

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI**

NOSIROVA D.S.

**VOLEYBOL NAZARIYASI
VA USLUBIYATI**

Uslubiy qo‘llanma

“ABU MATBUOT - KONSALT”

Toshkent

2021

D.S.Nosirova,
Voleybol nazariyasi va uslubiyati.
Uslubiy qo`llanma. T.: “ABU MATBUOT-
KONSALT” MCHJ nashiriyotida 2021, 104 b.

Uslubiy qo`llanma Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o`quv-uslubiy kengash yig`ilishining 2021-yil 25-noyabrdagi 4-sonli majlis bayonnomasiga asosan nashr etishga tavsiya etilgan.

Mazkur uslubiy qo`llanma oliy ta`lim muassasalarining 60112200-Jismoniy madaniyat yo`nalishi talabalari, o`qituvchi murabbiylar hamda jismoniy tarbiya bo`yicha tashkilotchi-yo`riqchilar, magisrtlar hamda barcha mazkur sport o`yini ixlosmandlariga amalda foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Masul muharrir:

M.X. Shomirzayev, pedagogika fanlari doktori, professor.

Taqrizchilar:

O.J.Begimqulov, Termiz davlat pedagogika instituti professori,
O`zbekistonda xizmat ko`rastgan sport ustasi,

N.R.Ashurov, Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti dotsenti,
pedagogika fanlari nomzodi.

Kirish

Mustaqil O‘zbekistonning ravnaq topishi, uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko‘tarilishi yosh avlodu, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilimi va malakasi, balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog‘liqdir.

Hozirgi davr taqdirini va uning istiqbolini ijobiy hal etish, qaysi sohada bo‘lishidan qat’iy nazar har bir fuqarodan serg‘ayratlik, tadbirkorlik, uddaburonlik va ishbilarmonlik kabi xislatlarni talab qiladi. Mazkur xislatlar zamirida esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatleri yotadi. Albatta, bu sifatleri faol maqsadli shakllanishi o‘z-o‘zidan vujudga kelmaydi, balki insonning ontogenetik taraqqiyoti jarayonida sport yoki jismoniy tarbiya bilan muntazam va rejaga muvofiq shug‘ullanish evaziga amalga oshiriladi. Ma‘lumki, bunday tadbirlar mutaxassislarining maslahat, tavsiya, nazorati va ko‘rsatmalari yoki umuman rahbarligi asosida tashkil etilishi darkor. Aks holda – ko‘r-ko‘rona, maxsus bilimlarga ega bo‘lmasdan o‘zbilarmonlarcha jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish ko‘ngilsiz natijalarga olib kelishi ehtimoldan holi emas.

Demak, sport va jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘rta va oliy ma‘lumotli, malakali mutaxassislar etishtirish muammosi dolzarb masalalardan biridir. Ammo mazkur muammoni «bugungi» va «ertangi» kun talablariga mos ravishda hal etish jismoniy tarbiya institutlari, fakultetlari, bilim yurtlariga mo‘ljallangan o‘quv hujjatlarining (o‘quv rejas, dasturi, qo‘llanmalari va hakoza) hayotiyli, maqsad va mazmuniy mohiyatiga bog‘liqdir.

Ma‘lumki, O‘zbekiston mustaqil bo‘lgunga qadar o‘quv yurtlari uchun «markaz»ning o‘quv va ilmiy-tekshirish institutlari ishlab chiqqan o‘quv rejalari, dasturlari, ko‘rsatma va qo‘llanmalar asosiy o‘quv-uslubiy hujjat bo‘lib xizmat qilgan. Uni qisman bo‘lsada ma‘lum mintaqaning o‘ziga xos sharoitlari va xususiyatlariga moslashtirish mushkul muammo bo‘lib kelgan.

Hozirgi kunda respublikamiz o‘quv yurtlarida mazkur o‘quv-uslubiy hujjatlarini hududimiz iqlim sharoitlariga, mamlakatimiz an‘analari, urf-odatleri, rasm-rusumlari, ajdodlarimizning ushbu soxadagi meros va maslahatlariga monand holda yangidan ishlab chiqish, maksimalashtirish va hayotga tadbiiq qilish xozirgi kun zaruriyatidir.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida yuqori malakali mutaxassisleri tayyorlash o‘quv rejasiga binoan bir necha pedagogik ixtisosliklar bo‘yicha amalga oshiriladi. Jumladan, maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya bo‘yicha murabbiy o‘rta maktab va bilim yurtlarida, litsey, kollej, institut, universitet, akademiyalarda jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘qituvchi, armiya, ilmiy tadqiqot institutlari, ishlab chiqarish korxonalari va boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va kasbga mos jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha yo‘riqchi, turar joylarda, muolaja, maishiy madaniyat, dam olish va boshqa shunga o‘xshash dargohlarda sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya bo‘yicha tashkilotchi degan ixtisosliklar institutning o‘quv rejasidan joy olgan.

Bundan tashqari mazkur mutaxassislik doirasida eng ko‘p tarqalgan ixtisoslik – bu sport turlari bo‘yicha murabbiy (trener)lar tayyorlashdir.

I BOB. VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1§. Voleybolning ilk bor ixtiro qilinishi.

1895 yilda amerikalik Uilyam Morgan tomonidan ixtiro qilingan an'anaviy voleybol bugungi kunda o'zining mohiyati va mazmuni, texnikasi va taktikasi hamda o'yin shiddati jixatlaridan ilk voleyboldan tubdan farq qiladi. So'nggi yillarda an'anaviy voleybol klassik voleybol nomi bilan atala boshladi, chunki uning taraqqiyoti natijasida "Qumda o'ynaluvchi voleybol" (plyajnyy voleybol) mustaqil sport turi sifatida ajralib chiqdi va olimpiada o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egalladi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. 1996 yil iyul oyida AQShning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Butunjahon Kongressida e'lon qilinganidek ushbu sport o'yini jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o'rinni egallaydi. Voleybol o'zining hammaboblighi, go'zal o'yin mazmuni, kattayu-kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi xujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahallayu-maskanlarda, to'y va bayramlarda baxs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh yaqatlamga mansub aholi hayotiga kirib bormoqda. Voleybol o'quv fani sifatida ham barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda voleybolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi", "Faxriylar" musobaqalari kabi ko'p bosqichli va muntazam o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi, uni geografik chegarasi hamda shug'ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi.

Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o'zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo'ldi. O'yin qoidalarining tubdan o'zgarishi nafaqat g'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 va Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli xalqaro turnirlar, Kubok musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni teletranslyatsiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditatsion talablarni qondirishlari lozim.

Agar qayd etilgan musobaqalarda o'yin shiddati sust bo'lsa, "kuchli" zarbalar tufayli ochkolar tez-tez olinsayu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to'xtash xolatlari ko'p bo'lsa, musobaqaga bo'lgan qiziqish so'na boshlaydi, akkreditsiya bozori chegaralanadi, tomoshobinlar doirasi toraya boshlaydi. Aynan shunday holatlar 1998-99 yillargacha davom etgan. Chunki eski qoidalarga muvofiq himoya zonalarida joylashgan "kuchli" xujumchilar xujum va yon chiziqlarni bosmasdan, shiddat bilan sakrab 4 yoki 2 zonalardan zarba berish natijasida ochko "ishlaganlar". Tananing

oyoq va bel qismlariga 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 hakozi. Bunday vaziyatlar o'yinni tez-tez "to'xtab" qolishiga sabab bo'lib kelgan.

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

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

Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan himoya zonalaridan zarba berish diogonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, "libero" o'yinchisining ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish xujumkorlik sur'atini oshirdi va hakozi. 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 muximligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, jahon voleyboli nazariyasi va amaliyotida o'zlarining qator fundamental ilmiy tadqiqotlari bilan tanilgan Yu.D.Jeleznyak, G.Ya.Shipulin va O.E.Serdyuknovlarning ilmiy kuzatuvlari natijalariga ko'ra, zamonaviy voleybol borgan sari o'yin mazmuni jihatidan yangicha texnik usullar, texnik xususiyat va "eskicha" voleyboldan tubdan farq qiluvchi texnik-taktik yo'nalishlar xisobiga o'zgarib bormoqda. Yugurib kelib sakrab katta "portlovchi-inersion kuch" bilan to'p kiritish usulining keng joriy etilishi to'pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo'ydi. Bu esa raqib jamoani maqsadli xujum uyushtirish unumdorligini tushirib yubordi.

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

Himoya zonalaridan xujum zarbalarini keng joriy etilishi 3 zonadan kombinatsion xujum uyushtirish sonini sezilarli qisqartirdi. Agar 80-90 yillarda 3 zonadan tashkil etiladigan xujum miqdori 30 foizdan oshmagan bo'lsa, so'ngi yillarda bunday xujumlar soni 23 foizga tushib ketdi. Aksincha, 80 yillarda himoya zonalaridan uyushtirilgan xujum zarbalari 9,6-10%dan ortmagan. Zamonaviy voleybolda esa orqa zonalardan tashkil etilgan xujum zarbalari 20-21%gacha kupaygan. Himoya zonalaridan ijro etilgan zarbalarni "to'siq" bilan bartaraf etish

murakkabligi o'z-o'zidan ma'lum. Demak, bugungi voleybolda xujum samaradorligi ximoya salohiyatidan ustun bo'lib borayotganligi kuzatilmoqda.

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

To'siq qo'yish taktikasi ham talaygina o'zgardi. 4 zonadan ijro etiladigan zarbalarga qarshi juftlikda to'siq qo'yish yakka yoki uch kishilab to'siq qo'yishdan ustun bo'lib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda. Lekin, 3 zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi tamomila boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Chunonchi, 80 yillarda ushbu zonada qo'llanilgan yakka va juftlik to'siq qo'yish deyarli bir xil darajada bo'lgan (38-42%), uchlikda to'siq qo'yish esa ancha kam miqdorni tashkil etgan (20-22%). Birinchi temp o'yinchisi zarbasiga qarshi markaziy o'yinchiga (3 zona o'yinchisi) aksariyat 2 va 4 zona o'yinchilari ko'mak berishi kuzatiladi. Bunday texnik-taktik chora avvallari kamdan-kam qayd etilgan. 2 zonadan berilgan zarbalarga ham qarshi to'siq qo'yish juftlik ustivorligida amalga oshiriladi. Ayni vaqtda 2 zonada uchlikda to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybolda to'p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifatli qabul qilish va 2 zonadagi "uzatuvchi" o'yinchiga aniq yetkazish qiyinlashganidadir. Aniq yetkazilmagan to'pni "uzatuvchi" aksariyat hollarda 4 zonaga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun 4 zonadan berilgan zarbaga qarshi uchlikda qo'yilgan to'siq borgan sari ommalashib bormoqda.

Bugungi voleybolda o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog'liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi xujumchi, birinchi temp bilan harakatlanuvchi xujumchi, uzatuvchi (bog'lovchi), libero (ximoyachi).

Jahonning eng kuchli terma jamoalari o'yinlarini videotasvir yordamida taxlil qilish o'yin shiddati jihatidan texnik-taktik harakatlarni ikki asosiy guruhlariga bo'lish imkonini beradi. Yuqori o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga yugurib kelib sakrab to'p kiritish, xujum zarbasi, to'siq qo'yish va ximoyada 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 vaziyatini davom ettiruvchi va diogonal harakatlanuvchi xujumchilar hamda "uzatuvchi" o'yinchilarning umumiy texnik-taktik harakatlarni, miqdori 43-50 martani tashkil etadi. Lekin yuqori va o'rtacha shiddatli tth o'rtasida keskin farq kuzatiladi. Masalan, "uzatuvchi" va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi xujumchilarda texnik-taktik harakatlarni o'rtacha shiddat bilan ifodalanar ekan. Diogonal harakatlanuvchi o'yinchilarda yuqori shiddatli texnik-taktik harakatlarni ancha ko'proq bo'lib, bir partiyada 20-22 martani tashkil etadi.

Birinchi temp bilan harakatlanuvchi o'yinchilarda texnik-taktik harakatlarni nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalanadi. Jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori shiddatli texnik-taktik harakatlarni 2 barobardan ortiq bo'ldi. Buning asosiy sababi, birinchi temp bilan harakatlanuvchi xujumchilar o'yin vaqtini ko'proq xujum zonalarida o'tkazar ekan, himoya zonalarida ularni aksariyat hollarda "libero" o'yinchilari almashtirishi kuzatiladi.

Yuqorida qayd etilgan nazariy va ilmiy ma'lumotlar hamda ularning qiyosiy tahlili zamonaviy voleybolning dolzarb yo'nalishlari va amaliy jihatdan muhim masalalarni ochib beradi. Binobarin, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish, mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash hamda mashqlarni tanlash va qo'llashda zamonaviy voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

1.2§. Voleybol o'yinining rivojlanish tarixi

Voleybol 1895 yilda Amerika qo'shma shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

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

1897 yilda tadbiiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,1 m
2. To'urning o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm
3. To'pning vazni 340 g, aylanasi 63,5-68,5 sm
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895-1920yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi.

O'yinchining boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi qo'yidagicha.

1900 y. – Kanada, 1908 y. – Kuba, 1909 y. – Puerto-riko, 1910 y. – Peru, 1917 y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, osiyoda 1900-1913 yillar – Yaponiya, Kitay, Fillipinda, 1914 y – Angliya, 1917 y. – Fransiya.

Voleybol 1920-1921 yillarda o'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922 yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923 yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

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

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani

mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

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

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

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

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

1928 yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

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

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

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

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus halq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931 yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932 yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voleybol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

Voleybol bo'yicha "ittifoq" birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933 yilning 4-6 aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach,

moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

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

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

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

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

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

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

Trenerlar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

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

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

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

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

1948 yilda "Ittifoq" voleybol sho'basini Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoligiga qabul qilindi.

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

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

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960 yilda Braziliyada o'tkazildi. mamlakatchilar terma

jamoasi o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. mamlakat erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

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

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

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

Yuqorida qayd etilganidek, 1964 yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng amerika, ovro'pa va osiyo voleyboli maxorat jixatidan tenglasha bordi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati va Jahon kubogi musobaqalari davomida turli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin (1-jadval).

1.3§. O'zbekistonda voleybol o'yining vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqloq binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir soxani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o'rganmay shu soxani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «hurmat»ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsada,

lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqazo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24 yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924-25 yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25 yillarda xali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927 yilning 26 aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

1927 yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo'lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta), «Metallist» sport to'garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi.

1928 yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929 yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

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

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929 yil 25 apreldan 15 maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va

mutaxassislarining malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929 yil 30 sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

1933 yilda O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi. Erkaklar o'rtasida «Dinamo» va ayollar bahsida «O'ztrans» jamoalari birinchi o'rinni egalladi.

1934 yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936 yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura UYI» ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi Qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.Shnurov, V.F.Shveduks, A.A.Bogachenko, B.A.Vorossov kabi trenerlarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938 yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGU «Dinamo», ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotiv», O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

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

1939 yilning fevral oyida Toshkentga Moskva «Lokomotiv» jamiyatining kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939 yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka» (Tbilisi), «Spartak» (Stalinobod), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Baku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxabad) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941 yilning 1 yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar, bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941 yilning oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shahobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943 yil 18 iyulda O'zbekiston sportchilari va

sport ixlosmandlari “Mamlakat” fizkulturachilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag‘ishlangan voleybol musobaqalari bo‘lib o‘tdi.

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

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

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

1946 yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o‘tkazilgan bo‘lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga “mamlakat” birinchiligida ishtirok etish uchun jo‘nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o‘z guruhlarida to‘rtinchi va uchinchi o‘rinlarni egallashdi.

1947 yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko‘ra voleybol bilan muntazam shug‘ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Respublika bo‘yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryadlilar 344 kishini o‘z ichiga olgan. Bundan ko‘rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko‘ngildagidek bo‘lmagan.

Jismoniy tarbiya va Sport Qo‘mitasining 1947 yilgi hisobotida bu ahvol haqida Surhondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hech qanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O‘zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948 yil 27 dekabrda qabul qilgan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviylikini oshirish» haqidagi Qarori alohida kuch bag‘ishladi.

1949 yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e‘tibor berildi. Shu yili o‘tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga etgan edi.

1947 yilda musobaqa qoidasiga o‘yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so‘ng, shug‘ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O‘yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o‘zgara bordi. Lekin shunday bo‘lsada, o‘zbek voleybolchilarining mahorati xali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo‘lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi.

1950 yillardan boshlab O‘zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko‘zga tashlana bordi. O‘yinlarda turli taktik kombinatsiyalar qo‘llana boshladi.

1950 yilning iyulida Toshkent Temiryo'lichilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida Ittifoq Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Bu mag'lubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951 yildan o'smirlar o'rtasida "Ittifoq" birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14 o'rin bilan kifoyalandilar.

1953 yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954 yildan boshlab voleybol bo'yicha Ittifoq birinchiligi «A» va «B» guruhlariga bo'lingan holda tashkil etila boshladi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. Shu yili "Ittifoq" musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

1954 yil 1 yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 64942 kishiga ko'paydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955 yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrasini faoliyat ko'rsata boshladi. 1955 yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955 yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'yinda, ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba nashidasini surishdi.

1956 yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 o'rinlar bilan kifoyalandilar.

O'zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so'ng 1957 yildan boshlab "Ittifoqdosh" respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o'rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib barcha o'yinlarda mag'lubiyatga uchrashdi.

1958 yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU va «Burevestnik» talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959 yilda o'zbek voleybolchilari "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o'rin, ayollar jamoasi esa 11 o'rinni egalladi.

Shu yili, ya'ni 1959 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o'zining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo'yicha 11 kishi oliy ma'lumotga sazovor bo'ldi (1 ta o'zbek ayoli va 2 ta o'zbek yigiti voleybol bo'yicha institutni tugatishgan edi).

1960 yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari

Xarkov shahrida o'tkazilgan "Ittifoq" yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13 o'rinni, ayollar oxirgi 18 o'rinni olishdi.

1961 yil oktabr oyida Toshkentda O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki bo'ldi.

1962 yilda Toshkentda Moskvaning «Buravestnik» ayollar jamoasi, «SKIF» va O'zbekiston terma jamoalari uchrashuv o'tkazdi. Bunda vakillarimiz g'alabani boy berishdi.

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

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

1964-65 yillardan boshlab o'zbek voleyboli tobora shakllana bordi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmaeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935 yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv "Ittifoq" miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961 yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida «Mehnat rezervlari», ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida «ODO» jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Buravestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961 yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962 yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964 yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinamo» (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

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

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

1970 yildan to 1991 yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bularga misol qilib L.Ishmaeva, V.Galushko (Duyunova), L.Pavlova (Lunina), O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin va boshqalarni keltirish mumkin. Ammo bu musobaqalarda o'zbekistonlik sportchilar mamlakatning turli jamoalari sharafini himoya qilishga jalb qilingan edilar. Shuni ham qo'shimcha qilish mumkinki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yillargacha "Ittifoq" Chempionatida va 1956 yildan to 1986 yilgacha "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan. Erkaklar bir martadan 6 o'rin (1967) va 8 o'rinlarni (1975), ayollar esa 6 o'rin (1971) va 5 o'rinlarni (1975) egallashgan. Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993 yil 24-31 iyulida Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, fahrli 6 o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvafaqqiyat qozonishgan edi.

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

1997 yil 21-28 sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o'rin, 1998 yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o'rin, shu yili Taylandda o'tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6 o'rin, 1998 yil 24-28 mayda o'tkazilgan X Osiyo Chempionatida 3 o'rin va 1999 yil Toshkentda o'tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida 1 o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

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

Ayniqsa, so'nggi yillarda tadbiq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Bannov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, («SKIF»), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish («MHSK»), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o'yinchilari Ye.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, Ye.Shpachuk, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjaeva va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi.

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

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

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasining ham o'rni beqiyosdir.

Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi” mavzusi bo'yicha nazorat savollari.

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Voleybol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikgacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
5. O'zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni “Umid nihollari”, “barkamol avlod” va “Universiada” kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.

6. O'zbekistonda voleybol inshootlari va voleybolni yanada rivojlantirish imkoniyatlari.
7. O'zbekiston va xalqaro voleybol federatsiyalari haqida tushuncha.

II BOB. O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

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

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

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

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

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

Texnikaning asosiy qismi – ma’lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va xal 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 harakatning 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 nuqtai 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;
- halal 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 ishonchligi.

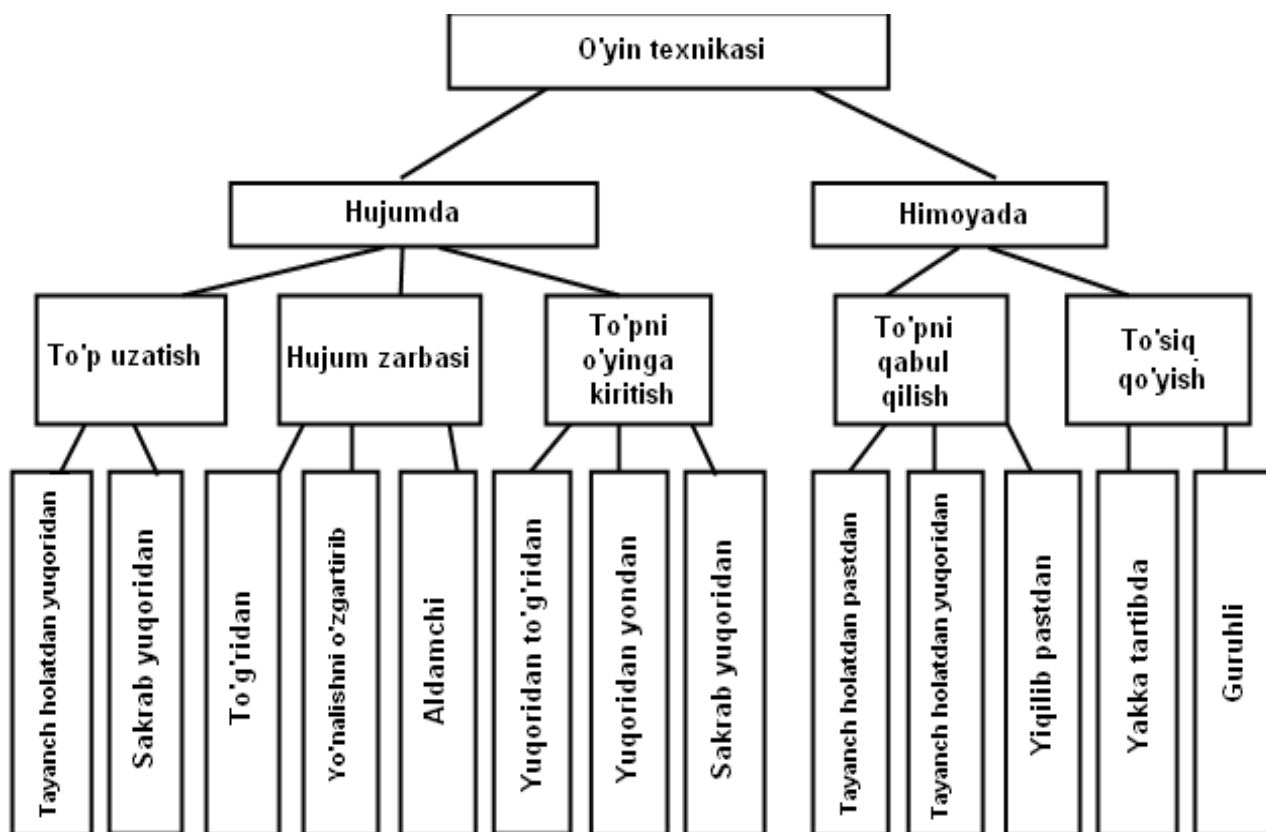
Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o‘zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o‘zgarishiga o‘yin qoidalarining o‘zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o‘yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o‘sib 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 istiqbol yaratadi.

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

Voleybol texnikasi ikkita katta bo‘lim: hujum va himoya texnikalariga bo‘linadi. O‘z navbatida, yuqoridagi bo‘limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko‘ra

bir qancha guruhlarga bo‘linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o‘ziga xos bajarish usullari mavjud bo‘ladi (1-chizma).

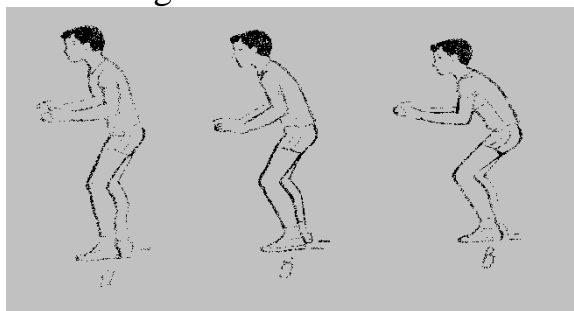


1-chizma.

2.1§. Hujum texnikasi

Holatlar, harakatlanish, dastlabki holatlar

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



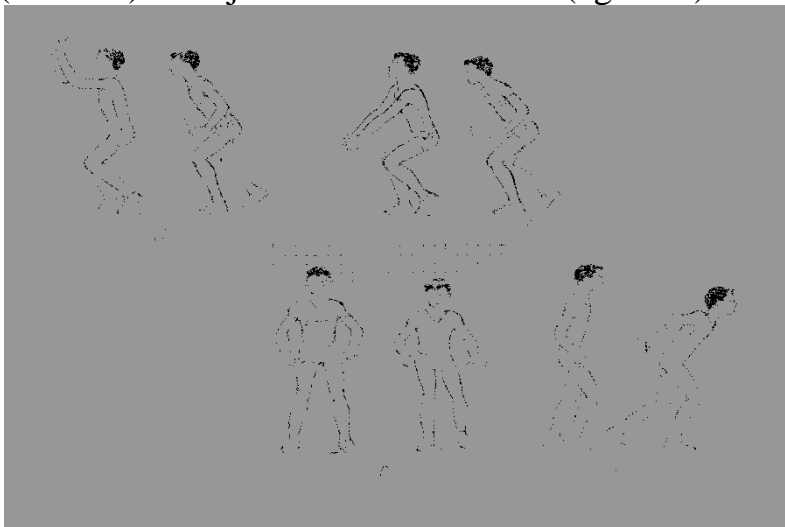
1-rasm.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland (1 a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta (1 b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (1 v-rasm) holatlar egallanadi. Bunda umumiy og'irlik markazining holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati umumiy og'irlik markaziga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda umumiy og'irlik markazi tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini beraolsin.

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

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

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (2a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (2b-rasm), to'siq qo'yishda (2v-rasm) va hujum zarbasini berishda (2g-rasm).



2-rasm.

To'p uzatish

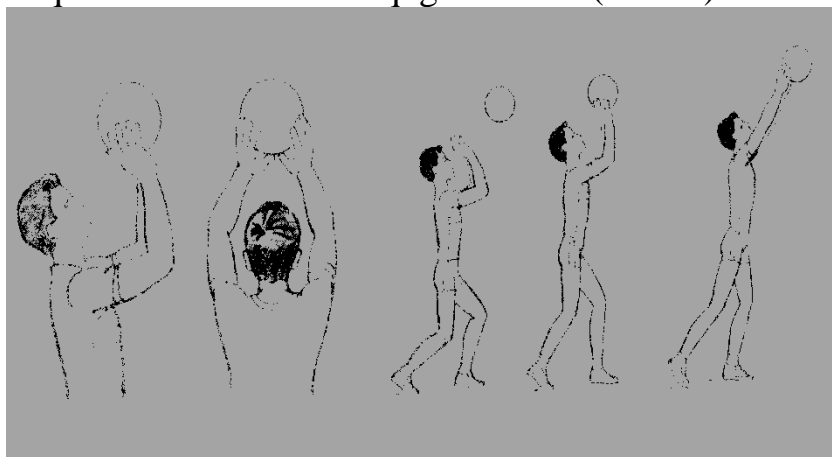
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

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

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

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'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.

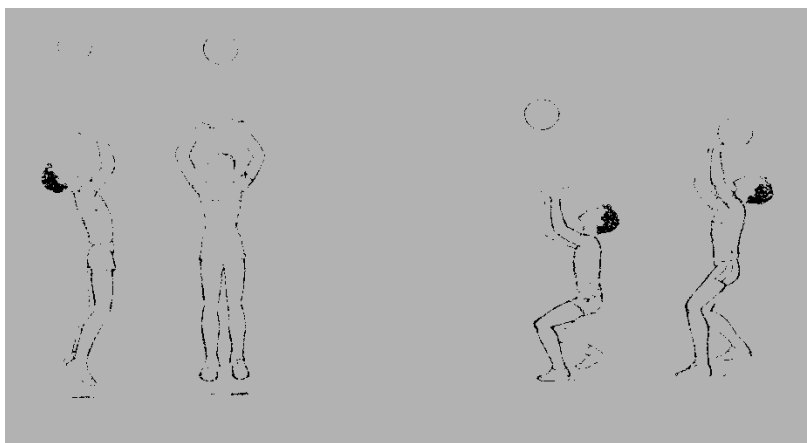
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3-rasm).



3-rasm.

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

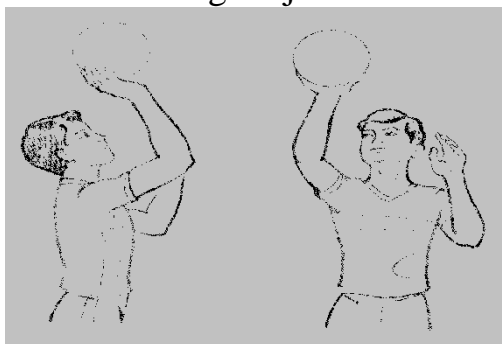
Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4-rasm).



4-rasm.

5-rasm.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (5-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish huddi 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 (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



6-rasm.

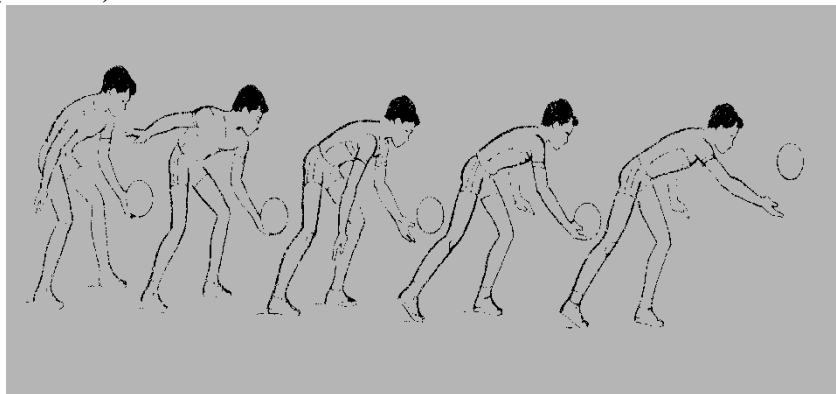
To'p kiritish

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

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

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

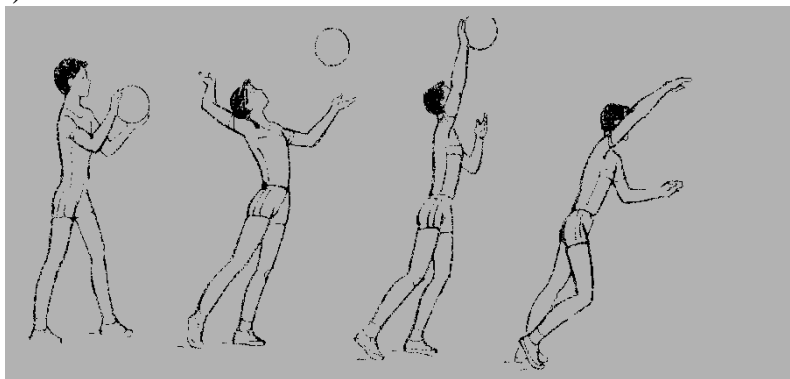
Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish. O‘yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog‘ini (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (7-rasm).



7-rasm.

To‘p tirsak qismida bir oz bukilgan qo‘l bel barobarida ushlab turiladi. To‘p gavgavga 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 gavgavning og‘irligini oldingi oyoqqa o‘tkazadi. Zarbadan so‘ng qo‘l harakati to‘pni “kuzatib” borish bilan tugallanadi. Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo‘lni silkish (zamax) yo‘nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to‘p tashlash balandligi bilan – u baland bo‘lmasligi kerak; to‘pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

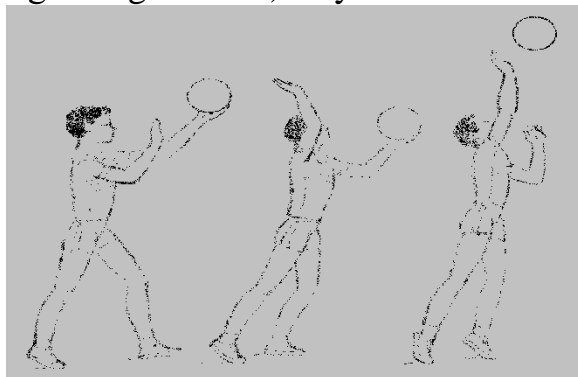
Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish. O‘yinchi to‘rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (8-rasm).



8-rasm.

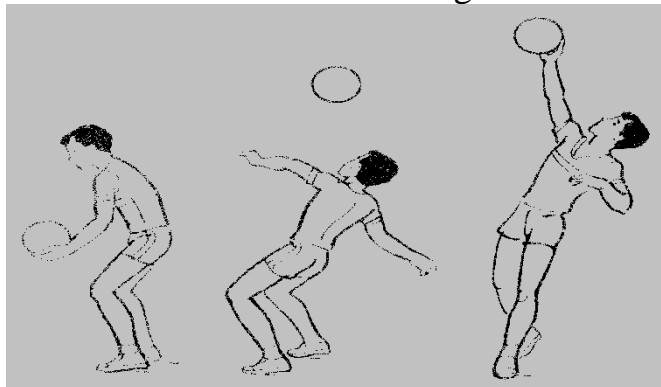
To‘p ko‘krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo‘yiladi (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi). To‘p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o‘yinchi qo‘lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo‘l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to‘g‘ri qo‘l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to‘pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To‘pga aylanma harakat bermasdan to‘p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat‘iy amal qilish zarur (9-rasm). Bular: to‘pning qoq o‘rtasiga zarba berish; to‘p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo‘lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor),

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



9-rasm.

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 (10-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.



10-rasm.

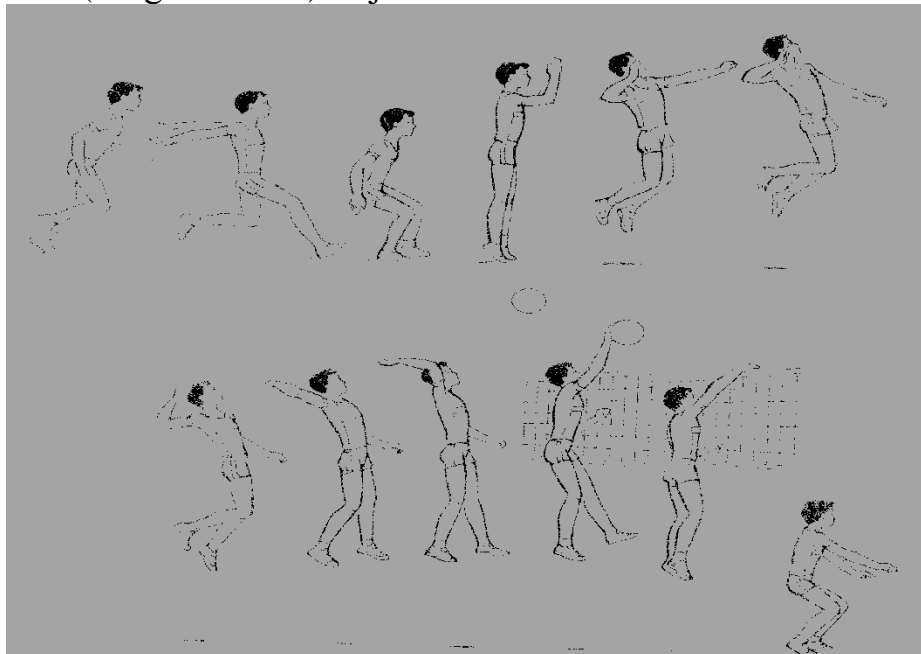
Sakrab to‘p kiritish. Hozirda sakrab to‘p kiritish usuli keng qo‘llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o‘xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to‘rning 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.



11-rasm.

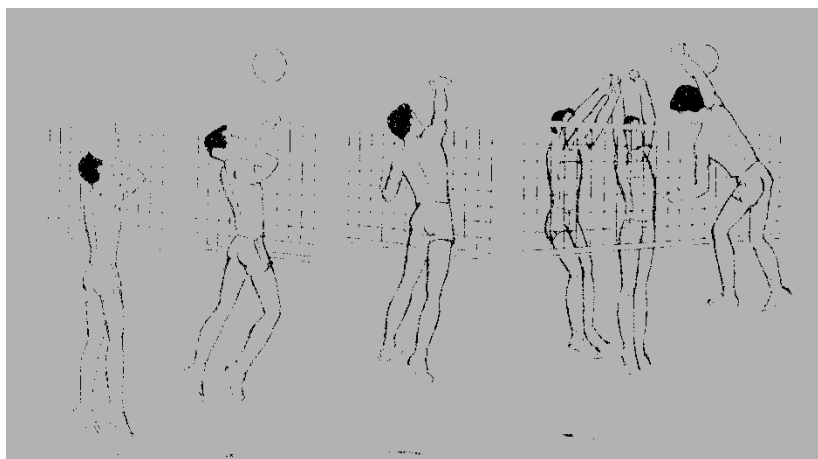
To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (11-rasm). O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab xarakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

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

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

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

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir.



12-rasm.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi (12-rasm).

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

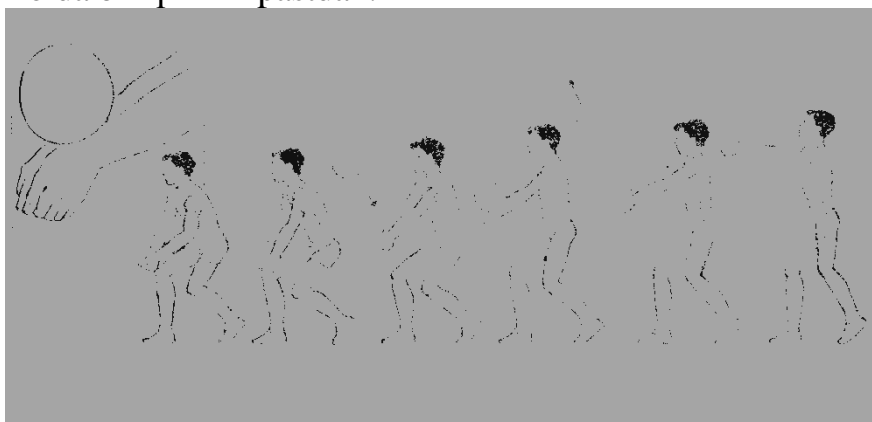
2.2§. Himoya texnikasi

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

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.



13-rasm.

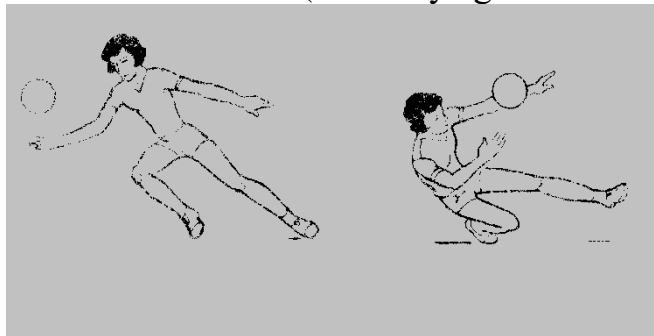
O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 13-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining 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 sifasiz qabul qilinishi (past traektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

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

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



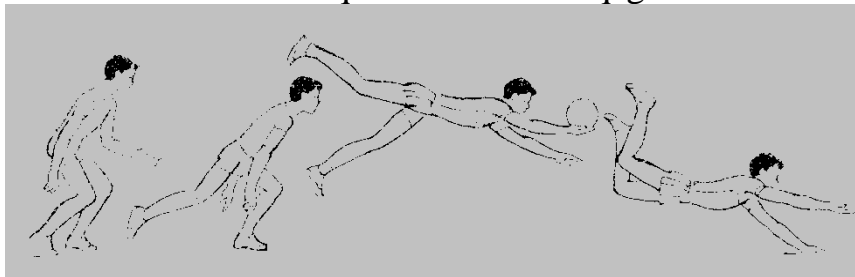
14-rasm.

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (14-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib 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 (15-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga

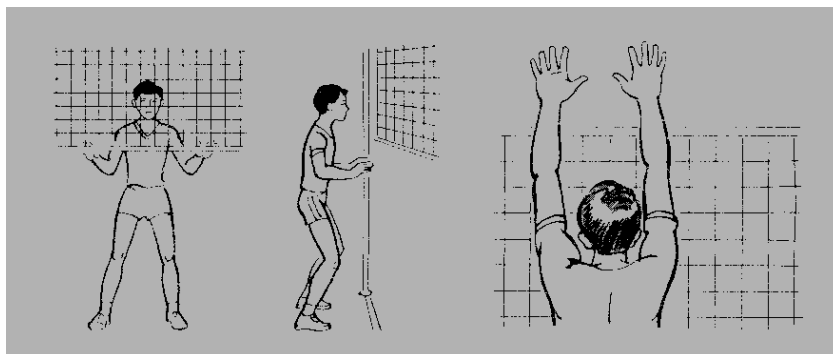
tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



15-rasm.

To'siq qo'yish.

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtai 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.



16-rasm.

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 (16-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 silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu 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.

“O‘yin texnikasi asoslari” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

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

III BOB. O‘YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI

3.1§. O‘yin taktikasiga oid atamalar izohi

“Taktika” – yunoncha so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartib”, “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.

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

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

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

O‘yin 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 hakoza.

O‘yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo‘llaniladi:

Birinchi temp atamasi xujum kombinatsiyasini birinchi bo‘lib boshlaydigan o‘yinchiga tegishli bo‘lib, u deyarli “past” va tez uzatiladigan to‘p bilan hujum uyushtiradi.

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

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

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

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

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga buysinish 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.

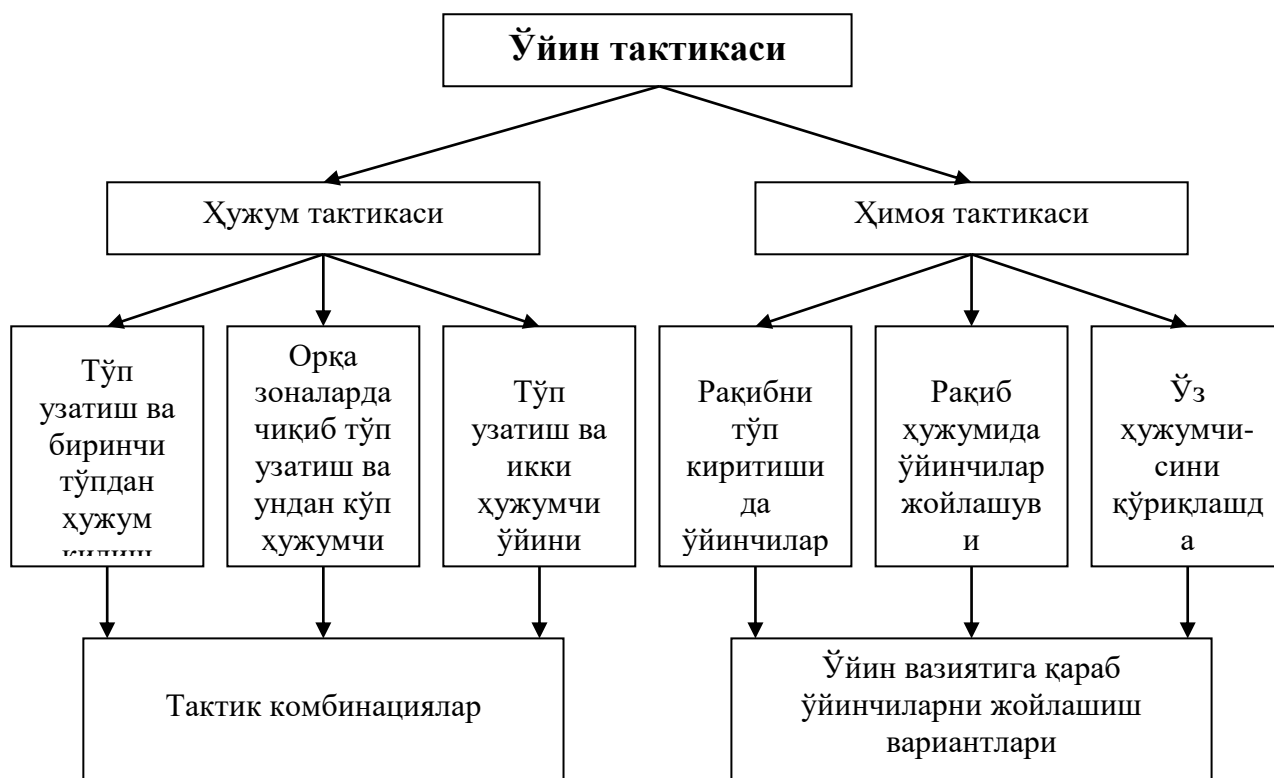
Taktik harakat kibernetika nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

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

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarit vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotilar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni 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 xujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 2 chizmada aks ettirilgan.



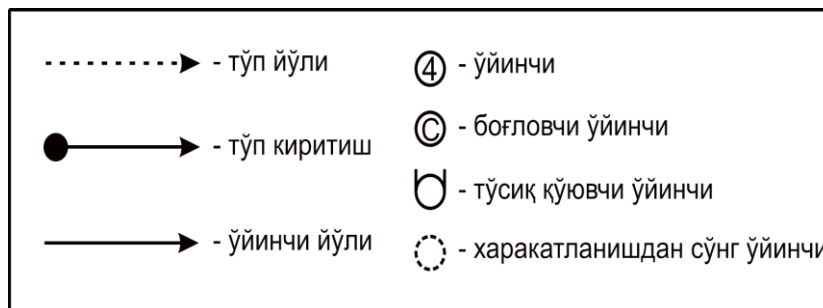
2 chizma. O‘yin taktikasining tasnifi

3.2§. Хужум тактикаси

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

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

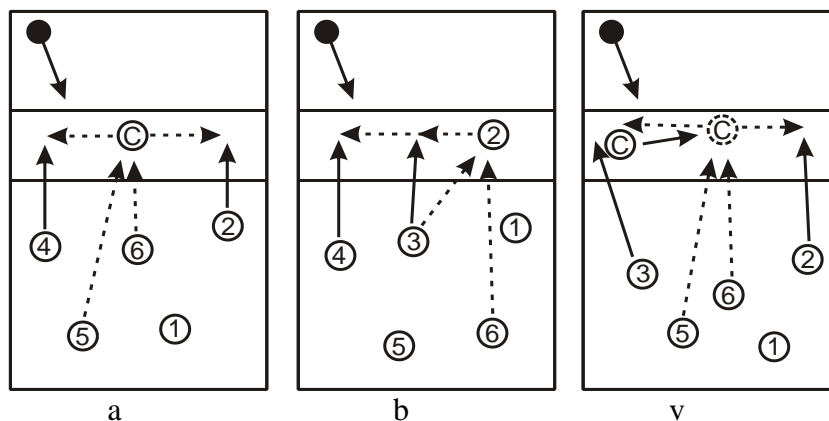
3-chizmada o‘yinchi va to‘p harakatining shartli belgilari berilgan.



3-chizma.

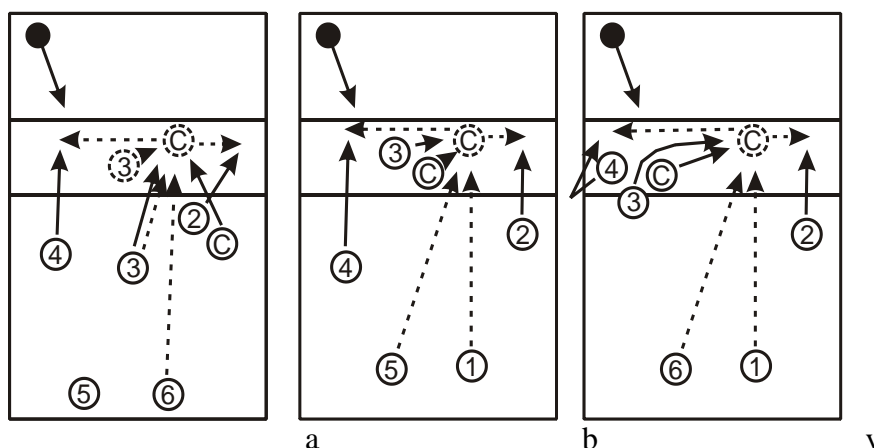
Bog‘lovchi o‘yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 17-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o‘yinchi tomonidan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin

zamonaviy voleybolida himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'лади.



17-rasm.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1, 5, 6 zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 18-rasmida keltirilmoqda.



18-rasm.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (19-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, aldanchi harakatni amalga oshiradi.

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

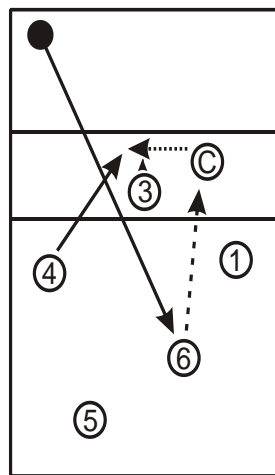
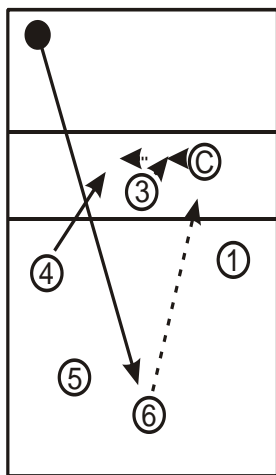
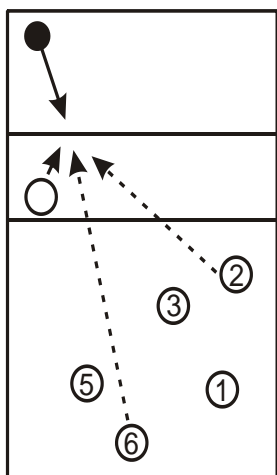
1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Huddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;

4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinasiyalar 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 kombinasiyalarni 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 kombinasiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinasiyada asosiy vazifani 3 zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

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



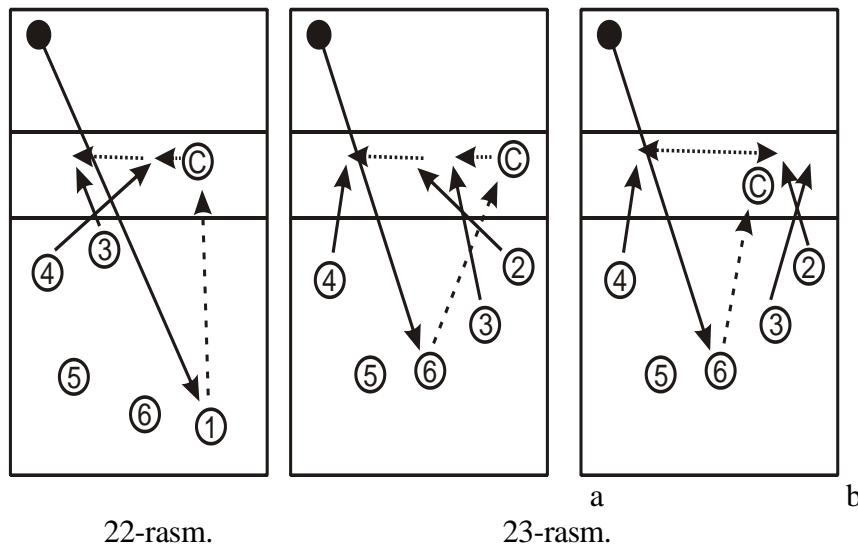
19-rasm.

20-rasm.

21-rasm.

«To'lqin» kombinasiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4 zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (20-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» (21-rasm) kombinasiyasini 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 kombinasiyani to'p 2 zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2 zonalarda ham bajarish mumkin.

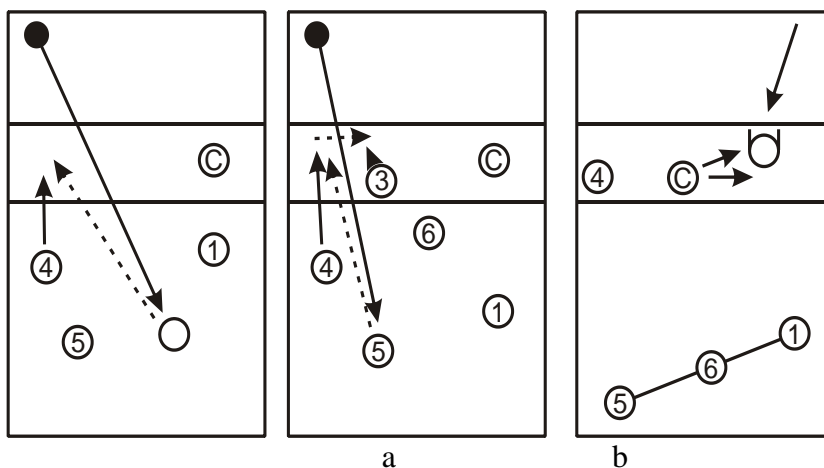


3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshirila-digan taktik kombinasiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinasiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4 zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4 zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (22-rasm). 3 zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4 zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur aks holda kombinasiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinasiyasini 3 zona o'yinchisi boshlaydi (23 a-rasm), 2 zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.

«Orqaga krest» kombinasiyasida 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 kombinasiya 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 (25 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (25 b-rasm) amalga oshiriladi.



24-rasm.

25-rasm.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinasiyalarni o'rgatish va ularning o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombina-siyalarga «xo'ja ko'rsinga» tarzida yondashiladi va ular mexanik ravishda o'zlashtiriladi. Taktik kombinasiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

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

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

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

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

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

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'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.

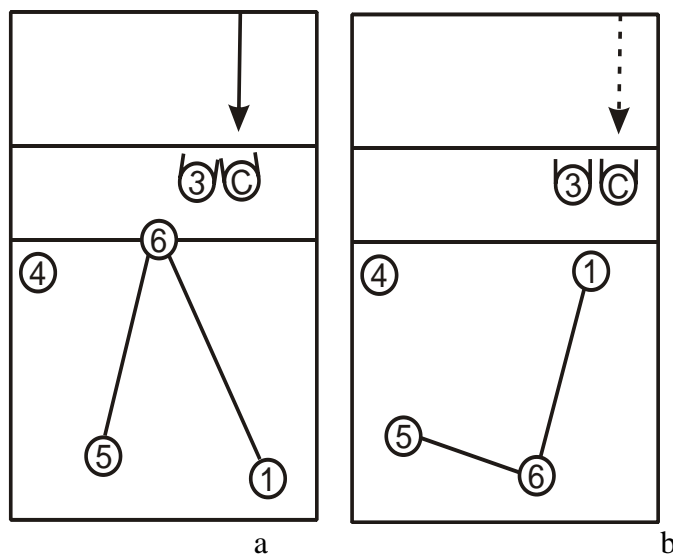
Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitasiya 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 imitasiya qilib, sakrab to'p uzatish;
- 6) sakrab to'p uzatishni imitasiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

3.3§. 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.

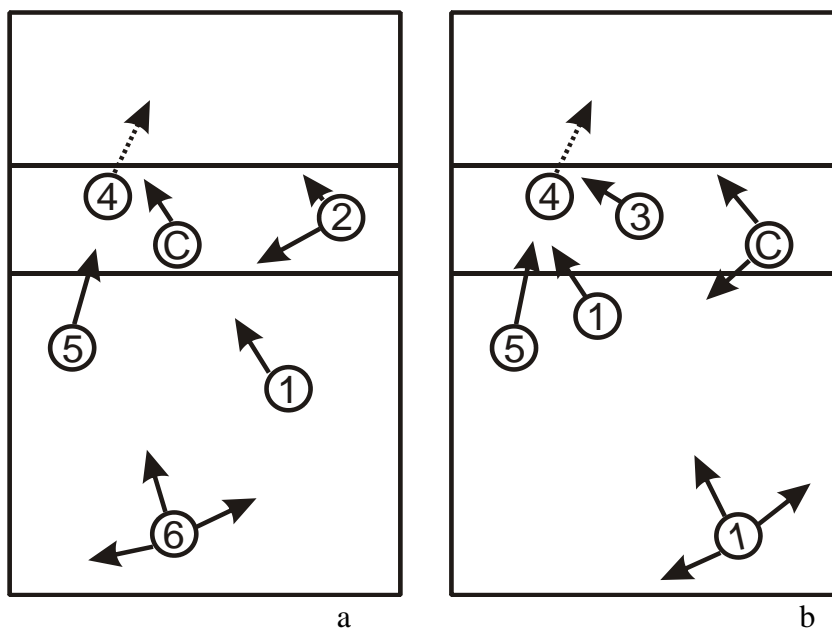
Jamoaviy taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy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



26-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 chiqmiz.

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 (17 a-rasm) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinasiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



27-rasm.

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

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

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

Agarda 3 zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4 zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish maxoratiga ega bo'lmasa, 17 b – rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3 zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchanning orqarog'iga surilib turadi (6 zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas). Bog'lovchi o'yinchi 1 zonada turgan bo'lsa, o'yinchilarning joylashuvi 18 a-rasmdagi kabi, agarda 6 zonada bo'lsa, 18 b-rasmdagi kabi bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

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

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (26-rasm); oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6 zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5 zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi

variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Xujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

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

Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

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

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

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

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

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

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi,

chunki to‘p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

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

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

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

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

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

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo‘lgan masofani, raqib tomonidan qo‘yilgan to‘siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to‘pni 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‘nalishi berkitadi. To‘siq qo‘yuvchining sakrash vaqti ko‘p hollarda zarba uchun uzatilgan to‘p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o‘rtacha balandlikda uzatilgan to‘plarga to‘siq qo‘yuvchi hujumchidan so‘ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to‘plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to‘plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To‘siq qo‘yganda, qo‘llar to‘r ustidan oxirgi vaziyatda o‘tkaziladi. Qo‘llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo‘yilishi zarba yo‘nalishiga bog‘liqdir.

O‘yin taktikasi asoslari” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari.

1. “Taktika” haqida tushuncha. O‘yin taktikasi tasnifi.
2. Xujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Xujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Xujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Xujum va himoyada qo‘llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
7. O‘yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog‘liqligi.

IV BOB. VOLEYBOL TEXNIKASIGA O'RGATISH

4.1§. O'rgatishning umumiy asoslari

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

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim. Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina 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, jigat va h.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "ob'ekt"larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qatta 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 ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

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

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

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

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor 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 oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

4.2§. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

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

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan

darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

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

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trener-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, 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 «boyliqi», 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 bulib 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.

4.3§. O'rgatish bosqichlari va usublari

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

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda 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) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin usublari bir vaqtning o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal 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.

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.

4.4§. O'rgatish vositalari va trenirovka

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 maxsus mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilganidir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

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

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

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash 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'ullanuvchi-larning 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. Yaqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo‘limning asosiy vosita-lari 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, trenerning signaliga asosan tezlikni o‘zgaritmasdan 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 trenerning to‘pni yuqoriga tashlashi, qo‘lini yon tomonga, yuqoriga ko‘tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10-20 metrli bo‘laklarga maksimal sur‘atda yugurish; «archa», «mokisimon yugurish» lar.

3. Ko‘rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o‘zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo‘yicha – tezlashish, to‘p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to‘p ilib olinganda – to‘xtash, to‘p yerga urilganda – tezlanish.

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

To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatishga o‘rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni imitatsiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi: to'p yaqinlashganda – qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish; to'p uchish tezligini so'ndirish – qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan bir oz bukish; to'pni uzatish – qo'llarni va oyoqlarni to'g'irlash bilan oldinga-yuqoriga cho'zilish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qo'l panjasi va barmoqlarini to'pga qo'yish holatini o'rgatish. Qo'l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko'rsatkich barmoqlar burchak bo'yicha bir-biriga yo'naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to'pni yon-past tomonidan ushlaydi.

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

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

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

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

Tayyorlov mashqlari.

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

2. Huddi 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. Huddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3-4 m.

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

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

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

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

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

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

To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

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

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

3. Oldinga engashgan holda «Tegirmon» mashqi.

4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.

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

Tayyorlov mashqlari.

1. 1kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lida 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'pni kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

2. To'pni tashlashni o'rgatish.

3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.
4. Devorga to'p uzatish. Masofa - 6-7 m.
5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa - 8-9 m.
6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
3. To'pning traektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Trenerning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalar-ga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.
8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

Hujum zarbalarini berishni o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

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

Tayyorlov mashqlari.

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

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

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

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

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

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

3. 40-50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.

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

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so'ng.
2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.
3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajarish. Huddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa - 7-8 m.
4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.
5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. 3 zonadan uzatilgan to'pga 4 zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.
2. 3 zonadan uzatilgan to'pga 2 zonadan zarba berish. To'pning uzatilish traektoriyasi 3m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.
3. 4, 3, 2 zonalardan har xil traektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.
4. 4, 3, 2 zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.
5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.
6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.
7. Trener 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 huddi hujum zarbalarini o'zlashtirishda qo'llanilgan mashqlar kabi bo'ladi. Ilib qo'yilgan predmetlarga qo'l tekkizish, turli harakatlanishlardan so'ng ikki oyoq bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov mashqlari.

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

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.
2. Ko'rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib yuqoridagi mashqni bajarish.
3. «Kim tezroq» harakatli o'yini.
4. To'r ustida va undan uzoqroqqa ilib qo'yilgan to'plarga qo'l tekkizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar.

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

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

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

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

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

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

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

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

1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;

2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

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

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

Texnik-taktik tayyorgarlikda foydalaniladigan asbob-anjomlar

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli 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, v); 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. Osmalarning diametri 50-80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizontaal ravishda (4, 2 zonalarda) o'rnatiladi.

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

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (32-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (yelimlanadi) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebrinishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (ye) tortib qo'yiladi. Trenajer 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 qurilmani 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. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

To'siq qo'yish uchun taglik. Taglik yog'ochdan eni 50-60sm qilib tayyorlanadi. Taglikning balandligi to'siq qo'yishda qo'l kaftlarining to'r ustidagi to'g'ri holatini ta'minlay olish darajasida bo'lishi kerak. Taglikning uzunligi 2-3 m bo'ladi.

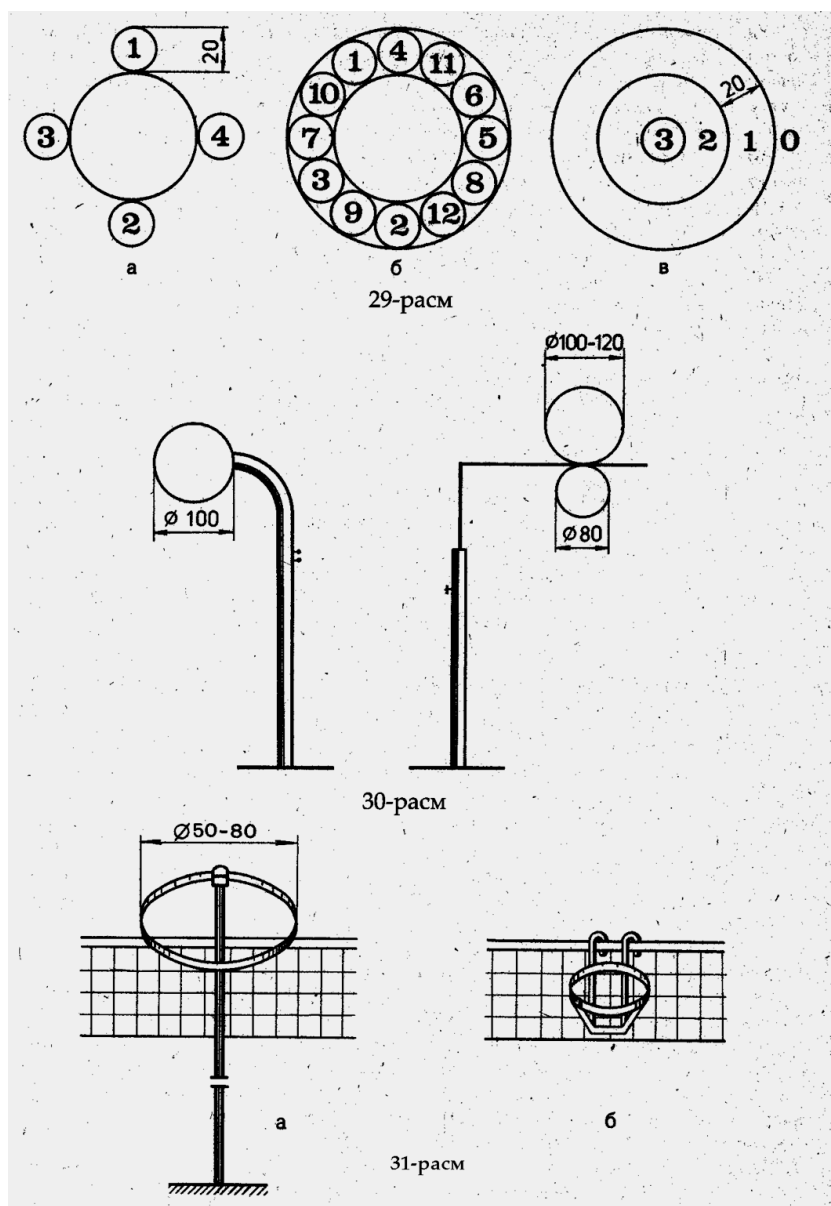
Jismoniy tayyorgarlikda foydalaniladigan asbob-anjomlar

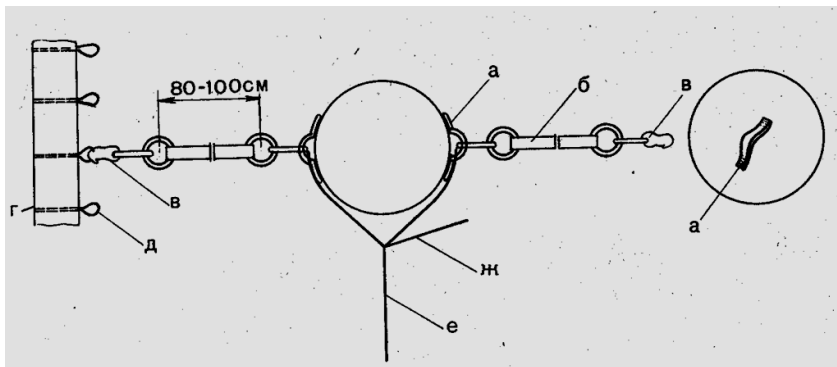
To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

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

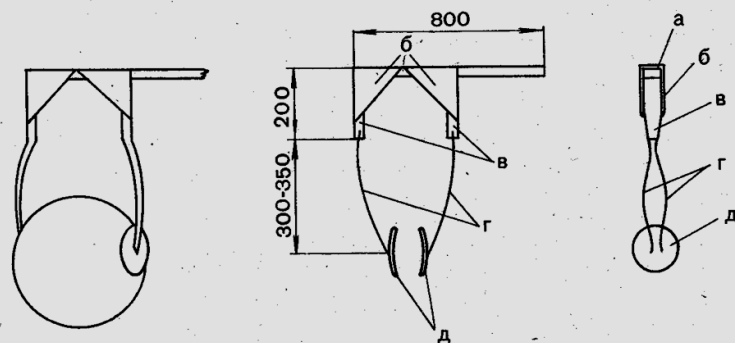
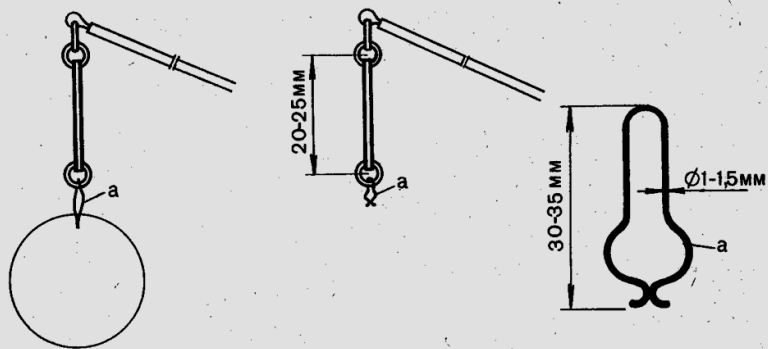
Panjalar uchun trenajerlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizontaal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tross ulanadi (34 a-rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajer bilan (34 b-

rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajerlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

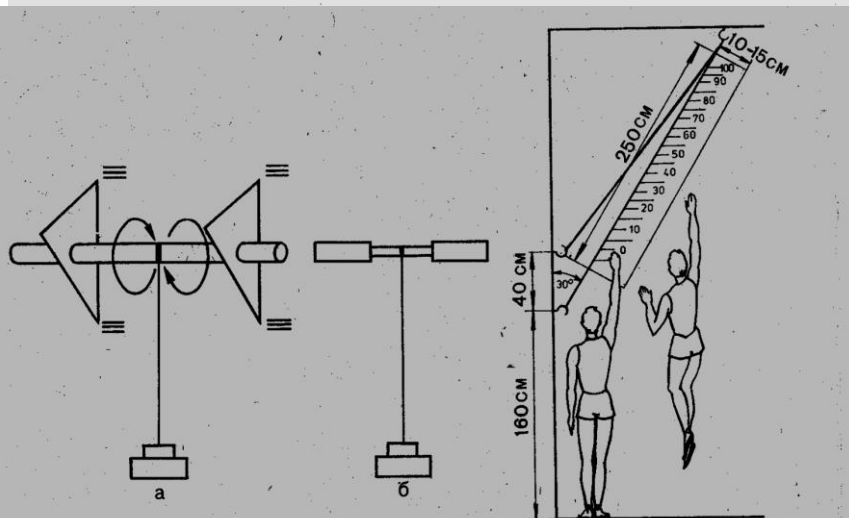




32-рasm



33-рasm



34-рasm

Sakrovchanlik ekrani. V.M. Abalakov usuli bilan sakrovchanlikni rivojlantirish va uni baholashda qo‘llaniladi (35-rasm).

Shtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig‘ma gantellar. Kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik-chidamliligi, kuch-chidamliliglarini rivojlantirishda keng qo‘llaniladi.

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

4.6§. Texnik-taktik mahoratni baholash

Shug‘ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi yʻinning asosiy harakatlarini yʻzlashtirganlik darajasi bilan belgilanadi.

Yuqoridan va pastdan to‘pni ikki qy‘llab qabul qilish, uzatish texnikasini baholashda konsentrik nishonlardan foydalaniladi. Yuqoridan ikki qy‘llab tʻp uzatishda devorgacha bʻlgan masofa 2,5 m, pastdan tʻpni qabul qilishda – 3 m. 10 uzatishda tʻplangan ochkolar va tʻpni yʻqotish hisoblab boriladi.

Tʻpni yʻyinga kiritish texnik-taktik malakalar aniqlik va tʻpning uchish tezligi bilan tavsiflanadi. Tʻpni odatda 1, 6, 5 zonalarga tushirish talab etiladi va har bir zonaga aniq ravishda tʻp tushirish uchun 6 urinish beriladi. Hujum zarbasini berish kʻnikma va malakasini baholashda 3 zonadan uzatilgan tʻpga 4 va 2 zonalardan zarba berish qy‘llaniladi. Yʻrgatishning dastlabki bosqichida maydon bʻyylab berilgan zarba texnikasi baholanadi. Zarur sharoitlarda hujum zarbasini belgilangan zonalar bʻyicha berish qy‘llanilishi mumkin, bunda hujum zarbasi uchun uzatilayotgan tʻplar barqaror bʻlishi zarur. Yuqorida keltirilgan nazorat mashqlaridan tashqari yʻyin sharoitida uchraydigan quyidagi mashqlardan foydalansa bʻyladi. Masalan, bog‘lovchi yʻyinchining aniq tʻp uzata bilish darajasi quyidagi mashq yordamida aniqlanadi. Yʻyinchini quyidagi tartibda tʻp uzatishni bajaradi: bosh ustiga tʻp uzatish, nishon tomon tʻp uzatish (aniqlik hisobga olinadi), burilish, 1-1,5 m balandlikda bosh ustida tʻp uzatish, 180° burilish, bosh orqasidan nishon tomon tʻp uzatish va hokazo. 10 ta tʻp uzatishdagi ochkolar va tʻpni yʻqotish hisobga olinadi.

Hujum zarbasini berishda yetarli tayyorgarlik mavjud bʻlganda, yʻyinchining yʻzi tʻp tashlab, kʻrsatilgan zonalar bʻyicha zarba berish harakati baholanadi. Bu mashqning ijobiy jihati shundaki, zarba berish natijasi tʻpni uzatuvchi yʻyinchining tʻp uzatishiga bog‘liq bʻlmaydi. Odatda, hujum zarbasi bir-ikki qadam qilib bajariladi. Tʻrga tegish, yʻrta chiziqdan yʻtib ketish hatto urinish hisoblanadi. Tʻysiq qyʻyishni ob’ektiv ravishda baholash hozirgi kungacha aniqlanmagan. Ushbu texnik usulni baholashda “Tʻr ustidagi tʻp” qurilmasidan foydalaniladi. Bunda turli balandlik va masofada yʻrnatilgan tʻpga tʻysiq qyʻyishda qy‘l kaftini tʻr ustidan yʻtkazib

bajarilgan harakat baholanadi. Bundan tashqari, bir xil k̄yrsatkichga ega b̄ylgan (yoki unga yaqin) ȳyinchilarning hujum zarbasini berishi va unga t̄ysiq q̄yishda k̄yrsatilgan natija hisobga olinishi bilan baholanadi.

4.7§. O`yin sharoitida shug`ullanuvchilar faoliyatini baholash

Ȳyin sharoitida bajariladigan texnik xarakatlarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha b̄yladi. Shuning uchun musobaqa sharoitida bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, video yozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir.

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

Bunda ȳyinchi tomonidan amalga oshirilgan asosiy ȳyin harakatlarining k̄yrsatkichi avvaldan tayyorlab q̄yilgan dastur yordamida yozib boriladi.

K̄yrsatkichlarni hisobga olib borish usuli.

T̄ypni ȳyinga kiritish: yutqizilgan (0); yutilgan (+); qabul qilingan t̄ypni bog`lovchi ȳyinchi pastdan qabul qilishga majbur bo`lsa, qiyinlashtirilgan (v).

Ȳyinga kiritilgan to`pni qabul qilish: hujum zonasiga yoki bog`lovchi turgan zonaga to`pni yetkazib berish (+); qabul qila olmaslik (-); to`pni qiyin qabul qilish (v).

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

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

To`siq qo`yish: to`siqda yutilgan to`p (+); to`p yutqizilsa (0); to`siqdan so`ng to`p o`yinda qolsa (v).

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

- a) musobaqa faoliyatining hajmi;
- b) alohida o`yin faoliyati hajmi;
- v) alohida o`yin usullarining o`yin natijasiga ta`siri;
- g) yakka tartibdagi o`yin faoliyatining samarasi;
- d) guruh va jamoa faoliyatining samarasi.

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

Ikkinchi usulda esa har bir qo`llanilgan harakat natijasi ballar bilan baholanadi va maksimal natijaga nisbat qilib olinadi. Masalan, yutilgan hujum zarbasi (1 ball),

yutqizilgan (0 ball), o‘yinda qolgan to‘p uchun (0,5 ball) beriladi. Ko‘rsatilgan natijalar formulaga solinadi va bunda quyidagi ko‘rinishdagi natijaga ega bo‘lamiz.

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

Musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish mavzusi bo‘yicha nazorat savollari.

1. Maydon, to‘r, antena va to‘pning o‘lchamlari.
2. O‘yin usullarini ijro etishdagi xatolar.
3. Hisobni olib borilishi, partiyalarda va partiyalar oralig‘ida beriladigan tanaffuslar.
4. Hakamlarning vazifalari va ular tomonidan xatolarni imo-ishora bilan ko‘rsatilishi.
5. Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish tartibi.
6. Musobaqani tashkil qilish tizimlari aylanma, chiqib ketish va aralash tizimlar mohiyati.
7. Musobaqa qoidalarining o‘zgartilishi sabablari.

V BOB. O‘YIN TAKTIKASIGA O‘RGATISH

O‘yin malakalari texnikasiga o‘rgatishda shu malakalarni (to‘p fabul 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 texnikasi o‘zlashtirishda qo‘llaniladigan uslublar, vositalar (yexnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsplar asosidamalga oshiriladi.

5.1§. Hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish

To‘p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

1. Ko‘rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda (sakrab, xatlab, sirpanib va hakoza)to‘xtash; harkatlanish turini o‘zgartirish; harakatlanish va tezlanish yo‘nalishini o‘zgartirish; harkatlanish tezligini o‘zgartirish.

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

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

Yondoshtiruvchi 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 xolatda va sakrab ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar. Asosiy vazifa – “ikkinchi” uzatish usulining mukammalligi va sifatini oshirishdan iborat.

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

2. Juftlikda o‘z utiga to‘p uzatish va sherigi hatti-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 muukammal egallash imkoniyatini yaratadi.

Taktikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug‘ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uni samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

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

Aynan shu mashq orqada 6 zonada joylashgan o‘yinchini 5 va 1 zonalarda joylashgan xolatda 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 favqulotda uzatiladi. Bog‘lovchi o‘yinchi navbatma-navbat 1,6,5 zonalardan to‘p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1 zonalarda (galma-gal) o‘yinchi “birinchi” to‘pni bog‘lovchi o‘yiniga aniq va sifatli uzatadi.

To'p kiritish. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

Texnikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning maqsadi – aniq to'p kiritish mukammaligini 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 xolatdan va sakrab ijro etish.

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

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

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

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

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

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

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

Yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

3. Shu mashq, faqat 3 ta to'siq quyuvchi 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 quyuvchi 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 depsinib, sakrab zarba berish.

5.2§. Xujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o‘rgatish.

“Birinci” to‘p uzatishda. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

1. 1 ta o‘yinchi 6 (5,1) zonada joylashadi va to‘pni 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 harkati bilan bog‘lab yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.

“Ikkinchi” to‘pni uzatishda. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Bunday mashqlar to‘ldirma to‘p (uloqtirish va ilib olish) yoki voleybol to‘pi (o‘z ustiga irg‘itganidan so‘ng to‘pni uzatish)dan foydalangan holda bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. To‘pr 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 zona to'p yo'llaydi, 3 zonada turgan o'yinchi xujum 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.

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

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

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

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

Xujumda 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 ustivorlik beriladi.

Xujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda avvalam bor o'yinni oldingi chiziq o'yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so'ngi bosqichda o'zlashtirilishi tavsiya etiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish 6 o'yinchi – “jamo” ishtirokida tashkil etiladi.

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

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

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

1. Oldingi (xujum zonalari) chiziq atrofida ikki xujumchi 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 turli balandlikka osilib 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 chi o'yinchini kuzatadi. 4 chi 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 trener yo'llaydi. Zarba chalg'ituvchi sekin to'p tashlash bilan almashtirilib turiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

2. O'rindiqa 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 diogonal bo‘ylab berilgan xujum 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 xujum 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 xujum zarbasiga to‘siq qo‘yish; turli zonalardan (ko‘rsatma bo‘yicha) berilgan zarbaga to‘siq qo‘yish.

2. Bir zona turli usulda ijro etiladigan xujum zarbalariga (to‘g‘ri yo‘nalishda-diogonal, gavdani o‘nga va chapga burib, yonlama, “zaif” qo‘l bilan) to‘siq qo‘yish.

3. Shu mashq, faqat boshqa zonalardan ijro etiladigan xujum zarbasiga to‘siq qo‘yish.

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

5.5§. Guruhli taktik harakatlarga o‘rgatish

Orqa chiziq o‘yinchilarining o‘zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar o‘z xususiyatlari bo‘yicha bir-biriga o‘xshash bo‘ladi. Masalan, to‘ldirma to‘pni o‘yinchilar bir-biriga uzatib ilish mashqi voleybol to‘pi bilan bajariladi; voleybol to‘pini avval o‘z uyiga 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 sherigiga uzatadi. 1 va 5 zonalarda turgan o‘yinchilar “qo‘riqlashda” ishtirok etadi.

Shu mashq, faqat zarba yo‘naligi 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 xujum 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 yondoshtiruvchi 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 xujum 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 zaoba 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 xujum zarbasi bajariladi. Qaysi zonadan va qaysi yo'nalishda zarba berilishiga qarab 2 va 3 yoki 4 va 3 zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. To'siqdan bo'sh o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi oldindan ma'lum.

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

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

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

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

Yuqorida qayd etilgan ushbu turdagi mashqlar oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirishda hamqo'lolaniladi. Lekin bunda asosan mashqlarni texnikasi va taktikasiga ko'prov e'tibor qaratiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2 zonalardan navbatma-navbat xujum zarbasi yoki "chalg'itib" tashlash bajariladi; qaysi zonadan zarba yoki "g'alg'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'pni uzoq yaqinligi va yo'nalishi) 1 va 5 zonadagi o'yinchilar to'pni "qo'riqlaydi".

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

5.6§. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

To'p kiritishda o'yinchilarni joylashishi.

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

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

- joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;
- ko'rsatma bo'yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo'llanishi 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 xujum zarbasini tashqil etishda uchta asosiy xolatni e'tiborga olish lozim: birinchisi – 3 zonadan to'p uzatilganda; ikkinchisi – 2 zonadan to'p uzatilganda; uchinchisi – 4 zonadan to'p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to'pdan yoki to'pni sherigiga irg'itib (otkidka) berishdan zarba ijro etishda, qoldgan 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. Xujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi chiziqda joylashgan (2,3,4 zonalarda) barcha o'yinchilar xujum zarbasiga shay turishlari shart.

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

“Burchagi oldiga” tizimi asosida ximoyada o'ynash

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

Texnikaga oid mashqlar.

1. 2 va 3 zonalardan navbatma-navbat qarshi maydonning 5 va 1 zonalariga zarba beriladi, ximoyachilar 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. Shu mashq faqat zarbalar 4,3,2 zonalarda navbatma-navbat ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. 4,3,2 zonalarda uchta xujumchi joylashadi, bog'lovchi o'yinchi 2 va 3 zonalarda o'rtasida turadi. Trenerning signali bo'yicha to'p bog'lovchiga uzatiladi, bog'lovchi esa uchta xujumchidan biriga to'p uzatadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilarni 6 zona o'yinchisi qo'riqlaydi. Xujum zarbasi “chalg'ituvchi” to'p tashlash bilan almashtirib turiladi.

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

“Burchagi orqaga” tizimi asosida ximoyada o'ynash

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. “Burchagi oldiga” tizimi asosida ximoyada 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 xujumchilar 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 “chalg‘ituvchi” to‘p tashlash asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

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

2. Shu mashq, faqat to‘pni to‘siqchilar ustidan “chalg‘itib” tashlanadi. 5 yoki 1 zonadagi o‘yinchilar zarba yo‘nalishiga muvofiq to‘siqchilar orqasiga to‘pni “qo‘riqlashga” chiqadi.

“O‘yin texnikasiga dastlabki o‘rgatish uslubiyati” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. O‘rgatish ko‘p yillik pedagogik jarayon. O‘rgatish bosqichlari.
2. O‘rgatish uslublari, ularning mohiyati va qo‘llash tartibi.
3. O‘rgatish vositalari-mashqlari, ularning turlari, mohiyati va qo‘llash tartibi.
4. O‘rgatish, takomillashtirish va texnikani ichki-tashqi ta’sirlar ostida mukamallashtirish uslubiyati.
5. O‘rgatish va texnikani o‘zlashtirishda jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikning o‘rni.
6. Texnikani o‘zlashtirish samaradorligini nazorat qilish uslub(test) lari.
7. O‘rgatish samaradorligini ta’minlashda musobaqalarning o‘rni.

VI BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA UNI TASHKIL QILISH

6.1§. Musobaqa qoidalari, ularning shakllanishi va zamonaviy o‘yin qoidalarining qisqacha izohi

Voleybol o‘yining dastlabki rasmiy o‘yin qoidalari 1897 yilda Amerikalik doktor A.Xolsted rahbarligida ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarni ayrim bandlari quyidagilardan iborat bo‘lgan:

- maydonchani o'lchami 7,6 x 16,1 m;
- to'ring balandligi 198 sm;
- to'pning og'irligi 340 g;
- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;
- to'p o'yinga maydonchani o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shakldagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900 yil – hisob 21 ochkogacha, to'ring balandligi 213 sm;

1912 yil – maydoncha 10,6 x 18,2 m, to'r – 228 sm;

1917 yil – hisob 15 ochkogacha, to'ring balandligi 243 sm;

1918 yil – o'yinchilar soni bir jamoada – 6 ta;

1922 yil – to'pni faqat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925 yil – to'p 66-69 sm, og'irligi 275-285 g, maydoncha 9 x 18 m;

1934 yil – to'r ayollar uchun 224 sm.

Qoidalar rasmiy holda to'liq 1946 yilda joriy etilgan, lekin 1951 yilga kelib Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947 yil – erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat

1950 yil – ayollar o'yini 5 partiyadan iborat

1952 yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta

1957 yil – tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi

1961 yil – o'yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlandi.

1965 yil – to'siq qo'yuvchi qayta o'ynashi (to'pga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomoniga o'tkazishi mumkin

1970 yil – chegarlovchi antenna (180 sm) joriy etildi.

1976 yil – kiritilgan to'pga to'siq qo'yish

1984 yil – to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan «tegish» mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilindi.

1988 yil – eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

1992 yil – to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998 yil – to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin; “Libero” o'yinchisi joriy etildi.

2008 yil – to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'r oldida joylashgan o'yinchilar to'rni pastki qismiga tegishli mumkin.

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalari haqida qisqacha ma'lumotlar:

- maydoncha 9 x 18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;

- o'yin maydonini chegarlovchi antennalarning balandligi 180 sm;

O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'ring balandligi quyidagicha bo'ladi:

qizlar	13 – 14	2 m 10 sm
--------	---------	-----------

	15 – 16	2 m 20 sm
ayollar	17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm
o‘g‘il bolalar	13 – 14	2 m 20 sm
	15 – 16	2 m 35 sm
erkaklar		2 m 43 sm

- to‘pni aylana uzunligi 66 ± 1 sm, diametri $21\pm 0,3$ sm, og‘irligi 270 ± 10 g;
- har partiyada 6 o‘yinchi almashinuviga ruhsat beriladi. Asosiy o‘yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o‘yinga tushishi mumkin;
- o‘yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo‘ladi;
- har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo‘lib qolsa eng yuqori hisob 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taybreyk tarzida o‘tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

Jazo «ayb»ga yarasha bo‘lishi shart. Bordiyu hakam xatoga yo‘l qo‘ysa, u o‘z vaqtida bu xatoni bo‘yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zurur.

Hakam nafaqat o‘yin davomida o‘z odobi bilan namuna bo‘lishi, balki u boshqa joylarda ham o‘zini tuta bilishi kerak.

Hakamlar:

- birinchi hakam (minbardagi hakam);
- ikkinchi hakam;
- hakam-kotib;
- axborot beruvchi hakam;
- 4 ta chiziq hakamlari;
- 6 ta to‘p uzatib turuvchilar.

Hakamlarning har birini o‘z vazifasi, huquqlari, hakamlilik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma‘ruzada og‘zaki va o‘quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Musobaqa o‘yidan 20-30 min oldin maydonchani, anjom (to‘p, to‘r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas o‘yinni o‘tkazishga nima, kim, qancha kerak bo‘lsa, hammasining muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo‘lsa ta‘minotni oshirish talab qilinishi shart.

Musobaqa qoidalari, ularning shakllanishi va zamonaviy o‘yin qoidalarining qisqacha izohi

Voleybol maxsus maydonchani o‘rtasidan to‘r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to‘p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o‘yidir.

O'yinning maqsadi – to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibning aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishdan tashqari).

O'yin to'pni o'yinga kiritish usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib jamoa maydonchasi tomonga yo'naltiradi. To'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'i nazar, ochko bilan tugallanadi.

Inshootlar va uskunalar

O'yin maydoni.

O'yin maydoni 18x9 m lik to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'ladi. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim.

Maydondagi chiziqlar.

Barcha chiziqlarning kengligi 5sm. O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Har bir maydonchani hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm li kesik chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi.

Zonalar.

Oldingi hujum zonasida 2,3,4-zonalar joylashadi. Orqa himoya zonasida 1,6,5-zonalar joylashadi. To'p kiritish zonasi 9 m o'lchamga teng bo'lgan orqa chiziqning davomidir.

To'p, to'r va ustunlar.

To'rning tuzilishi

To'rning kengligi 1 m va uzunligi 9,5 m bo'lib, teshiklari 10x10 sm kvadrat shaklida, qora rangli ipdan to'qilgan bo'lishi kerak. To'rning yuqori qismida 5 sm kenglikdagi lenta bo'lib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlash uchun) o'tkaziladi. To'rning pastki qismidan shnur o'tkaziladi. To'rning ikki tomonidan ikki yon chiziqlarga perpendikulyar ravishda chegaralovchi lentalar joylashtiriladi. Lentalarining kengligi 5 sm va uzunligi 1m bo'ladi. To'rning ikki tomoniga joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal ravishda joylashtiriladi. Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m li naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi. To'r o'rta chiziq ustidan vertikal joylashtirilishi kerak.

Ustunlar

To'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib,

o'yinchilarga xavf tug'dirmasligi kerak. Ustunlar tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o'rnatilishi darkor.

To'p

To'pning ichidagi kamerasi rezinadan, tashqi qismi tabiiy yoki sintetik charmdan ishlanib, o'zi qat'iy dumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uning aylana diametri 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 294,3 dan 318,82 mba yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

6.2§. 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 hakamning vakolatlari

Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanguniga 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'zolarining 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 "Liberu"ni hujum zarbasi; "Liberu"ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to'piga hujum zarbasini qo'llanilganda.

Ikkinchi hakam vakolatlari

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi. U zahiradagi 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 "Liberu" 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 habar 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 bo'lib 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 bo'yicha 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 ommaviylash-tirish va targ'ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o'quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o'tkaziladi.

- qisqartirilgan musobaqalar (blis 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 yo'li bilan kichik tasnifdagi sportchilarning o'sishini rag'batlantirishdan iborat.

- nazorat va tayyorlov musobaqalari jamoa va alohida o'yinchilarning oldindagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Mashg'ulot jarayonida tayyorlov va nazorat musobaqalari katta o'rinni egallaydi.

Yordamchi musobaqalar asosan tayyorlov va musobaqa davrlarining yarmida rejalashtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar ko'pincha bir yilda 2-3 marotaba o'tkaziladi. Turli xil musobaqalarning ahamiyati va o'rni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, boshlang'ich bosqichlarda faqat tayyorlov va nazorat musobaqalari rejalashtiriladi va o'tkaziladi.

Sportchilar malakasining o'sib borishi qarab, keyingi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalar soni ortib boradi, musobaqa davriga tanlov va asosiy musobaqalar kiritiladi. Musobaqalar sportchining tayyorgarlik darajasining asosiy nazorat shakli bo'libgina qolmay, balki sport mahoratini takomillashtirishning zarur omilidir.

Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozim.. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yo'nalishi, qiyinchilik darajasi ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat'iy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi uni o'zining jismoniy, texnik-taktik va psixologik qobiliyatiga qo'yilgan vazifalarni yecha oladigan bo'lsa musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashg'ulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda o'z imkoniyatini ochib berishi zarur. To'rtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini ta'minlashi kerak.

6.3§. Musobaqa o'tkazish tartibi

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun hududiy joylashish to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul ayniqsa ob'ektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

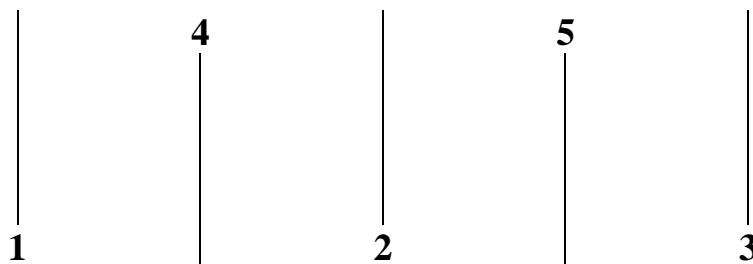
Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quydagicha tuziladi.

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (jamoa yo'qligi) dam oladi.

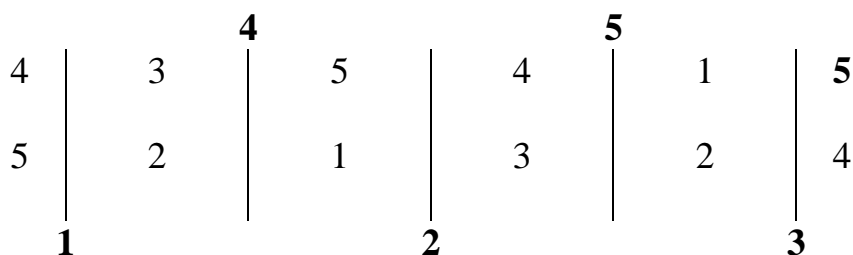
Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9-10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

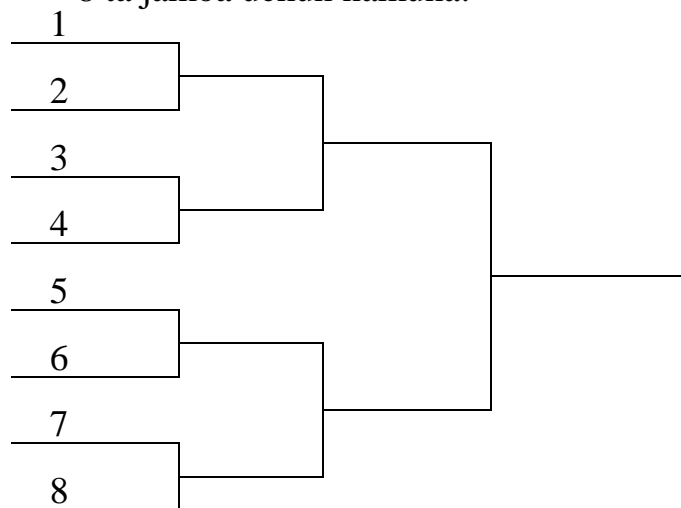
1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
1- (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo‘lishlari kerak.

Yutqazgan chiqib ketish tizimi (olimpiada o‘yinlari tizimi)

Yutqazgan chiqib ketish tartibida o‘tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag‘lub bo‘lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o‘yin natijasi tasodifiy bo‘lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko‘p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o‘tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo‘ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32, va hokazo bo‘lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

8 ta jamoa uchun namuna:



Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo‘lmasa, unda ayrim jamoalar (qur’a natijasiga ko‘ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o‘ynaydigan jamoalar soni teng bo‘lishi kerak. Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan aniqlanadi.

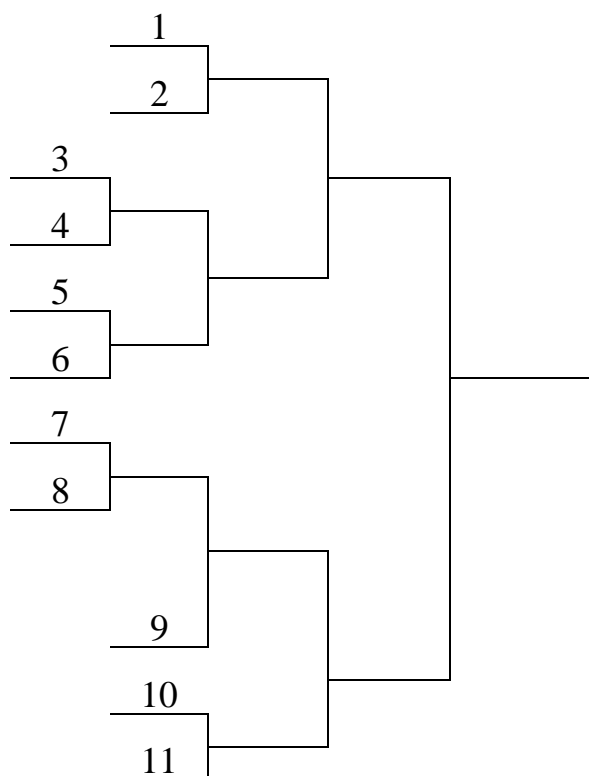
$$(A - 2^n) \times 2,$$

bunda A - jami jamoalar soni; n –qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo‘lgan daraja.

Misol uchun 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqani oladigan bo‘lsak: A= 11.

11 ga eng yaqin son 8 bo‘ladi ($2^3 = 8$).

Formula asosida yechamiz: $(11-8) \times 2 = 6$.



Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o'ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o'ynaydigan raqamlar ham) jadvalda yuqorida va pastda joylashgan jamoalar o'rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi. Birinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi.

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinchi davrada ishtirok etuvchi jamolar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2

13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo‘lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o‘yin aylanma tizimda, so‘ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo‘lishi mumkin.

VII BOB. VOLEYBOL DARSINI VA UNING O‘TKAZISH TARTIBI

7.1§. Darsning maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o‘quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

1999 yil 27 maydagi Vazirlar Mahkamasining «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari» to‘g‘risidagi 271-sonli Qaroriga binoan ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari hajmini oshirilishi, «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tatbiq etilishi, «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlarining joriy qilinishi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish» va shu masala bo‘yicha Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori kabi konseptual hujjatlar ushbu soxani, ayniqsa yoshlar o‘rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng huquqiy imkoniyatlarni ochib bermoqda.

O‘rta umumta’lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o‘quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o‘yin malakalariga o‘rgatish ma’naviy-madaniy, ahloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o‘ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo‘nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko‘nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O‘z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o‘quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas’uliyat ularning jamiyat

oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni «katta» hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (voleybol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyatini uyg'otish, iroda, diqqat vasezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

7.2§. Darsning tuzilishi va mazmuni

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maksad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saklash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini «qizitish» va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maksad va vazifalari yechiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism – 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maksadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- Tushuntirish;
- Ko'rsatish (namoyish etish);
- Muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- Malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;

- Qaytarish;
- O‘yin uslubi;
- Musobaqa uslubi va hokazo.

O‘rgatish jarayonida, bundan tashkari, rag‘batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o‘rin oladi.

Har bir uslubni qo‘llashda o‘ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Voleybol bo‘yicha o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o‘quvo‘yini o‘tkaziladi. Bunday uyinlarni o‘tkazish davomida o‘yin qoidalarini o‘zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o‘rgatishga alohida e‘tibor qaratiladi.

O‘rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo‘llaniladigan mashqlar «oddiydan murakkabga», «o‘tilganidan o‘tilmaganiga» va «yengilidan og‘iriga» (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

7.3§. Darsni rejalashtirish va o‘tkazish tartibi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o‘qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog‘liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko‘rishiga ham bog‘liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko‘rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- Darsni samarali va sifatli o‘tkazish modelini ishlab chiqish;
- Darsning foydali zichligini ta‘minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o‘quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- Tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko‘rib chiqish, agar zaruriyat bo‘lsa, o‘zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
- O‘quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko‘rib chiqish;
- Dars o‘tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko‘zdan kechirish;
- Darsdan so‘ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
- O‘qituvchining o‘z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e‘tibor berishi;
- Muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o‘quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e‘tiborga olish.

Bundan tashqari o‘qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo‘lishi shart:

- Ta‘lim standarti va klassifikatori;
- O‘quv dasturi bo‘limlari bo‘yicha yillik o‘quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
- Sinflar, choraklar va darslar bo‘yicha yillik reja-jadvali;
- Choraklar bo‘yicha o‘quv materiallarini taksimlanish jadvali;
- Dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
- Dars bayonnomasi;
- Sinf jurnali.

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»

**o‘quv ishlari bo‘yicha direktor
muovini _____/Alimov A.T./**

«__» _____ 202__ yil.

7 sif o‘quvchilari uchun 3-sonli dars bayonnomasi

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Dars o‘tkazish joyi: _____ Anjomlar: _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko‘rsatmalar

Darsni yuqori saviyada o‘tkazish, dars davomida o‘quvchilar faolligini ta’minlash, beriladigan vazifa, ko‘rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg‘otish o‘qituvchining nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog‘liqdir.

VIII BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI

8.1§. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

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

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

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

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

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

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

Har xil sport turlari boʻyicha oʻtkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi oʻz ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish “kuchi”ga ega boʻlsa, unga muvaffaqiyat shunchalik “kulib” boqishi muqarar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini koʻp yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga boʻlgan chidamkorlik, sakrashga boʻlgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hokozo.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning 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 sifatlarning 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 harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm. va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, 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 tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

8.2§. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash
2. Hayotiy-zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va hokoza)
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroi 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 ijroi 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 uskunalardan, anjomlardan, trenajerlardan 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 hakoza) rivojlantirish;

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

- o‘yin taktikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

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

8.3§. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

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

Shug‘ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

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

v) harakatlanish tezkorligiga ta‘sir etuvchi mashqlar;

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

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

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

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish
2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish

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

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

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

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

8.4§. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

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

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

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

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. 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 stimulyatori bo'lib hizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

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

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

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

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

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

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak: 1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish; 2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

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

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zahiralari 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 darajasi gaqarab 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- sida 3-4 min, 3- va 4- sida esa 2-3 min.

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

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

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

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

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini zzigga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda

birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati xaqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'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, avvalombor, 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/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

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

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 /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, 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 min.ni 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 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga «mökkisimon yugurishlar»

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik debmuayyan 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 ifodalanadi.

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 fizilogik 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 yetaralicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

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

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

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

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

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

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

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

Harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak: 1) to'pni ko'rish; 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash; 3)

bajariladigan amal rejasini tanlash; 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi ob'ekt to'satdan paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. 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 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, ob'ektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Ob'ekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

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

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

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalalanish 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.

Xarakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

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

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

- 1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;
- 2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- 3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib 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 pasa-yishi 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 qobiliyat-larining 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 xolatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

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 uzunliglarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);
- 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. Absolyut 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 bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

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

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

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'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 (qarshiliklar-ni) 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.

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'лади: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezoni hisoblanadi.

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

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

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan 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 zahiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

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

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

Muvozanat deganda 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'лади.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni

tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng;
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish;
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar;
4. Gimnastika ko'prikchasidan 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.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

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

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning 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 sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo

bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
2. Gimnastika xalqalarida tebranishlar va aylanma xarakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligi-ni 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.

IX BOB. BO'SMGA TANLOV O'TKAZISH

9.1§. Voleybolchilarni saralash

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

Voleybolda "sport tanlovi" - bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan, musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta yuklamalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yukori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test-mashqlari majmuasini qo'llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'lik bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichidan boshlab eng yuqori bosqichida, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. "Tanlov" tushunchasi o'z ichiga "munosiblik", ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafakat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). "Tanlov" atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid "chamalov" tushunchasini kiritadi.

Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

Sport tanlovi – ko‘p yillik pedagogik jarayondir. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimi o‘z mohiyati va maqsadiga binoan ko‘p yillik sport tanlovini o‘z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishi taqozo etadi:

I. Dastlabki tanlov – (7-14)

II. Sportchilarni o‘yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17)

III. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20)

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi blok-andozada berilgan.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o‘quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o‘yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o‘yining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo‘lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o‘quvchilar muntazam tibbiy kurikdan o‘tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo‘ladi.

Dastlabki tanlov. Mazkur tadbir quyidagi tartibda olib boriladi: I-bosqich. Targ‘ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o‘quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma‘ruzalar o‘tkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Ko‘rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o‘tkazish.

DAVRLAR					
Boshlang‘ich tanlov	Ko‘p yilga mo‘ljallangan tanlov			Jamoani tuzish tanlovi	
Pog‘onalar					
Sport iqtisosligiga yondoshirish	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhiga tanlov	Sport ixtisosligiga tanlov	Sport takomillashuvi guruxiga tanlov	Sport ustalari jamoasiga tanlov	Terma jamoalarga tanlov
BOSQICHLAR					
1-bosqich					
Tayyorgarlik tadbirlari	Tayrgarlikni baholash	Tayrgarlikni baholash	O‘yin samarasini baholash	O‘yinchilarni tanlash	Nomzodlarni tanlash
2-bosqich					
Naslga qarab chamalash	Qobilyatni baholash	O‘yin ixtisosligiga munosiblik	Takomillashuv darajasini baholash	Asosiy o‘yinchilarni birlashtirish	O‘yinchilarni birlashtirish
3-bosqich					
Sport turiga karab chamalash	Spotr turiga munosibligi xaqida xulosa	Imkoniyatiga karab chamalash	O‘yin yo‘nalishini baholash	Ma‘lum o‘yinga o‘yinchilarni saralash	Ma‘lum o‘yinga o‘yinchilarni saralash

Blok – andoza. Ko‘p yillik sport tayyorgarligida uzluksiz tanlov saralovni o‘tkazish tartibi.

II-bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o‘yinlari yordamida dastlabki tanlov - qabul o‘tkazish (qaddi-qomat ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo).

III-bosqich. Boshlang‘ich tayyorgarlik I yillik o‘rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o‘rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo‘yicha tanlov o‘tkazish.

Voleybol bilan shug‘ullanishga munosibligi. BO‘SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o‘ta mas‘uliyatli tadbiridir. Bu tadbirni amalda hamma ko‘rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o‘yining mohiyatiga yaqin ko‘rsatkichga ega bo‘lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko‘ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o‘rinsiz, mavjud ko‘rsatkichlarni e‘tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o‘yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o‘yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko‘p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o‘quv trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Voleybol bilan shug‘ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo‘shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini “e‘tiborga” olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan halq harakatli o‘yinlaridan foydalanish tanlovni yanada “toza”, maqsadli amalga oshirish imkonini yaratadi.

Nazorat savollari

1. «Sportga tanlov», «saralov», «chamalov», «ixtisoslikka yunaltirish» atamalari xakida tushuncha bering.
2. Voleybolga tanlov o‘tkazishda aolaniiladigan me‘yoriy test mashqlarini izoxlab bering.
3. Dastlabki va joriy tanlov. Tanlovning boskichlari.
4. Tanlovda nasliy qobiliyatlarinng axamiyati xakida tushuncha bering.
5. Jismoniy tayyorgarlikni baxolovchi testlarga izox bering.
6. Texnik-taktik tayyorgarlikni baxolovchi testlarga izox bering.
7. Terma jamoalarga tanlov.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`xati

1. O‘zbekiston O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. 27 may 1999 yil.
2. “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”. Vazirlar Mahkamasining 31 oktabr 2002 yil №374 Qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 29 avgust 2004 yil “3481 Farmoni.
4. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. //O‘zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 2001, B.211-223.
5. Ageeves V.U., Arakelyan Ye.Ye. Organizatsiya i upravlenie nauchno-issledovatel'skoy rabotoy studentov i tvorcheskoy molodeji v institutax fizicheskoy kultury. //Metodicheskie rekomendatsii dlya prepodavateley fizkulturnyx vuzov. M.: 1989. – 56 s.
6. Adambekov K., Akpaev T. Metodicheskie rekomendatsii po organizatsii i rabote kompleksnyx nauchno-metodicheskix grupp v sbornyx komandax i futbolnyx klubax. Almaty, 2006. – 88 s.
7. Ayrapetyans L.R. Voleybol. //Uchebnik dlya vysshix uchebnyx zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
8. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы. T.: Ibn Sino, 1991. - 160 s.
9. Bardin V.V., Lebedyanskaya Ye.V. Kurs leksiy po spetsializatsii voleybol dlya studentov IFK (IV kurs). T.: 1995. – 154 s.
10. Belyaev A.V. Treirovochnyy efekt igrыvnyx uprajneniy voleybolistov //Metodicheskie rekomendatsii T.: 1994. – 21 s.
11. Godik M.A. Kontrol treirovochnyx i sorevnovatel'nyx nagruzok. M.: Fizkultura i sport, 1980. – 136 s.
12. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M.: Terra-Sport, 2006. -272 s.
13. Gurevich I.A. Krugovaya treirovka pri razvitii fizicheskix kachestv. Minsk: Vysshaya shkola, 1985. – 256 s.
14. Jeleznyak Yu.D., Ayrapetyans L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V.A. Massovyy voleybol (obuchenie, sorevnovaniya, sudeystvo) T.: Ibn Sino, 1994. – 144 s.
15. Zedginidze V.I. Voleybol. Metodika treirovki zashitnyx deystviy. //Nauchno-metodicheskaya razrabotka. L.: 1989. – 34 s.
16. Zedginidze V.I. Voleybol. Metodika treirovki gruppovoy komandnoy taktiki napadeniya. //Nauchno-metodicheskaya razrabotka. L.: 1989. – 30 s.
17. Zedginidze V.I. Voleybol. Metodika texniko-takticheskoy podgotovki kvalifitsirovannyx blokiruyushix. //Nauchno-metodicheskaya razrabotka. L.: 1989. – 24 s.
18. Zedginidze V.I. Voleybol. Texniko-takticheskaya podgotovka svyazuyushchego igroka. //Nauchno-metodicheskaya razrabotka. L.: 1989. – 22 s.

19. Kleshev Yu.N., Ayrapetyans L.R., Patkin V.P. Voleybol. //Kniga trenera. T.: Ibn Sino, 1995. – 190 s.
20. Kolomeysev Yu.A. Vzaimootnosheniya v sportivnoy komande. M.: Fizkultura i sport, 1984. – 128 s.
21. Matveev L.P. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. K.: 1999. – 318 s.
22. Normativnye dokumenty federatsii voleybola Uzbekistana na sezon 2007-2008gg.
23. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
24. Rodionov A.V. Psixofizicheskaya trenirovka. M.: TOO Dar, 1995. – 64 s.
25. Rodionov A.V. Psixologicheskiy arsenal trenera. Nauchno-sportivnyy vestnik.,1990, №3. s. 18-20.
26. Ruziev S., Shaternikov E., Baraban I. Uzbekistan Olimpiyskiy. T.: O‘zbekiston, 2001. – 80 s.
27. Sportivnye igrы: Tekhnika, taktika, metodika obucheniya. //Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy. Pod. red. Yu.D.Jeleznyaka, Yu.M.Portnova. M.: Akademiya, 2004. - 520 s.
28. Ayrapetyans L.R. Pedagogicheskie osnovы planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnoy v sportivnykh igrax. Avtoref.dokt.diss. M., 1992., 41 s.
29. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы. T., 1991.185 s.
30. Axmerov E.K. Voleybol dlya nachinayushchix. Minsk, «Polime», 1985. 79 s.
31. Berger G.I., Berger Yu.G. 2003 Konspekty urokov dlya uchatelya fizkultury / Urok fizkultury: Sportivnye igra, lyjnaya podgotovka, podvijnoe igrы. M., «Vlados», 2003, s. 108-125.
32. Bril M.S. Otkor v sportivnykh igrax. M., FiS, 1980. – 128 s.
33. Volkov V.M., Fomin V.P. / Sportivnyy otkor. M. FiS., 1983., 176s.
34. Verxoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов. M., 1988. 432 s.
35. Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2002. - 294 s.
36. Jukov M.N. Podvijnye igrы., M., «ASADEMIYA», 2002.-160s.
37. Kurbanova M.A. Ispolzovanie narodnykh podvijnykh igr pri otkore i trenirovke yunyx voleybolistov na etope nachalnoy podgotovki. Avtoref.kand.diss. Tashkent. 2006. 23 s.
38. Kleshchov Yu.N., Furmanov A.G. Yunyx voleybolist. M., 1979. 230s.
39. Lisitsa A.I. Podvijnye igrы v nachalnykh klassax. Tashkent, 1991. 72 s.
40. Lepeshkin V.A. Podvijnye igrы dlya detey. Posobie dlya uchatelya fizkultury. M., shkollnaya Pressa. 2004. 59 s.
41. Pulatov A.A. Harkat sifatlarini baholovchi ayrim testlarning fiziologik qiymati. J. “Fan sportga”. №3. 2007., 12-14 b.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. Voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.....	4
Voleybolning ilk bor ixtiro qilinishi	4
Voleybol o‘yining rivojlanish tarixi.....	7
O‘zbekistonda voleybol o‘yining vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.....	12
II BOB. O‘yin texnikasi va uning tasnifi.....	19
Hujum texnikasi.....	21
Holatlar, harakatlanish, dastlabki holatlar.....	22
To‘p uzatish.....	23
To‘p kiritish.....	24
Hujum zarbalari.....	26
Himoya texnikasi	28
To‘pni qabul qilish.....	28
To‘siq qo‘yish.....	30
III BOB. O‘YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI.....	33
O‘yin taktikasiga oid atamalar izohi.....	33
Xujum taktikasi.....	34
Himoya taktikasi.....	39
IV BOB. VOLEYBOL TEXNIKASIGA O‘RGATISH	43
O‘rgatishning umuiy asoslari.....	43
Dastlabki o‘rgatish va uning mohiyati.....	45
O‘rgatish bosqichlari va uslublari.....	46
O‘rgatish vositalari va trenirovka.....	47
O‘rgatish va mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llaniladigan texnik vositalar.....	53
Texnik-taktik mahoratni baholash.....	58
O‘yin sharoitida shug‘ullanuvchilar faoliyatini baholash.....	59
V BOB. O‘YIN TAKTIKASIGA O‘RGATISH.....	60
Hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish.....	60
Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o‘rgatish.....	63
Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish.....	63
Himoyada qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish.....	64
Guruhli taktik harakatlarga o‘rgatish.....	66
Jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish.....	67
VI BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA UNI TASHKIL ETISH..	69
Musobaqa qoidalari, ularning shakllanishi va zamonaviy o‘yin qoidalarining qisqacha izohi.....	69
Musobaqa qoidalari, ularning shakllanishi va zamonaviy o‘yin qoidalarining qisqacha izohi.....	71
Hakamlar va hakamlik qilish.....	73

Musobaqa o‘tkazish tartibi.....	75
VII BOB. VOLEYBOL DARSİ VA UNİ O‘TKAZISH TARTIBI..	79
Darsning maqsadi va vazifalari.....	79
Darsning tuzilishi va mazmuni.....	80
Darsni rejalashtirish va o‘tkazish tartibi.....	81
VIII BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USULLARI.....	83
Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.....	83
Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.....	84
Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.....	85
Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	86
IX BOB. BO‘SMGA TANLOV O‘TKAZISH.....	99
Voleybolchilarni saralash.....	99
Foydalanilgan adabiyotlar ro`xati.....	100
Mundarija.....	102

Nosirova Dilnoza Sobirovna

VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Uslubiy qo'llanma

Mas'ul muharrir: M.X.Shomirzyaev

Texnik muharrir: A. J. Qurbonov

Musahhih: R.Q.Xudoyqulov

Sahifalovchi: R. M. Haydarov

Terishga 10.10.2021 yilda berildi.

Bosishga 17.11.2021 yilda ruxsat etildi.

Bichimi 60x84 1/16 Ofset qog'ozi. Pragmatik TAD garniturasida.

Nashr bosma tabog'i 6,5

Buyurtma 519 / 11

Adadi 300 nusxa

Uslubiy qo'llanma "ABU MATBUOT-KONSALT"
xususiy firma nashriyotida tayyorlandi.

BOSMAXONA MANZILI:

"IMPRESS MEDIA" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
100083, Toshkent shahri Qushbegi ko'chasi, 174-uy