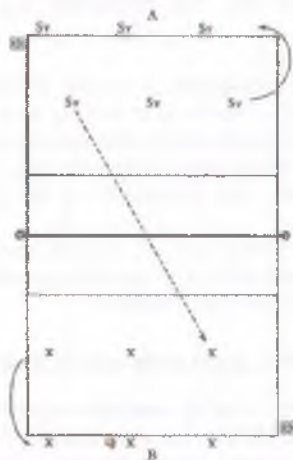
6.3.2. To'p qabul qilish-uzatish mashqlari

To'p qabul qilish – uzatish mashqlari voleybol o'yini bilan ilk bor tanishish davomida tez-tez qayt etiladi. To'p kiritish usuli o'ta muhim bo'lsa-da, (siz to'p kirita olmasangiz ochko ololmaysiz) uni qabul qilish-uzatish undan-da muhimroqdir.

To'pni qabul qilish – uzatish tananing muvofiq holatidan boshlanadi. O'yinchi o'rtacha holatda, tizzalari qisman bukilgan, oyoqlari yelka kengligida bir tovoni oldinga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. O'yinchilar kelayotgan to'pni pastdan yoki bosh ustidan uzatadi. O'yinchilar pastdan ham, yuqoridan ham to'p uzatish mashqlarini ijro etishda yaxshi ko'nikmaga ega bo'lishlari kerak. Agar zarurat bo'lsa, mashqni bajarish tartibiga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish darkor.

To'pni qabul qilish-uzatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi: qo'llarni to'pga tekkazishda, ular yozilgan bo'lishi ta'lab qilinadi.

To'pni to'g'ri nishonga uzatish texnikasini ko'rsatish. Bosh ustidan to'p uzatish to'pni yo'nalishiga bog'liqdir. To'p uzatuvchi yelkasini oldinga, qo'llarini yuzidan pastroq, lekin ko'zidan baland tutib barmoqlari mushaklarini taranglashtirib to'pga to'qnashtirishi ta'lab qilinadi. O'z o'yinchilaringizga, ushbu usulni bajarishga yordam berish uchun quyidagi maslahatdan foydalaning: to'pga zarba berish; to'pga qo'llarni to'qnashtirish, to'pning baland-



pastligi, yo'nalishi, aniqligi, tezligi va oralig'i e'tiborga olinishi kerak.

To'pni bosh ustidan uzatish to'pning bosh tomonga yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Bunda o'yinchi o'z holatiga qarab to'p uzatishni muvofiqlashtirishi kerak. Uzatuvchi yelkasi va qo'llarini yuzidan pastroqda ushlashi kerak. Ko'zlari ustida bo'lishi lozim, barmoqlar mushaklari to'p bilan to'qnashish vaqtida taranglashgan bo'lishi kerak.

O'z o'yinchilaringizga to'pni bosh ustidan boshlab uzatish uchun quyidagi o'rgatuvchi maslahatlarni qo'llang:

- zarba berish;
- to'pning peshona yoki undan balandroq holatda bo'lishi;
- to'pgacha bo'lgan oraliq.

Mashqlarni bajarish tartibi almashtirilishi mumkin – 3, 2, 1 yoki 0. Agar to'p uzatish nishon tomon ijro etiladigan bo'lsa, unda 3 imkoniyat uchta variantda quyidagicha bajarilishi mumkin: aniq to'p uzatish va uzatuvchi xohlagan uchta hujumchiga uzatish imkoniyatiga ega bo'ladi.

- ◆ *Agar siz to'p uzatishni o'zlashtirishga mavsum boshida ustivorlik bermasangiz, mavsumning boshqa bosqichlarida ham (qismlarida) ustivorlik berishingiz mushkul bo'ladi.*

A – 2 imkoniyatli mashq to'p uzatuvchini biroz harakatlanishga majbur qiladi.

A – 1 imkoniyatli mashqda to'p uzatuvchi juda kam harakatlanadi va to'pni bir variantda bajarishi mumkin bo'ladi.

A – 0 esa uzatuvchiga hech qanday imkoniyat bermaydi.

To'p uzatish ustida ishlash va amalda uni baholab borish eng yaxshi g'oya hisoblanadi. O'yinchilar o'z yondashuvlarini o'zlari belgilashi mumkin. Masalan, 15-o'yinchi tirsaklar yoki qo'l harakatlarini bajarayapti, agar siz to'pni nishonga uzatishga diqqat bermasangiz va mashqlarni mavsum boshidan bajarib bo'tmasangiz, unda har bir o'tishda 3, 2, 1 yoki 0 raqamini chaqirishingiz mumkin. Sherik bularga shaylanadi va ularni e'tiborga oladi. Hisobni 15 gacha ajratib, mavsumning qolgan qismida o'rtacha ballga ega bo'lish mumkin.

O'rtacha 2, 3 balligacha mashqni bajarish o'tish yaxshi amalga oshirilganini ifodalaydi, 1, 0 ball bahosi esa zaif o'tish hisoblanadi. O'zining hal qiluvchi ballini bilish ushbu usulni qayerda va qachon sportchilarga takomillashtirish kerakligini bilish imkoniyatini ochib beradi, ularga aniq maqsadni belgilaydi. Mashg'ulotlarda va turnirlarda hal qiluvchi ballarni yozib borish foydalidir.

Bu borada o'yinchilarning kuchli va zaif tomonlarini o'rganish uchun mashqlarning qanday bajarilishini ko'rib chiqamiz. Agar mavsum faollashib qo'shimcha muammolar yuzaga kelayotgan bo'lsa, uning dastlabki bosqichidayoq mashqlarning asosiy usullari o'yinchilarga to'pni his qilish, uning holatini bilish va o'ynash yo'llarini amalda bajarishga imkon yaratadi. O'yinchilar o'z imkoniyatlarini yaxshilashi uchun mashqlarga tayyor bo'lishi, ularni yuksak aniqlik va tezlikda bajarishlari talab qilinadi. Maqsad shundan iboratki, o'yinchilarning raqibga qarshi raqobatbardosh bo'lishini ta'minlash lozim. O'yinchilarda to'p kiritish turini o'zlashtirish imkoniyati borligiga ishonch hosil qiling, chunki ular raqobatli bellashuvda bunday vaziyatga duch keladi; agar zarurat

bo'lsa, eng kuchli to'p kirituvchilar yoki jamoa trenerlari raqib sifatida bu ishni (mashqni) amalga oshirishi mumkin.

Barcha mashqlar ko'p martalab takrorlanishni talab qiladi. Kichik guruhlarda birga bir mashq o'tkazish mavsum boshida, hamkorlikda va jamoa bo'lib mashq o'tkazish mavsum davomida samarali hisoblanadi. Lekin bu jarayonda o'chkolarni raqobatli asosda hisoblash o'yinchilarni faollashtiradi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan bunday mashqlarni qo'llashda trener asosiy o'rgatuvchi rolni o'ynashi lozim. Yaxshiroq tayyorlangan o'yinchilar boshqa o'yinchilarni mashq markaziga jalb qilishi kerak. Oddiy mashqlardan kombinatsion mashqlarga o'tish, ikki va undan ko'p harakatlarni biriktiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Lekin bunday mashqlarni qo'llash uchun tayyorgarlik yetarli bo'lishi kerak. O'rgatish va mashg'ulot jarayonida barcha o'yinchilar ko'plab imkoniyatlarga ega bo'ladi. Mavsum o'rtasida va mavsumdan keyingi vaqtlarda individual mashqlardan foydalanish texnik mashqlarni qo'llash imkoniyatini yaratadi. Agar shakllantirilayotgan o'yin usuli sifati susayadigan bo'lsa, unda takrorlash sonini orttirish talab qilinadi.

Tayyorgarlik davomida o'yinchi o'zining o'zlashtirgan usuli bo'yicha taqdimot o'tkazishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Izchil va to'g'ri shaklda ko'rik o'tkazish doimo xatolarni bartaraf etishga yordam beradi. Taqdimot o'tkazishda o'yinchilar to'pni boshqarish imkoniyatini, ular raqib uchun raqobatli ekanligini namoyish qiladi. Kuchli taqdimot o'yinchilar o'zlarida ishonch hissi yuzaga kelishiga turtki beradi. O'yinchilarda yuksak marralarni ko'zlash ko'nikmasini shakllantiring.

Daqiqa – yutishga to'p uzatish

Maqsadi

Oyoqlar holatini samarali almashtirish foizini yaxshilash.

Shaylanish

Mashq bir vaqtning o'zida to'ming ikki tomonidan bajarilishi mumkin. Uch nafar to'p qabul qiluvchi va bitta to'p uzatuvchi har tomonda joylashadi. Trener yoki to'p tashlab beruvchi va

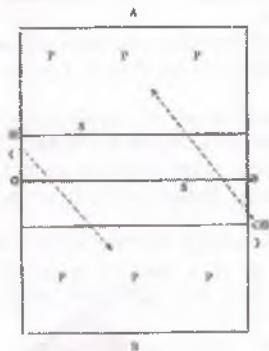
to'p to'ldirilgan savat maydondan tashqarida, to'ring boshqa tomonida va to'p uzatuvchi ortida joylashadi. Trener soatini yoki taymerni uch daqiqaga belgilaydi.

Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni to'r ortidan to'p qabul qiluvchilarga uzatadi.
2. To'p qabul qiluvchilar to'pning nomerni e'lon qilib: 3 – to'pni uzatuvchining harakatisiz yelkasi yoki yuqori to'p uzatishi bilan; 2 – to'p uzatuvchidan ikki qadam oraliq'ida to'p uzatish bilan; 1 – to'p uzatuvchining o'zi to'pni qabul qilishga chiqib to'p uzatishi bilan; 0 – to'p uzatuvchi to'pni uzata olmagan vaziyatda joy almashish yoki to'p uzatuvchi to'pni ilib, savat oldida joylashgan yordamchiga igr'itib berishni amalga oshiradi.
3. Belgilangan vaqt ichida har ikkala tomon o'yinni davom ettiradi. Ko'p ochkoni qo'lga kiritish uchun o'yinchilar harakatlanishga o'tadi. Ko'proq ochko to'plagan tomon raunda g'olib bo'ladi.
4. Shu mashqni yangi yoki shu jamoalarning o'zi uchtadan ikkitasi yoki beshtadan uchtasi o'ynashi mumkin.

Trener ko'rsatmasi

- To'pning qanday kelishidan qat'iy nazar, yuqoridan qabul qilishni rag'batlantiring. Bu o'yin tezkorligini oshirishga imkon yaratadi.



- To'pni qabul qiluvchiga to'pni ketma-ketlikda yetkazib bering. Mashq oxirida ko'p ochkoli jamoa natijasiga yordam tariqasida tezlashtirmaslikka harakat qiling.

Variantlar:

- asosiy to'p qabul qiluvchilar keyingi chiziqda joylashgan to'p qabul qiluvchilar o'rtasida pley-off asosida musobaqa uyushtirish;
- hujumchilar sonini orttirish asosida to'p qabul qiluvchilar harakatiga e'tibor bering.

Uzatishni nazorat qilish

Maqsadi

To'pning, asosan, qo'i-yelka va bosh ustida uzatilishini nazorat qilish.

Shaylanish

O'yinchilar ikkita jamoaga bo'linib, har bir juftlikdan bir o'yinchi to'p bilan maydon ortida — A maydonda turadi. Qolgan o'yinchilar (to'psizlari) to'rning ortida saflanib oladi — (maydonda) va sherigidan to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. Bir vaqtda to'rta juftlik ham maydonda bo'lishi mumkin.

Mashqni qo'llash

1. Birinchi o'yinchi (o'zining mahorati darajasiga ko'ra) uzun maydon orqasidagi ikkinchi o'yinchiga to'r ostidan to'pni irg'itishi yoki uzatishi kerak.

2. Ikkinchi o'yinchi to'pni o'z ustida qabul qilib, ilib oladi. Har bir muvafaqqiyatli urinish jamoaga ochko olib keladi.

3. Ikkinchi o'yinchi to'pni birinchi o'yinchiga to'r ustidan uzatadi. Uzatilgan to'pni birinchi o'yinchi o'z ustida qabul qilib, ilib oladi.

4. O'yinchilar takrorlaydi. Har bir juftlik ketma-ket uzatgan yoki ilishdagi yo'l qo'ygan xatolari sonini hisoblaydi. To'p uloqtirishda birorta ham xato qilmagan jamoa g'olib hisoblanadi.

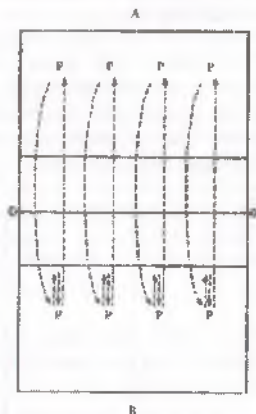
5. Jamoalar kuchi tenglashsa, bir vaqtning o'zida musobaqalashishi mumkin.

Trener ko'rsatmasi

Uch minutlik vaqt ichida xatoga yo'l qo'ysa yoki muddati tugasa, maydonga yangi jamoani o'yinchi almashtirish tarzida tushiring.

Variantlar:

- o'yinchilar har safar yuza chiziqdan to'p kiritishini ta'minlang. Bu ularning to'p kiritishini nazorat qilish imkonini yaratadi;
- tajribali o'yinchi birvarakayiga uchta juftlikka o'ynasin. Qo'shimcha baholash tizimini qo'llang: uchta guruh ikkita o'yinchi chap tondagi uchta guruh bilan raqobatlashadi. Umumiy baholar jamoa uchun 3 ochko.



Liberoning to'p qabul qilishi — qabul muammosi

Maqsadi

Libero o'yinchisi bir-biriga to'p kiritish va qabul qilish yordamida musobaqalashishiga sharoit yaratish.

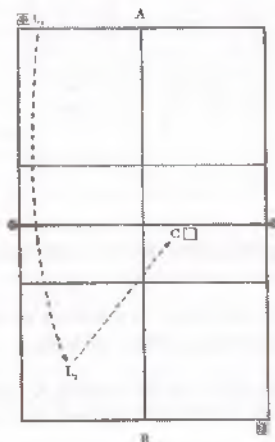
Shaylanish

Har ikki maydonchani ajratib turuvchi A chiziq lenta, konus yoki boshqa markerlar yordamida belgilanib, har yuza chiziq ortida

to'plar solingan savatlar joylashtiriladi. Libero 1 to'p kiritish uchun A tomonida turadi. Libero 2 esa B tomonidagi 5-zonada to'p qabul qilish holatini egallaydi. Trener to'p soladigan bo'sh savat bilan to'r oldida 6-zonani egallaydi.

Mashqni qo'llash

1. Libero 1 kiritgan to'pni Libero 2 qabul qilib, trenerga uzatadi.
2. 0–3 gacha variantlar asosida qabul qilingan to'plar trener tomonidan baholanadi.
3. Agar 3-zonaga to'p uzatilsa, Libero 1 takroriy to'p kiritishni bajaradi. Qaysi libero 3 marta qabul qilishdan so'ng to'p uzatish holatini bajarishi hisobga olinadi.
4. Libero 2–3 marta to'p uzatishdan so'ng, u yoki bu maydonda to'p kiritadi va libero 1 to'p qabul qilishga tayyorlanib, 3 marta uzatishda hisobni oshirish imkoniyati yaratiladi.
5. Kiritilgan to'p ikki marta o'tkazib yuborilsa, qabul qiluvchi hisobiga ochko yoziladi. Qabul qiluvchi maydoniga tushgan har bir to'p o'tkazib yuborilgan deb hisoblanadi.



6. II ochkoni birinchi bo'lib to'plagan libero g'olib deb topiladi.

Trener ko'rsatmasi

O'yinchilarning har biriga diqqat qiling! Bu qaysi libero bosimga yaxshiroq munosabatda bo'layotganini aniqlashga imkon yaratadi.

Variantlar:

mashg'ulotga asosiy qabul qiluvchi o'yinchining ishtirokini shunday tashkil qilingki, u liberolarning har ikkisi bilan birga ishlasin.

3-2-1 ga to'p uzatish

Maqsadi

To'p uzatish aniqligini oshirish.

Shaylanish

To'p tashlab beruvchi yoki trener to'p bilan, to'p qabul qiluvchi va nishon (to'p uzatuvchi) to'rning ikki tomonida yoki to'p kiritish chizig'i atrofida joylashadi. Trenerda yoki to'p tashlab beruvchi oldida to'p to'ldirilgan savat bo'ladi. Yangi shug'ullanuvchilar faqat bir to'pdan foydalanadi. To'p qabul qiluvchi hujumchi va yordamchilar o'rtasida dastlabki holatda joylashadi. To'p uzatuvchi to'r oldida — 6-zonada turadi.

Mashqni qo'llash

1. To'p tashlab beruvchi yoki trener to'p qabul qiluvchiga to'r ustidan ketma-ket 10 marta to'pni yo'llaydi. Yangi shug'ullanuvchilarga to'p qo'l bilan oddiy tashlanadi; tajribali o'yinchilarga to'p past maydoncha poliga yaqin yo'llanadi.

2. To'p qabul qiluvchi to'p uzatuvchiga to'pni yetkazadi.

3. To'p uzatuvchi yetkazilgan to'pni baholaydi: 3 marta to'p yetkazish joyda turgan to'p uzatuvchi yelkasi balandligida yoki undan baland ijro etiladi; 2 marta — to'p uzatuvchidan ikki qadam yetmasdan; 1 marta — to'p uzatuvchiga qiyin (noaniq) yetkaziladi; 0 — o'ta qiyin to'p yetkazish, bunda to'p uzatuvchida to'pni olib uzatishga imkon deyarli bo'lmaydi.

4. To'pni qabul qilish — yetkazish reytingidan keyin to'p uzatuvchi hisobni e'lon qiladi. To'p qabul qiluvchi raundda ketma-

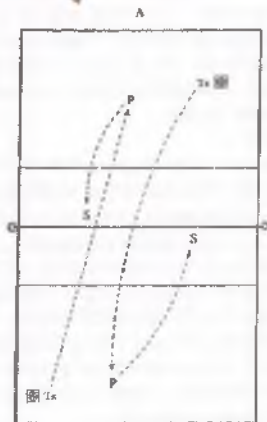
ket tashlangan 10 ta to'pdan 10 tasida to'pni aniq yetkazsa, g'olib bo'ladi. Har bir raunddan keyin o'yinchilar joy almashadi.

Trener ko'rsatmasi

- To'ristidan to'pni tashlashni ko'rsating. To'p tashlab beruvchiga to'pni poldan sapchitib tashlab berishini uqtiring!
- To'pni yuqoridan qabul qilishni rag'batlantiring!

Variantlar:

- to'p tashlab beruvchi to'pni burchak yo'nalishida tashlaydi;
- har bir guruh uch ochkogacha musobaqalashadi;
- mashq-o'yin jamoa shaklida aylanma yo'nalish bo'ylab raundlar davomida bajariladi;
- oldingi hisobni o'zgartirish uchun mashqni avvalgi guruh bilan takrorlang;
- hisobni o'zgartirish uchun uni balandroq darajada belgilang;
- qanday hujum zarbasini berish: yassi, irg'itib, zarba, ikki qo'llab to'p uzatish, orqa qator hujumi yoki 50% li qo'l harakatini qo'llashga ko'rsatma bering;
- ketma-ketlik talabi sonini oshiring yoki kamaytiring.



B

Qanotga to'p uzatish

Maqsadi

Maydonchada harakatlanish va to'pni boshqarish samaradorligini oshirish.

Shaylanish

Uch nafar o'yinchi A tomonda ketma-ket shaylanib turadi. Trener B tomonda maydon tashqarisida to'pni savat bilan joylashadi.

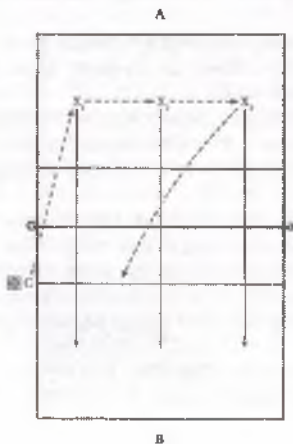
Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni erkin ravishda A tomonda turgan 1-o'yinchiga tashlaydi.

2. 1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga uzatadi va keyin 1-o'yinchi zudlik bilan B tomondagi zaxira joyga yuguradi.

3. 2-o'yinchi 3-o'yinchiga to'p uzatadi, keyin zudlik bilan 2-o'yinchi B tomondagi zaxira joyga yuguradi.

4. 3-o'yinchi to'pni B tomonda turgan o'yinchilardan biriga zarb bilan uradi va zudlik bilan B tomondagi zaxira joyga yuguradi.



5. O'yinchilar boshqa tomonga besh marta o'tmaguncha to'p uzatish, qabul qilish va zarba berishni davom ettiradilar.

Trener ko'rsatmasi

- B tomondagi zaxira joyga harakatlanish tezligini oshirishga da'vat eting.
- Vaziyatni va boshqa o'yinchilar joylashishini, to'p uzatish qayerga yo'llanishini o'yinchilar bilan muhokama qiling.

Variantlar:

- guruh besh marta tomonlarni almashtirgandan keyin qabul qiluvchi, to'p uzatuvchi va hujumchi o'yinchilarni o'zgartiring;
- to'rnig narigi tomoniga o'tish uchun belgilangan vaqtni oshiring.

6.3.3. Bog'lovchi o'yinchi mashqlari

Bog'lovchi o'yinchilarga hujumchilarga zarba berish uchun to'p yetkazib berishi uchun mas'uldir. Ular o'zlari ham zarba berishlari mumkin. Mahoratli bog'lovchi o'yinchi, odatda, bunday mashqlarni har kuni mashg'ulot va musobaqa oldidan hamda yakunida ko'plab takrorlaydi.

Tayyorgarlik davrida bog'lovchi o'yinchilar uchun mashg'ulotlarda texnika ustida ishlash va uni qayta-qayta takrorlash o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday mashg'ulotlarda hujumchilar soni orttirilishi mumkin, lekin bunga bog'lovchi o'yinchilar tayyor bo'lishi lozim. Ushbu jarayonda to'pni qabul qilish va uni uzatish aniqligi bilan bog'liq bo'lishi muhimdir.

Bunday mashqlar ko'p martalab takrorlanishi zarur. To'pni balandligi qo'l va tizzalar holati to'pga zudlik bilan yetib kelish va uni kerak joyga uzatish mashqlarini muntazam qo'llash ijobiy natija beradi. Mahoratni shakllantirishda o'yinchilarga yordam berish uchun quyidagi maslahatlardan foydalaning:

- to'pga zarba;
- to'pni peshona tepasida tutish;
- to'pga chiqish oralig'i.

Bog'lovchilarga to'pni pastroqdan tezda olish uchun qo'llarni to'liq yozish kerak emas, lekin to'pga tegish vaqtida u balandroq bo'lishi lozim.

Mashqlarni bajarishda o'yinchilarning munosabati va ularning xatti-harakati jamoaning munosabati va xatti-harakatini ifodalaydi. Jamoadagi o'yinchilar bilan gaplashing – bog'lovchi nimani biladi, nimani kutadi? O'yinda bog'lovchining ulushi qimmatlidir. Odatda, bog'lovchi o'yinchi maydonchada trener ko'rsatmalarini davom ettiradi. Har bir harakatni hujum shakliga aylantirish o'ta muhimdir. Agar bog'lovchilar avvaldan o'z mashqlarini hujumchilarsiz ko'plab takrorlab borsa, ularning hujumchilar bilan ishlashi yanada samaraliroq kechadi.

Mashqlarni individual tartibda takrorlash uchun o'yinchi bir tipdagi ko'p turli mashqlarga o'tishi lozim. O'yinda foydalaniladigan barcha mashqlar mukammal takomillashtirilishi kerak.

To'r oldida tezkor harakatlanish mashqlarini kiriting! Bog'lovchi zarur holatni qabul qilish uchun tezkor harakatlanish qudratiga ega bo'lishi darkor. Mashq majmuasini to'r tomon harakatlanish, to'pga harakatlanish va himoyaga o'tish elementlari kiritishi kerak.

Bog'lovchi bosim bilan hujum qituvchilarga shaylanishni yuzaga keltirishi va qo'shimcha favqulotdni yaratishi zarur. Maydonchani oldingi va orqa zonalariga turli joylardan turli manzillarga to'p uzatish mashqlaridan foydalanishni esdan chiqarmang! Vaziyatga qat'iyatlik bilan shaylanish uzatuvchi uchun muhim bo'lib, musobaqa vaqtida yuzaga keladigan bunday holatlarni takrorlash bog'lovchini tayyorlaydi.

Aksariyat mashqlar texnika ustida tezkor shiddatda ishlashga qaratilishi kerak tezkor shiddatli mashqlar sportchilarni o'yinda tezkor shiddatda ishlashga tayyorlaydi. Maydonchada maqsadli harakatlanishni ta'minlash uchun trener, bog'lovchi va hujumchilar o'rtasida o'zaro yagona aloqa tizimi bo'lishi zarur. Ko'rsatmalar qisqa va mashqlarni zudlik bilan takrorlashga chaqirishi darkor. Mashqgulotda tez-tez qo'llaniladigan atamalar:

zich: to'p haddan tashqari to'rga yaqin;

yo'q: to'p to'rdan o'ta uzoq berildi;

ortga: to'p hujumchidan chetga (uzoqqa) berildi;

qisqa: to'p hujumchiga yetmayapti;
baland: to'p mo'ljaldan baland berilayapti;
past: to'p mo'ljaldan past berilyapti.

O'zaro aloqa uchun qo'llaniladigan bunday oddiy so'zlar (alohida yoki bir necha atamalar bilan, masalan, «baland» va «zich»)dan foydalanish tushuntirishda vaqtni tejaydi va mashg'ulotni yanada samarali qiladi.

Belgilangan lug'atdan foydalanish ham ko'rsatma berish uchun qulay, bu tanqid qilish uchun qo'llanmaydi. Barcha o'yinchilar bunday o'zaro aloqada bo'lishda ularni bog'loachi bilan ishlashda qo'llashi lozim. Muhimi, — bu ijoby natija berishi darkor.

♦ *Bunday atamalarning barchasini milliy terma jamoalarda qo'llash kerak emas, ular yetakchi, aksariyat jamoalar ushbu atamalardan deyarli foydalanmaydi. Muhimi, sizning jamoangiz tizimni bilishi.*

Himoyani uyushtirishda har bir bo'linga (partiyada) nom yoki nomer beriladi, shu orqali o'yinchilar nimani kutishini biladi: to'pning balandligi, yo'nalishi, to'r bo'ylab joylashishi kabi ma'lumotlar.

Sizning jamoangiz imkoniyatiga mos bo'lgan zonalarda joylashishning bir necha variantlarini yaratish kerak. Bog'lovchi qaysi zonani maqsadli joy sifatida qo'llashini belgilash lozim. Odatda, agar jamoa to'r bo'ylab ajratilgan to'qqiz zonali tizimni qo'llasa, unda bog'lovchi 5 zonadan harakatlanishni boshlaydi. Agar jamoa yetti zonali tizimdan foydalansa, unda bog'lovchi 6 zonadan harakatlanadi. Yosh jamoa jastlab to'r bo'ylab uch zonali tizimni qo'llaydi, har bir oldingi chiziq o'yinchisiga bittadan zona.

Bir jamoa uchun baland qanot hujumchilariga 5 va 4-boshqa jamoa uchun joriy qilinishi mumkin. Ko'p jamoalar to'pning balandligiga qarab zona nomerini almashtirib turadi. Masalan, 3-zonada to'pning balandligi 3 fut bo'lsa, 33 dan toki 3 gacha qisqartirilishi mumkin. Muhimi, to'r bo'ylab va orqa zonada shunday bo'lishi kerakki, har bir tizimdagi zonalarga umumiy atamalar mavjud bo'lishidir.

Bog'lovchilarning o'ynashi g'alaba keltirsa, bunga ruxsat berish lozim va rag'batlantirish kerak! Bunday ko'rsatmani olgan bog'lovchi o'yin amaliyotida uni qo'llaydi. Agar barcha o'yinchilar maydonchada o'z rollarini yaxshi tushunsa, unda ular bir xil darajada yagona maqsad sari harakatlanadi. Chalg'itib (aldab) to'p tashlash o'yinning bir qismi hisoblanadi, lekin asosiysi hujumchilar har bir to'pni o'ynashda mashg'ulotda ham, turnirlarda ham ko'plab hayajonlanish holatlarini his qilishlari kerak.

Taktik malakalarning shakllanishi mashg'ulotga kombinatsion mashqlarni qo'shish vaqtidan boshlanadi. Masalan, trener bog'lovchi o'yinchidan muayyan holatdan tezkor (portlovchi) harakat qilishni va to'pni hujumchiga mos yo'nalishda uzatishni iltimos qilishi mumkin. O'zi qarshi tomonda to'siq qo'yuvchilar holatini kuzatadi va to'pga to'g'ri zarba berish yo'lini tashlashga turtki beradi. Bunday imkoniyatlarni yaratish mashg'ulotda bog'lovchilar ko'nikmalarini rivojlantiradi, to'g'ri qaror qabul qilishga o'rgatadi va o'yinda muvaffaqiyatga olib keladi.

Oldinga-orqaga muammosi

Bog'lovchi o'yinchi to'pni har qanday yo'nalishda uzata olishi muhimligini inobatga olsak, bu mashq to'pni aynan peshonastidan uzatish malakasini mustahkamlaydi.

Maqsadi

Amaliyotda oxirgi daqiqalarda to'p yo'nalishiga chiqib to'p uzatishni bajarish.

Shaytanish

Bog'lovchi o'yinchi maydonning 6-zona to'r oldida – A tomonda turadi. Trener to'pli savat bilan orqaroqda – maydon o'rtasida turadi. Nishonlar 1 va 9-zonalarda bo'sh savatlar bilan joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. Trener bog'lovchi o'yinchiga to'pni uzatadi.
2. Trener «front» deb komanda beradi – bordiyu, to'p maydon tashqarisiga chiqib ketib, bog'lovchiga kelguncha «orqaga» buyrug'ini beradi.

3. Bog'lovchi o'yinchi to'pni oldinga — 4-zonaga yoki orqaga — zornaga uzatadi.

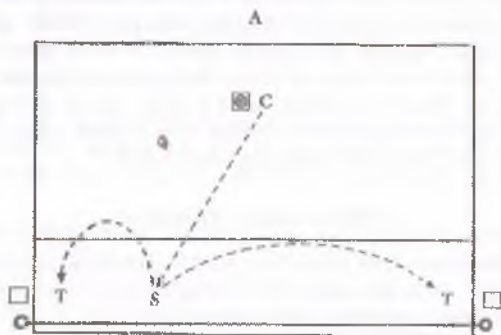
4. Bog'lovchi o'yinchi 24 marta to'g'ri yo'nalishli to'p uzatishga harakat qiladi.

Trener ko'rsatmasi

Bog'lovchi o'yinchi to'pni qay tomonga yo'naltirishni o'zi hal qilishiga qo'yib bering.

Variantlar:

- qabul qiluvchiga imkon yarating;
- bog'lovchi o'yinchi qarama-qarshi yo'nalishga to'p uzatishga bir qadam oldinga chiqishini almashtiring.



Uzatuvchi oyoqlarini ishlash muammasi

Bu — asosiy, lekin murakkab mashq. O'yinchilar 24 marta yuguradi — 8 marta o'ng himoyachi oldida, 8 marta o'rtadan orqaga, 8 marta chap tomondan (1, 6 va 4-zonalar muvofiq ravishda) — va 24 marta to'p uzatadi (4 s).

Maqsadi

Trener A tomonda o'rtada to'pli savat bilan va to'p tashlab beruvchi o'ng burchakda 2-uzatuvchi orqasida birgalikda joylashadi. 3-uzatuvchi chap tomonda uzatilgan to'pni ilish uchun tayyorlanib turadi.

Mashqni qo'lash

1. Trener to'pni 1-uzatuvchiga tashlaydi, u to'rt tomon yugaradi va keyingi uzatuvchi 6-zonada tayyorlanadi.

2. 1-uzatuvchi 4 marta to'p uzatadi va navbatdagi iluvchiga aylanadi.

3. 3-uzatuvchi 1-uzatuvchiga to'pni uzatadi va o'zi trener oldiga yuguradi, to'pni unga beradi va chiziq oxirigacha yugurib boradi.

4. 2-uzatuvchi to'rt oldiga to'p uzatish uchun yuguradi, tugatgach, 1-uzatuvchi tayyorlanadi.

5. Har bir uzatuvchi o'ng tomondagi himoyachi oldidan 8 marta to'p uzatadi, keyin o'rtadan, orqadan yana 8 martadan uzatish takrorlanadi. Shu harakatni guruh chap tomonda sakkiz marta takrorlaydi.

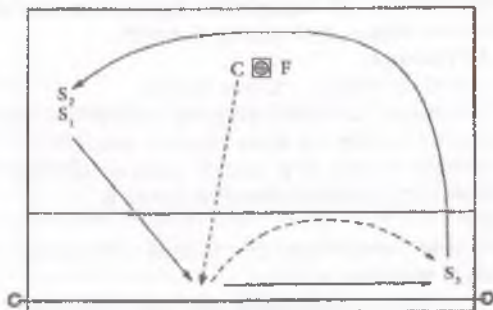
Trener ko'rsatmasi

- Har bir takrorlanishda to'rt oldiga yugurish tezligini oshirishga majburlang.
- Har bir uzatish ketma-ketligini e'lon qiling.

Variantlar:

- uzatuvchi mashqni qayerdan boshlash kerak bo'lgan joyni almashtiring;
- uzatuvchining to'p uzatish turini o'zgartiring.

A



Uchburchakli to'p uzatish

O'yinchilar har bir raundda 1000 ta to'p uzatishdan 100 marta muvaffaqiyatli to'p uzatishga harakat qiladi yoki pirovard maqsadda imkoniyati boricha ko'p marta muvaffaqiyatli to'p uzatadi.

Mashqni takrorlash asosida to'p uzatish aniqligini oshirish.

Shaylanish

Trener yoki to'p tashlab beruvchi, uzatuvchi va asosiy o'yinchilar bir tomonda hujumchilar holatida shaylanib turadi. Boshqa uzatuvchi yoki ikki nafar uzatuvchi yon chiziqda uzatuvchini almashtirish uchun shay bo'lib turadi. To'plar va to'p tashlab to'p bilan bajarilishi mumkin) yonma-yon turadi. Trener o'yin boshlanishidan oldin uzatuvchiga to'p uzatish yo'nalishidan oldin uzatuvchiga to'p uzatish yo'nalishi haqida ko'rsatma beradi.

Mashqni qo'llash

1. To'p tashlab beruvchi har bir qatordagi uzatuvchiga ketma-ket to'p tashlaydi.

2. Uzatuvchi to'pni hujumchi holatida turgan nishon tomon yo'llaydi.

3. O'yinchilar shu ketma-ketlikda o'sha uzatuvchi tomon 5 marta to'p uzatadi; 10 tasi yanada yaxshi hisoblanadi. Uzatuvchilar uchun qisqa vaqtda mashqni ko'p marta takrorlash yaxshi.

4. Keyingi uzatuvchi chiziqda qadamlarini aylantirib, ritmni tushirmasdan shaylanadi va joyni tezkor almashtiradi.

5. Kamida ikki raund tugagandan keyin to'p uzatish turi o'zgartirilishi mumkin.

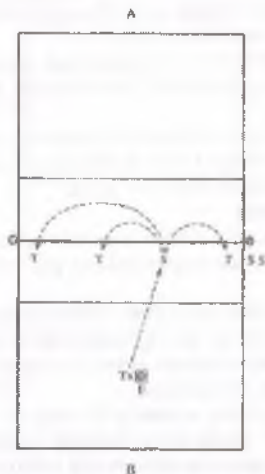
Trener ko'rsatmasi

- Bu – shiddatli mashq – tezkor bo'lish.
- Bu – mashqni uch yoki ko'proq o'yinchilar har kuni mashg'ulotdan oldin va keyin bajarishi mumkin.
- Bu mashqda barcha to'p uzatish turlarini qo'llang. O'ng qanotdan to'p uzatishga ahamiyat qarating.

Variantlar

- siz to'rning boshqa tomonida boshqa uchburchak tashkil etishingiz mumkin;
- to'pni tashlash turti joylardan bajarilishi mumkin;

- uzatuvchilar uchun sakrab uzatishni qo'llash;
- uzatuvchi joyini to'rdan uzoq joylarda tayinlash;
- uzatuvchini to'pni yetkazish joyi tomon harakatlanishga undang. Siz bir seriyada bir uzatuvchi, ikki-uch uzatuvchidan foydalaning.



Maydon ortidan to'p uzatish

Maqsadi

To'p sari yugurib boruvchi va uni to'g'ri yo'lovchi uzatuvchini rag'batlantirish.

Shaylanish

Har bir tomonda uch nafar orqa qator o'yinchilari joylashadi. Ularning har biri orqasida orqa chiziq bo'ylab zaxira o'yinchilari turadi. Bir uzatuvchi ikki tomonda faoliyat ko'rsatadi. Uzatuvchilarni almashtirib turing! To'p tashlab beruvchi va iluvchi to'pli savat bilan maydoncha tomonda joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. To'p tashlovchi to'pni maydonchani xohlagan tomonidan tashlaydi. Uzatuvchi to'p tashlangan tomonga harakatlanadi.

2. O'yinchilar to'pni uzatadilar va 3 m li hujum chizig'idan hujum uyushtiriladi. Uzatuvchi to'p oldida qoladi.

3. G'alaba qilgan tomon har bir harakati uchun ochko ishlaydi. O'yin 8 ochkogacha davom etadi.

4. Hujum qilgan o'yinchi orqasidagi zaxira o'yinchi o'yindan chiqqanni almashtiradi. Almashinish harakat davomida kechadi.

5. Har bir uzatuvchi 10 marta to'p uzatadi va keyingi chiziqdagi uzatuvchi maydonchaga kiradi. Lekin harakat uzatuvchilar almashinuvj boshlanmasdan kechishi kerak.

Trener ko'rsatmasi

To'pni uzatish yo'nalishini jamoada qabul qilingan belgilar yordamida e'tirof etgan hujumchilarni rag'batlantiring!

Variantlar:

- har bir harakatda to'p uzatuvchini almashtiring;
- hujum qiladiganlar xato qilmaguncha maydonchada qolishi mumkin. Orqa chiziqda o'yinchi orqasida turgan o'yinchi xato qilganda almashtiriladi;
- ikki tomonga ham uzatuvchi kiriting.

1. Trener to'pni uzatuvchiga tashlaydi, u xohlagan hujumchiga to'pni yo'llaydi. Uzatuvchi ma'lum vaqt to'siq mohiyatini o'qiydi. Bu chora hujumchiga to'siqqa qarshi eng yaxshi zarba berish uchun qo'llanadi.

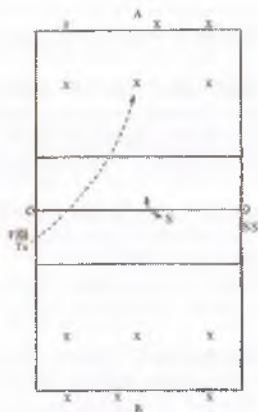
2. 12 marta to'p o'ynalgandan keyin trener hujumchilarni va to'siqchilarni almashtiradi.

3. Yangi hujumchilar va to'siqchilar mashqni bajaradi.

4. Uzatuvchilar har uch to'p o'ynalgandan keyin yoki har raunddan keyin almashinadi.

5. Hujumchilar har raundda yoki har to'p o'ynalganda yugurishi uchun hujum turini almashtirib turing.

6. B tomonda turgan trener ma'lum hujumchiga yoki barcha hujumchilarga to'siq qo'yuvchi jamoaning to'siq qo'yishini o'qishga imkon beradi. O'rta to'siqchi har to'p uzatishga qarab harakatini



o'zgartiradi. Keyingi o'rta to'siqchi 3 m oraliqdan avvalgi o'rta to'siqchini almashtirishga tayyor turadi.

7. Maqsad – 12 imkoniyatdan muvaffaqiyatli foydalanish.

Trener ko'rsatmasi

- Sabr-toqatli bo'ling. Bu mashq jamoa mukammallikka erishguncha takrorlanishni talab qiladi.
- O'yinchilarga har bir pozitsiyada o'ynash imkoniyatini bering. Bu ularning o'yinni tushunishi va to'pni nazorat qilishini yaxshilaydi.
- B tomonda himoyachilarni ko'paytiring.
- To'pni to'rdan chalg'itib tashlovchi va hujumchi guruhlar o'rtasida raqobatni yarating.

Hujum to'pni uchib kelish vaqtida kechadigan o'yin usuli sifatida o'z tartibiga uch yoki to'rt bosqichli harakatlarni kiritadi; oyoqdan oyoqda hatlash, pastroq holatiga tushib, keskin sakrash va qo'l bilan to'pni raqib maydonchasiga yo'llash. Shuning uchun ham hujum ko'nikmasi bir necha qismlarga bo'lib o'rgatiladi. Qismlarni alohida o'yinchilarda ko'p martalab takrorlash yaxshi natija beradi. Lekin bunday mashqlarni qo'llashda to'pning

balandligi, tezligi, yo'nalishi kabi xususiyatlar e'tiborga olinishi dardkor.

Hujum zarbalari yoki raqibni chalg'itib to'pni qarshi maydonga tashlash (skidka) turli zonalaridan amalga oshiriladi. Aynan mazkur hujum harakatlari integrallashtirilgan uslub bo'lib, ularni ijro etish mahorati har bir o'yin vaziyatida foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va hujum harakatlari qaysi zonadan uyushtirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda ijro etiladi.

O'yinchining individual harakati jamoa harakatining hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Bunday harakat to'psiz va to'p bilan amalga oshiriladi.

O'yinchining to'psiz harakati. Bunday harakat joy tanlash, kiritilayotgan to'pni qabul qilish, birinchi to'pni uzatish, hujum zarbasi va boshqa hujum harakatlari bilan ifodalanadi. Bu harakatlar o'yin davomida uziksiz takrorlanib turadi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlash quyidagicha amalga oshiriladi:

1) bog'lovchi o'yinchining hujum zonasida harakatlanib, qulay joyni tanlashi;

2) bog'lovchi o'yinchining orqa chiziq zonolari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi;

3) orqa chiziq o'yinchisining zonadan chiqishi; bunday harakat kiritilayotgan to'pni qabul qilishda ham, o'yin davomida ham qo'llaniladi;

4) aniq yetkaziladigan to'pga chiqish. Bu harakat to'p noaniq qabul qilinganda yoki bog'lovchi o'yinchi turgan joydan qarama-qarshi tomonga yo'naltirilganda qo'llaniladi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlashda bog'lovchi o'yinchi quyidagilarni bilishi lozim:

1) bog'lovchi o'yinchining joyi 2-zonada, yon chiziqdan 1,5–2 m. Oraliqda bo'lishi kerak.

2) orqa zonalaridan ikkinchi to'pni uzatishga chiquvchi to'pni uzatishga chiquvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga xalaqit bermasligi

kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda kiritilayotgan to'pga qarshi yoki raqib yo'llagan zarba to'piga tik chiqishi mumkin emas.

3) ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi to'p yo'nalishi va balandligini aniqlamaguncha keskin harakatlanishga yo'l qo'ymasligi kerak.

O'yinchining hujum zarbasini ijro etish uchun to'psiz harakatlanishi va joy tanlashi quyidagi holatlar bilan belgilanadi: dastlabki holat, qulay joy tanlash, oldindan siljishi yoki harakatlanish va hujum zarbasiga chiqish.

Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4-zona — 3 m li hujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofida joylashish maqsadga muvofiq. Bu rejalashtirilgan taktik kombinatsiya turiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik o'yinchi samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi. Hujum zarbasi uchun chiqish uch yo'nalishda kechadi: to'g'ri to'r o'rtasi — 3-zonaga, 3- va 4-zona o'rtasiga yoki to'r chegarasiga (antennaga). 2-zonadan o'yinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin. 3-zonadan, 3- va 2-zonalar o'rtasidan va to'rning o'ng tomon chegarasidan hujum tashkil qilish uchun ham o'yinchi muvofiq yo'nalishda harakatlanadi, 2-zonadan 4-zonaga ham hujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo'lishi mumkin.

Hujumchi o'yinchi 3-zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

- 3 m li hujum chizig'i atrofida — ikki yon chiziq o'rtasida;
- o'rtadan o'ngroqda;
- o'rtadan chaproqda;
- 3-zona atrofida to'rdan 1–2 m oraliqda.

Shunday xatolar uchraydiki, 3-zonada turgan o'yinchi oldindan 4 yoki 3-zonaga hujum qilish uchun chiqish kerak.

Bunday holatda u uch metrlik chiziq o'rtasining chaproq tomonida yoki o'ngroq tomonida joylashishi lozim bo'ladi.

3-zonadan hujum qilishda o'yinchilar to'rga nisbatan burchak yo'nalishida chiqishi darkor. Agar o'yinchi to'p uzatuvchining orqa tomonidan hujum qilmoqchi bo'lsa, (2- yoki 4-zonadan), unda u o'ziga qulay bo'lishi uchun orqaga — yonga — oldinga

o'ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur. Agar o'yinchi to'rdan 1-2 m oraliqda joylashgan bo'lsa, unda u to'p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak. O'yinchilar hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim:

- hujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlanib to'siq qo'yuvchilarni chalg'itish;
- har zunda hujum zarbasini berishga tayyor bo'lish;
- boshqa o'yinlarning o'zaro harakatiga xalaqit bermaslik, amalga oshirilayotgan taktik kombinatsiya shiddati va ritmiga bo'ysunish.

O'yinchining to'p bilan ijro etiladigan harakati bularga — hujum usuli tanlash, uni o'z vaqtida va samarali qo'llash choralari kiradi. O'yinchi raqibga xavf solishi, ruxiy ta'sir etishi, to'p kiritish usullarini almashtirib uni chalg'itishi, turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin. Bundan tashqari, hujum zarbalariga uzatiladigan to'p tezligi va yo'nalishini o'zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

To'p kiritishni o'zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to'p qabul qilishiga va maqsadli hujumni tashkil qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pincha to'p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab kuch bilan to'p kiritish, maydonning qaltis joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi.

Uzunlashtirilgan arg'imchoq

Maqsadi

Olti nafar himoyachi o'yinchilarda birinchi to'pdan zarba berish ko'nikmasini shakllantirish.

Shaylanish

Olti nafar o'yinchi himoya holatida — A tomonda joylashadi. To'pni qabul qiluvchi, uzatuvchi va hujumchi — B tomonda joylashadi. Boshqa guruh qayd etilgan uch nafar o'yinchini B

tomonda kutadi. Har bir tomon to'p qabul qiluvchi uzatuvchi va hujumchidan iborat bo'ladi (har qanday hujumga tayyor holatda turadi). Trener A tomonda uzoqroqda to'pli savat bilan joylashadi. Trener yordamchisi A tomondagi mashqlar hisobani nazorat qiladi.

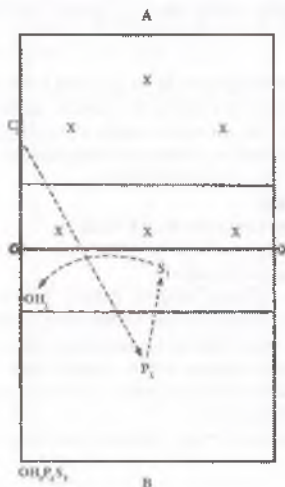
Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni B tomondagi qabul qiluvchiga tashlaydi.

2. Uchlikdagi o'yinchilar to'pni qabul qilishga, uzatishga va mashqni tugatishga intiladi. Mashq natijasiga ochko beriladi.

3. Agar A tomon to'pni to'sish imkoniyatiga ega bo'lsa yo uni qabul qilish, yo uzatishga qodir bo'lsa, unda A tomon ochko oladi. Qisman to'siq qo'yish to'pni tushirmasdan uzatish ham ochkoga sazovor bo'ladi.

4. Uchinchi guruh B tomonda qoladi, toki to'p tushmagunicha, keyin joy almashinadi.



5. O'yin birinchi uchlik 5 ochko olmaganicha yoki himoyachilar 15 marta g'alabaga erishguncha davom etadi. Keyin boshqa guruhlar tomonlarga mashqni bajarish uchun kirishadi.

Trener ko'rsatmasi

Guruhlarni tezkor o'zgaruvchan harakatini rag'batlantiring!

Variantlar:

- g'alaba qozongan tomon hujum yoki himoyani navbatdagi mashqgacha tanlashi mumkin;
- hujumchilarni hujumchilarga qarshi harakatini qo'llashga harakat qiling.

Hujumda yutish uchun bir daqiqa

Bu hujumni takrorlash uchun ajoyib mashq. O'yinchilar belgilangan daqiqa ichida bir necha ochkoni qo'lga kiritishga harakat qilishadi.

Maqsadi

Hujum to'plarini hisoblashning yanada rag'batlantirilishini kuchaytirish.

Shaylanish

Trener yoki yordamlashuvchi to'pli savat bilan maydon ichida turib oladi. Uzatuvchi to'r oldida pozitsiyani egallaydi. Uch nafar hujumchi maydon yon chizig'iga qator saflanib turib oladi. Soat 60 sekundga belgilanadi va hisoblovchi shaylanadi. Yordamchilar maydon qarshi tomonida joylashadilar.

Mashqni qo'llash

1. Trener uzatuvchiga to'pni irg'itadi.
2. Uzatuvchi to'pni baland uzatib beradi.
3. Hujumchi zarba beradi.
4. Hujumchi zarbani bergan zahoti trener uzatuvchiga navbatdagi to'pni irg'itadi, u to'pni kerakli joyga uzatadi. Hujumchi bir qancha hujum pozitsiyasini istaganicha qo'llaydi.
5. Maydon ichiga hujumi uchun hujumchiga 1 ochko hisobi beriladi. Boshlovchilar shaxsiy yutuqlari yoki merganliklarini yarim ochkoga hisoblashi mumkin.
6. Boshqa hujumchilar bir minutda ochkolar sonini hisoblaydilar.

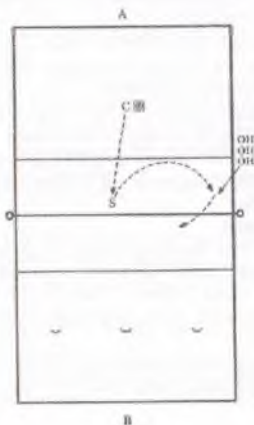
7. Navbatdagi hujumchilar guruhi joylashadi va aylanadilar.

Trener ko'rsatmasi

- Birlashing. O'rtakash hujumchilar o'rtakash hujumchilarga bir necha uzatishlar bilan bellashuvi yoki qarshi tomon raqibiga qarshi.
- Harakat tezkor tempini saqlang. Navbatdagi guruh navbat orasida uzilish bo'lmasligi uchun tayyorlansin.
- To'p uzatish turini hamma holatlar uchun takrorlab o'ting.

Variantlar:

- maydon belgilangan hudud bilan chegarlangan;
- qanot hujumchilari o'rtakash hujumchilar bilan bellashadilar;
- o'yinchilar uzatishni chaqirishlariga imkon bering. lekin kerma-ketlik, amaliyot va takrorlash uchun bir necha tanlanganlarni belgilangan minutda bajaring;
- maydonda uchta hujumchi bir daqiqa ichida boshqa hujum holatida boshlasin: ON-MN-OR ga qarshi ON-MN-OR. Boshlashingizdan avval joylashing.



Jamoa hujumini e'lon qilish

Maqsadi

To'p to'siqdan o'z maydoniga tushadigan yoki to'siq qo'yilmagan holatlarni nazarda tutib, maydonchanning barcha joylari, ayniqsa, hujum atrofini himoyalashga o'rgatish.

Shaylanish

Har biri olti nafardan ikki jamoa bir-biri bilan o'ynaydi. Trener tovush signali berish grafigini belgilaydi.

Signal har ochko olingandan keyin beriladi. Trener B tomonda yon chiziq atrofida to'p to'ldirilgan savat bilan joylashadi. Hakam — kotib yon chiziqda turadi.

Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni to'r ustidan A tomonga kiritadi. Malakali jamoalar bu mashqni to'p kiritishdan boshlashi mumkin.

2. A tomon 6 ta kiritgan to'pni chap tomon hujumchisi, 6 ta — o'rtta hujumchisi, 6 ta — o'ng tomon hujumchisi orqali hujum uyushtirishga intiladi. •

3. Har bir to'p ohirigacha o'ynaladi. 18 marta hujum tugamaguncha hisob saqlanmaydi.

Ular muvaffaqiyatli bo'lishi shart emas. E'tibor hujum qilayotgan o'yinchilar va himoyalalanishga o'tadigan o'yinchilar muammolarini hal etishga qaratiladi.

4. Raund tugagan zahoti, 6:6 musobaqa o'yini yana avvalgi kommunikatsion nazorat asosida takrorlanadi va hujumchilar faoliyati kuzatiladi. O'yin belgilangan hisobgacha davom etadi.

5. O'yin tugagach trener boshqa B tomonga o'tadi va mashg'ulotni davom ettiradi.

Trener ko'rsatmasi

- Diqqat — e'tibor faqat hujumdan himoyaga o'tib o'ynash jarayoniga qaratiladi. Faqat hujumga ustunlik bermang. Agar hujum sifatli bo'lmasa ham, o'yin davom etadi va sizning e'tiboringiz o'yinchilarning to'g'ri joylashtirishga qaratiladi.

- Siz bu mashqni to'psiz ham qo'llashingiz mumkin. Bunda hujumchilar harakati, hujumdan himoyaga o'tish jarayoni

nazorat qilinadi. O'yinchilarning tayyor ekanligining his qilsangiz, to'plar sonini orttiring.

- Bu – o'quv mashqidir va u xatolarni uzatish hamda o'tishlarni yaxshilashga qaratiladi.

Variantlar:

- mashqni bir kun to'psiz, lekin uni ikkinchi kun yutuqsiz, uchinchi kun to'p bilan va yutuq bilan qo'llang;
- agar jamoa natijalari besamar bo'lsa, ochkolarni olib tashlang.

Tezkor «burchakka» hujum

Maqsadi

Burchakdan zarba berib o'rtadan tezkor hujumni shakllantirish.

Shaylanish

Trener yoki to'p tashlab beruvchi A tomondagi maydoncha o'rtasida to'pni savat bilan joylashadi. Uch nafar o'rta hujumchi va to'p uzatuvchi A tomonda mashqni boshlaydi.

B tomonda yordamchilar yoki himoyachilar joylashadi. B tomonda fishkalar yoki belgilar joylashtiriladi.

Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni uzatuvchiga tashlaydi.
2. Uzatuvchi to'pni o'rta hujumchiga yo'llaydi.
3. Hujumchi to'pni diagonal bo'ylab fishka yoki belgilar oralig'ida uradi. Hujumchi chiziq oxirigacha boradi va keyingi hujumchi mashqqa kirishadi.
4. Hujumchilar qarshi burchaklardan goh chap tomonga, goh o'ng tomonga zarba beradi.
5. Boshlovchi burchaklardan ijro etilgan to'plar rag'batlantiradi, to'p to'g'ri yoki hujumchidan chetroqqa uzatiladi va bu hujumchini havoda burulishiga hamda diagonal bo'ylab zarba berishiga majbur qiladi.
6. Bir raund to'pni 12 marta tashlash, hujumchining to'rt zarbasidan iborat bo'ladi.

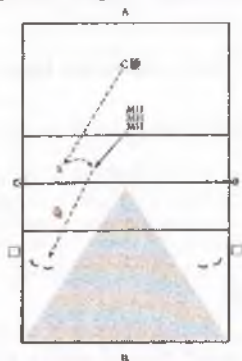
Maqsad 12 imkoniyatdan ko'p marta yutish

- Mashqni har bir burchakdan hujum qilish bilan takrorlang.

- Uzatuvchi hujumchiga burchaklardan chiqishi uchun to'g'ri to'p uzatayotganiga ishonch hosil qiling.

Variantlar:

- to'p qabul qiluvchilarni qo'shing. To'pni qabul qiluvchiga to'p tashlab beruvchi tashlaydi;
- B tomonda himoyachilarni ko'paytiring ;
- to'p uzatuvchi va hujumchilarga burchaklarni o'zlari aniqlash imkoniyatini bering.



Ketma-ket hujum

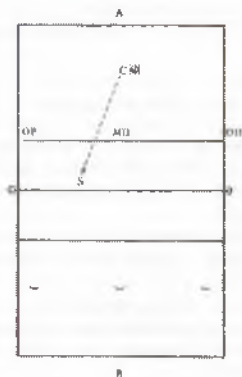
Bu mashq hujumchilarga o'yinda hujum variantlaridan foydalana olishiga ishonch uyg'otadi.

Maqsadi

Hujumchilar va uzatuvchilarga buyruq bilan o'yinda hujumning variantlarini ishlatishga imkon berish.

Shaylanish

A tomon, qanot hujumchi, o'rtakash hujumchi, o'ng tomon hujumchisi va uzatuvchi o'z joylarini egallaydi. Trener yoki yordamlashuvchi maydon o'rtasida to'p yetkazadi. Yordamchilar B tomon bo'ylab yoyilib turadilar.



Mashqni qoʻllash

1. Trener hujumchilarga 12–14-hujumlarni ketma-ket bajarish shartini qoʻyadi.

2. Trener ketma-ketlik raqamini aytib toʻp tashlaydi. Oʻyinchi ketma-ketlikdan tegishli toʻpga chiqadi va zarba yoʻllaydi.

3. Kam vaqt oraligʻida ketma-ketlikdan soʻng trener hisoblashni boshlaydi. Hujumchi guruh har ochiq maydonga hujumi uchun 1 ochko oladi.

Trener koʻrsatmasi

- Mashqni tezkor tempda oʻtkazing! Oʻyinchi harakatlanish tezligini kuzating.
- Raqib uzatuvchilar bilan ketma-ketlikni bajaring.

Variantlar:

- qabul qiluvchilarni qoʻshing. Toʻpni toʻming qarshi tomondan kiriting va qabul qiluvchi uzatuvchiga uzatsin;
- tezkor tempni koʻtarish uchun qarshi tomonga himoyachilarni qoʻying;
- bir urinishda bir yoki ikki xildagi ketma-ketlikdan foydalaning. Ikkitadan koʻp foydalanish bilan oʻyinchi boshini

qotirmang. Bu ko'p ketma-ketlikni ikki marta takrorlagandan ko'ra ikki ta ketma-ketlikni ko'p takrorlagan yaxshi deganidir.

6.3.4. Himoya mashqlari

Agar sizning jamoangiz himoyasi maydonda tezkorlik xususiyatiga ega bo'lsa, raqib jamoaning ketma-ket hujum harakatlariga bardosh beraolmasligi mumkin yoki himoya tizimi izdan chiqishi mumkin.

Har doim raqib to'p bilan harakatlanganda va siz uni hujumda himoyalayotgan bo'lsangiz, ko'riladigan birinchi chora – bu to'siq qo'yishdir, to'pni qabul qilish ikkinchi chora bo'ladi. Har bir o'yinchining maydonda o'ziga xos himoya harakatlari mavjud bo'ladi va ulardan unumli foydalanishga u mas'uldir. Ular qarshi tomonda qaysi hujumchi qachon va qanday hujum qilishni oldindan bilishlari lozim.

To'siq qo'yuvchilar o'ziga muvofiq joylarda (zonalarda) tayyorlanadi, qo'llari tirsakdan qisman bukilgan, turdan yelka kengligi oralig'ida turib sakrashga hozirlanadi yoki o'ng yoki chap tomonga siljishlar mumkin. Ko'zlar yuqoriga qaratiladi va raqibi hujumga to'p uzatishi kuzatiladi. Uzatiladigan to'pning yo'nalishi, hujumchi qayerdan hujum qilishi, uning harakati va depsinishi aniqlab to'siq qo'yiladi.

Bu oson emas. Yaxshi to'siq qo'yishda vaqt hal qiluvchi ahamiyatga egadir. To'siq qo'yuvchilar hujumchiga nisbatan biroz keyinroq sakrashlari zarur. To'siq qo'yishda u yoki bu tomonga qadamlab siljish bir tekisda amalga oshirilishi lozim. Bunday harakatlarni to'psiz va to'p bilan mashqlantirish, ayniqsa, qo'l, bilak va panjalar harakatiga e'tibor berishi muhim.

To'siq qo'yishda to'pni raqib tomonga yoki orqadagi himoyachilarga sekin o'tkazish mumkin. (To'siq qo'yishda to'pning qo'lga tegishi qabul sifatida baholanmaydi, himoyachi qabul qilishi – bu birinchi to'p hisoblanadi – buni esda saqlang).

To'siq qo'yish harakatini o'zlashtirishda o'yinlarga qulaylik yaratish uchun quyidagi maslahatlardan foydalaning:

- siljish;
- harakatni bildirmaslik;
- yengil qo'nish.

To'siq qo'yish mashqlarini mavsum boshlanishidan barvaqtroq boshlash kerak.

Trenerlar hujumga to'siq qo'yish boshlanishida to'siq qo'yuvchilar o'z qo'liga to'pning tegishi, ularning qo'llarini yozishda muvaffaqiyat hissini sezishga imkon yaratishi lozim.

Uzatilgan to'p yo'nalishini kuzatish, keyin hujumchi harakatini ko'rish yanada muhimdir. Ko'pchilik o'yinchilar buni avtomatik ravishda bajara olmaydilar, siz buning uchun ularga to'pni kutish va o'z maydonchasi tomonga o'tkazmaslik chorasini ko'rishingiz darkor.

Juftlikda to'siq qo'yishda o'yinchilar kesma qadam tashlashdan (yoki yugurishdan) foydalanadi. To'siq qo'yuvchi zarba yo'nalishi tomon buriladi, keyin yuguradi. Qisqa oraliqqa siljishda faqat yonlama qadam tashlash talab qilinadi. Bunday mashqlar ikki xil turdagi harakatni jamoaviy mashg'ulotlarda ko'p martalab takrorlashni biriktirishi kerak. Bunda o'yinchilar vaziyatni o'qish (bilish), harakatlanish va samarali to'siq qo'yishni o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Esda tuting, to'siq maydonchada asosiy himoya nuqtasi hisoblanadi! To'pni qabul qilish himoyaning ikkinchi chizig'i hisoblanadi. Agar to'siq qo'yuvchilar zich to'siq qo'ya olsa unda bunday «devor» maydonchani to'liq yoki to'pni himoyalangan ikkinchi chiziqdan himoyachilar tomon yo'llanishiga imkon yaratadi. Individual mashqlar ko'p martalab takrorlanishga undaydi va bu kitob juda ko'p mashqlar variantlarini raqobatli imkoniyat sifatida o'yinchilarga taklif etadi.

To'pni qabul qilish past holatda bajariladi, oyoqlar kengroq joylashtiriladi va vazn teng taqsimlanadi, og'irlik markazi biroz oldinda bo'ladi. Qabul qiluvchilar tayanch chegaralarini bilishi va to'pni tana oldida bo'lishini his qilishi kerak. Hujumchi zarba berishga tayyor bo'lgan zahoti, to'pni qabul qiluvchi ikki oyog'ini bukib, oldinga egib turgan holatda bo'lishi lozim. Qabul qiluvchi tirsaklarini shunday holatga keltiradiki, ularni to'pning ostida qoldiradi va to'pni balandga ko'tarish imkoniyatini yaratadi.

Himoyani o'zlashtirishda o'yinchilarga yordam ko'rsatish uchun quyidagi o'rgatish maslahatlarini qo'llang:

- to'pga nisbatan joylashishni bajarib;
- og'irlikni oldinga siljiting;
- to'pni maqsadi yo'naltiring.

Himoya o'yinchilarni hujum harakatlariga qarshi ta'sir ko'rsatishni ta'lab qiladi.

O'yinchi to'siq qo'yadi yoki to'p tushadigan joyda qabul qiladi, keyin qayerga harakatlanishini aniqlaydi.

Barcha himoya o'yinchilari kelishgan holda hujumchi hujumni qayerdan amalga oshirishiga qarab (chiziq bo'ylab yoki burchak bo'ylab) joylashishi mas'uliyatini oladi. To'rning qarshi tomonida o'yin qanday kechayotganini biladigan (vaziyatni o'qiydigan) himoya o'yinchisi katta ustivorlikka ega bo'ladi. Bunday o'yinchi hujumgacha tayyorlangan bo'ladi.

O'yinchilar to'pni talab qilishi kerak, keyin ochilishga o'tishi lozim.

To'siq yoki qabul bajarilgandan keyin jamoa zudlik bilan hujumga o'tlanadi.

- ◆ *Orqa qatorda raqibdan himoyalash uchun doimo reja bo'lishi kerak. Bu sezilarli farqni yuzaga keltiradi.*

Jamoalar bu tezkor o'tishni mashg'ulotlarda bir necha marta joriy etishlari kerak.

Jamoa maydonchada himoya harakatini bajarish bo'yicha samarali ishlaganda o'yinchilarning ketma-ket harakatlanishi engilroq bo'lib boradi. Go'yo faqat oltitagina o'yinchi maydonchani barcha qismlarini yengil himoyalayotgandek bo'ladi.

Jamoangizning tajribasi, uning tezkorligi va qobiliyatiga qarab Siz bir qancha himoya turlarini tanlashingiz mumkin, lekin tanlov sizga qarshi o'ynayotgan jamoa hujumiga ham bog'liq bo'ladi. Raqib qayerdan zarba beradi? Uning o'yin shiddati qanday? O'zining bosimli hujumi uchun ular qanday shiddatni qo'llayapti? Ko'plab erkin to'plar bormi? Oddiy yaxshi himoya, o'yinchilar tushunmaydigan yoki harakatlanishni bilmaydigan afsonaviy himoyadan ko'ra ancha kuchlidir. Ayrim himoyalash malaka-

lariga mavsumoldi davri boshida diqqatni qaratishi kerak. Shunday keyingina kombinatsion o'yinga o'tish mumkin.

Va nihoyat, kichik guruhlar uchun o'yinchilarni birga qo'yish mumkin. 6x6 o'ynashdan oldin shunday harakatlanishlarda taraqqiyotga ega bo'lishi kerak. Uning o'yin shiddati qanday? O'zining bosimli hujumi uchun ular qanday shiddatni qo'llayapti? Ko'plab erkin to'plar bormi? Oddiy yaxshi himoya, o'yinchilar tushunmaydigan yoki harakatlanishni bilmaydigan afsonaviy himoyadan ko'ra ancha kuchlidir.

Ayrim himoyalarni malakalariga mavsum oldi davri boshida diqqatni qaratish kerak. Shundan keyingina kombinatsion o'yinga o'tish mumkin.

Va nihoyat, kichik guruhlar uchun o'yinchilarni birga qo'yish mumkin. 6x6 o'ynashdan oldin shunday harakatlanishlarda taraqqiyotga ega bo'lish kerak.

O'yinchilar himoya ko'nikmalarini to'liq o'zlashtirishga tayyor bo'lganlarida ularga butun o'yin davomida yoki mini o'yin jarayonida himoyada o'ynash imkoniyatini yaratish mumkin. Agar ular yutsa, ehtimol, ular himoyada yana o'ynash imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu himoya jamoalarini takrorlashga imkon beradi va himoya o'ta muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

To'siq qo'yishga bonusli ballar bering

Siz trener sifatida o'yinchilar himoyani istashi uchun himoyaning muhim ekanligini tushuntirishingiz kerak. O'tkir his-tuyg'ularni yuzaga keltiruvchi qiziqarli himoya mashqlarini tanlang. Bunda hujumchilar tajribasidan foydalaning.

O'yinda Libero har xil bo'lishi mumkin. Faqat orqa qatorda o'ynaydigan bu ixtisoslashgan o'yinchilar harakatchan va tezkor bo'lishi darkor. Ularga boshqalarga nisbatan to'pni ko'proq qabul qilish imkoniyatini (o'rgatish) rejalashtirishda mashqlarni ularga mo'ljall qilishni unutmang. Agar ular amalga ikkinchi darajali bo'lsa, unda ular o'yinda orqa o'yinchisi bo'lmashligi mumkin.

Bu mashg'ulot maydon hududlarida, og'zaki kommunikatsiya va harakatlar ustida juda katta imkoniyatlar bilan ishlashga qaratiladi.

Maqsadi

Jamoaga himoya davomida to'pni ko'tarishini takrorlash imkoniyatini yaratish.

Joylashish

Ikki trener yoki qanotdan zarba berish holatida to'r oldida turgan boshqa hujumchilar A tomondagi kvadratlarda joylashadi. To'p tashlab beruvchi va to'p savati A tomondagi to'r oldida turadi. Olti nafar o'yinchi B tomonda himoya holatida joylashadi. Hisobchi maydoncha tashqarisida kirituvchi oldida muvaffaqiyatli himoya harakatlarini hisoblab boradi. Trener oldidan himoya holatida turuvchi qo'shimcha o'yinchilarni tayinlaydi.

Mashqni qo'llash

1. Tashlab beruvchi to'pni B tomondagi hujumchiga yoki trenerga, zarba beruvchi yoki aytib turuvchiga to'r ustidan tashlaydi.

2. Himoyachi to'pni 0,3 m dan baland ko'taradi yoki uni jamoadoshiga yo'llaydi, u to'pni boshqa tomondan to'p tashlab beruvchiga beradi.

3. Har bir himoya holatiga turgan ko'plab o'yinchilar jamoa beshta muvaffaqiyatli to'p o'ynaguncha maydonchada qoladi.

4. Hakam — kotib 5 ochko bergandan keyin himoyachilar aylanib almashadi.

5. Barcha o'yinchilar 100 ochko olmaguncha hamkorlikda harakat qiladi.

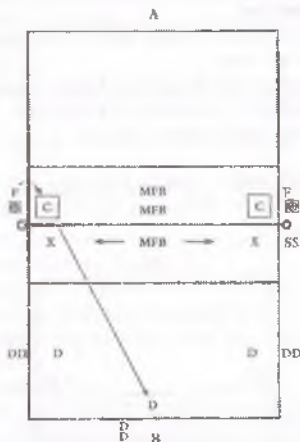
Trener ko'rsatmasi

- Yangi shug'ullanuvchilar trenerga 5–10 ta to'pni ketma-ket tashlashi kerak. O'rta to'siqchini joydan joyga harakatlanish uchun yoki qator tashqarisida qolish uchun yo'llang.
- Oradagi o'yinchilar uchun tashlab beruvchilar xohlagan hujumchiga to'pni almashtirib tashlab beradi. O'rta to'siqchi to'g'ri tomonga to'siq qo'yish uchun harakatlanadi. Qo'shimcha o'rta to'siqchilar A tomonda turadi. Har bir yoki uchta to'p o'ynalgandan keyin yangi o'rta to'siqchi mashqqa kirishadi.
- Bu — tez o'zgaruvchan mashq. O'yinchilarni har bir o'yinchi himoyani bajargan zahoti tezda asosiy holatga qaytishiga majbur qiling.

- Yangi shug'ullanuvchilar uchun 100 dan kam ballik o'yin uyushtiring.

Variantlar:

- mahorat darajasi yetarli bo'lganda, B tomonda uzatuvchi yoki to'p ko'taruvchi kiriting. Yangi uzatuvchi mashqqa har bir to'p hujum qilganda kirishadi;
- bu mashqni almashinishni mashqlantirish uchun qo'klang va har bir to'pga hujum qiluvchi o'yinchilarga ega bo'ling. Bu – mashqni uzaytirishi sababli siz, ehtimol maqsadni pastlashingiz kerak bo'ladi.



To'r ostida to'p olish

Maqsadi

O'yinchilarni to'p olish uchun past holatda turishga o'rgatish.

Shaylanish

Ikki chiziq o'yinchilari A tomonda to'r oldida shaylanib turadi. Ikki trener to'p savati bilan A tomonda joylashadi. B tomonda

himoyachilardan 1,5 m oldinda to'pni ilish uchun shaylanib turgan o'yinchilarga diqqat qarating.

Mashqni qo'llash

1. Har bir chiziqda birinchi o'yinchi past holatda to'r tomon harakatlanadi.

2. Har bir trener to'rga yaqinlashayotgan o'yinchiga to'pni tashlaydi.

3. O'yinchilar to'r ostidan to'pni asosiy o'yinchilarga yo'llaydi.

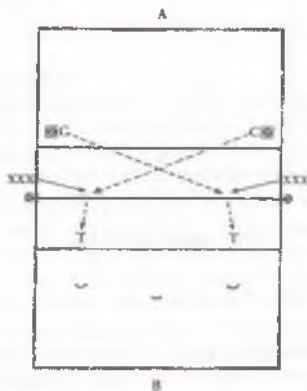
4. To'pni olgan va B tomonga uzatgan o'yinchilar tomondagi o'yinchilar chizig'i oxirigacha harakatlanadi.

Trener ko'rsatmasi

- Bu — texnik o'quv mashqi bo'lgani sababli uni uzoq vaqt bajarish kerak emas.
- Ushbu mashqni qo'llagandan keyin mashq davomida va boshqa mashqlar jarayonida o'yinchilarga to'r ostida past holatni qabul qilish eslatib turiladi.

Variantlar:

o'yinchilar to'r ostida boshqa tomonda to'r atrofida turgan trener yo'llagan to'pga harakatlanib, uni to'r ostida ko'tarish bilan boshlash mumkin.



To'siq, zarba, to'siq

Hujum va himoya o'rtasida to'rta almashinish bo'lguncha o'yinchilar oldinga harakatlanadi.

Maqsadi

Oldingi qator hujumi va himoya o'rtasida almashinuvni shakllantirish.

Joylashish

1-trener to'r chetida kvadrat (quti) ichida to'pli savat bilan joylashadi 2-trener B tomonda to'r oldida to'pli savat bilan joylashadi. Birinchi o'yinchi to'r oldida to'siq qo'yish holatida mashqni boshlaydi. O'yinchilarning qolgan qismi navbati kelganda maydonchaga kiradi.

Mashqni qo'llash

1. 1 trener to'pni to'siq qo'yishga intilayotgan birinchi o'yinchiga uradi.

2. Birinchi o'yinchi to'rdan o'tadi va hujum qilishga tayyorlanadi.

3. 2 trener to'pni tashlaydi va birinchi o'yinchi unga hujum qiladi.

4. Keyingi o'yinchi to'pga to'siq qo'yish holatini qabul qilish orqali zudlik bilan mashqni boshlaydi.

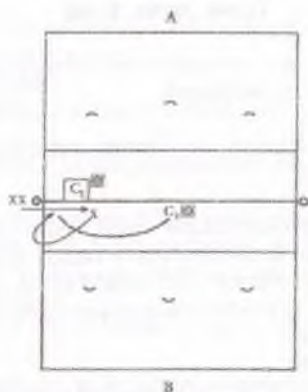
5. Almashinishlarni bajarishda o'yinchilarni malakasi oshib borgan sababli trener harakatni kengaytiradi — har bir o'yinchi burilishini bajaradi: to'siq qo'yadi, zarba beradi; keyin yana to'siq qo'yadi va hokazo.

Trener ko'rsatmasi

- Belgilangan to'siq qo'yish talablariga qattiq turing — o'yinchilar almashinishi boshlanishida to'siq qo'yishlari kerak.
- Poldagi joyni lenta bilan belgilang, bu joyga hujumchi kelishi kerak.




Variantlar:

- mashq holatlarini aniq qiling: o'yinchilar shu holatlardan urishlari kerak;
- hujumchi zarbasini maydonchani ma'lum qismiga yo'naltiring.



Izoh: Mashqlar andozalarida qo'llaniladigan maxsus belgilar kaliti

- A — hujumchi;
- B — to'siq qo'yuvchi;
- C — trener;
- D — to'pni qabul qiluvchi;
- F — himoyachi;
- H — hujumchi;
- L — libero;
- B — orqadagi chap tomon o'yinchisi;
- LF — oldindagi chap tomon o'yinchisi;
- LFB — chap tomondan to'siq qo'yuvchi;
- MB — orqadagi o'rtakash o'yinchi;
- MF — oldindagi o'rtakash o'yinchi;
- MFB — o'rtakash to'siq qo'yuvchi;
- MH — o'rtakash hujumchi;
- OH — orqa zona hujumchisi;
- OP — o'ng tomon hujumchisi;
- P — qabul qiluvchi;
- RB — orqadagi o'ng tomon o'yinchisi;
- PF — oldindagi o'ng tomon o'yinchisi;

RFB	– o'ng tomondan to'siq qo'yuvchi;
S	– to'p uzatuvchi;
SS	– zaxira (dublirovchi);
Sv	– yiqilib to'p qabul qiluvchi;
T	– nishon;
Ts	– yordamlashuvchi;
X	– qaltis holatda ishtirok etuvchi boshqa o'yinchilar;
A	– A tomon;
B	– B tomon;
△	– konus;
—→	– to'pni o'yinchiga uzatish;
-----→	– to'p uzatish;
→	– chalg'utuvchi to'p uzatish;
	– to'plar to'ldirilgan savat;
	– to'plar solinadigan bo'sh savat;
	– platforma;
)	– yordamchi.

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari:

- Hujum qiluvchi zarbaga to'siq qo'yish uchun sakrash paytini qanday aniqlash mumkin?**
 - to'pni otish trayektoriyasi bo'yicha;
 - hujum qiluvchi o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha;
 - to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab;
 - tezkor-kuch sifatlari bo'yicha.
- Voleybolchi holati. Oyoqning tizza qismini chuqur bukilib-yozilishi nimani ta'minlaydi?**
 - to'p o'tish trayektoriyasi, to'p qabul qiluvchi o'yinchining keyingi harakati;
 - to'p o'tish trayektoriyasi hisobga olinadi;
 - harakatlanish tabiiyligi;
 - harakatlanishga tayyorgarlik ko'rish.
- Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatganda to'pning aylanmay uchishi nimaga bog'liq?**

- a) to'pning uchish trayektoriyasiga;
- b) to'p uzatishda barcha panjalarning ishtirok etishi, to'p uchish yo'nalishiga; to'g'ri chiziq bo'yicha kuchni safarbar etish;
- c) to'pga o'z vaqtida harakatlanish;
- d) to'pning uchish tezligiga qarab.

4. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchining og'irligi va bo'yiga bog'liq;
- b) oyoqning mushak kuchiga;
- c) oyoq mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lning faol harakatiga;
- d) yugurish tezligiga va epchillikka.

5. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda;
- b) yarim o'tirgan holatda;
- c) sherigiga orqa bilan turgan holatda;
- d) muallaq holatda.

6. Qaysi o'yinchini «birinchi tempfl» deyishadi?

- a) bo'yi baland o'yinchini;
- b) bo'yi pas o'yinchini;
- c) pas to'p uzatganda hujum qiluvchi o'yinchini;
- d) kombinatsiyani birinchi boshlovchi o'yinchini.

7. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda;
- b) yarim o'tirgan holatda;
- c) sherigiga orqa bilan turgan holatda;
- d) muallaq holatda.

8. O'yin texnikasini olib borish vositasiga nima kiradi?

- a) o'yinda fikrlash;
- b) texnika kombinatsiya;
- c) texnik usul va ularni bajarish turlari;
- d) joy tanlash va harakatlanish.

9. O'yinni olib borishning taktik turlariga nima kiradi?

- a) hujum;
- b) to'p kiritish;
- c) o'yin sistemasi va taktik kombinatsiya;
- d) himoya.

10. Voleybolchining taktik harakatlari amaliy o'rganish qaysi ketma-ketlikda olib boriladi?

- a) video yozuvni ko'rish (sxemalar), trenirovkada tadbiiq etish, musobaqada qo'llash;
- b) yakka harakatlarni o'zlashtirish, keyinchalik esa guruhli, jamoali mashqlarni qo'llash;
- c) ta'kidlash, texnik mashqlar, taktik mashqlar;
- d) raqibsiz, kam faolli raqib bilan, musobaqa shaklda.

VII BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA UNI SHAKLLANTIRISH

Jismoniy tayyorgarlik – bu barcha jismoniy sifatlarni tanlangan sport turi xususiyatlariga mos yoʻnalishda proporsional shakllantirishga qaratilgan jarayon boʻlib, texnik-taktik tayyorgarlik va sport mahoratining poydevoridir.

Maʼlumki, voleybol oʻyining mohiyati, jumladan, texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat «havoda», yaʼni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, toʻsiq qoʻyish, toʻp uzatish, yiqilib toʻp qabul qilish, toʻp kiritish bunga yaqqol misol boʻla oladi.

Soʻnggi yillarda oʻyin qoidalarining keskin oʻzgarishi (tananing barcha qismi bilan toʻp qabul qilish, hisobning tay-breyk tizimida olib borilishi, «libero» oʻyinchisining joriy etilishi, oʻyinchi almashinuvining toʻgʻridan-toʻgʻri amalga oshirilishi, toʻrning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) oʻyin surʼatining yanada jadallashishiga olib keldi.

Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa oʻyinida voleybolchilar 300–600 marta, hatto undan koʻp sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar.

Agar oʻyindan oldingi «razminka» davomidagi sakrashlar, oʻyin vaziyatlarida toʻpsiz ijro etiladigan chalgʻituvchi sakrashlar eʼtiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordi-yu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bogʻliq ekanligi ayon boʻladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, yuksak sport mahoratining shakllanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

7.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

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

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

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda, harakatning turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'ri turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsa-da, tudi kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

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

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu

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

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

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

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

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185–195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovcchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehni, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

7.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vazifalari:

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

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

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

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

7.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

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

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;
- c) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- d) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- e) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

7.4. Umumiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash

7.4.1. Tezkorlikni tarbiyalash

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

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

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

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

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

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

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

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

bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

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

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

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

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

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri — reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir. Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar biroz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro komandafari orasidagi optimal vaqt 1,5 sekundga yaqindir.

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

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

- 1) to'pni ko'rish;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;
- 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash.

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

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

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarakatrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan

bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Voleybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

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

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati. Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak. Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

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

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

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

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bundagi asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z

maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi.

Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

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

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

Biror-bir harakatda, asosan, ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga,

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

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

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

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

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

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

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

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

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

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

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

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



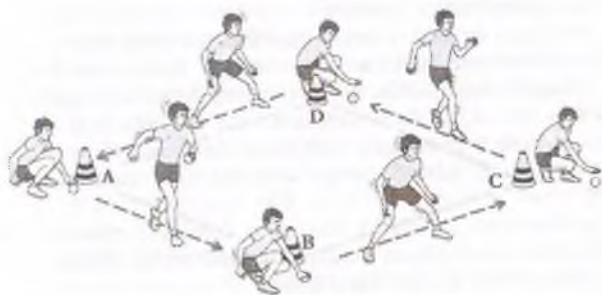
38-rasm



39-rasm



40-rasm



41-rasm

7.4.2. Kuch sifatini tarbiyalash

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

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

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

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

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

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

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

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

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

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

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

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

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

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin. Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

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

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

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

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

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



42-rasm



43-rasm



44-rasm



45-rasm



46-rasm



47-rasm

7.4.3. Chaqqonlikni tarbiyalash

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

Har qanday harakat biror-bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi. Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

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

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

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

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'sat-

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

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

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

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

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy ruashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga umbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.

2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.

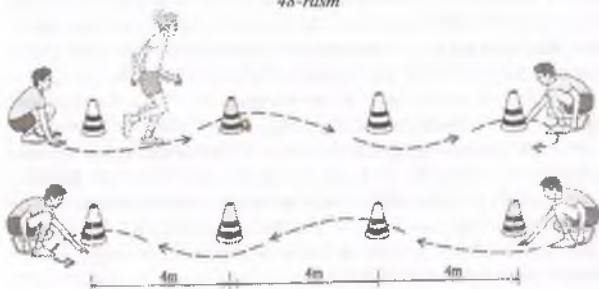
4. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi (48, 49-rasmlar).



48-rasm



49-rasm

7.4.4. Chidamkorlikni tartiblash

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

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan

o'lganadi. Bevosita o'lgash usulida tekshirilayotganlarga biror-bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

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

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

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

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

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

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10–90 sekund ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda

bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

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

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75—85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

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

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

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

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

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

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

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

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

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

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

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

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

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

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

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

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

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

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilmaxil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi

kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi.

Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni, uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

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

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

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

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

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda

shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60% ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi. Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalambor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130–150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/minutgacha bo'lsa aerob, 180 zarba/minutgacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/minutdan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

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

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Maxsus chidamlilik – bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13–14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400–500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200–300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Nagruzkalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba /minut bo'lishi saqlanadi.

Bajarish maksimal tezlikni 80–85%, dam olish 45 sekunddan 3 minutgacha, takrorlash soni 3–4 marotaba, urinishlar 2–3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1–3 daqiqa, takrorlash soni 4–6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1–4 minutni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15–20 sekund davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4–5-seriyalarda 1–1,5 minut davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1–1,5 minut davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3–4-seriyalarda 2–5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda umbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar».

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

7.4.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezonini bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda

ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

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

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

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

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.

4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).

5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

7.5. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash

7.5.1. Maxsus kuchni rivojlantirish

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

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

Ushbu maxsus mashqlarning o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

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

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

– gantellarni (1–3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;

– shu bo'g'imda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;

– to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);

– to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

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

7.5.2. Sakrovchanlik

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

Namunaviy mashqlar:

- o'z vaznidan 50–70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajorlarda oyog' mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda sakragich bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo (50, 51, 52, 53, 54, 55-rasmlar).



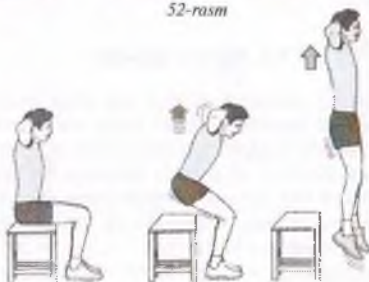
50-rasm



51-rasm



52-rasm



53-rasm



54-rasm



55-rasm

7.5.3. Maxsus tezkorlik

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

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

– turli ishora va vaziyatning fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatining o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);

– ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;

– harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p marta lab ijro etish tezligi (56, 57, 58, 59-rasmlar).

Namunaviy mashqlar:

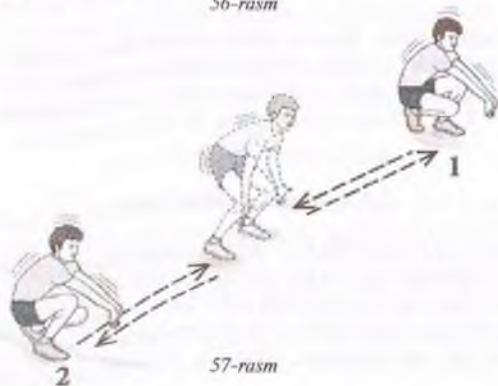
– murabbiyning turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish. Masalan, murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – sakrab to'p uzatish taqlidi va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

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

– har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Masalan, 1-zona – to'p kiritish; 6-zona – raqib tomondan yo'naltirilgan



56-rasm



57-rasm



58-rasm



59-rasm

to'pni yiqilib olish; 5-zona raqib tomondan kiritilgan to'pni 2-zonaga uzatish; 4-zona – baland uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 3-zona – qisqa uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 2-zona – 2, 3 va 4-zonalarda to'siq qo'yish va hokazo.

7.5.4. Maxsus chidamkorlik

Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa, so'nggi partiyalarda o'zini «men»ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan, yuqorida qayd etilgan chidamkorlik

turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan, shu sifat yoki o‘yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

7.5.5. Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi

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

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

Namunaviy mashqlar:

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

7.5.6. Sakrash chidamkorligi

Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o‘yin malakalari (to‘p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to‘siq qo‘yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o‘yin) davomida sakrab o‘yin malakasini ijro etish juda ko‘p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e‘tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

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

7.5.7. O'yin chidamkorligi

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

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

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

Namunaviy mashqlar:

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

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

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

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

Namunaviy mashqlar:

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

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

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

– «mokisimon» yugurish – mashq tugashi bilan navbatmanavbat o'yin malakalarini taqlid qilish;

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

– ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar;

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

7.5.8. Maxsus chaqqonlik

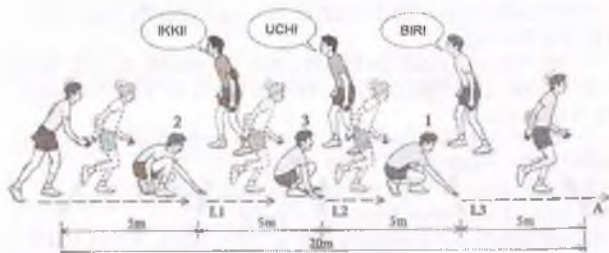
O'yin davomida keskin o'zgarib turuvchi o'yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqozo etadi:

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

– yiqilib to'pni qabul qilish – sakrab to'p uzatish taqlidlari (60, 61-rasmlar).



60-rasm



61-rasm

7.5.9. Maxsus egiluvchanlik

Voleybol o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin egallaydi. Voleybolchining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim. Me'yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o'yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Masalan, ko'krak bilan yiqilib to'pni qabul qilishda ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib kelishi ehtimoldan

xoli emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'implarni «qisish»ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

– o'tirgan holatda gavnani bukish-peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;

– «bukri ko'prik» mashqini bajarish;

– tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o'ng va chap tomonga) harakatga keltirish;

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

7.6. Maxsus jismoniy sifatlarini baholash testlari va mezonlari

Sakrash chidamliligi:

1. Chopib kelib 2 (4)-zonalardan erkaklar uchun 3 min, ayollar uchun 2 min davomida zarba berish mashqini bajarish. Mashqni ijro etish shiddati erkaklar uchun bir minutda 12 zarba, ayollar uchun – 10 ta. Ushbu test samarasini baholashda to'pni ikkita 3x3 nishonga tushirilishi hisobga olinadi. Zarba berish uchun chopib kelish 3 metrli chiziqdan boshlanib, har bir zarbadan so'ng voleybolchi tezlik bilan dastlabki joyga qaytib keladi va mashq shu tarzda davom ettiriladi. Nishonlar maydonchani 3 metrli chizig'i ortiga yon chiziqlarga tutash chiziladi. Zarba har bir nishonga navbatma-navbat beriladi. To'rga tegib ketgan to'p, maydondan tashqariga chiqqan va nishonga tushmagan to'p hisoblanmaydi.

Baho: (to'pni «yo'qotish»)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat –	3–4	3–4
Yaxshi mahorat –	6–8	6–8
O'rta mahorat –	10–12	10–12

2. Joydan ikki oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash (har bir voleybolchi o'zining bo'yiga nisbatan: erkaklar – 1 m va ayollar –

80 sm balandlikda o'rnatilgan belgiga ikki qo'li bilan tegishi kerak).

		Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	—	70	60
Yaxshi mahorat	—	60	50
O'rta mahorat	—	45	35

Tezkor kuch

Oyoq mushaklari kuchi:

20 min ichida tez o'tirib-turish (soni)

		Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	—	22	22
Yaxshi mahorat	—	20	18
O'rta mahorat	—	17	15

Qo'l kuchi: 10 sekund davomida qo'llar bilan tayanib yotgan holda qo'llarni tez egish va yozish:

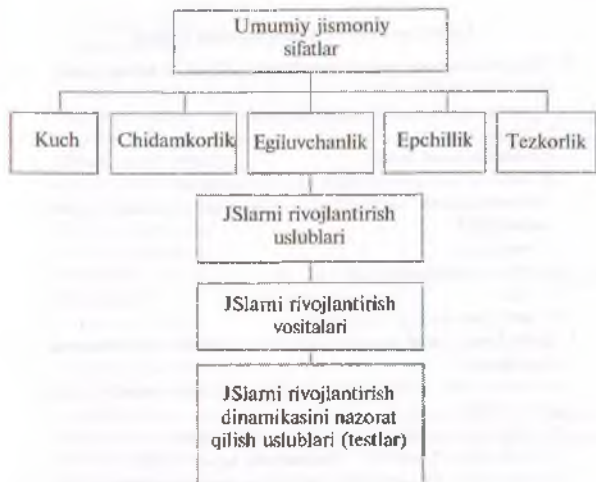
		Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	—	14	10
Yaxshi mahorat	—	10	7
O'rta mahorat	—	7	5
Maxsus tezkorlik (sek)			

1. Archasimon yugurish

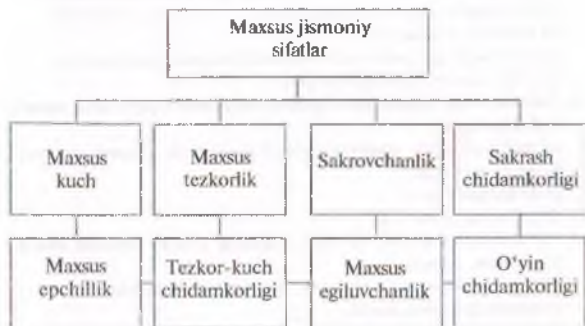
		Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	—	22,5	23,0
Yaxshi mahorat	—	23,5	24,0
O'rta mahorat	—	25,0	26,0

2. Mokkisimon yugurish (9-3-6-3-9 m)

		Erkaklar		Ayollar
A'lo mahorat	—	7,0	8,0	
Yaxshi mahorat	—	7,5	8,5	
O'rta mahorat	—	8,0	9,0	



19-andaza



20-andaza

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari:

- 1. Voleybolchilarning maxsus epchilligini tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?**
 - a) umumrivojlantiruvchi mashqlar;
 - b) iurizm, suzish;
 - c) basketbol, mini-futbol;
 - d) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar.
- 2. Sakrovchanlikni tarbiyalash uchun qaysi uslubdan ko'proq foydalaniladi?**
 - a) musobaqa;
 - b) aylanma trenirovka;
 - c) o'yin;
 - d) qaytarma-dinamik yondashish.
- 3. Sportchining qaysi jismoniy sifati voleybolchilar uchun maxsus sifat hisoblanadi?**
 - a) sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, o'yin chidamkorligi, tezkor chidamkorligi;
 - b) yangi texnik usullarini tez o'zlashtirish qobiliyati;
 - c) kuch, tezkorlik, epchillik, chidamkorlik, egiluvchanlik;
 - d) maydonda o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab tez to'g'ri yo'l tutib chiqib ketish.
- 4. Voleybolchini maxsus chidamkorligining qaysi turlarini bilasiz?**
 - a) ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega;
 - b) tezkorlik, sakrash, o'yin;
 - c) o'yin vaziyatiga qarab tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish;
 - d) o'yin vaqtida charchoqni yengish.
- 5. Voleybolchining maxsus kuch sifatini tarbiyalashda qaysi uslub samarali deb hisoblaysiz?**
 - a) maksimal uslub, qaytarma-dinamik yondashish, aylanma trenirovka;
 - b) oraliq musobaqa;
 - c) ko'rgazmali uslub;
 - d) qaytarma, oraliq o'yin.
- 6. Voleybolchining maxsus epchillik sifatining qanday turlarini bilasiz?**
 - a) sakrash, dumalash;
 - b) yangi usullarini tez o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari;
 - c) akrobatik, sakrovchanlik;
 - d) muvozanat epchilligi, muallag holatda o'z harakatini boshqarish.
- 7. Voleybolchining yosh davrida epchillik sifatini rivojlantirish uchun qaysi vosita samarali hisoblanadi?**

- a) harakatli va sport o'yinlari;
 - b) turistik sayrlar;
 - c) yengil atletika mashqlari;
 - d) suzish va sur'ga sakrash.
8. Musobaqa siklida yoki butun o'yin davomida voleybolchining maxsus ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishni ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatning nomi nima?
- a) kuch chidamkorligi;
 - b) organizm turg'unligi;
 - c) o'yin chidamkorligi;
 - d) tezkor chidamkorlik.
9. «Mokisimon» va «archasimon» yugurish voleybolchining qaysi sifatini tarbiyalaydi?
- a) maxsus epchillik;
 - b) kuch chidamkorligi;
 - c) tez harakatlanish;
 - d) tezkor chidamkorlik.
10. Joyidan turib va yugurib kelib tik sakrash, 60 va 100 m ga yugurish «archasimon» yugurish, kross, tortilish testlari yordamida tayyorgarlikning qanday turi aniqlanadi?
- a) funksional tayyorgarlik;
 - b) integral tayyorgarlik;
 - c) jismoniy tayyorgarlik;
 - d) texnik tayyorgarlik.

VIII BOB. VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI REJALASHTIRISH VA BOSHQARISH

8.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

«Boshqaruv» tushunchasi – bu biror maqsad rejasi (moduli)ni ilmiy-ijodiy asosda ishlab chiqish, talab va me'yorlar istiqbolini belgilash hamda ushbu jarayonlarni ilg'or texnologiyalar yordamida boshqarish tufayli qo'yilgan maqsadning amaliy natijasiga erishishni anglatadi.

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali voleybolchilar va voleybol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, uni murabbiy boshqaradi. Boshqaruv deganda biror-bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasida aniq bir maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tuzim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekti vazifasini pedagog-murabbiy, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv guruhlarini bajaradi.

Sport tayyorgarligi tuzimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlar (texnik, taktik, psixologik va boshqa)dan iborat. Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon tuganmasdir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi odam obyekti tashkil etadi. Bu murabbiyga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchi o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Murabbiy-sportchi-jamoa-murabbiy o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi dankor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri — bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari — mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq halqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Voleybolchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda, boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

8.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni

Boshqaruvning asosiy vazifalardan biri rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, balki murabbiyning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish bu kelajakni ko'ra bilish va uni oldindan aytib, bashorat qilishni bilish demakdir. Voleybolchilar va voleybol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o'rgatish va trenirovka mashg'ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo'llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Voleybol — bu jamoa o'yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun, ham o'yinchi uchun tuziladi. Voleybol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. Shu

sababli texnik, taktik va o'yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o'ta muhim shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik – 20%, texnik – 30%, taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligi – 50%. Bu raqamlar o'yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasiga qarab o'zgarishi mumkin. Mashg'ulot rejalarini tuzishda guruhda yoki jamoada shug'ullanuvchilar yoshi, malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalar e'tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalariga o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalar asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezo – va mikrosikllar rejaları (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi darkor.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini obyektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar me'yoriy testlar asosida nazoratidan o'tkazilib turilishi lozim.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish, avvalambor, 4 yilga mo'ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan konseptual dastur bo'lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi.

Jamoaning namunaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Jamoa tarkibi va zaxira tarkibini tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati, jamoa tarkibini aniqlash va zaxira voleybolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modellashirilgan mashg'ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.

4. Mashg'ulot yuklamalari. Mazkur yo'nalishi bo'yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalari hajmi rejalashtiriladi.

5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlar, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har bir tayyorgarlik turi bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Jamoa istiqbol rejasining shakli 13-jadvalda berilgan.

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatkichlari.

2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatkichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.

3. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari:

– asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;

– mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;

– tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;

– musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar.

4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.

Jamoa istiqbol rejasining shakli

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko'rsatkichlar 2016-y.	Rejalagi va amaldagi ko'rsatkichlar				Izohlar
			2017	2018	2019	2020	
			Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	
1.	UJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
2.	MJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
3.	Texnik tayyorgarlik me'yoriy talablar bo'yicha						
4.	Yillik mashg'ulotlar hajmi	9					
5.	Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi						

5. 4 yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar rejalashtiriladi.

Yillik rejalashtiruv hujjati

Yillik rejalashtiruv istiqbol rejalarining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlar maqsadi, mohiyati, muddati hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi.

Yillik tayyorgarlik 3 davrga – tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davri umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Musobaqa davri mahalliy va xalqaro musobaqalar taqvimiga qarab mezo hamda mikrosikl bosqichlariga ajratilishi mumkin.

O'tish davri yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan, toki yangi mavsum – yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus-ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytiriladi. Bu davr shartli ravishda uch bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan, agar o'tish davri 30 kunni tashkil etsa, birinchi o'n kun davomida yuklamalar (ixtisoslashtirilmagan yuklamalar: erkin yugurish, gimnastika, suzish va h.k.) hajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim.

Ikkinchi o'n kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchi o'n kun davomida sekin-asta ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman, o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zaxirasini jamlashga qaratilish darkor.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqilishi zarur: ishchi reja, mashg'ulot bayonnomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra mashg'ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni, takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritishi mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko'rsatkichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuziladi. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulotlar yuklamasi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, sinov, Kubok musobaqalari, chempionatlar va h.k.) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida qo'yiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e'tiborga olinishi darkor:

1) nazariy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarning taktik tayyorgarligiga bilim, ko'nikma va malakalar darajasi (hajmi);

2) shug'ullanuvchilar erishadigan jismoniy taraqqiyoti, jismoniy tayyorgarligi va texnik mahorati (me'yoriy talablar bo'yicha);

3) nazariy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi;

4) tayyorgarlik turlari bo'yicha o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi.

Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqaoldi tayyorgarlik sikllari bo'yicha qo'yiladigan maqsad va vazifalar o'zining aniq ifodasini topishi lozim.

Dasturning tuzilishi. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug'ullanuvchi haqida ma'lumotlar (bo'yi, vazni, yoshi, o'yin amplitudasi va h.k.) keltiriladi.

So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. Yangi, ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombi-natsiyalarni ishlab chiqish va qo'llash choralari belgilanadi.

Barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlarga ajratiladigan yuklama hajmi, shiddati, yo'nalishi tabaqalashtirilgan holda aks ettiriladi.

Voleybolchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi (1-razryad, sport ustasi) mo'ljallangan me'yoriy, model va real talablar hamda test sinovlari turlari belgilanadi.

Bundan tashqari, har bir shug'ullanuvchiga alohida individual reja ishlab chiqiladi.

Mazkur reja quyidagi tartibda ishlab chiqilish mumkin:

1. Shaxsiy ma'lumotlar.

2. Sport-texnik tavsifi.

3. Maqsadi va vazifalari.

4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha bajaradigan vazifalari va o'zlashtiradigan imkoniyatlar.

5. Tayyorgarlik jadvali.

6. Tibbiy-biologik nazorat.

Joriy rejalashtirish. Joriy rejalashtirish alohida bosqichlarga yoki muddatlarga tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi

reja, grafik, trenirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (14, 15 va 16-jadvallar).

Bundan tashqari, tezkor reja-mashg'ulot bayonnomasi tuziladi. Mashg'ulot bayonnomasi avvaldan qabul qilingan shakl bo'yicha shu mashg'ulotning mavzusi va vazifalari asosida o'ziga xos mazmunda hamda tartibda ishlab chiqiladi.

14-jadval

O'quv mashg'ulot jarayonining ishchi rejasi shakli

Mashg'ulotning tartib raqami	Sana	Vaqti	Mashg'ulot mazmuni	Miqdoriy		Uslubiy ko'rsatmalar
				Hajm bo'yicha	Shiddat bo'yicha	

15-jadval

Mashg'ulot bayonnomasi shakli

Mashg'ulot qismlari	Mazmuni	Miqdoriy	Uslubiy ko'rsatmalar

8.3. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat

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 (subyekt) ↔ sportchi (obyekt) ↔ murabbiy (obyekt)» shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor.

Yillik tayyorgarlik grafiği

Tayyorgarlik davrlari	Sikllar		Kuzgi-qishki			Bahorgi-yozgi		
	Davrlar		Tayyorlov	Musobaqa	O'tish	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish
	Bosqichlar							
Musobaqalar	Rasmiy							
	Nazorat							
Mashg'ulot yig'inlari								
Mashg'ulot yuklamalari	Hajmi		Ish kunlari soni					
			Mashg'ulot kunlari soni					
			Musobaqa kunlari soni					
			Mashg'ulotlar soni: individual jamoaviy					
Tayyorgarlik vositalari	Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik taktik o'yin musobaqa							
	Shiddati		Mashg'ulotlar soni o'ta yuksak shiddatli yuqori shiddatli o'rta va kichik shiddatli					
Nazorat (test) sinovlari			Jismoniy tayyorgarlik					
			Texnik tayyorgarlik					
			Tibbiy nazorat					

206

Turli yosh va malakaga mansub voleybolchilar tayyorlash jarayoniga mo'ljallangan na'munaviy rejalashtirish hujjatlari

17-jadval

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdaxisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari (o'g'il bolalar)×

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG			OSMBG
		O'quv yillari			O'quv yillari					O'quv yillari			Barcha o'quv yillari
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yildan ortiq	
1	Tana uzunligi (sm)	155	160	165	170	175	180	185	190	192	195	195	195-2,00
2	30 m yugurish (sek)	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6	4,6	4,4	4,4	4,3
3	5x6 m yugurish (sek)	12,0	11,5	11,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4	«Archasimon» yugurish 92 m (sek)	—	—	—	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,5	24,0	23,5
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	38	42	46	50	52	55	60	65	70	75	80	85
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	42	48	52	56	58	62	66	70	75	85	90	95
7	1 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish(m):	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0	12,0	13,0	13,5	14,0
	— o'tirgan holatda — tik turgan holatda	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5	18,0	18,0	18,5	19,0

× — test mashqlari o'quv yili yakunida qabul qilinadi

207

Jismoniy tayorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari (qiz bolalar)×

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG			OSMBG
		O'quv yillari			O'quv yillari					O'quv yillari			Barcha o'quv yillari
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yildan ortiq	
1	Tana uzunligi (sm)	155	160	165	168	174	176	178	180	182	184	186	190
2	30 m yugurish (sek)	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,2
3	5x6 m yugurish (sek)	12,2	11,9	11,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4	«Archasimon» yugurish-92 m (sek)	—	—	—	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2	26,0	25,7	25,2	25,0
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	34	36	40	44	48	52	56	60	60	62	65	65
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	40	42	44	48	52	56	60	64	66	68	70	70
7	1 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish(m): -o'tirgan holatda -tik turgan holatda	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,0	7,5	7,9	8,3	8,5	9,0	9,0
		8,0	9,0	10,0	10,8	12,5	13,5	14,0	14,5	15,0	15,0	15,5	15,5

× — test mashqlari o'quv yili yakunida qabul qilinadi

Texnik-taktik tayorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari (o'g'il va qiz bolalar)

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					
		O'quv yillari			O'quv yillari					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	TU	X
Texnik tayyorgarlik										
1	3-zonadan 4-zonaga 2-to'pni aniq uzatish	3	3	4	5	5	5	—	—	—
2	2-zonadan 4-zonaga 2-to'pni aniq uzatish	—	—	—	3	4	5	6	—	—
3	Devor oldida yuz va orqa bilan joylashib, o'z ustida yuqoridan to'p uzatish (almashinib)	—	—	—	3	4	5	5	—	—
4	Aniq to'p kiritish: 10-12 yosh-yuqoridan to'g'ri 13-15 yosh-zonalarga 16-17 yosh-sakrab	3	3	4	3	4	5	3	3	4
5	4-zonadan 4-5 zonalar oralig'iga aniq hujum zarbasini berish (16-17 yosh-past uzatilgan to'pdan)	—	—	—	3	3	4	3	3	4
6	2-zonadan 5-zonaga, 4-zonadan 1-zonaga burib aniq hujum zarbasini berish.	—	—	—	2	3	4	3	2	3
7	5-zonada kiritilgan to'pni qabul qilish va 2-zonaga aniq uzatish	—	—	—	2	3	4	6	6	7
8	6-zonada kiritilgan to'pni qabul qilish va 3-zonaga aniq uzatish	2	3	3	4	—	—	—	—	—
9	4 (2)-zonadan diagonal bo'ylab berilayotgan zarbaga yakka to'siq qo'yish	—	—	—	—	2	3	4	4	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Taktik tayyorgarlik										
1	3-zonadan 4 yoki 2-zonaga orqa bilan turib 2-to'pni uzatish (vazifa bo'yicha)	-	-	-	3	3	4	4	6	5
2	3-zonadan 4 yoki 2-zonaga (orqa bilan turib) sakrab to'p uzatish (vazifa bo'yicha)	-	-	-	-	-	-	-	4	2
3	To'siq qo'yilishi yoki qo'yilmasligiga qarab zarba berish yoki irg'itib uzatish (skidka)	-	-	-	3	4	4	5	4	5
4	Jamoa harakati: kiritilgan to'pni qabul qilish, 3-zonadan 4 yoki 2-zonaga uzatish va zarba berish (16 yoshdan to'p uzatish uchun orqa zonalardan chiqiladi (vazifa bo'yicha)	-	-	-	3	4	5	5	3	4
5	4, 3, 2-zonalardan hujum zarbalariga yakka to'siq qo'yish: qaysi zonadan zarba berilishi noma'lum, zarba diagonal bo'ylab beriladi	-	-	-	4	5	5	5	3	4
6	«Burchagi oldinga» va «burchagi orqaga» tizimlari bo'yicha jamoa harakatini uyushtirish (raqib hujumidan keyin vazifa bo'yicha)	-	4	4	5	6	7	8	8	8
Integral (o'yin) tayyorgarlik										
1	To'pni pastdan-yuqoridan uzatish	5	6	7	8	6	7	7	-	-
2	Hujum zarbasi – to'siq qo'yish	-	-	-	-	4	5	6	6	8
3	To'siq qo'yish 2-to'pni uzatish	-	-	-	-	5	6	7	6	8
4	To'p kiritilgandan keyin joy almashib himoyaga o'tish himoyadan keyin hujumga o'tish	-	-	-	3	3	3	3	6	5
O'yin natijasi (samaradorligi)										
1	To'p kiritish huquqini yo'qotish (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2	Zarba berish samaradorligi (%):	-	-	-	30	40	40	40	35	40
	- yutish									
	- yutqazish	-	-	-	25	25	25	20	16	20
3	Foydali to'siq	-	-	-	25	30	30	30	35	40
4	Kiritilgan to'pni qabul qilishda xatoga yo'l qo'yish (%)	-	30	26	22	20	18	14	12	12

Yillik tayyorgarlik siklida o'tkaziladigan musobaqa turlari va bajariladigan minimal musobaqalar hajmi (o'yinlar soni)

Musobaqa turlari	BTBG		O'TBG			STBG		OSMBG				
	1 yil	1 yildan ortiq	2 yil	2 yildan ortiq		1 yil	1 yildan ortiq	1 yil	1 yildan ortiq			
Jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha	6	7	8	8	6	6	8	-	-	-	-	-
Nazorat	6	13	16	14	12	12	8	6	8	10	12	12
Yondashtiruvchi saralov	-	-	4	10	12	12	4	4	6	12	14	14
Asosiy	2	6 tagacha	6	12	20	20	4	4	6	16	18	18

BO'SMlarda tayyorgarlik turlari bo'yicha bosqichma-bosqich o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot - musobaqalar hajmi va rejasi (akademik soatda)

T/r	Tayyorgarlik turlari	BTBG		O'TBG			STBG			OSMBG
		O'quv yillari								
		1	2-3	1-2	3	4-5	1	2	2 yildan ortiq	Barcha yillar
1	Nazariy tayyorgarlik	8	14	16	18	20	24	26	28	32
2	UJT	86	110	88	96	110	262	284	290	332
3	MJT	45	64	81	108	124	312	338	348	366
4	Texnik tayyorgarlik	72	108	119	130	150	240	260	300	>798
5	Taktik tayyorgarlik	37	46	68	103	118	308	334	370	
6	Integral tayyorgarlik	26	30	68	103	118	32	16	38	
7	Ustubchilik va hakamlik amaliyoti	-	-	10	16	20	20	22	24	30
8	Musobaqa	24	30	102	132	150	KR	KR	KR	KR
9	Qabul-ko'chirish nazorat sinovlari	14	14	20	22	22	14	2	18	22
10	Ish qobiliyatini tiklash tadbirlari	-	-	52	104	104	36	38	40	42
Jami:		312	416	624	832	936	1248	1352	1456	1664

Izoh: KR-kalendar rejasi

Hafta No	Tayyorgarlik turlari													
	Jismoniy				Texnik				Taktik				Musobaqalar soni	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harfaik sikllariga mo'ljallangan mashg'ulot turlari hajmining taqsimlanishi

O'qov-treningotika bosqichining 2-o'quv yiliga mo'ljallangan haftalik
mashg'ulot turlari hajmining taqsimlanishi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
25.		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
26.		2	2	1	1	1	2			1	1			9
27.	2	2	1		1	1	1		1	1				9
28.	2	2	2		2	1	1	1	1	1				9
29.		2			2	1		1	2	1			9	
30.		1						3	4	9			9	
31.		2						1	6		9			
32.		4	1		2	2	2							9
33.		4	1		2	2	2							9
34.		4	1		1	1	1			1	1			9
35.		3	1		1	2	2							9
36.		3	1		1	1	1		1	1				9
37.		2	2		2	2	2		1					9
38.		2	2		1	1	1		1	2				9
39.		2	2		1	2	2		1	2				9
40.		2	1		1	1	1		1	1	2			9
41.		2	1		1	1	1		1	2				9
42.	2	2	1		1	1	1		1	1				9
43.	2	2	1		1	1	1		1	1		3		9
44.	2	2	1		1	1	1				1	3		9
45.		2	2		1	1	1		1	2				9
46.		2	2		1	1	1		1	1				9
47.		2	2		1	1	1		1	1				9
48.		2	1			1			1	2	3			9
49.		4	1		1	1	1		1	1	3			9
50.		2	1		1	1	1		1	1	2			9
51.		2	1		1	1	1		1	1		4		9
52.		3			1	1	1		1	1		2		9
Jismlar yiliga	14	138	64	108	54	54	56	30	26	40	40	16	468	

	Hafta №		Tayyorgarlik turlari							Integral	Instrukturlik va hakamlik amaliyoti	Musobaqalar soni	Qabul, nazorat talabari	Tayyorgarlik turlari	Jami haftada, soat
	1	2	Tayyorgarlik turlari			Takkid									
			Jismoniy	Texnik	Takkid	Jismoniy	Texnik	Takkid							
1.	3	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
10.												9			
11.												12			
12.	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
14.	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1
15.	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1
17.		2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1
18.								1				9			
19.												12			
20.	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
21.	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
22.	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
24	2	2	2	2	2	1		1	1	1				2	12
25								1	1	1		3			12
26	2	2	2		1	2		1		2				2	12
27	1	2	2		2	1		1	2	3					12
28	1	1	1		1	2		2		1	2			2	12
29			1		2	1		1	2	3	2				12
30								1				9		2	12
31												12			12
32	2	3	1		1	1			1	1				2	12
33	2	3	1		3	1			1	1					12
34	2	1	1		1	2			1	1	2			2	12
35	3	2	2		2	1			1	1	2				12
36	2	2	2		2	1			1		2			2	12
37	3	2	2		1	2			1	1	2				12
38								1				9		2	12
39	2	2	2		1	2			1	2					12
40	3	2	2		2	1			1	1				2	12
41	2	3	3		1	2			1	1	2				12
42	2	2	2		2	1			1	1	1			2	12
43	1	2	2		2	2			1				4		12
44	1	1	1		1	2			1	1	1		2	2	12
45	2	1	1		2	1			1	1	3				12
46			1		1	2		2	2	2				2	12
47												12			12
48									1			9		2	12
49	3	3	3		2	1		1		2					12
50	3	3	3		1	1					2			2	12
51	3	3	3		1	1						4			12
52	3	3	3		2	2								2	12
16	88	81	119	61	58	68	36	32	68	10	102	20	52	624	

24-jadval

O'quv-trenirovka bosqichining 3-5-o'quv yillariga mo'ljallangan o'quv-masbg'ulot soatlarining taqsimlanishi

Yilning sikl bosqichlari va davrlari	Tayyorgarlik turlari										Integral tayyorgarlik va nazorat o'yinlari	Instrukturlik va hakamlik amaliyoti	Musobaqalar soni	Qabul, nazorat talablari	Tiklantiruvchi tadbirlar	Jami haftada, soat
	Haftalar soni	Jismoniy		Texnik		Taktik			Himoya	Hujum						
		Nazariy	Umumiy	Maxsus	Jami	Hujum	Himoya	Jami								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
O'quv-trenirovka bosqichining 3 o'quv yili																
Tayyorgarlik davri	22	8	57	58	76	38	38	41	21	20	49	7	-	14	44	354
Musobaqa davri	26	10	9	38	48	25	23	62	32	30	48	9	132	8	52	416
O'tish davri	4	-	30	12	6	3	3	-	-	-	6	-	-	-	8	62
O'quv-trenirovka bosqichining 4 o'quv yili																
Tayyorgarlik davri	22	12	65	62	86	44	42	48	25	23	59	5	-	15	44	396
Musobaqa davri	26	8	15	44	56	29	27	70	35	35	51	15	150	7	52	468
O'tish davri	4	-	30	18	8	4	4	-	-	-	8	-	-	-	8	72
O'quv-trenirovka bosqichining 5 o'quv yili																
Tayyorgarlik davri	22	12	65	62	86	44	42	48	25	23	59	5	-	15	44	396
Musobaqa davri	26	8	15	44	56	29	27	70	35	35	51	15	150	7	52	468
O'tish davri	4	-	30	18	8	4	4	-	-	-	8	-	-	-	8	72

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Musobaqa davri																
47.										1		15		2	18	
48.										1		15		2	18	
49.	2				1	1		3	2	5	2		4	2	18	
50.			2		1	1		2	3	3	2		4	2	18	
Dav- ra jami	2		2	4	2	2	10	5	5	8	4	30	8	8	72	
O'tish davri																
51.		8	4		1	1				2				2	18	
52.		8	4		1	1				2				2	18	
Dav- ra jami		16	8	8	2	2				4				4	36	
Yil ba'ycha jami	20	110	124	150				130			130	20	150	22	104	936

Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi:

- 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, ularning qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi dardkor.

12 va 13-andazalarda voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asosanadigan omillar hamda rejalashtirish hujjatlarining turlari aks ettirilgan. 23-jadvalda esa o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari berilgan.

Musobaqa ko'rsatkichlari (%)

Hujumda:

– to'p kiritish – ochkoli (+), muvaffaqiyatsiz (–) va murakkablashtirilgan (⊕);

– uzatish (2-to'pni) – muvaffaqiyatli (aniq +), muvaffaqiyatsiz (noaniq –) va noaniq, lekin o'yinda qolgani (– +);

– zarba – muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (–) va o'yinda qolgani (⊕);

Himoyada:

– hujumchi va to'siqchilarni qo'riqlash (straxovka) – muvaffaqiyatli (+) va muvaffaqiyatsiz;

– kiritilgan to'pni va zarbani qabul qilish – «yetkazish» – muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (–) va o'yinda qolgani (⊕);

– to'siq qo'yish – muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (–) va o'yinda qolgani (⊕);

O'yin samaradorligi (%)

Texnik-taktik usullar va o'yin samaradorligini aniqlash uslubiyati

HK – o'yinchi hamda jamoa harakati koeffitsiyenti. Yuqorida qayd etilgan har bir o'yin usuliga xos harakat samaradorligi uning muvaffaqiyatli, muvaffaqiyatsiz, vaziyatning qiyinlashtirilishi yoki to'pni o'yinda shunchaki saqlanib qolishiga doir ko'rsatkichlarga asosan aniqlanadi.

IHK – ijobiy harakat koeffitsiyenti – ijobiy natija (+) – ochko olish;

SHK – salbiy harakat koeffitsiyenti. Salbiy natija (-) – ochko yutqazish;

NHK – nisbiy harakat koeffitsiyenti yoki har bir o‘yinchining ijobiy va salbiy harakatlar koeffitsiyentlarining nisbati.

Masalan, hujumda **HK** hammasi bo‘lib 100 marta zarba berilgan. Yutuq (+) 50 zarba.

Mag‘lubiyat (-) 20 zarba.

O‘yinda qoldi (⊕) 30 zarba.

Hujum natijasi foiz (%) hisobida.

$$\langle + \rangle = x = \frac{50 \times 100}{100} = \text{IHK } 50\%$$

$$\langle - \rangle = x = \frac{20 \times 100}{100} = \text{SHK } 20\%$$

$$\langle \oplus \rangle = x = \frac{30 \times 100}{100} = \text{IHK } 30\%$$

Shunday qilib, **NHK** yoki samarasi barobar. **NHK** = **IHK** – **SHK** = samara.

Samara = $\langle + \rangle - \langle - \rangle = \text{farq}$.

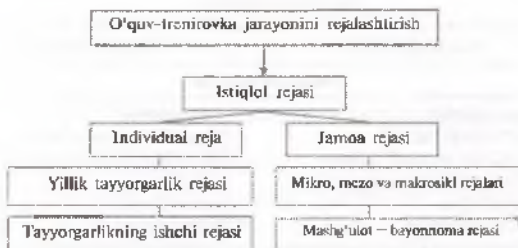
% = 50% – 20% = 30%.

IHNK – ijobiy harakatlarning nisbiy koeffitsiyenti.

O‘z jamoasining va qarshi jamoaning yutuq nisbiyligi (+). Masalan, jamoaning o‘zi 42 ochko yutdi, qarshi jamoaning o‘zi 30 ochko yutqazdi.

SHNK – salbiy harakatlarning nisbiy koeffitsiyenti. O‘z jamoasi va raqib jamoaning yutqazgan ochkolari. Masalan, o‘z jamoasi 13 ochko yutqazdi, qarshi jamoa o‘zi 30 ochko yutqazdi.

HIK – harakat yig‘indisi koeffitsiyenti. O‘z jamoasi yutgan ochkolar yig‘indisi va raqib jamoa yutqazgan ochkolar yig‘indisi va aksincha. Masalan, o‘z jamoasi 42 ochko yutdi, raqib 30 ochko yutqazdi, demak, ochkolar 72 ga teng bo‘ldi. Aksincha, raqib o‘zi 30 ochko yutdi, o‘z jamoasi 13 ochko yutqazdi. Ochkolar yig‘indisi 43 ga teng bo‘ldi. Demak, ochkolar nisbati 72:43 ni tashkil etdi.



12-andaza



13-andaza

O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari
va me'yoriy testlari

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublar	
1. 30 m ga yugurish	Sekundomer
2. Joydan vertikal sakrash	Belga boylangan o'lchov lentasi
3. Yugurib kelib vertikal sakrash	Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala
4. 92 m ga «archasimon» yugurish	Sekundomer
5. 9-3-6-3-9 m Mokisimon yugurish	Sekundomer
6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	To'ldirma to'p
Fiziologik uslublar	
1. YUQCH – 60 sek/marta	Sekundomer
2. NOCH – 60 sek/marta	Sekundomer
3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer
Psixologik uslublar	
1. Sekundomer strelkasini ko'zni yumib «0» da to'xtatish	Sekundomer
2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish	Dinamometr

IX BOB. MUSOBAQA O'TKAZISH SHARTLARI VA HAKAMLAR

9.1. Musobaqa o'tkazish va musobaqa Nizomi

Sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish shu musobaqalarga rahbarlik qiluvchi (sport federatsiyasi, tashkiliy qo'mita va h.k.), mezbon tashkilotchi, hakamlar uyushmasi hamda nazoratchi (ekspert) hakamlarga katta mas'uliyat yuklaydi. Ular musobaqa o'tkazish joylarini (sport saroylari, kommunikatsion, tibbiy va yordamchi xonalar) rasmiy musobaqa qoidalari, musobaqa Nizomi va boshqa me'yoriy standartlar talablariga muvofiq tayyorlash ekspertiza va sinovdan o'tkazish choralari ko'rish tadbirlarini amalga oshiradi. Tomoshabinlar, ishtirokchi sportchilar, murabbiylar, tibbiy va xavfsizlik xizmati xodimlari, akkreditatsiyadan o'tgan barcha ommaviy axborot vositalari vakillariga barcha qulayliklar yaratilishi mezbon tashkilotchilar tomonidan ta'minlanadi.

Musobaqa Nizomi (O'zbekiston Chempionati misolida). Championatning maqsadi va vazifalari

- O'zbekistonda voleybolni yanada ommalashtirish;
- voleybolni rivojlantirish va jamoalarning sport mahoratini oshirish;
- mamlakat yagona sport tasnifi talablariga muvofiq voleybolchilarga sport razryadlarini rasmiylashtirish;
- kuchli klublarni aniqlash va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoasini tuzish.

Musobaqaga rahbarlik qilish

Musobaqalar FIVB – Xalqaro voleybol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda «Mikasa» firmasining MVP 200 rangli to'plari qo'llaniladi.

Musobaqaga rahbarlik qilish mas'uliyati O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yuklatiladi.

Musobaqa o'yinlarini Respublika hakamlar uyushmasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar guruhi boshqaradi. Musobaqaning bosh hakami vazifasiga – milliy toifadagi hakam tayinlanadi.

Jamoalarni qabul qilish, joylashtirish va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash musobaqa o'tkazilayotgan shahar klubi zimmasiga yuklatiladi.

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoa-klublari tomonidan qoplanadi.

Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti

Chempionatni o'tkazish tartibi, tizimi, joylari va vaqti ishtirokchi jamoalar soniga qarab chempionatdan 1 oy oldin e'lon qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari

Chempionatda klublar jamoalari, ko'ngilli sport jamiyatlari, tashkilot va korxonalar, viloyatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahar terma jamoalari ishtirok etishi mumkin.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasining ijroiyo qo'mitasi qaroriga muvofiq chempionatda ishtirok etish istagini bildirgan jamoalar O'VF hisob raqami ...ga ... so'm miqdorida a'zolik badali uchun mablag' o'tkazishlari lozim. Chempionatda ishtirok etishni tasdiqlovchi xabarnoma ...-yil ...-oktabrgacha taqdim etilishi shart. Ushbu muddatdan kech taqdim etilgan xabarnoma qabul qilinmaydi va jamoa chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

Chempionatda ishtirok etish huquqini olgan jamoa tarkibi 18 kishi, shu jumladan, 14 nafar o'yinchi, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko'pi bilan 2 nafar chet el o'yinchilari federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

Natijalarni aniqlash

Chempionatda jamoalarning guruhlariga bo'linishi yoki bo'linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar

va ishtirokchi jamoalar sport bazasida «tur» shaklida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o'rinlar barcha turlarda o'tkazilgan o'yinlarda to'plangan ochkolar yig'indisiga qarab aniqlanadi. G'alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag'lubiyat uchun 1 ochko, o'yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to'plagan bo'lsa, o'rinlar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

- a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- b) barcha uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati;
- c) o'zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- d) o'zaro uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o'yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga O'VDning «Intizom Kodeksi»ga muvofiq jarima choralari ko'riladi.

Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o'tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g'olib deb topiladi.

Agar biror-bir jamoa chempionatda o'tkaziladigan barcha o'yinlarning yarmidan kamiga kelgan bo'lib, keyingi biror-bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima choralari ko'riladi.

Rag'batlantirish

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo'lgan joriy yilda o'rta umumta'lim maktab, KHKlari yoki ALLarni bitirgan jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining O'zDJTSU hamda viloyatlardagi OO'Yu jismoniy tarbiya fakultetlariga imtiyozli asosda qabul qilinish huquqini beruvchi sertifikatini olishga muvaffaq bo'ladilar.

Champion jamoa ko'chma kubok, qimmatbaho sovg'alar, diplomlar va oltin medallar bilan taqdirlanadi.

2 va 3-o'rinni egallagan jamoalar qimmatbaho sovg'alar, muvofiq diplomlar kumush va bronza medallari bilan taqdirlanadi.

O'yinchilar O'zbekiston Chempionati va boshqa musobaqalarda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan O'zbekiston yagona

sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muayassar bo'ladilar.

Musobaqaning ochilish va yopilish marosimlari

Musobaqalarning turi (birinchiликlar, saralash musobaqalari, chempionatlar, kubok musobaqalari, xotira musobaqalari, Osiyo yoki Olimpiya o'yinlari va h.k.) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Ovro'pa, Jahon) qat'iy nazar, har bir musobaqa o'ziga xos ssenariy va dastur asosida o'tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari, mahalliy, milliy va umumbashariy an'analar, rasm-rusumlar, urf-odatlar hamda udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarning chiqishlari va h.k.) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur avvaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

Quyida namuna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir ssenariysi keltirilgan:

— musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni safiantirib joylashtiradi;

— bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita «markazi»ga qaratadi va tantanavor ravishda kelib tashkiliy qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqaning ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

— tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida gap yuritib, tabrik so'zini faxriy shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxs)ga beradi;

— tabrik so'zi yakunlanganidan so'ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog'i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

— davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog'i ko'tariladi;

— davlat madhiyasi tugab, davlat bayrog'i ko'tarilganidan so'ng bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga

sihat-salomatlik, musobaqa o'yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

– bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

– musobaqaning ochilishi marosimidan so'ng musobaqa jadvali bo'yicha birinchi o'yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o'yiniga tayyorgarlik ko'rishadi.

Musobaqaning yopilish marosimi

Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o'yinlari yakunlanganidan so'ng musobaqaning yopilish marosimi o'tkaziladi. Musobaqaning yopilish marosimida g'olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus ssenariy asosida o'tkaziladi. Ssenariyda belgilangan dastur yakunida Davlat bayrog'i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e'lon qilinadi.

Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning saviyasi bo'yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir jamoa vakillariga taqdim etiladi (ilovalarda mavzuga doir andazalar berilgan).

9.2. Musobaqa o'tkazish joyini tayyorlash

Musobaqalar muvofiq mutasaddi tashkilot (yoki tashkilotlar) tomonidan tasdiqlangan yillik musobaqa taqvim rejasiga asosan o'tkaziladi. Odatda, musobaqa o'tkazish joyi (mamlakat, viloyat, shahar va h.k.) va vaqti shu taqvim rejasida qayd etiladi.

Musobaqaning nomi, maqsad va vazifalari, o'tkazish joylari va muddatlari, musobaqada ishtirok etish huquqiga ega jamoalar (klublar, terma jamoalar), musobaqada ishtirok etish shartlari, bosh hakam, musobaqaga rahbarlik qiluvchi tashkilot, musobaqa shart-sharoitlarini ta'minlovchi mezbon tashkilot, musobaqa o'tkazish va o'rinlarni aniqlash tizimi, rag'batlantirish kabi masalalar musobaqa Nizomida batafsil ifodalanadi.

Musobaqa o'tkazishdan avval nazoratchi (ekspert) hakam (yoki hakamlar) musobaqa o'tkazish joyini qabul qilingan ilmiy-texno-

logik vositalar (o'lov asboblari) yordamida ko'zdan kechiradi. Jumladan, musobaqa o'tkaziladigan sport inshootida havo namligi, harorat, atmosfera bosimi, tabiiy va sun'iy yorug'lik, maydon chiziq-lari, to'r va ustunlar, o'rindiqlar, bo'shlik zonalar va boshqa ko'rsatkichlar belgilangan me'yoriy standartlar asosida ekspertizadan o'tkaziladi.

Sportchilarga mo'ljallangan yechinish-kiyinish, yuvinish, gigiyenik, kommunikatsion, tibbiyot va hakamlar xonalari nazoratdan o'tkaziladi.

Amalga oshirilgan ekspert-nazorat tadbirlari natijalariga ko'ra xulosa tayyorlanadi va bu haqida musobaqa o'tkazuvchi mas'ul tashkilot rahbariga ma'lumot beriladi.

9.3. Hakamlar va hakamlik qilish

Har bir uchrashuvni hakamlar tarkibi boshqarib boradi va bu tarkibga: birinchi hakam; ikkinchi hakam; kotib; to'rtta (yoki ikkita) chiziq hakamlari kiradi.

Birinchi hakam vakolatlari

Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlan-guniga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko'ra, u o'z qaroriga izoh berishi mumkin. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qur'a tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega: jamoalarni ogohlantirish; jazolash; to'p kirituvchining xatosi; to'p kirituvchi jamoa a'zola-ri-ning joylashishidagi xatosi bo'yicha; to'p bilan o'ynash xatolari bo'yicha; to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha;

orqa chiziq o'yinchilari va «Libero»ning hujum zarbasi; «Libero»ning oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to'piga hujum zarbasi qo'llanilganda.

Ikkinchi hakam vakolatlari

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi. U zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi; tanaffus olish va o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o'yin oldidan, har bir partiya oldidan o'yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat qilib turadi. O'yin vaqtida hushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo'yicha qaror qabul qiladi: o'yinchi maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda; o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo'l qo'yganda; o'zi joylashgan tomon yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda; orqa chiziq o'yinchisi yoki «Libero» to'siq qo'yganda; o'yinchi to'rning pastki qismiga tegib ketganda.

Kotib

Kotib o'z faoliyatini yuritish uchun birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashadi. Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi: o'yin bayonnomasiga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotlarni yozadi; yig'ilgan ochkolar, tanaffuslar, o'yinchilarni almashtirish; jazo choralari, to'pni o'yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi; yuqorida ko'rsatib o'tilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

Chiziq hakamlari

Chiziq hakamlari (4 ta bo'lganda) maydonning har bir burchagidan 1–3 m uzoqlikda joylashadilar va o'z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o'yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1–2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo'llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni ifodalaydilar: to'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko'rsatib) tushiradilar;

to'p maydon tashqarisiga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'taradilar.

Voleybol qoidalarining barchasini ushbu kitobda yoritish mumkin emas, lekin biz eng asosiy holatlar ustidagina to'xtab o'tdik. Yuqoridagi materialni o'zlashtirishda «Voleybolning rasmiy qoidalari» qo'llanmasidan foydalanish zarur bo'ladi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismidir. Ular mashg'ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik samarasini ko'rsatib beruvchi yakuniy ko'rsatkich ham hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o'tkaziladi.

Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o'rin tutadi. Voleybol bo'yicha musobaqalar oldiga qo'ygan vazifalariga ko'ra quyidagi turkumlarga bo'linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

Chempionat va kubok musobaqalari – eng asosiy musobaqalar bo'lib, bu musobaqalarda eng kuchli jamoalar aniqlanadi. Bu musobaqalar ko'lami turlicha bo'ladi: jahon, qit'a, mamlakat, viloyat, shahar miqyosidagi va boshqalar.

Saralash musobaqalari o'z maqsadi va vazifasiga ko'ra asosiy musobaqalarning keyingi bosqichiga chiqish yoki malakali o'yinchilarni ma'lum bir jamoa tarkibiga qabul qilishni nazarda tutadi.

Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kirgizish mumkin:

– ko'rgazmali musobaqalar voleybolni ommaviylashtirish va targ'ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o'quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o'tkaziladi.

– qisqartirilgan musobaqalar (blits turnirlar) g'olibni aniqlash uchun qisqartirilgan partiyalar bilan o'tkaziladi. Bunday musobaqalar bayram kunlarida, sport mavsumlarining ochilishida tashkil qilinadi.

– tasnif musobaqalari – sport tayyorgarligi darajasini aniqlash va sport tasniflarini (razryadlar) berish maqsadida tashkil qilinadi.

— tenglashtiruvchi musobaqalarning asosiy vazifasi kuchli raqib jamoasi bilan uchrashishga imkon berish yoʻli bilan kichik rasnidagi sportchilarning oʻsishini ragʻbatlantirishdan iborat.

— nazorat va tayyorlov musobaqalari jamoa va alohida oʻyinчилarning oldindagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida oʻtkaziladi.

Mashgʻulot jarayonida tayyorlov va nazorat musobaqalari katta oʻrinni egallaydi.

Yordamchi musobaqalar, asosan, tayyorlov va musobaqa davrlarining yarmida rejalashtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar koʻpincha bir yilda 2–3 marotaba oʻtkaziladi. Turli xil musobaqalarning ahamiyati va oʻmi koʻp yillik tayyorgarlik bosqichiga bogʻliq boʻladi.

Shunday qilib, boshlangʻich bosqichlarda faqat tayyorlov va nazorat musobaqalari rejalashtiriladi va oʻtkaziladi.

Sportchilar malakasining oʻsib borishga qarab, keyingi koʻp yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalar soni ortib boradi, musobaqa davriga tanlov va asosiy musobaqalar kiritiladi. Musobaqalar sportchining tayyorgarlik darajasining asosiy nazorat shakli boʻlibgina qolmay, balki sport mahoratini takomillashtirishning zarur omilidir.

Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning oʻziga xos xususiyatlariga alohida eʼtibor qaratish lozim. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yoʻnalishi, qiyinchilik darajasi koʻp yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qatʼiy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi uni oʻzining jismoniy, texnik-taktik va psixologik qobiliyatiga qoʻyilgan vazifalarni yecha oladigan boʻlsa musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashgʻulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda oʻz imkoniyatini ochib berishi zarur. Toʻrtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini taʼminlashi kerak.

X BOB. MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH

Musoboqa o'yinlarida g'alabaga erishish imkoniyati nafaqat yuksak shakllangan jismoniy, ruhiy va texnik-taktik tayyorgarlik bilan belgilanadi, balki trenerning o'yin davomida o'z jamoasi faoliyatini samarali boshqarish qobiliyatiga ham bog'liqdir. Musobaqalarda jamoani muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun murabbiy (murabbiylar), avvalambor, o'z o'yinchilarining barcha turdagi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda va bo'lajak raqib jamoalar imkoniyatlariga asoslangan holda strategik va taktik rejalar ishlab chiqadi. Ushbu rejalar mazmuni jamoa a'zolari (albatta, o'yinchilarning o'yin ixtisosligi — «amplua»sini e'tiborga olgan holda) bilan muhokama — tahlil qilinadi.

Jamoani boshqarish musobaqadan avval, musobaqa jarayonida va musobaqadan keyingi vaqtlarda amalga oshiriladi.

Boshqarish jarayoni uch yo'nalishda olib boriladi: strategik, tezkor va joriy.

Strategik boshqarish — o'z jamoasi taktik modelini aniqlash, o'zgartirishlar kiritish, raqib jamoa o'yin modelini o'yinchilarga tanishtirish va ushbu modelga qarshi taktik variantlarni qo'llash kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Bunda, albatta, musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlari (maydondan tashqari bo'shliq zonala kengligi, harorat atmosfera bosimi, havo namligi va h.k.) e'tiborga olinadi.

Bundan tashqari, rasmiy o'yinlarning musobaqa Nizomida ko'rsatilgan uchrashuv sikllari o'rganiladi. Masalan, 3-1-2-1 — ya'ni, uch o'yin kuni va bir kun dam olish yoki 4-1-3-1 — ya'ni, 4 kun o'yin — 1 kun dam — 3 kun o'yin — 1 kun dam (boshqacha sikllar ham bo'lishi mumkin) sikllariga asoslangan holda «mashg'ulot» va «dam olish» tartibini qo'llash talab qilinadi.

Dam olish kunlari, albatta, «profilaktik» mashg'ulotlar o'tkaziladi, ish qobiliyatini tiklash vositalaridan unumli foydalanish choralari qo'llaniladi.

Tezkor boshqarish – rasmiy o'yindan oldin raqib jamoasi o'yin modeli (so'nggi vaqtdagi o'yin natijalari) o'yinchilarga eslatiladi, qarshi qo'llaniladigan taktik modellar (usullar, taktik kombi-natsiyalar xotirada mukammallashtiriladi). O'yindan oldin muhim ko'rsatmalar, maslahatlar va tavsiyalar beriladi. O'yinoldi «razminkasi» mazmuni, mohiyati va yo'nafishi belgilanadi, qo'llaniladi hamda boshqariladi.

O'yinda asosiy zaxira tarkiblarini ishtirok etishi avvaldan tuzilgan taktik reja asosida amalga oshiriladi. Raqib o'yinchilarning kuchli va zaif tomonlari hisobga olinadi hamda ushbu omillardan samarali foydalanish choralari ko'riladi.

O'yin davomida, tanaffuslar va ba'zi to'xtalishlar vaqtida o'yinchilarga muhim ko'rsatmalar berib boriladi. Ko'rsatmalar so'z yoki imo-ishoralar bilan berilishi mumkin.

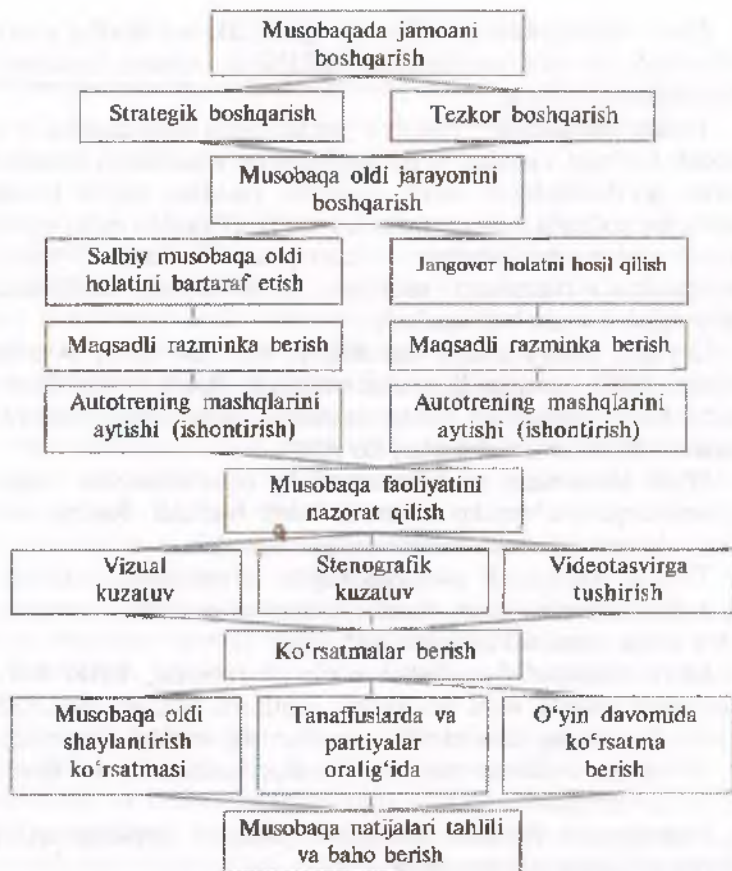
Tezkor boshqarish samaradorligini ta'minlashda uzatuvchi o'yinchi, yetakchi (lider), jamoa sardori va murabbiy o'rtasidagi uzviy aloqa muhim ahamiyat kasb etadi.

Joriy boshqarish nafaqat o'yin davomida, balki butun musobaqa siklida «erta-yu kech» vaqtlarda amalga oshiriladi. Bunda jamoaning kun tartibi, ovqatlanishi, ertalabki zaryadka, kechki uyqu, madaniy-maishiy tadbirlar boshqarish va nazorat doirasiga kiritiladi.

Musobaqada jamoani boshqarish jarayoni quyidagi andaza bo'yicha ifodalanishi mumkin:

Jamoani boshqarish va boshqaruv natijalari (shu jumladan, o'yinlar natijalari) muntazam tahlil qilinadi va o'yinchilar ishtirokida barcha kamchiliklar o'rganiladi hamda ularni bartaraf etish choralari ko'riladi.

Musobaqada jamoani boshqarish turlari va tartibi 24-andazada aks ettirilgan.



24-andaza

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari:

1. Musobaqa oldidan o'yinchiga murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalar nima deb nomlanadi?
 - a) start oldi maslahati;
 - b) o'yin oldi ongga singdirish;
 - c) musobaqa oldi buyruq;
 - d) o'yin oldi ko'rsatma.

2. O'yin boshlanishidan oldin murabbiy tomonidan berilgan vazifalar nima deb nomlanadi?
 - a) dastlabki suhbat;
 - b) start suhbatlari;
 - c) dastlabki ko'rsatmalar;
 - d) o'yin oldi ko'rsatmalar.
3. O'yin vaqtida o'z jamoasiga murabbiy tomonidan taktik ko'rsatmalar qachon beriladi?
 - a) o'yin boshida;
 - b) partiyalar orasida;
 - c) tanaffusda;
 - d) barcha javob to'g'ri.
4. O'yin oldidan murabbiy tomonidan o'z o'yinchisiga aytilgan ko'rsatmalar nima deb ataladi?
 - a) start oldi maslahat;
 - b) o'yin oldi buyruq;
 - c) o'yin oldi taqsimlash;
 - d) o'yin oldi ko'rsatma.
5. Trener o'yin davomida jamoa faoliyatini boshqarishi mumkinmi?
 - a) mumkin;
 - b) mumkin emas;
 - c) mumkin, agar 2-hakam ruxsat bersa;
 - d) mumkin, agar 1-hakam ruxsat bersa.
6. Trener maydonni chegaralovchi va «shtrix» chiziqlar ichida jamoani boshqarishiga ruxsat beriladimi?
 - a) ruxsat beriladi;
 - b) ruxsat berilmaydi;
 - c) hal qiluvchi partiyada ruxsat beriladi;
 - d) jamoa yutqazayotgan bo'lsa, ruxsat beriladi.
7. Ikki trener bir vaqtning o'zida jamoani boshqarish huquqiga ega mi?
 - a) ega emas;
 - b) ikki trener ham jamoani boshqarishi mumkin;
 - c) boshqarishi mumkin, bosh hakam bunga ruxsat bersa;
 - d) boshqarish mumkin, agar 1-hakam bunga ruxsat bersa.
8. Jamoani boshqarish jarayoniga jamoa boshlig'i aralashishi mumkinmi?
 - a) mumkin;
 - b) mumkin emas;
 - c) bosh hakam bilan kelishgan holda mumkin;
 - d) 1-hakam bilan kelishgan holda mumkin.
9. Trener jamoani boshqarish mas'uliyatini jamoa sardoriga yuklatishi mumkinmi?
 - a) mumkin;
 - b) mumkin emas;
 - c) o'yinchilar bilan kelishgan holda mumkin;
 - d) jamoa boshlig'i bilan kelishgan holda mumkin.
10. Jamoaga zarur ko'rsatma berish uchun trener 3-tanaffusni olishga haqlimi?
 - a) haqli emas;
 - b) haqli;
 - c) agar 1-hakam ruxsat bersa, haqli;
 - d) agar bosh hakam ruxsat bersa, haqli.

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012. - 239 p.
2. Pittera. C, PeDuta. P, Pasqualoni. P. Volleyball for 11-14 years old children/ Federazione italiana pallavolo. 2010. - 685 p.
3. *Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A.* Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. - T.: 2011. - 278 b.
4. *Айрапетьянц Л.Р.* Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Zar qalam. 2006. - 240 c.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учаш. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. - Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. *Мирзиёев Ш.М.* Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга кураимиз. - Тошкент «Ўзбекистон» НМИУ, 2017. - 48 б.
2. *Мирзиёев Ш.М.* Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик - ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. - Т.: «Ўзбекистон», 2017. - 104 б.
3. *Мирзиёев Ш.М.* Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш - юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: «Ўзбекистон» НМИУ, 2017. - 48 б.
4. *Мирзиёев Ш.М.* Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. - Т.: «Ўзбекистон» НМИУ, 2016. - 56 б.

5. «Жисмоний тарбия ва спорт тугрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. «Халқ сўзи» газетаси, 2015 йил 5 сентябрь, №174, – б 1-4.

6. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тугрисида»ги 29 август 2004 йил «3481 Фармони.

7. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». «Маърифат» газетаси. 1 апрель 1998 йил.

8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тугрисида»ги Қарори. 29 май 1999 йил.

9. «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тугрисида». Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябр 2002 йил №374 Қарори.

10. *Айрапетьянц Л.Р.* Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Заг қалам. 2006. – 240 с.

11. *Беляев А.В.* Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Олимпия. Человек. – М.: 2008. – 54 с.

12. *Бергер Г.И., Бергер Ю.Г.* 2003 Конспекты уроков для Учителя физкультуры. // Спортивные игры, подвижные игры. – М.: Владос, 2003, С. 108-125.

13. *Волков Л.П.* Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

14. *Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В.* Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. // Методические рекомендации. ВФВ, – М.: 2009. – 45 с.

15. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, 2006.-272 с.

16. *Железняк Ю.Д., Петров П.К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

17. *Железняк Ю.Д., Кулянский В.А., Чачин А.В.* Волейбол. // Методическое пособие по обучению игре. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 111 с.

18. *Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.* Волейбол. // Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Советский спорт, – М.: 2009. – 130 с.

19. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

20. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. – Т.: 2002. – 53 б.

21. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мулжалланган маърузалар тўплами. – Т.: 2004. – 71 б.

22. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. / Уқув қўлланма. – Т.: 2007. – 148 б.

23. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбонова М.А., Кдинова М.А. I–IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). – Т.: 2008. – 78 б.

24. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. – Т.: 2008. – 38 б.

25. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. – М.: Физкультура, 2005. – 287с.

26. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

27. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: Академия, 2008. – 478 с.

28. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: ВФВ, 2008. – 31с.

29. Чесноков Ю.Б. Техника игры. // Методический сборник. – М.: ВФВ, 2008. – 48 с.

30. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. – М.: Олимпия. Человек, 2008. – 55 с.

31. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. // Учебное пособие. – Т.: 2005. – 260с.

32. Аугаретуанс L.R., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Voleybol // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – Т.: 2009. – 77 б.

33. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar.//Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – Т.: 2009. – 67 б.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOL VA UNING DOLZARB MUAMMOLARI	5
II BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI	14
2.1. Hujum texnikasi	14
2.1.1. Holat va harakatlanish.....	14
2.1.2. To'p uzatish	17
2.1.3. To'p kiritish	20
2.1.4. Hujum zarbalari	
2.2. Himoya texnikasi	26
2.2.1. To'pni qabul qilish	26
2.2.2. To'siq qo'yish	29
<i>Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari</i>	<i>31</i>
III BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI	32
3.1. Hujum taktikasi	35
3.2. Himoya taktikasi	41
<i>Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari</i>	<i>46</i>
IV BOB. VOLEYBOL TEXNIKASIGA O'RGATISH	48
4.1. O'rgatish asoslari	48
4.2. O'rgatish bosqichlari va ushblari	52
4.3. O'rgatish prinsiplari va o'yin usullariga o'rgatish mashqlari	54
4.4. O'rgatishda qo'llaniladigan na'munaviy texnologik xaritalar va texnik vositalar.....	65
<i>Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari</i>	<i>70</i>

V BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH	72
5.1. Hujum taktikasiga o'rgatish	72
5.1.1. Yakka hujum taktikasiga o'rgatish	72
5.1.2. Guruhli hujum taktikasiga o'rgatish	76
5.1.3. Jamoa hujum taktikasiga o'rgatish	78
5.2. Himoya taktikasi	79
5.2.1. Yakka himoya taktikasiga o'rgatish	79
5.2.2. Guruh himoya taktikasiga o'rgatish	81
5.2.3. Jamoa himoya taktikasiga o'rgatish	83
<i>Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari</i>	86

VI BOB. TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI	88
6.1. Texnik-taktik tayyorgarlikning mohiyati	88
6.2. Texnik-taktik tayyorgarlikda strategik rejaning o'rni	97
6.2.1. Texnik-taktik tayyorgarlikda strategik rejaning o'rni	101
6.3. Xorijiy tajribaga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari	104
6.3.1. To'p kiritish mashqlari	104
6.3.2. To'p qabul qilish-uzatish mashqlari	113
6.3.3. Bog'lovchi o'yinchi mashqlari	124
6.3.4. Hujum mashqlari	144
<i>Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari</i>	153

VII BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA UNI SHAKLLANTIRISH	155
7.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	156
7.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	158
7.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	159
7.4. Umumiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash	161
7.4.1. Tezkorlikni tarbiyalash	161
7.4.2. Kuch sifatinı tarbiyalash	168
7.4.3. Chaqqonlikni tarbiyalash	172
7.4.4. Chidamkorlikni tarbiyalash	174
7.4.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash	181
7.5. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash	183
7.5.1. Maxsus kuchni rivojlantirish	183

7.5.2. Sakrovchanlik	184
7.5.3. Maxsus tezkorlik	186
7.5.4. Maxsus chidamkorlik	188
7.5.5. Tezkor va tezkor-kuch chidamkortligi	189
7.5.6. Sakrash chidamkortligi	189
7.5.7. O'yin chidamkortligi	190
7.5.8. Maxsus chaqqonlik	191
7.5.9. Maxsus egiluvchanlik	192
7.6. Maxsus jismoniy sifatlarini baholash testlari va mezonlari	193
<i>Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari</i>	196

VIII BOB. VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI REJALASHTIRISH VA BOSHQARISH

8.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha	198
8.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni.....	199
8.3. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat	205

IX BOB. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH SHARTLARI VA HAKAMLAR.....

9.1. Musobaqa o'tkazish va musobaqa Nizomi.....	225
9.2. Musobaqa o'tkazish joyini tayyorlash.....	229
9.3. Hakamlar va hakamlik qilish.....	230

X BOB. MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari	236
Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	239

**Azad Artikovich PULATOV,
Muxabbat Allaniyazovna QDIROVA**

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)**

(O'quv qo'llanma)

*Muharrir Dildora Abduraimova
Badiiy muharrir Maftuna Vaxxobova
Texnik muharrir Yelena Tolochko
Musahhah Dildora Abduraimova
Sahifalovchi Gulchehra Azizova*

Litsenziya raqami AJ № 163. 09.11.2009. Bosishga 2018-yil 31-oktyabrda ruxsat etildi. Bichimi 60×84^{1/16}. Ofset qog'oz. Tayms TAD garnituras. Shartli bosma tabog'i 14,18. Nashr tabog'i 14,62. Shartnoma № 106-2018. Adadi 300 nusxada. Buyurtma № 59.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi tezkor matbaa bo'limida chop etildi. 100011, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.
Telefon: (371) 244-10-45. Faks: (371) 244-58-55.



***Cho'lpon nomidagi
nashriyot-matbaa ijodiy uyi***

ISBN 978-9943-5381-3-9



9 789943 538139