

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАҲБАР
КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ
ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ ҲУЗУРИДАГИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-
МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ
ОШИРИШ МАРКАЗИ**

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Марказ директори

_____ И.А.Турсуналиев

“ ___ ” _____ 2015 йил

**МАХСУС ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ (СПОРТ ЎЙИНЛАРИ)
МОДУЛИ
ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА**



ТОШКЕНТ 2015

МУНДАРИЖА

1. ИШЧИ ДАСТУР.....	3
2. КАЛЕНДАР РЕЖА	11
3. МАЪРУЗАЛАР МАТНИ	12
1-мавзу. Спорт ўйинларининг умумий асослари.....	12
2-мавзу. Ўйин техникаси, тактикаси ва стратегияси.....	55
3-мавзу. Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.....	63
4-мавзу. Спорт ўйинларида спортчиларнинг функционал ҳолатларини ривожлантириш асослари.....	79
5-мавзу. Тайёргарлик турлари: жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал тайёргарлиги.....	105
6-мавзу. Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш.....	119
4. ГЛОССАРИЙ	139

ИШЧИ ДАСТУР

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (спорт ўйинлари)”
модулининг мақсади: спорт ўйинларининг жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ўрни, спорт ўйинларининг умумий асослари, мусобақа фаолияти, ўргатиш методлари, воситалари ва принциплари, малака ошириш курси тингловчиларига спорт ўйинлари бўйича назарий ва амалий билимлар бериш, уларнинг касбий-педагогик малака ва кўникмаларини шакллантиришдан иборат.

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (спорт ўйинлари)” **модулининг вазифалари:**

- спорт ўйинлари назарияси ва усубиётига оид касбий-педагогик билим, кўникма ва малакаларни мукамал ўзлаштириш;
- олий таълим муассасаларида фаолият олиб бораётган педагогик кадрлар касбий-педагогик маҳоратини такомиллаштириш;
- спорт ўйинларига хос техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш, спортчиларни тайёргарлик ҳолатларини назорат қилиш;
- спортчилар тайёрлаш жараёнини бошқариш, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича илмий-педагогик билимлар беришдан иборат.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (спорт ўйинлари)” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- спорт ўйинларининг умумий асослари;
- спорт ўйинларининг ривожланиш босқичлари;
- спорт ўйинларининг воситаларини, тамойилларини ва услубларини;
- спорт ўйинлари бўйича машғулотларнинг мазмунини, шаклини ва уларнинг тузилиш қонуниятлари;
- спорт ўйинлари бўйича машғулотларини олиб бориш асослари;
- спорт ўйинлари бўйича мусобақа қоидалари ҳақида **билимларга эга бўлиши;**

Тингловчи:

- спорт ўйинлари бўйича машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- спорт ўйинларида қўлланиладиган машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- спорт ўйинлари бўйича мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- спорт ўйинлари машғулотларининг мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиш қонуниятлари;
- спорт ўйинларига машқлар техникасига ўргатиш босқичлари;
- тайёргарликнинг жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал турлари;

- спорт ўйинлари бўйича мусобақа жараёнида ҳакамлик қилиш кўникмаларини эгаллаши;

Тингловчи:

-спорт ўйинларига ўргатишда хато ва камчиликларни баҳолаш;
- спорт ўйинларига хос техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш;
-машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш, спортчиларни тайёргарлик ҳолатларини назорат қилиш **малакаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- спорт ўйинлари техникасига ўргатишда педагогик принципларга риоя қилиш;
- спорт ўйинлари бўйича машқларни ўргатиш кетма – кетлигини қўллаш;
- спорт ўйинлари воситаларидан фойдаланишда шуғулланувчилар ёши жинси ва тайёргарлигига асосланиши;
- спорт ўйинларига хос махсус машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантиришда фойдаланиш;
- спорт ўйинларига ўргатишнинг замонавий усуллари асосида ўргатиш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (спорт ўйинлари)” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

-маъруза дарсларида замонавий спорт анжомлари ва компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

-амалий машғулотларда анъанавий ўқитиш (ўргатиш) услубларидан ташқари қуйидаги инновацион педагогик технологиялардан кенг фойдаланилади, муаммоли саволлар қўйиш ва вазиятли вазифаларни тўғри ечиш йўллари излаб топиш; “ақлий ҳужум”; “экспресс тест-савол ва жавоб”; “ташқилотчилик, тадбиркорлик ва турли ролларни ижро этиш” ўйинлари; “кейс-стади – муайян вазиятни танлаш ва ушбу вазиятдан чиқишга ўргатиш”; ўқув видеофильмларини намойиш этиш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (спорт ўйинлари)” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” ва “Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар таълим муассасаларидаспорт ўйинлари бўйича машғулотлар, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, уларни янада оммавийлаштириш, малакали спорт заҳиралари ва маҳоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширади.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				
		Хаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси			Мустақил таълим
			Жами	Назарий	Амалий машғулот	
1.	Спорт ўйинларининг умумий асослари.	4	2	2		2
2.	Ўйин техникаси, тактикаси ва стратегияси.	2	2	2		
3.	Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.	2	2		2	
4.	Спорт ўйинларида спортчиларнинг функционал ҳолатларини ривожлантириш асослари.	2	2		2	
5.	Тайёргарлик турлари: жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал тайёргарлиги.	2	2		2	
6.	Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш.	2	2		2	
	Жами:	14	12	4	8	2

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Спорт ўйинларининг умумий асослари.

Режа

1. Спорт ўйинларининг мақсад ва вазифалари.
2. Спорт ўйинларини пайдо бўлиши ва ривожланиши.
3. Замонавий спорт ўйинларининг долзарб масалалари.
4. Спорт ўйинларининг жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ўрни.

Спорт ўйинларининг жисмоний тарбия тизимидаги аҳамияти, спорт ўйинларининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи, бугунги ҳолати, мақсад ва вазифалари ҳамда замонавий спорт ўйинларининг долзарб масалалари ва уларни бартараф этиш йўллари.

2-Мавзу: Ўйин техникаси, тактикаси ва стратегияси.

Режа

- 1. Техника ҳақида тушунча. Ўйин техникаси асослари, таснифи, хужум ва ҳимоя техникаси.**
- 2. Тактика ҳақида тушунча. Ўйин тактикаси асослари, таснифи, хужум ва ҳимоя тактикаси.**
- 3. Стратегия ҳақида тушунча, тактика ва стратегиянинг ўзаро боғлиқлиги.**

Техниканинг координацион, биомеханик, аэродинамик ва кинематик хусусиятлари. Модел техника, индивидуал техника ва рационал техника. Техниканинг мукамаллиги, ҳар томонламалиги ва барқарорлиги.

Индивидуал тактика, гуруҳий тактика ва жамоа тактикаси. Тактиканинг психологик хислатлар билан боғлиқлиги. Хужум ва ҳимоя тактикаси. Стратегияни тактикага асосланиши, стратегик режа ва уни тактик усуллар асосида ижро этилиши. Стратегияни таъминловчи омиллар.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.

Режа

- 1. Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари.**
- 2. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари.**
- 3. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари.**
- 4. Спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принциплар.**

Спорт ўйинларига ўргатиш жараёни 4 босқичдан иборат бўлиб, биринчи босқич-ўргатиладиган ҳаракат кўникмаси ҳақида тасаввур ҳосил қилиш; иккинчи босқич - ҳаракат кўникмаларига содалаштирилган шароитда ўргатиш; учинчи босқич - ҳаракат кўникмаларига мураккаблантирилган шароитда ўргатиш; тўртинчи босқич - ўргатилган ҳаракатларни мукамаллаштириш ва ўйинда қўллаш.

Спорт ўйинларига қўйидаги услублар асосида ўргатилади: ҳаракат кўникмасига тўлиқ ҳолда ўргатиш; ҳаракат кўникмасини қисмларга бўлиб ўргатиш; ҳаракат кўникмасини такрорлаш; ўйин услуби; мусобақа услуби.

Ўргатиш воситалари-тайёрлов, ёрдамчи, ёндоштирувчи, тақлидий ва асосий машқлардан иборат бўлади.

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган принципларга қўйидагилар киради:

Онглилик ва фаоллик, мунтазамлик, узвийлик, изчиллик, мутаносиблик, мукамаллик, юкламаларни (тўлқинсимон) тартибда ошириш.

2-Мавзу: Спорт ўйинларида спортчиларнинг функционал ҳолатларини ривожлантириш асослари.

Режа

- 1. Спорт ўйинларида тайёргарлик турлари, уларнинг моҳияти ва мазмуни.**
- 2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг боғлиқлиги.**
- 3. Техник тайёргарликнинг моҳияти ва мазмуни.**
- 4. Тактик тайёргарлик ва унинг моҳияти.**
- 5. Психофункционал тайёргарлик.**
- 6. Тайёргарлик турларининг ўзаро боғлиқлиги.**

Спорт ўйинларига хос тайёргарлик жараёни кўп йўналишли тайёргарлик турларидан иборат бўлиб, ўз ичига жисмоний, техник, тактик ва психофункционал тайёргарликни киритади. Жисмоний тайёргарлик жараёнида куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатлари шакллантирилади. Техник тайёргарлик жараёнида мувофиқ спорт ўйинларида қўлланиладиган ҳаракат кўникмалари, уларнинг техникаси ва аниқлиги шакллантирилади. Тактик тайёргарлик жараёнида мувофиқ спорт ўйинларида қўлланиладиган ҳаракат-усуллар тактикаси ва стратегияси шакллантирилади. Психофункционал тайёргарлик жараёнида хотира, диққат, онг, идрок, тафаккур, тасаввур, ирода каби рухий хислатлар ҳамда организмнинг функционал аъзолари шакллантирилади. Қайд этилган барча тайёргарлик турлари бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлиб спорт маҳоратини шаклланишида асосий омил бўлиб ҳисобланади.

3-Мавзу: Тайёргарлик турлари: жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал тайёргарлиги.

Режа

- 1. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти. Жисмоний тайёргарлик функционал тайёргарликнинг асоси.**
- 2. Техник тайёргарлик, уни мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари. Техник тайёргарликнинг ички ва ташқи хусусиятлари.**
- 3. Тактик тайёргарлик, уни мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари. Тактик тайёргарликнинг психофизиологик асослари. Индивидуал, гуруҳли ва жамоа тактик тайёргарлиги.**

Жисмоний, техник-тактик тайёргарлик жараёнида тайёргарлик даври ва босқичларига қараб умумий ҳамда махсус жисмоний сифатларни

ривожлантириш услубияти. Жисмоний, техник-тактик тайёргарликни психофункционал тайёргарлик билан боғлиқлиги.

4-Мавзу: Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш.

Режа

- 1. Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни.**
- 2. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари.**
- 3. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестлари.**
- 4. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш.**
- 5. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни.**
- 6. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти.**

Машғулотлар уч қисмдан иборат бўлиб ўз ичига тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларини киритади. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида мувофиқ спорт ўйинларига хос жисмоний ва психофункционал имкониятларни асосий юкламаларга тайёрловчи машқлар қўлланилади. Машғулотнинг асосий қисмида қўйилган вазифаларга мувофиқ ҳаракат кўникмалари-техникаси ва тактикаси шакллантирилади. Машғулотнинг якуний қисмида жисмоний ва психофункционал имкониятларни тикловчи машқлар қўлланилади ҳамда мустақил тайёргарлик топшириқлари берилади.

Машғулот юкламаларининг ички кўрсаткичлари функционал органларнинг фаолиятини ифодалайди, ташқи кўрсаткичлари эса жисмоний сифатлар ва ҳаракат усулларини ижро этиш сифатини ифодалайди.

Машғулот юкламалари педагогик, тиббий-биологик ва психологик услуб-тестлар ёрдамида назорат қилинади.

Назорат натижалари юкламалар шиддати ҳажмини меъёрлаш, табақалаштириш ва шу асосда машғулотни бошқариш учун қўлланилади.

Мусобақалар давомида ижро этиладиган техник-тактик усуллар ва комбинациялар таҳлил қилинади, уларнинг ҳажми ва шиддати назорат қилинади.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ

Мустақил ишни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Тингловчи мустақил ишни муайян модулни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- меъерий ҳужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;

- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;
- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;

- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2012.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни // Халқ сўзи, 2000 йил 28 июнь.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майдаги “Олий таълим муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1533-сон Қарори.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари

6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2006 йил 16 февралдаги “Педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва уларни малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 25-сонли Қарори.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 26 сентябрдаги “Олий таълим муассасалари педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 278-сонли Қарори.

IV. Дарсликлар, ўқув қўлланмалар

8. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
9. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Заг қалам. 2006. – 240 с.
10. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
11. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
12. Ганиева Ф.В. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. - 23с.
13. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.

14. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б
15. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.
16. Колос В.М. Баскетбол. Теория и практика. // Методическое пособие. Минск, Полымя. 1989. - 167 с.
17. Портнов Ю.М. Баскетбол. // Учебник для студентов ИФК. 3 изд. М.:ФиС. 1988. - 288 с.
18. Портных И.И. Спортивные игры и методика их преподавания. Изд. II. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 320 с.
19. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 1991. - 94с.
20. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинида ҳакамларнинг жойлашиши ва уларнинг ўзаро ҳаракатлари. //Методик қўлланма Т.: 1996. - 17 с.
21. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
22. Соколова Н.Д., Бояркина Д.Б. Упражнения, применяемые при обучении ловле и передачам мяча в баскетболе. //Методические рекомендации. Т.: 1993. - 29с.
23. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе. // Методические рекомендации. Т.: 1996. - 47 с.
24. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. Т.: 1997. - 27 с.
25. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. // Методические рекомендации. Т.: 1997.-30с.
26. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
27. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
28. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб.для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
29. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учебное пособие для профессиональных колледжей. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. -272с.

V. Интернет сайтлари

30. www.lex.uz
31. www.ziynet.uz
32. www.natlib.uz
33. www.edu.uz
34. www.rsl.ru
35. www.fiba.org

КАЛЕНДАР РЕЖА

№	Мавзулар	Машғулот тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Спорт ўйинларининг умумий асослари.	Маъруза	2	Олтинчи ҳафта
2.	Ўйин техникаси, тактикаси ва стратегияси.	Маъруза	2	Олтинчи ҳафта
3.	Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.	Амалий	2	Еттинчи ҳафта
4.	Спорт ўйинларида спортчиларнинг функционал ҳолатларини ривожлантириш асослари.	Амалий	2	Еттинчи ҳафта
5.	Тайёргарлик турлари: жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал тайёргарлиги.	Амалий	2	Еттинчи ҳафта
6.	Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш.	Амалий	2	Еттинчи ҳафта

МАЪРУЗА МАТНИ

1-Мавзу: Спорт ўйинларининг умумий асослари.

Режа

1. Спорт ўйинларининг мақсад ва вазифалари.
2. Спорт ўйинларини пайдо бўлиши ва ривожланиши.
3. Замонавий спорт ўйинларининг долзарб масалалари.
4. Спорт ўйинларининг жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ўрни.

Таянч иборалар: спорт, спорт ўйинлари, техника, тактика, стратегия, тўп узатиш, қабул қилиш, зарба бериш, тўп киритиш.

Спорт ўйинларининг мақсад ва вазифалари.

XXI аср инсон ва жамият тараққиётида илм-фан, техника ва инновацион технологияларнинг глобал миқёсда жадал суръатлар билан шакллана бориши, ишлаб чиқариш, уй-рўзғор, йўл ҳаракатлари, ҳатто интеллектуал жараёнларни “автоматлар” компьютерлар ва роботлар “қўлига” топширмоқда. Ушбу вазият бир томондан одамзот учун барча қулайликларни муҳайё этса, иш сифати ва самарадорлигини оширса, иккинчи томондан жисмоний меҳнат-мушаклар фаолиятини ниҳоятда чегаралаб қўймоқда. Айнан иккинчи ҳолатнинг устиворлиги аста-секин гипокинезия (кам ҳаракатланиш) дардига мубтало қилади. Гипокинезия эса, ўз навбатида ҳаётга ҳавф солувчи замон цивилизациясига хос хасталиклар (ишемия, гипертония, бронх астмаси, невроз, остеохандроз ва ҳокозоларни келтириб чиқариши исбот талаб қилмайди. Тўғри, ушбу касалликлардан холос бўлиш учун “ўткир” дори-дармонлар ва замонавий муолажа усуллари мавжуд. Лекин бундай воситалар бир дарддан “озод” қилиб, иккинчи бир дардни “чақириши” эҳтимолдан ҳоли эмас. Олимлар томонидан азалдан илмий асосда исбот қилинганки, гипокинезияни олдини олувчи ёки даволовчи ягона ва ўта самарали “дори-дармон” меъёрланган жисмоний тарбия ва спорт машқларидир.

Демак, ифтиҳор билан таъкидлаш мумкинки, Юртбошимиз томонидан қўллаб-қувватланаётган ва давлат сиёсати доирасида ривож топаётган жисмоний тарбия ва спорт шарафли соҳага айланиб бормоқда. Шундай экан, айна вақтда жисмоний тарбия ҳамда оммавий спортни аҳолининг, айниқса ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётини эҳтиёжига айлантириш ва, албатта, Юртимиз байроғини Олимп чўққиларига олиб чиқишга қодир истеъдодли спорт захиралари ҳамда рақобатбардош спортчилар тайёрловчи профессионал кадрлар етиштириш соҳанинг ўта долзарб вазифаларидан биридир.

Жисмоний тарбия ва хусусан волейбол бўйича тайёрланадиган ўқитувчи-тренернинг модели “Таълим тўғрисида”ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”га мувофиқ таълим йўналишига мўлжалланган ДТС ва наъмунавий дастур талаблари билан белгиланади.

Волейбол бўйича олий маълумотга эга ўқитувчи-тренернинг касбий-педагогик фаолияти қуйидаги таълим ва спорт муассасаларида амалга оширилиши мумкин:

- мактабгача тарбия муассасалари;
- умумтаълим мактаблари;
- ўрта махсус таълим муассасалари (АЛ, КХК);
- олимпия заҳиралари коллежлари;
- БЎСМлар;
- Болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари;
- олий спорт маҳорати мактаблари;
- спорт клублари;
- кўнгилли спорт жамиятлари;
- терма жамоалар;
- хусусий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт марказлари;
- оромгоҳлар ва соғломлаштирувчи масканлар.

Ўқитувчи-тренер амалдаги ўқув режасида қайд этилган фундаментал, махсус ва ихтисослик фанлари бўйича белгиланган назарий билим, касбий-педагогик кўникма ва малакаларни ўзлаштирган бўлиши, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳамда алоқадор ҳуқуқий, меъёрий ва маъмурий ҳужжатлар моҳиятини билиши ва уларга амал қилиши, оммавий спорт машғулотларини ўтказиш, спорт заҳиралари ва юқори малакали спортчилар тайёрлаш тажрибасини ўрганиб бориши даркор (1-андоза). Шахс сифатида шаклланган, юксак маънавий ва маданий хислатларга эга, ақлан теран, мустақил фикрловчи, ижодкор, миллий ва умумбашарий кадриятларни ўзида жо қилган, мураккаб вазиятларда ташаббус ва масъулиятни ўзига олишга қодир ва кенг дунёқарашга эга инсон бўлиб етишиши талаб қилинади.

Ўқитувчи-тренерга қўйиладиган малакавий талаблар унинг касбий-педагогик фаолиятига хос турли йўналишли кўникмалар билан белгиланади: бошқарувчилик, лойиҳалаш, ташкилотчилик, конструктив, коммуникатив, гностик, тарғибот-ташвиқот, тадқиқотчилик (2-андоза).

Тренернинг лойиҳалаш кўникмаси ўз ичига кўп йиллик спорт тренировкани тизимида юқори малакали ва спорт заҳираларини тайёрлаш, йиллик тайёргарлик цикли (макроцикл), мезоцикл ва микроциклларга мўлжалланган машғулотлар лойиҳасини ишлаб чиқиш, оммавий волейбол тадбирларини режалаштириш ҳамда спортчиларни эрталабки гимнастика ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар мажмуаларини мустақил режалаштиришга ўргатиш каби масалаларни киритади.

Конструктив кўникма шуғулланувчиларни волейболга оид ва унга алоқадор билимлар билан қуроллантириш, машқларнинг мураккаблиги ва организмга таъсир этиш хусусияти бўйича уларни танлашга ўргатиш, меҳнат, таълим олиш, овқатланиш, ухлаш ва дам олиш жараёнларини тўғри ташкил қилиш кўникмаларини шакллантириш, спортчиларни машғулот ва мусобақа жараёнларида мустақил қарор қабул қилишга ўргатиш муаммоларини ўз ичига олади.

Ташкилотчилик қобилияти шуғулланувчиларнинг кўп қиррали ва кўп йўналишли фаолиятини тўғри ташкил қилиш, таълим-тарбия ва

соғломлаштириш жараёнларини мақсадли амалга ошириш каби чоратадбирлар билан ифодаланеди.

Коммуникатив кўникма – бу тренерда спортчилар, ота-оналар, турли тоифа ва мансабга эга ходимлар, жамоат ташкилотлари билан тўғри муносабат ўрнатиш масалалари билан изоҳланади.

Гностик кўникма волейболга оид турли ёш ва малакали волейболчилар машғулотлари назарияси ва услубиятига хос билимларни ўзлаштириш, илмий ва услубий адабиётлардан фойдаланиш, илмий тадқиқотлар ўтказиш, ўз тажрибаси ва илғор тажрибалар моҳиятини таҳлил қилиш масалаларини ўз ичига олади.

Ўқитувчи-тренер фаолиятига хос ушбу кўникмалар бир-бири билан чамбарчас боғлиқдир. Бундан ташқари талабалар таълим жараёнида таништирув амалиёти, ўқитувчилик ва тренерлик касби бўйича малакавий амалиётлар талабаларини бажариши, танланган мавзу бўйича битирув малакавий иш юзасидан илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш ва IV курсда ўз малакавий ишларини якуний давлат аттестациясидан ўтказиш ўқув режасида белгиланган.

“Волейбол назарияси ва услубияти” фанида (шу жумладан волейбол амалиётида ҳам) тез-тез такрорланиб турадиган тушунчалар ва атамалар моҳиятини билиш, уларнинг мантиқий маъносини англаб олиш ушбу дарслик мавзулари ва материалларини янада чуқурроқ ўзлаштириш имконини яратади.

Қуйида қатор тушунчалар ва атамалар моҳияти очиб берилган.

Техника – юнонча (tehnus) сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида, ва хусусан волейболда “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – зарба, тўп узатиш, тўп киритиш ва ҳоказолар) техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узоқ вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.

Тактика – юнонча (taktikus) сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Стратегия – (strategia) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Ўйин малакалари – ўйин воситалари (тўп узатиш, тўп қабул қилиш, зарба, тўсиқ, тўп киритиш)ни ифодаловчи ҳаракат турларини англатади.

Ўйин усуллари – ўйин малакаларини турлича усуллар (юқоридан ва пастдан икки қўллаб ҳамда бир қўллаб тўп узатиш, тўғри йўналишда зарба бериш ёки буриб зарба бериш, тўп киритиш турлари ва ҳоказоларда) ижро этишни ифодалайди.

Тактик ҳаракат – самарали натижа ёки ғалабага қаратилган ҳамда якка, гуруҳ ва жамоа иштирокида ижро этиладиган малакаларни англатади.

Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Машғулот юкламаси – муайян хажм, шиддат, муддат, такрорланиш, йўналишда ижро этиладиган ва спортчи организмга (иш қобилиятига) таъсир этувчи машқлар йиғиндисини ифодалайди.

Мусобақа юкламаси – мусобақа давомида бажариладиган ва иш қобилиятига таъсир этадиган ўйин юкламасини англатади.

Танлов ва ўйин ихтисослиги (амплуа)га йўналтириш – наслий ва ҳаёт давомида эришилган жисмоний (бўйи, вазни, куч, тезкорлик, сакровчанлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик ва ҳоказолар) ва психофизиологик (ҳаракат реакцияси, кўриш доираси кўриш ўткирлиги, диққатни жамланиши, эслаб қолиш қобилияти, юракни қисқариш частотаси, нафас олиш частотаси, артериал қон босими ва ҳоказолар) кўрсаткичларни баҳолаш асосида спорт турига саралаб олиш ҳамда бошланғич тайёргарлик якунига бориб ва ўқув-тренировка босқичи давомида ўйин ихтисослигига йўналтириш жараёнларини ўз ичига олади. Танлов кўп қиррали, кенг қамровли ва кўп босқичли жараён бўлиб, ҳар ўқув-тренировка йили якунида ўтказилиши тавсия этилади. Терма ва клуб жамоаларига қабул қилиш (саралаш) ҳам танлов асосида амалга оширилади.

Волейбол спорт турининг пайдо бўлиши ва ривожланиши.

Волейбол 1895 йилда Америка қўшма штатларининг Массачусетс штатидаги Холиоок шаҳрида ёш христианлар иттифоқини жисмоний тарбия бўйича раҳбари пастор Вильям Ж.Морган томонидан яратилган. У волейбол ўйинини оддий, кўп маблағ сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутган.

1896 йилда тадбиқ этилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича эди:

1. Майдон чегаралари 7,6x15,2 м
2. Тўрнинг ўлчамлари 0,65 х 8,2 м, баландлиги 195 см
3. Тўпнинг вазни 252-336 гр, айланаси 63,5-68,0 см
4. Ўйинчиларнинг сони чегараланмаган ва ҳоказо.

1896 йилда Спрингфильд шаҳридаги коллеж директори доктор Алфред Халстед бу ўйинга “волейбол” деб ном берди. “Волейбол” инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида “парвоз

қилувчи тўп” деган маънони билдиради.

1895-1920 йиллар волейбол ўйини ривожланишининг биринчи босқичи бўлиб ҳисобланади. 1920 йилдан бошлаб майдон ўлчамлари 9x18м қилиб белгиланди.

Ўйиннинг бошқа давлатларда вужудга келиши ва ривожланиши кўйидагича.

1900 й. – Канада, 1906 й. – Куба, 1909 й. – Пуэрто-рико, 1910 й. – Перу, 1917 й. – Бразилия, Уругвай, Мексика, осийда 1908-1913 йиллар – Япония, Китай, Филлипинда, 1914 й – Англия, 1917 й. – Франция.

Волейбол 1920-1921 йилларда ўрта Волга (Қозон, Нижний Новгород) ҳудудларида тарқала бошлади. 1922 йилдан бошлаб волейбол Всеобуч (Умумий ҳарбий тайёргарлик) таркибига киритилди.

Москвада волейбол билан мунтазам шуғулланишга санъат ва театр вакиллари киришдилар. 1923 йилда ташкил этилган «Динамо» жамияти спортнинг бошқа турлари билан бир қаторда волейболни ҳам тарғиб қила бошлади.

Худди шу йилларда волейбол Узоқ Шарқда – Хабаровск ва Владивостокда пайдо бўлди. 1925 йилдан эса Украинада ҳам ривожлана бошлади.

Жаҳон волейбол ташкилотлари ўз олдиларига мамлакатда волейболни оммалаштириш, тарбиявий ишларни кучайтириш, техника ва тактикани мукаммалаштириш, ўйинчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини юксалтириш каби қатор вазифаларни кўйдилар.

Волейболни кенг оммалаша бориши мусобақаларнинг ягона қоидаларини ишлаб чиқиш заруриятини ўртага ташлади. Жумладан, 1925 йилнинг январида Москва жисмоний тарбия кенгаши волейбол бўйича мусобақаларнинг биринчи расмий қоидаларини тузиб, тасдиқлади. Тўрнинг баландлиги – аёллар учун 2 м 20 см ва эркеклар учун – 2 м 40 см қилиб белгиланди. Аёллар жамоаларида ўйин 15x7,5 ўлчамли майдончада ўтказиладиган бўлди.

1926 йилда Москвада янги қоидалар асосида биринчи мусобақалар ўтказилди. 1927 йилдан волейбол бўйича Москва биринчилиги мунтазам равишда ўтказила бошлади.

Волейбол бўйича илк адабиёт 1926 йилда пайдо бўлди ва у «Волейбол ва муштлар жанги» деб ном олган эди. Унинг муаллифлари С.В.Сисоев ва А.А.Марку эди.

1928 йилда Москвада доимий ҳакамлар уюшмаси ташкил этилди.

Шу йилларда волейбол фақатгина Москвада эмас, балки Украинада, шимолий Кавказда, Кавказортида, Узоқ Шарқ ва Ўрта Волга ўлкаларида ҳам кенг тарқалди.

Волейбол тараққиётида мактаб ўқувчиларининг спартакиадаси ҳам (1929) катта аҳамиятга эга эди. Бу спартакиада қатнашчиларидан кўпчилиги кейинчалик волейбол усталари бўлиб етишдилар.

Шаҳарлараро мусобақалар сони анчагина ортди, бу эса турли техник усулларнинг пайдо бўлишига, волейбол тактикасининг ривожланишига, ўйинчилар жисмоний тайёргарлигининг ўсишига олиб келди. Шу даврда ўйинчилар майдонга тўпни куч билан киритиш, алдов зарбалари усулларини кенг қўллай бошладилар, узатиш техникасига эътибор бердилар, ҳимоянинг аҳамияти ортиб ўйин тезкор, шиддатли бўла бошлади, натижада ўйинчиларнинг ҳаракатчанлигига талаб ошди.

Волейболнинг оммавий ривожланиши ва кенг тарғиб қилинишида кўпгина маданият ва истироҳат боғларининг майдончаларида ўтказилган мусобақалар катта аҳамиятга эга эди.

30-йилларда Олмонияда (Германия) «Волейбол – рус ҳалқ ўйини» деб номланган волейбол бўйича мусобақа қоидалари китобча ҳолида чоп этилди.

Турли шаҳарларнинг энг кучли жамоалари орасида биринчиликлар ўтказилиб турилди. 1931 йилда Харьковда Москва, Днепропетровск ва майдон эгаларининг эркак ва аёллар жамоалари учрашдилар. Москвалик аёллар ғолиб чикдилар, ҳар уччала эркаклар жамоаси биттадан мағлубият ва ғалабага эга бўлдилар. Бу учрашувлар «тез суръатли» ўйиннинг аҳамияти анча ортганлигини таъкидлади.

1932 йилдан волейбол барча нуфузли спорт мусобақаларининг дастурига тенг ҳуқуқли спорт тури сифатида киритилди. Шу сабабдан волейбол бўйича мамлакат мусобақаларининг ҳар йили мунтазам ўтказиб турилиши ҳақидаги масала кўтарилди.

Волейбол бўйича “иттифоқ” биринчилиги илк бора Россиянинг Днепропетровск шаҳрида 1933 йилнинг 4-6 апрелида бўлиб ўтди. Мусобақаларда аёллар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Баку, Минск) ва 5 та эркаклар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Тифлис, Минск) иштирок этди. Айланма тартибда ўтказилган ўйинлар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Қизиқарлиси, биринчилик тугагач, москвалик аралаш жамоаларнинг кўрғазмали ўйинлари ўтказилди. Ҳар бир жамоа таркибида 3 аёл ва 3 эркак бор эди.

Волейбол бўйича “Иттифоқ” иккинчи биринчилиги 1934 йилда Москвада ўтказилди. Унда таркибида 9 кишилик аёллар ва эркаклар жамоалари қатнашдилар. Мамлакат майдонида энди Ленинград, Свердловск, Горкий, Ростов, Тошкент жамоалари пайдо бўлди. Шу йилнинг охиридаёқ Москва терма жамоаси Узоқ Шарқ сафарига чиқиб, Владивосток, Чита, Улан-Уде, Новосибирск ва Тюменда кўрғазмали учрашувлар ўтказдилар. Бу эса,

шубҳасиз волейболнинг Узоқ Шарқ ва Ўрта Осиёда кенг тарқалишига шароит яратди.

Ёшлар орасида волейболни оммалашшига қаттиқ туртки бўлган ҳодиса 1935 йилнинг августида ўтказилган мактаб ўқувчиларининг “Бутуниттифок” биринчилиги ҳисобланади. 12 шаҳар ва вилоят жамоалари иштирок этган бу мусобақаларнинг биринчи босқичи чиқиб кетиш тартибида, якунловчи (финал) ўйинлар эса айланма тартибда ўтказилди. Ҳар бир шаҳар жамоаси учун уч жамоа: катта ва кичик ёшдаги йигитлар ҳамда катта ёшдаги қизлар қатнашди.

1935 йил ўйинчиларнинг халқаро учрашувларда биринчи бор куч синашиб кўрганлиги тарихда ўчмас из қолдирди. Тошкентда ва Москвада волейболчиларимизнинг Афғонистон жамоаси билан иккита ўртоқлик учрашуви бўлиб ўтди. Ўйин афғон қоидалари асосида ўтказилганлигига қарамай (жамоада 9 ўйинчи бор эди, ўйин 22 очкогача давом этди, ўйинчилар майдонда жой алмашмадилар) мамлакат волейболчилари осонгина ғолибликка эришдилар.

1936 йилнинг энг оммавий ўйинларидан бири ВЦСПС Кубоги учун 100 дан ортиқ жамоа билан ўтган мусобақалар бўлди. Кубокни Москванинг аёллар ва эркеклар жамоаси «Медик» қўлга киритди.

Волейболнинг техника ва тактикасигина эмас, мусобақа қоидалари ҳам ўзгаришда давом этди, яъни 1935 йилда эркеклар учун тўрнинг баландлиги 2 м 45 смга кўтарилди, 1937 йилдан эса аёллар учун тўрнинг баландлиги 2 м 25 см бўлди. Майдончада ҳужум чизиғи белгиланди ва олд ҳамда орқа чизик ўйинчилари деган тушунча пайдо бўлди, бу эса алоҳида ўйин ихлосмандларининг ҳаракатларини чегаралаб қўйди. Шу йилдаёқ ўйинга тўп киритиш жойи майдончанинг орқа ва ўнг қисмидан 3 м қилиб белгиланди. Сабабидан қатъий назар ўйинчиларни алмаштиришга рухсат берилди (илгари алмаштиришга фақат бахтсиз ходисалардан кейин йўл бериларди).

1938 йилда “Иттифок” биринчиликларини ўтказиш қоидаларида жиддий ўзгаришлар содир бўлди. Бу йилнинг биринчиликлари ёзги майдонларда спорт жамиятлари жамоалари орасида ўтказилди. Дастлабки ўйинлар “Иттифок”нинг турли шаҳарларида ўтди, якуний ўйин эса Москвада бўлди. Биринчилик кўпгина янги жамоаларни ўзига жалб этди ва ҳамма ерда волейбол тараққиётига жонланиш олиб кирди.

Тренерлар ва ўйинчиларнинг техника ва тактика соҳасидаги изланишлари давом этаверди. Ҳужумнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги билан боғлиқ равишда жамоаларни 6 нафар ҳужумчидан иборат қилиб шакллантиришга уринишлар бўлди. Ўйинга ён томон билан кучли тўп киритиш катта аҳамият касб этди. Якка тўсиқ қўйиш сифатини оширган ҳолда айрим жамоалар гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишга ўтдилар.

Иккинчи жаҳон уруши кўпгина мамлакатларда волейболнинг тараққиётини тўхтатиб қўйди. Кўпгина спортчилар фронтга кетдилар. Аммо жойларда спорт ҳаёти бутунлай «тўхтаб» қолгани йўқ. Бу даврда волейбол ҳарбий қисмларга кириб борди. 1943 йилдаёқ фронт орқасидаги волейбол майдончаларига жон кирди. Шу йили Москва ва бошқа шаҳарларнинг биринчиликлари ўтказилди. 1945 йилда волейбол бўйича мусобақалар Москва, Ленинград, Боку, Тбилиси шаҳарларида бўлиб ўтди. Тўғаракларда ўкув-машғулот ишлари мунтазам равишда ўтказиладиган бўлди. Етакчи мутахассислар урушгача бўлган давр тажрибасини умумлаштирдилар. Жамоанинг ҳужумчилик ҳаракатларини жадал амалга оширишга катта эътибор берилди.

Техника ва тактикада кескин ўзгаришлар бўлди – биринчи тўп узатиш ёки биринчи узатилган тўпдан ҳужум қилиш кенг қўллана бошлади. Гуруҳли тўсиқ қўйиш, кучли тўп киритишларнинг кам ишлатилишини эса асосий камчиликлар қаторига киритиш мумкин.

1947 йили “Иттифок” терма жамоаси халқаро доирага чиқиши билан диққатга сазовор бўлди. Прагада бўлган демократик ёшларнинг биринчи Халқаро фестивалида волейбол бўйича мусобақалар ўтказилди ва уларда Чехословакиянинг ёш жамоаси, Югославия ҳамда Ленинград терма жамоалари қатнашди. Чехословакия терма жамоаси учрашувда қаттиқ қаршиликка дуч келди. “Иттифок” волейболчилари шу учрашувда устун чиқдилар ва демократик ёшларнинг Халқаро фестивали ғолиби бўлдилар. Чехлар билан бўлган учрашувда терма «волейболчилари» биринчи бор “шамсимон” тўп киритиш вазиятига тўқнаш келдилар.

Шу йили Парижда халқаро волейбол федерацияси таъсис этилди (ФИВБ). ФИВБнинг биринчи президенти Поль Либо. 1984 йилда унинг ўрнини Робен Акоста эгаллади ва деярли 2008 йилгача шу лавозимда фаолият кўрсатди.

1948 йилда “Иттифок” волейбол шўъбаси Халқаро волейбол Федерацияси (ФИВБ) аъзолигига қабул қилинди.

Шу йилни сентябр ойида Прагада эркаклар жамоалари орасидаги биринчи жаҳон биринчилиги ва аёллар жамоалари ўртасидаги биринчи Европа биринчилиги бўлиб ўтди. Бундай йирик мусобақалар «Иттифок волейболчилари» учун катта тайёргарлик бўлиб, Будапештда ўтган демократик ёшларнинг иккинчи халқаро фестивалида қатнашиш учун хизмат қилди. Эркаклар ўртасида иккинчи жаҳон биринчилигини ва аёллар ўртасидаги биринчи жаҳон биринчилигини 1952 йили Москвада ўтказишга қарор қилинди. Мусобақалар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Омад яна “Иттифок” жамоаларига кулиб боқди.

Кейинги йилларда расмий халқаро мусобақаларда терма жамоалар натижаси кескин пасайиб кетди. 1955 йилда Бухарестда ўтказилган Европа биринчилигида “Иттифок” волейболчилари бор йўғи тўртинчи ўринни эгалладилар, аёллар эса биринчи ўринни чехларга бўшатиб бердилар. 1956 йилда Парижда ўтказилган жаҳон биринчилигида “Иттифок” аёллар терма жамоаси иккинчи марта ғолиб деган номни олишга муваффақ бўлди, эркаклар жамоаси эса олдинга Чехославакия ва Руминия жамоаларини ўтказиб юборди. 1958 йилда Прагада бўлган Европа биринчилиги халқаро доирадаги кучли муносабатни ўзгартира олмади.

Аёллар ўртасидаги учинчи ва эркаклар ўртасидаги тўртинчи жаҳон биринчилиги Европада эмас, 1960 йилда Бразилияда ўтказилди. “Иттифок” терма жамоаси ўзининг энг кучли эканлигини яна бир бор исботлаб, кетма-кет уч марта жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритди. Илк марта қатнашаётган Япония аёллар жамоасининг кумуш нишон совриндори бўлиши катта шов-шув кўтарди. “Иттифок”нинг эркаклар терма жамоаси яна жаҳон чемпиони номига эга бўлди.

1962 йилда Москвада иккинчи марта – аёллар ўртасидаги тўртинчи, эркаклар ўртасидаги бешинчи – жаҳон биринчилиги ўтказилди. Бу даврда Япония, Полша, ГДР, Хитой каби мамлакатлар жамоаларининг ўйин даражаси ниҳоятда ошганлигини эътироф этиш керак. Жаҳон биринчилиги кўпгина жамоаларнинг техникаси ўсганлигини кўрсатди.

1963 йил Европа биринчилиги Руминияда ўтди. Шу йилнинг кўпгина халқаро мусобақалари Токиода бўладиган Олимпиада ўйинларига тайёргарлик сифатида ўтказилди. Айрим жамоалар асосий таркибини 5x1 тартибида шакллантира бошладилар.

Токио олимпиада ўйинларидаги волейболчилар куч синашуви 1962 йилги жаҳон биринчилигида совринли ўринларни эгаллаган жамоалар маҳоратини таъкидлади. Япония аёллар жамоаси ва “Иттифок” эркаклар жамоаси биринчи олимпиада ғолиблари бўлдилар, Токио мусобақалари жамоаларнинг маҳорат даражаси тобора ўсиб бораётганини исботлади. Агар илгари совринли ўйинларга 2-3 жамоа даъвогарлик қилган бўлса, энди уларнинг сони 5-6 тага етди. Ҳатто 3:0 ҳисоби ҳали ғолиб жамоанинг сўзсиз устунлигидан далолат бермай қўйди. Токио мусобақалари давомида ҳакамлар ҳайъатининг йиғилиши бўлиб, унда мусобақа қоидаларига ўзгаришлар киритилди ва тасдиқланди. Бу ўзгаришлар 1965 йилдан кучга кирди.

Тарихни, аждодларимиз меросини билмай туриб бугунги кунга баҳо бериш, келажак лойиҳасини чизиш ва истиқлол биносини қуришга киришиш боши берк кўчага кириб қолиш эҳтимолидан ҳоли эмас. Шунинг учун ҳар бир соҳани жойларда вужудга келиши ва ривожланиш тарихини ўрганмай шу соҳани бугунги ва эртанги истиқболини таъминлаш мушкул муаммодир.

Волейбол жисмоний тарбия ва спорт тизимининг йирик ва мустақил ирмоқларидан бири ҳисобланиб, Ўзбекистон, унинг вилоятлари ва туманларида ўзига хос ривожланиш тарихига эга. Волейбол Ўзбекистонда энг оммалашган спорт турлари каторига кирсада, республикамизнинг барча минтақаларида у турли даражада «обру-эътибор» қозониб келган. Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида, водий шаҳар ва қишлоқларида волейбол бошқа вилоят туманларидагига нисбатан самаралироқ «хурмат»га сазовор бўлган. Бундай вазиятнинг сабаблари деярли шу вилоятлар тарихий-ижтимоий негизлари билан боғлиқ деб тахмин қилинсада, лекин масала чуқур изланишни, мавзуга оид тарихий маълумотларни илмий асосда ўрганишни тақазо этади.

Волейбол Ўзбекистонда қачон, қаерда ва қандай вазиятда вужудга келгани ҳақида аниқ маълумот йўқ. Лекин айрим тахминларга қараганда 1921-24 йилларда волейбол ўйини Қўқон, Тошкент ва Фарғонада вужудга кела бошлаган. Ўша даврнинг спорт ветерани К.Лебедевнинг ҳикоясига биноан 1924-25 йилларда кўпгина ёшларни доира шаклида жойлашиб бир-бирларига тўп узатиш ўйинлари тарқала бошлади. Қизик, мазкур даврда волейбол бўйича қабул қилинган халқаро мусобақа қоидалари анча такомиллашган бўлиб, майдонча 9x18 м, тўп билан фақат уч марта ўйнаш мумкинлиги, ўйинчилар таркиби бир жамоада 6 кишидан иборат бўлиши, тўрни баландлиги 243 см (эркаклар учун), ҳисоб 15 очкога етганда ўйиннинг бир бўлими яқунланиши, тўпни ўйинга киритиш – хуллас барча ўйин қоидалари замонавий волейбол ўйини қоидаларига ўхшаш эди. Шунга қарамай Ўзбекистонда волейбол қоидалари 1924-25 йилларда хали анча содда бўлган. Ўша даврнинг В.И.Перевозников деган спорт ихлосмандининг айтишича, 1926 йилда Тошкент шаҳридаги Чернишевский номли мактаб ўқитувчиси Москвадан мусобақа қоидалари, волейбол тўри ва тўпини биринчи бор келтирган. 1927 йилнинг 26 апрелида эса айнан шу мактабнинг волейбол тўрагаги жамоаси биринчи расмий мусобақа ташкил этиб, унда у юксак маҳорат кўрсатди ва мусобақа ғолиби бўлди. Мазкур мусобақа волейболни оммавийлашиши ва шаклланишида катта

1927 йилда Тошкентда 6 та волейбол майдончаси мавжуд бўлиб, улар Чернишевский ва КИМ номли мактабларда, Механика техникумида (2 та), «Металлист» спорт тўрагаги қошида ва Профинтерн ёзги спорт клубида жойлашган эди.

бурилиш кашф этди. 1927 йилнинг ёз ойларидан бирида волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказилиб, унда 9 та волейбол жамоаси иштирок этди. Чернишевский номли мактаб волейбол жамоаси бу мусобақада ҳам ғолибликни қўлдан бермади.

Волейболни кенг оммавийлаша боришига КИМ стадионида ўтказилиб келинган мусобақалар катта таъсир кўрсатди.

1928 йилда Тошкентда кузги волейбол мусобақалари бўлиб ўтди, унда 10 та эркаклар ва 4 та аёллар жамоалари қатнашган эди. 1929 йилдан бошлаб волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги мунтазам ўтказила бошлади.

1930 йилларда «Динамо» кўнгилли спорт жамиятида волейбол жамоалари тузилди. Илк бор тузилган «Динамо» волейбол жамоасининг биринчи мураббийси Б.А.Воронцов Ўзбекистонда волейболнинг ривожланишига салмоқли хисса қўшди. Шу билан бир қаторда малакали мутахассисларни етишмаслиги, айниқса маҳаллий миллатга мансуб йўриқчи, мураббий ва ташкилотчиларни саноқли бўлганлиги волейболнинг узоқ вилоят ва қишлоқларда қулоч ёзишига ҳалақит бериб келди.

Меҳнаткашларни, айниқса аёлларни жисмоний тарбия ва спортга, жумладан, волейболга жалб қилиш мақсадида Тошкент шаҳар Кенгаши Тошкент мавзе қўмитаси билан биргаликда 1929 йил 25 апрелдан 15 майгача Республика миқёсида амалий ҳафталик ташкил қилган эди. Мазкур тадбир сезиларли натижалар берди. Жумладан, жойларда жисмоний тарбия ва спорт, аксарият волейбол билан шуғулланувчилар сони кескин ортиб бориши кўзга ташланди. Кўпгина жойларда волейбол майдончалари ва бошқа спорт иншоотлари барпо этилиши авж олиб борди. Ўқув-тренировка ишларига ва мутахассисларнинг малакасини оширишга, алоҳида аҳамият берилди. 1929 йил 30 сентябрда Самарқандда маҳаллий миллатга мансуб бўлган ёшлардан иборат жисмоний тарбия ва спорт бўйича йўриқчи-ташкилотчилар тайёрланди.

1933 йилда Ўзбекистон Спартакиадаси ўтказилди. Эркаклар ўртасида «Динамо» ва аёллар баҳсида «Ўзтранс» жамоалари биринчи ўринни эгаллади.

1934 йил ўзбек волейболи учун муҳим бурилиш йили бўлиб қолди. Жумладан, ўзбек волейболчилари биринчи бор Москвада мамлакат биринчилигида иштирок этди. Шу йили волейбол биринчи бор Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси дастуридан ўрин олди.

1936 йилда Тошкентда «Жисмоний тарбия туркуми» ва «Физкультура УЙИ» очилиши волейболнинг янада оммавийлашишида катта аҳамият кашф этди. Бундан ташқари Тошкент молия-иқтисод институтида волейбол бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказишга мўлжалланган катта спорт зали очилди. Самарқандда шаҳар маъмурияти ва шаҳар физкултура Кенгаши Қарорига биноан 60 кишига мўлжалланган волейбол спорт мактаби очилди.

Шуни ҳам таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболини илк бор равнақ топишида А.Сааков, Г.Л.Кешишев, В.Х.Шнуров, В.Ф.Шведукс, А.А.Богаченко, Б.А.Воронцов каби тренерларнинг хизмати алоҳида аҳамиятга эга.

1938 йилга келиб Ўзбекистонда кучли жамоаларнинг сони 72 тага етди. Булар САГУ «Динамо», ОДО, Курилиш техникуми, «Локомотив», ЎзТРАНС, СазПИ (Тошкент), Фарғона, Хоразм, Бухоро, Қорақалпоғистон, Самарқанд, Қўқон ва бошқа жамоалардир.

1938 йилнинг декабридан бошлаб биринчи бор Конституция кунига бағишланган анъанавий мусобақалар тадбиқ этилди.

1939 йилнинг феврал ойида Тошкентга Москва «Локомотив» жамиятининг кучли волейбол жамоалари ташриф буюришди. Ўтказилган мусобақаларда Тошкентнинг аёллар терма жамоаси 2:1 ҳисоби билан ғалаба қозонишган бўлса, эркаклар жамоаси мағлуб бўлди.

Волейболнинг янада оммавийлашишига ва волейболчилар маҳоратининг ошишига 1939 йилда ўтказилган мамлакат биринчилигининг Тошкентда ташкил қилинган зонал мусобақалари катта асос бўлди. Бу зонал мусобақаларда «Наука» (Тбилиси), «Спартак» (Сталинобад), «Учитель» (Чкалов), «Локомотив» (Баку), «Учитель» (Куйбишев), «Спартак» (Ашхабад) ва «Строител» (Тошкент) жамоалари иштирок этишган эди. Тошкентнинг эркаклар жамоаси учинчи, аёллар жамоаси тўртинчи ўринни эгаллади.

Улуғ Ватан уруши йилларида мусобақалар сони анча камайган бўлсада, волейбол аҳолини жисмоний-ҳарбий томондан тайёрлашда ўз вазифасини топди. Ўша давр ҳисобларига қараганда 1941 йилнинг 1 январидан эълон қилинган кўрсаткичлар, бўйича республикада волейбол билан шуғулланувчиларнинг сони 14429 кишини ташкил этган.

1941 йилнинг октябр ойида Ўзбекистоннинг барча вилоят, шаҳар ва туманларида ҳарбий ўқув шаҳобчалари ташкил этилиб, улар фаолиятида жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор берилди. 1943 йил 18 июлда Ўзбекистон спортчилари ва спорт ихлосмандлари «Мамлакат» физкультурачилар кунини нишонлашди. «Пишчевик» стадионида мазкур санага бағишланган волейбол мусобақалари бўлиб ўтди.

Урушнинг оғир йилларига қарамасдан Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаси Спартакиадаси ўтказилиб, ундаги дастур бўйича ташкил этилган волейбол мусобақаларида Ўзбекистоннинг эркаклар жамоаси биринчи ўринни, аёллар жамоалари баҳсида эса Қозоғистон спортчилари юқори натижага эришишди.

1944 йилда ўтказилган навбатдаги Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаси Спартакиадасида ўзбек волейболчилари юқори маҳорат намойиш этиб, эркаклар ва аёллар жамоалари биринчи ўринни эгаллашга муяссар бўлишди.

1945 йилдан бошлаб жисмоний тарбия ва спорт ҳамда жамоаларни қайта тиклаш даври кучга кира бошлади.

1946 йили Тошкент, Андижон, Самарқандда шаҳар биринчиликлари, шу йил июнь ойида республика биринчилиги ўтказилган бўлса, октябрда Тошкентнинг «Локомотив» жамоаси Одесса шаҳрига “мамлакат” биринчилигида иштирок этиш учун жўнади. Мазкур мусобақада эркаклар ва аёллар жамоалари ўз гуруҳларида тўртинчи ва учинчи ўринларни эгаллашди.

1947 йил 1 январда берилган ҳисоботларга кўра волейбол билан мунтазам шуғулланувчиларнинг сони 9278 кишини ташкил этган. Республика бўйича 1 разрядли волейболчилар – 6 киши, 2 разрядлилар 344 кишини ўз ичига олган. Бундан кўришиб турибдики, волейболнинг оммавийлик даражаси ҳам, волейболчиларнинг маҳорат савияси ҳам кўнгилдагидек бўлмаган.

Жисмоний тарбия ва Спорт Қўмитасининг 1947 йилги ҳисоботида бу аҳвол ҳақида Сурхондарё, Хоразм, Бухоро вилоятларидаги санокли спорт иншоотларининг, жумладан, волейбол майдончаларининг ҳеч қандай талабларга жавоб бермаслиги қаттиқ танқид остига олинган эди.

Ўзбекистонда волейболнинг оммавийлик доираси кенгайишига республикамизнинг 1948 йил 27 декабрда қабул қилган «Жисмоний тарбия ва спортни аҳоли орасида ривожлантириш ҳамда спортнинг оммавийлигини ошириш» ҳақидаги Қарори алоҳида куч бағишлади.

1949 йилдан қишлоқ спортчиларига, жумладан, колхозчи-волейболчилар спорт ҳаракатини жадаллаштиришга катта эътибор берилди. Шу йили ўтказилган қишлоқ спортчиларининг VII Спартакиадасида иштирок этган волейбол жамоаларининг умумий сони 29887 кишига этган эди.

1947 йилда мусобақа қоидасига ўйин 5 партия давом этиши ҳақидаги янгилик киритилгандан сўнг, шуғулланувчилардан катта жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик ва матонат талаб қилина бошлади. Ўйинлар мазмуни ва моҳияти янада қизиқарли томонга ўзгара борди. Лекин шундай бўлсада, ўзбек волейболчиларининг маҳорати хали иттифокдаги кучли жамоаларникидан анча паст эди.

Булардан 1326 киши институт талабалари бўлса, қолганлари ишчилар, колхозчилар, хизматчилар ва болаларни ташкил этган эди.

1950 йиллардан бошлаб Ўзбекистон волейболида узлуксиз хужум тактикаси устунлиги кўзга ташлана борди. Ўйинларда турли тактик комбинациялар қўллана бошлади.

1950 йилнинг июлида Тошкент Темирйўлчилар боғининг спорт майдончаларида эркеклар ва аёллар жамоалари ўртасида Иттифок Кубоги ўйинлари ўтказилди. Ўзбек волейболчилари бу мусобақада мағлубиятга учрадилар. Бу мағлубият асосли эди, чунки рақиб Москванинг «Динамо» жамоаси эди. Ҳисоб 0:3.

1951 йилдан ўсмирлар ўртасида “Иттифок” биринчилиги ўтказила бошланди. Ўзбек ўсмирлари 14 ўрин билан кифояландилар.

1953 йилда мусобақа жадвалида қишки мусобақалар пайдо бўлди. 1954 йилдан бошлаб волейбол бўйича Иттифок биринчилиги «А» ва «Б» гуруҳларига бўлинган ҳолда ташкил етила бошлади. Ўзбек волейболчилари «Б» гуруҳига киритилди. Шу йили “Иттифок” мусобақалари ёпиқ спорт майдончаларида ўтказила бошлади.

1954 йил 1 январга келиб, волейбол билан шуғулланувчилар сони 64942 кишига кўпайди. Лекин республикада, вилоят, туман ва қишлоқларда волейболнинг маҳорат даражаси жуда паст бўлиб, юқори малакали волейболчилар санокли эди.

1955 йилнинг сентябр ойида Тошкентда илк бор Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ташкил қилиниб, унинг таркибида спорт ўйинлари кафедраси фаолият кўрсата бошлади. 1955 йилдан бошлаб республикамиз волейболчилари “Иттифок” халқлари Спартакиадасига тайёргарлик машғулотлари ва мусобақаларни режалаштирдилар.

Чунончи, 1955 йил якунида Жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси таклифига биноан Тошкентга Олма-отанинг эркеклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Биринчи ўйинда ўзбек аёллар жамоаси 3:0 ҳисобида ғалаба қозонган бўлса, эркеклар жамоаси 2:3 ҳисобида мағлубиятга учрашди. Иккинчи ўйинда, ҳам аёллар (3:0), ҳам эркеклар (3:2) жамоалари ғалаба нашидасини суришди.

1956 йили (июль-август) Москванинг Лужники спорт мажмуасида “Иттифок” халқлари Спартакиадаси очилди. Спартакиаданинг волейбол мусобақаларида республикамиз эркеклар жамоаси 14 ва аёллар жамоаси 13 ўринлар билан кифояландилар.

Ўзбек волейболчилари мазкур Спартакиадада яхши натижаларга эриша олмаганларидан сўнг 1957 йилдан бошлаб “Иттифокдош” республикалар волейбол жамоалари билан қатор ўртоқлик учрашувлари уюштирилди. Жумладан, ўзбек волейболчилари Боку, Тбилиси ва Ереван жамоалари билан куч синашиб барча ўйинларда мағлубиятга учрашди.

1958 йилда республикамизда мактаблараро мусобақалар авж олди. Айниқса, бу даврда Олий ўқув юртлари жамоалари ўртасидаги мусобақалар қизгин тус ола бошлади. САГУ ва «Буревестник» талабалари кўнгилли спорт жамияти жамоалари энг кучлилар қаторидан жой олишди. Мактаб ўқувчилари

орасида Тошкентнинг 64-мактаб ўсмирлар жамоаси ва 104-мактабнинг қизлар жамоаси мазмунли волейбол намоиш қилдилар.

1959 йилда ўзбек волейболчилари “Иттифок” халқлари Спартакиадасида иштирок этиб, эркаклар 14 ўрин, аёллар жамоаси эса 11 ўринни эгаллади.

Шу йили, яъни 1959 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ўзининг биринчи битирувчиларини қутлади. Улар орасида волейбол ихтисослиги бўйича 11 киши олий маълумотга сазовор бўлди (1 та ўзбек аёли ва 2 та ўзбек йигити волейбол бўйича институтни тугатишган эди).

1960 йилда СКИФ волейболчилари (эркаклар ва аёллар жамоаси) ёзги республика талабалар ўйинларида энг юқори натижаларга эришишди. Шу йили СКИФ жамоалари Харьков шаҳрида ўтказилган “Иттифок” ёзги талабалар ўйинларида қатнашиб, эркаклар жамоаси 13 ўринни, аёллар охириги 18 ўринни олишди.

1961 йил октябр ойида Тошкентда Ўзбекистон аёллар Спартакиадаси очилди. Бу тадбир аёллар волейболнинг оммавийлашишида катта туртки бўлди.

1962 йилда Тошкентда Москванинг «Буревестник» аёллар жамоаси, «СКИФ» ва Ўзбекистон терма жамоалари учрашув ўтказди. Бунда вакилларимиз ғалабани бой беришди.

1963 йили “Иттифок” халқлари III Спартакиадасида республикамиз эркаклар жамоаси 9, аёллар эса 15 ўринни эгаллади. Айнан шу йили ўзбек волейболчилари тренер И.Л.Киблинский раҳбарлигида «Динамо» Марказий Уюшмаси биринчилигида ғолиб бўлишди ва Ўзбекистон волейбол тарихида илк бор 6 та спорт устаси даражасига эга бўлган спортчиларига эга бўлди. Булар – Г.Худяков, Г.Багиров, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва Р.Хусаиновлардир.

Аёллар ўртасида эса Л.Величко, Е.Склярова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Рахманқулова, И.Назарова ва бошқалар биринчи бор спорт устаси деган номга сазовор бўлдилар.

Ўзбек волейболи тарихида республикамиз терма жамоаларининг халқаро мусобақаларда иштирок этиб келиши алоҳида аҳамиятга эгадир. Шунини таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболчилари ўзининг илк бор халқаро учрашувини 1935 йил октябр ойида Тошкентда Афғонистон терма жамоаси билан ўтказган. Мазкур учрашув “Иттифок” миқёсида биринчи халқаро мусобақа бўлиб ўрин олган. Бу даврда халқаро мусобақа қоидалари бир-биридан сезиларли даражада фарқ қилган. Шунинг учун Афғонистон волейболчилари билан бўлган учрашув шу давлат қоидаларига биноан ўтди. Чунончи, майдончада 9 киши ўз жойларини алмаштирмасдан ҳаракат

қилишди. Ҳисоб 22 гача давом этди. 3 партиядан иборат бўлган ўйин 2:0 ҳисобида бизнинг волейболчиларимиз фойдасига ҳал бўлди.

1961 йили афғон волейболчилари Тошкентга иккинчи бор ташриф буюришди. Биринчи куни меҳмонлар 0:3 ҳисобида «Меҳнат резервлари», иккинчи куни эса 2:3 ҳисобида «ОДО» жамоаларига учрашувни бой беришди.

Шу йили Ўзбекистонга Монголиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари келишди. Меҳмонлар республикамизнинг «ОДО», «СКИФ» ва «Буравестник» жамоалари билан куч синашди ва барча учрашувларда мағлуб бўлишди.

1961 йилнинг декабрида Ўзбекистон волейболчилари Индонезияга ўртоқлик учрашувлари ўтказиш учун жўнашди. Улар Суратайя шаҳрида қатор учрашувларда иштирок этиб битта ўйинда мағлуб бўлишган бўлса, қолганларида мезбонлар жамоасидан устун келишди. 1962 йил июн ойида Ўзбекистоннинг эркаклар ва аёллар жамоалари Монголияга жўнашди ва барча учрашувларда ғолибликни қўлга киритишди.

1964 йил август ойида Ўзбекистонга жавоб сафари билан Индонезиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Меҳмонларнинг эркаклар жамоаси Ўзбекистоннинг «Динамо» (Тошкент) жамоаси билан ўйнаб, учрашувни 0:3 ҳисобида бой беришган бўлса, Индонезиянинг аёллар жамоаси Тошкентнинг «Спартак» жамоаси қизларига 2:3 ҳисобида ютқазди.

Мазкур халқаро ўйинларда эркаклар волейбол жамоасидан Г.Худяков, Г.Багиров, Р.Хусаинов, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич, аёллар жамоасидан эса М.Катасонова, Е.Склярова, Л.Раҳманқулова, Ю.Холиқназарова ва Л.Корчагиналарнинг алоҳида маҳорат намойиш этганликларини таъкидлаш лозим.

1970-72 йилларга келиб ўзбек волейболчилари Бангладеш, Ҳиндистон ва бошқа хорижий давлатларда халқаро ўртоқлик учрашувлари ўтказиб юксак маҳорат кўрсатишди.

1970 йилдан 1991 йилларгача ўзбек волейболчилари талайгина халқаро расмий ва ўртоқлик мусобақаларида иштирок этиб келишган. Бу давр ичида юқори малакали волейболчилар доираси кенгая борди. Булар қаторига Олимпиада чемпионлари В.Дуюнова, Л.Павлова, ёшлар ўртасида Оврупа чемпионлари Л.Ишмаева, Л.Сулейкина, О.Белова, Л.Лепилина, О.Дубяга, С.Мячин кабилар киради. Шуни ҳам алоҳида таъкидлаш жоизки, Республикамизнинг эркаклар ва аёллар жамоалари 1934 йилдан деярли 1988 йилларгача “Иттифоқ” Чемпионатида ва 1956 йилдан то 1986 йилгача “Иттифоқ” халқлари Спартакиадасида иштирок этиб бирон марта юқори поғоналардан жой олмаган. Эркаклар бир мартадан 6 ўрин (1967) ва 8 ўринларни (1975), аёллар эса 6 ўрин (1971) ва 5 ўринларни (1975) эгаллашган.

Ватанимизнинг ўз мустақиллигини қўлга киритиши ўзбек волейболининг халқаро миқёсдаги ўрнига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Чунончи, 1993 йил 24-31 июлида Шанхай (ХХР) шаҳрида ўтказилган Осиё Чемпионатида мустақил Ўзбекистоннинг аёллар миллий терма жамоаси волейбол тарихида биринчи бор иштирок этиб, фахрли 6 ўринни қўлга киритди. Мазкур чемпионатга қадар ушбу мусобақаларга тайёргарлик мақсадида Америка Қўшма Штатларининг бир неча шаҳарларида бўлиб, турли университетлар волейбол жамоалари билан ўртоқлик учрашувларини ўтказишди ва ўйинларда муваффақият қозонишган эди.

1994 йилда Тайландда ўтказилган «Принсесса Кубоги» мусобақаларида Л.Айрапетьянц раҳбарлигида ташкил этилган «СКИФ-Интеркросс» клуби қошида таркиб топган аёллар волейбол жамоаси иштирок этиб, мақтовга лойиқ ўйин намойиш этишди.

1997 йил 21-28 сентябрда Манила шаҳрида ўтказилган Осиё Чемпионатида аёллар терма жамоаси 6 ўрин, 1998 йилда ўтказилган Қозоғистон Республикаси Президенти Кубоги халқаро турнирда 3 ўрин, шу йили Тайландда ўтказилган IX «Принсесса Кубоги»да 6 ўрин, 1998 йил 24-28 майда Вьетнамда ўтказилган X Осиё Клублараро Чемпионатида 3 ўрин, 1999 йил Вьетнамда ўтказилган Жанубий-Шарқий Осиё Чемпионатида 2 ўрин ва шу йили Тошкентда ўтказилган «Кубок Микаса» халқаро турнирида 1 ўринларни олишга сазовор бўлган.

Эътиборга лойиқ жойи шундаки, истиқлолдан сўнг ўзбек волейболининг тараққиёти республикамизда янгича йўналишда давом этиши кўзга ташланаётир. Жумладан, 1992 йилдан бошлаб мунтазам ўтказилаётган Ўзбекистон миллий Чемпионати волейболнинг янада ривожланишига ва раванқ топишига катта таъсир кўрсатмоқда.

Айниқса, сўнгги йилларда тадбиқ этилган ўқув муассасалари ўртасида ўтказилаётган 3 босқичли мусобақалар «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» волейболни ўқувчи-талаба ёшлар ўртасида кенг ривож топишига муҳим туртки бўлмоқда.

Шуни таъкидлаш ўринлики, сўнгги йилларда республика миқёсида ўтказилаётган мусобақаларда профессионал жамоалар доираси кенгайиб бормоқда. Булар қаторига «Кинап» (Самарқанд ш.), «Виктория» (Навоий ш.), МҲСК (Чирчиқ ш.), «СКИФ» (Тошкент ш., ЎзДЖТИ) ва ҳоказо жамоалар қиради. Мазкур волейбол жамоаларининг аъзолари бўлмиш ўйинчилар, спорт усталари А.Сович, Ш.Муслимов, И.Власов, А.Поповкин, С.Журавлев, И.Тамбиев (ҳаммаси «Виктория» жамоасидан), С.Банов, А.Рибалкин, А.Серебрянников, С.Мячин (Тошкент-Самарқанд жамоасидан), А.Колесников, К.Пак, А.Жирнов, В.Петров, М.Маматюк, Ф.Баватов, Д.Султанов, С.Сиддиқов, («СКИФ»), А.Қосимов, Р.Князев, И.Эрмиш («МҲСК»),

В.Домниди (Кўкон) барча мусобақаларда ўзларининг юқори савиядаги маҳоратларини намойиш этганлар. Аёллар жамоаларидан «СКИФ» (Тошкент) ўйинчилари Е.Лебедянская, П.Кибардина, С.Ашуркова, Е.Шпачук, М. Мартиненко (халқаро тоифадаги спорт усталари), С.Григорьева, Н.Хоменко, Н.Ходжаева ва бошқалар Ўзбекистон спорт устаси деган номга сазовор бўлишди.

Бу борада тренер-мутахассис ва ташкилотчиларни ҳам хизмати ҳурматга сазовордир. Жумладан, А.Ким (Самарқанд), Т.Абрамова (Тошкент), Г.Пономарев (Тошкент), А.Асқаров (Кўкон), Л.Айрапетьянц (Тошкент) ва бошқаларни алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринлидир.

Мусобақа ўйинларининг мазмунли, қизиқарли ва шу билан бир қаторда талаб доирасида ўтказишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг бош қотиби, халқаро тоифадаги ҳакам Л.Айрапетянц, миллий ва республика тоифаларидаги ҳакамлар В.Шнуров, В.Бардин, Н.Япаров, В.Баусов, А.Пўлатов, И.Зохидов, Н.Мамажонов ва шу каби кўпгина мутахассисларнинг хизмати катта.

Ўзбекистон волейболини янгича йўналишда тараққий эттиришда уни вилоятларда «ҳаракатга» келтириш, хорижий давлатларни волейбол жамоалари билан алоқа боғлашда, улар билан расмий мусобақаларни ташкил қилишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг Президенти Э.М.Ғаниев ҳамда федерациянинг барча аъзолари ибратли фаолият кўрсатиб келмоқдалар.

Истиклолдан сўнг ўтказилган Ўзбекистон миллий чемпионатлари натижалари 3 жадвалда келтирилган.

Хулоса ўрнида шуни айтиш лозимки, Ўзбекистон волейболига оид тарихий лавҳалар мазкур ўйинни қандай йўналишларда шакллантиришга, унинг оммавийлигини янада оширишга ҳамда истиқболини таъминлашга катта ёрдам беради.

Баскетбол спорт турининг пайдо бўлиши ва ривожланиши: Баскетболга ўхшаб кетадиган ўйин тўғрисидаги дастлабки маълумотлар эрамиздан аввалги VII асрга оиддир. Мексикадаги илк қабиласига мансуб бўлган индеецлар “пок-то-пок” деб аталган ўйинни қизиқиб ўйнашган. Ушбу ўйиннинг бутун моҳияти ўйинчиларнинг тўпни халқа ичига туширишдан иборат бўлган “тўп” ўрнида каучукдан тайёрланган думалоқ шардан фойдаланишган, уни халқага “тушуриш” учун фақат тирсаклар билан ёки сон билан шарни уриш лозим бўлган. Бунга халқанинг хийла баланд жойига ўрнатилганлигини ва бунинг устига ерга нисбатан тик яъни перпендекуляр тарзда жойлаштирилганлигини қўшадиган бўлсак, у ҳолда халқага туширилган биргина “тўп” – шар бутун ўйиннинг тақдирини ҳал қилган бўлса керак.

Орадан анча вақтлар ўтиб, эраизнинг XVI асрига келганда Мексикалик “баскетболчилар” бу ўйинни такомиллаштирдилар. Ўйин ижодкорлари зилдай оғир каучукдан тайёрланган тўп шарни деворга ўрнатилган тош халқа орқали ўтказишни кўзда тутган эдилар. Муваффақиятли ҳаракат қилиб тўпни халқага туширган ўйинчи томошабинларнинг исталган бирининг либосини ўзига “сарупо” қилиб олиш ҳуқуқига эга бўлар эди. Ўйинда ютказган жамоанинг капитани эса кўпинча шафқатсиз жазога мавҳум этилар, унинг бошини танасидан жудо қилар эдилар.

1603 йилда Брюис томонидан ишланган гравюрада баскетболга ўхшаган ўйин акс эттирилган, Вьет эса “Спорт энциклопедияси” (1818 йил.) деган китобда Флоридада одамлар қизиқиб ўйнайдиган ўйин баён этилган: кимки саватчага кўпроқ туширса ўша ютган ҳисобланган, саватча эса баланд устуннинг энг учига маҳкам ўрнатиб қўйилган.

Анча кейинроқ баскетболнинг ҳозирги замон ўйинини эсалатадиган тўп билан ўйналадиган ўйин тури пайдо бўлган.

Масалан, Спартада шунга ўхшаган “эпискирус” деб аталган ўйин, Қадимги Римда – “харпастум” деб аталган ўйин, Италияда – “ҳалқага тушириш” ўйинлари ўйналган.

Қадим – қадим замонлардан бери тўп билан ўйналадиган кўхна ўйинлар ер шарига жуда кўп халқлар ҳаётида алоҳида ўрин эгаллаб турган.

Илк жамоа тизими пайдо бўлган дастлабки даврларда ўйинлар замоннинг оғир турмуш шароитига чидаш учун одамларни жисмоний чиниқишига яхши ёрдам берган, уларнинг меҳнат фаолиятида ҳам ва маиший турмушида ҳам бундай ўйинлар муҳим аҳамият касб этган.

Кейинчалик одамлар қабила-қабила бўлиб яшайдиган даврларга келиб, турли ўйинлар, айниқса, копток – тўп билан ўйналадиган ўйинлар аста-секин меҳнат фаолиятидан ажралиб чиққан ҳамда турли кўнгилочар ўйинлар, рақслар, байрам тантаналари артибутлари қаторидан ўрин олиб, маросим тадбирларидан бирига айланади.

Турли ўйинлар, шу жумладан, баскетбол ўйини ҳам умумий хусусиятлари билан ажралиб турган, лекин одамлар ўртасидаги турлича қарашлар, чекланган критактик сингари маҳдудлик кўринишлари салбий таъсир кўрсатиб ўйинларнинг кенг миқёсда ривожланишига имкон бермаган.

Ҳозирги замон баскетбол ўйинининг ривожланиш тарихи 1891 йилнинг декабр ойидан бошланган. Спрингфильд шаҳрида ги (АҚШ, Массачусетс штати) христиан – ишчилар мактаби (ҳозирги Спрингфильд колледжи)нинг анатомия ва физиология ўқитувчиси доктор Джеймс А.Нейсмит талабаларнинг қиш фаслидаги жисмоний машғулотларини бир қатор

жонлантиришга қарор қилди. Нейсмит томонидан ижро қилинган ўйиннинг дастлабки варианты бешта асосий шартдан ва 13 та асосий қоидалардан иборат бўлган ўша ўйиннинг дастлабки қоидалари 1892 йил 15 январда “Учбурчак” (“Тригольник”) деган газета саҳифаларида босилиб чиқади. Нейсмит янги ўйин учун футбол тўпини танлайди, чунки бу тўпни қўл билан илиб олиш осон бўлиб, уни ошириш қийин ҳамда ерга урилган вақтда тўп ердан доимо юқорига отилиб ўйнаши унга маъқул бўлган.

Бундай ўйиннинг авж олиши ҳозирги замон баскетболи ишқибозларини ҳайрон қолдириши мумкин (айтмоқчи, ўша замонларда ҳам ўйиннинг номи худди ҳозирги сингари: “баскетбол” деб ёзилган). Нейсмит шафтоли теришга мўлжалланган саватчани зал ичидаги балконга ўрнатиб қўйган, саватчанинг ёнидаги нарвон устида фаррош ўтирган. Унинг вазифаси муваффақиятли ташланган ва саватчага туширилган тўпни саватча ичидан олиб, пастга ўйинчиларга узатиб туришдан иборат бўлган.

1891 йил 21 декабрда Спрингфилд коллежининг гимнастика залида баскетбол бўйича биринчи матч ўтказилади. Матбаа манбалари бу ўйиннинг уч хил туғилиш санасини қайд этадилар: 1891 йил 21 декабр, 1892 йилнинг 15 ва 20 январи. “Ўйин яратувчи”нинг таъкидланишига эса биринчи учрашув 1891 йилнинг “рождество” байрами олдидан ўтказилган экан.

Гуруҳда 18 киши бор эди. Шунинг учун ўйинда ҳар бири 9 кишидан иборат 2 жамоа иштирок этди. Ўйин кўпчиликлари шу қадар маъқул бўлдики, тез орада ўйин қоидасидан нусха кўчириб беришни сўраб Нейсмитни холижонига қўйишмади. Кейинроқ, 1892 йилда у ўз ўйинининг биринчи “Қоидалар китоби”ни нашр эттирди. Унда 13 та асосий банд бўлиб, уларнинг кўпчилиги бизнинг ҳозирги кунларимизда ҳам амал қилмоқда. Принцип жиҳатдан у “Қоидалар”нинг ҳозиргиларидан фарқи тўпни “олиб юриш” қоидалари деб ҳисоблаш мумкин.

Нейсмит ўйинда иштирок этувчилар сонини қатъий равишда чеклаб қўймаган. Унинг таърифича, ўйинда уч кишидан бошлаб 40 кишигача қатнашишига рухсат берилган. Ҳолбуки, энг мақбул мезон ҳар жамоада 9 киши бўлиши эди. Футбол ўйинидан нусха кўчириб ўйинчиларни учта хужумчига учта химоячига ажратиб қўйилган эди. Уларга фақат ўз “зонларида” ўйнашга рухсат берилган эди.

1892 йил 11 мартда мана шу қоидалар асосида биринчи марта томошабинлар хузурида ўйин ўтказилиб, уни томоша қилиш учун 200 киши тўпланди. Талабалар ўз ўқитувчилари билан ўйнайдилар ва 5:1 ҳисобида ғолиб чиқтилар. Шундай кейин ўйин кенг миқёсида ривожланиб кетди ва худди 1892 йилнинг ўзида Мексикада ҳам баскетбол ўйнала бошлади. Орадан бироз вақт ўтгач Лью Аллен Хартфорд шаҳрида ноқўлай саватчаларни – шафтоли

теришга мўлжалланган ушбу саватларни симдан тўқилган цилиндр шаклидаги оғир саватчалар билан алмаштирди.

Ўйин йилдан-йилга ривожланиб бориб, унинг қоидалари ҳам анча такомиллаштирилди. Чунончи, 1893 йилда биринчи марта шитга тегиб қайтадиган ва тўпни томошабинлар орасига бориб тушишдан сақлайдиган қурилма ва унга тўр халта бириктирилган темир халқа ўрнатилди. Шитнинг катталиги 3,6x1,8 метр бўлган. Орадан бир йил ўтгач, тўпнинг катталиги оширилиб айланасининг узунлиги 30-32 дюймга (76,2-81,8 см)га етказилди. 1895 йилга келиб ўйин қоидаларига жарима тўпи ташлаш киритилди. Жарима тўпи 15 фут (5,25 см) масофадан туриб ташланар эди.

Орадан кўп ўтмай саватча ҳозирги замон шаклини олади, лекин шит эса ўзининг ҳозирги катталигига 1895 йилда эришади. Айни маҳалда шитни оқ рангга бўяб қўйганлар, 1909 йилга келиб эса шитни ялтироқ пластинадан тайёрлай бошлаганлар. Майдонда тўпни олиб юриш қоидаси 1896 йилда киритилган. Тўпни тортиб олиш ҳам унга қийин эмас эди. Орадан уч йил ўтгач, баскетболда фойдаланилаётган футбол тўпи махсус тарзда тайёрланган баскетбол тўпига алмаштирилди.

Ўйин техникасининг тез такомиллашиши ва ўйинчилар ҳаракатчанлигининг ортиб бориши шунга олиб келдики, 1896 йилда жамоалар таркибини 5,7 ёки 9 ўйинчи билан чеклаб қўйиш тўғрисида бир битимга келишилди. Ўйинда неча кишилик жамоа иштирок этиши ўйин майдонининг катталигига боғлиқ бўлган. Тез орада жамоадаги ўйинчилар сони бутунлай стандарт холга келтирилди: яъни бир вақтнинг ўзида 5 кишидан ортик ўйинчи қатнашишига рухсат этилмайдиган бўлди.

1892 йилнинг март ойида ушбу ўйинни “илк ихтирочи”лари жамоалари ўртасида дастлабки ўйин ўтказилади. Улар Бэкингэм мактабининг ўқитувчилари ва стенографистлари эди. Жамоадаги ўйинчи қизлардан бири Мод Шерман бу ўйинда ўз бахтини ҳам топди – у Джеймс Нейсмитга турмушга чиқди.

1893 йил 22 мартда жуда кўп томошабинлар хузурида Смит колледжининг биринчи курс қизлари билан иккинчи курс қизлари ўртасида биринчи расмий ўйин ўтказилди. Унда катта қизлар 5:4 ҳисоби билан ғалаба қилдилар. Қизиғи шундаки, ўйинни томоша қилган томошабинлар ишқибозлар орасида бирорта ҳам эркак бўлмаган. Бунинг сабаби эркакларга залга кириш ман этилган бўлиб сабаби баскетболчилар калта юбкаларда ўйинга тушган эдилар.

1896 йилда қизларнинг Христиан ассоциацияси ушбу ўйинни кам ҳаракат ва қизлар учун қулайроқ қилиш мақсадида баскетбол бўйича ўйин қоидаларини қайта кўриб чиқади. Ўша пайтдан бошлаб баскетболдан холи равишда “нетбол” /нет – тўр, бол - тўп/ ўйини ривожлана бошлайди.

Шу йилнинг ўзида АҚШда баскетбол бўйича расмий мусобақалар бўлиб ўтади. Орадан 6 йил ўтгач биринчи бор студентларнинг минтақалараро ўйини ташкил этилади. Худди ўша йили Буффало шаҳрида ташкил этилган Панама – Америка кўшма кўрғазмасида баскетбол ўйини “экспонат” сифатида кўрсатилди.

АҚШда тузилган баскетбол ўйини орадан кун ўтмай Хитой, Филиппин, Англия, Франция, Италия сингари дунёнинг кўп мамлакатларига тарқалиб кетади.

I босқич. 1891-1918 йилларни ўз ичига олиб, баскетболнинг янги ўйин сифатида шаклланиб бориш босқичи ҳисобланади. Аввалига гимнастика дарсларини бироз жонлантириш учун яратилган баскетбол аста-секин спорт ўйинига айланиб, унинг ўзига хос барча хусусиятлари шакллана бошлайди. Унинг дастлабки расмий ўйин қоидалари яратилади. Унинг ўйин техникаси ва тактикаси шаклланади. Ўйинда иштирок этаётган жамоа аъзоларининг ҳар бири учун муайян функция вазифалар белгилаб берилади.

II босқич. 1919-1931 йиллардан иборат бўлиб, бу давр миллий баскетбол федерациялари ташкил этилганлиги билан ажралиб туради. Бу эса баскетболнинг спорт ўйини сифатида ривожланиб боришига ижобий таъсир кўрсатади. Худди шу даврда дастлабки баскетбол бўйича халқаро турнир – мусобақалар ўтказилади.

III босқич. 1932-1947 йилларни ўз ичига олади. Бу давр бутун дунё бўйича баскетбол ўйини ҳар томонлама ривожланганлиги билан характерлидир. Бу даврда баскетбол ўйини федерацияси (ФИБ) ташкил этилади. Бу ходиса унутилмас воқеа билан баскетболни спортнинг Олимпия туридаги ўйинлар қаторига киритилиши билан бирга содир бўлади. Шу даврда собиқ совет баскетболчилари ҳам халқаро майдонига чиқадилар. Баскетбол техникаси ва тактикасига янгиликлар киритилади.

IV босқич. 1948-1965 йилларни ўз ичига олади. Бу йилларда бутун дунёда баскетбол ўйини шиддат билан ривожланибгина қолмай, муайян сакрашлар тарзидаги тараққиёт ва спорт маҳоратининг ўсиши ҳам ана шу даврга тўғри келади. Тўпни бир қўл билан отиш қоидаси пайдо бўлади, рақибнинг хужумига қарши ўзини ҳимоя қилиш техникаси ва тактикасида анча мураккаб приёмлар пайдо бўлади. Мини-баскетбол ўйини вужудга келиб, дунё бўйлаб тарқала бошлайди.

V босқич. 1986-1990 йилларда миллий Федерациялар сони ортади. Миллий профессионал баскетбол уюшмалари (НБА) пайдо бўлади. Баскетболчиларнинг халқаро алоқалари мустаҳкамланади, ўйин техникаси ва тактикасида янгиликлар вужудга келади. Мусобақалар қоидаси ва ҳакамлик методикаси тақсимлаштирилади.

Ўзбекистон спортчиларини “баскетбол” деган ўйин билан биринчи марта Москва инструкторлар ва чақириқ ёшидаги йигитларни ҳарбий хизматга тайёрлаш мактабининг битирувчиси Туркистон ўлкасига хизмат сафарига юборилган умумтаълим вакили Л.Бархаш таништирган. У 1920 йилнинг апрел ойида Скобалева (ҳозирги Фарғона) шаҳрида инструкторлардан ва ҳарбий хизматга чақириқ ёшига етаётган ўсмирлардан иборат баскетбол жамоаси ташкил этади. Уларга ўйин қоидадини тушунтириб намунавий ўйинни ўзига ўтказиб кўрсатади. 28x16 метрли майдончада ўртасидан иккита узунасига чизик тортилган чегара қўйиб, ҳар бирида 9 нафардан ўйинчи бўлган икки жамоа учрашади.

Тошкент шаҳрида баскетбол жамоасини тузган киши ҳарбий хизматга чақириш ёшига етаётган катта ёшли ўсмирлар ҳарбий-жанговар мактабининг ўқитувчиси С.Старий бўлган эди. Бу ерда Умумтаълим ҳовлисида ташкил этилган баскетбол майдончасида 1920 йилнинг сентябр ойида биринчи ўйин бўлиб ўтган эди. Унда ҳар бир жамоада беш нафардан ўйинчи бўлиб тўп ўрнида футбол тўпидан фойдаланган эдилар. Халқа ўрнига спорт майдончасининг ҳар икки чеккасидаги устунларга осиб қўйилган таги тешик эски челақлардан фойдаланилган эди.

Ташкил этилган мана шу дастлабки намунавий ўйинлар маҳаллий ёшларга ва жисмоний тарбия инструкторларига маъқул бўлиб, уларда катта таассурот қолдиради. Тошкентда ўтказилган ўша биринчи баскетбол ўйини қатнашчиси М.Д.Могилевскийнинг хикоя қилишича, йигитлар ҳар куни кийиб юрган кийимларида ўйинга тушишган ва кўплари яланг оёқ ўйнашган. Ўйин бошдан-оёқ бир-бирига тўп отиш ва қўлига тушган тўпни осиб қўйилган эски челақка ташлашдан иборат бўлган. Бу ерда ўйиннинг энг оддий қоидаларига риоя қилинмаганлигига қарамасдан, янги ўйин одамларга кучли ҳаяжон уйғотган, вазиятнинг тез-тез ўзгариб туриши бу ерда тўпланган ўсмирлар ва ёшларнинг диққатини ўзига тортган.

1920 йилнинг ёзида ва кузида бир неча кўрғазмали учрашувлар ўтказилди. Янги ўйинга қизлар ҳам қизиқа бошлашди. Шу йили Андижонда жисмоний тарбия инструктори И.Блуцкий раҳбарлиги остида аёллар баскетбол жамоаси ташкил этилди. Қизлар унга “Лочин” номини беришди.

Баскетбол жамоаларининг ташкил этилиши машғулотлар учун жой қуриш заруриятини юзага келтирди. 1921 йилда Тошкентда, Қўқонда, Андижонда, Фарғонада комсомолнинг ташаббуси билан ва профсоюзларнинг фаол қўллаб-қувватлаши натижасида баскетбол майдончалари қурилди. Қайта қурилган майдонларнинг ўзига хос томони шунда эдики, бунда шитлар ва халқачалар яратилган эди. Ўша йилиёқ баскетбол бўйича иккита мусобақа ўтказилди: “икки ҳафталик” ва “Чақирувчига бўлганлар ҳафталиги”.

1921 йилнинг июлида Тошкентда II Ўрта Осиё олимпиадаси ўтказилаётган вақтда Фарғона, Самарқанд, Черняевнинг энг яхши аёллар баскетбол жамоалари биринчи расмий мусобақаларни ўтказдилар. “Доппризивник” журнали Фарғоналик кизларнинг яхши тайёргарлик кўрганлигини таъкидлаган эди. Олимпиада баскетболнинг янада ривожланиши учун янги туртки берди. Лекин ягона қонун-қоидаларнинг йўқлиги, методик ва спорт характердаги ахборотнинг ёмон етказилиши, баскетбол ўйинининг техника ва тактикасини яхши биладиган инструкторлик таркибининг йўқлиги баскетбол жамоаларининг маҳоратини ўсишини тўхтатиб турарди.

1923 йилда Туркистон МИК қошида жисмоний тарбия бўйича ўлка Совети тузилди. Жисмоний тарбия ва спорт ривожланишининг давлат бошқарув фанлари пайдо бўлиши билан жамоат ташкилотларининг спорт ўйинлари, жумладан, баскетболни ташкил этишдаги фаолияти активлашади. Заводлар, фабрикалар, ўрта ва олий ўқув юртларида спорт тўғараклари очила бошлади.

1924 йилнинг августида Фарғона, Полторацк, Тошкент, Сирдарё ва республика пойтахти олий ўқув юртларининг терма жамоалари I – Бутун Туркистон жисмоний тарбия байрами мусобақаларида учрашдилар. Жисмоний ва техник тайёргарлиги ўз рақиблариникида устунроқ бўлган Тошкентнинг эркаклар ва аёллар жамоалари ушбу мусобақаларнинг ғолиблари бўлдилар. Мусобақаларда тахминан 60 киши иштирок этди. Мусобақалар “Москва қоидалари” бўйича ўтказилди. Юзаси 26x15 метр ва тўғри тўрт бурчак шаклида бўлган майдончада ўйнашган. Юзавий деб аталадиган қисқа чизикларнинг ўртасида вертикал шитлари бўлган тиргаклар ўрнатилган бўлиб, унинг ўлчамлари 180x205 см бўлган ва ер юзасидан 270 см баландликда ўрнатилган. Шитнинг пастки чегарасидан 30 см масофада унга горизонтал равишда кронштейнга радиуси 18 см бўлган темир халқа ўрнатилган эди. Ҳар бири 20 минутдан бўлган 2 тайм ўйналар эди. Ўйин давомида халқага ташланган тўп – 2 очко, жарима тўпи сифатида ташланган тўп эса – 1 очко келтирар эди. Ўз рақиб халқасига кўпроқ тўп тушира олган жамоа мутлоқ ғолиб ҳисобланар эди.

Ҳеч қандай комбинациялар бўлмасди, ҳимоячилар муайян хужумчиларнинг йўлини тўсар эдилар, бунда чап ҳимоячи рақибнинг ўнг хужумчисини тўсар эди, марказий ўйинчи эса фақат марказий ўйинчи билан шуғулланар эди. Минутлик танаффуслар бўлмасди. Ўйин вақтида ўйинчи алмаштириш мумкин эмасди (бахтсиз тасодифлардан ташқари) камида 4 кишига ўйнаш руҳсат этилар эди. Марказдан ўйин бошлайдиган ўйинчи бир қўлини орқасига қилиб олиши керак эди.

Тўпни марказда ўйнатиш вақтида ҳар иккала жамоанинг хужумчилари ўз рақибларининг майдончасида зарур эди.

Ўша замон қоидаларига кўра, ўйинчи тўпни бир жойда 2 секунддан ортиқ ушлаб туришига рухсат берилмас эди. Бу тўпнинг бир ўйинчидан иккинчисига ўтиб, доимо ҳаракатда бўлишига ва тез-тез узатилишига имкон берар эди. Ўйинчилар номерланмас, протоколлар тузилмас эди. Ўйинга бир киши судьялик қилар эди ва ҳисоб қандай бўлганини туширилган ҳар бир тўпдан кейин эълон қилиб турар эди. Ерга тушган тўпни 2 қўллаб олиб саватчага тушириш ва ҳаводаги тўпни бир қўллаб отиб нишонга тушириш энг кенг тарқалган усуллардан ҳисобланган. Махсус тренерлар бўлмаган. Ўйин пайтида тўпни албатта бошдан ошириб ташлаганлар, лекин кўп ҳолларда икки қўллаб тўп ташлаш ва уни ердан олиб пастдан юқорига бирдан кўтариб саватчани нишонга олиш кўпроқ расм бўлган.

Бора-бора баскетбол ёшлар орасида кенг тарқалиб кета бошлади. 1927 йилда у бир бутун Ўзбекистон Спартакиадасининг дастурига ҳам киритилди. Унгача эса шаҳар мусобақалари бўлиб ўтди. Тошкент шаҳар биринчилиги учун баскетбол бўйича ўтказилган мусобақаларда 20 дан ортиқ жамоа иштирок этди, Фарғонада 8 та, Самарқандда 12, Андижонда 6 та жамоа иштирок этди. Уларнинг айримлари клублар бўйича тузилган бўлиб, матбаачилар (Тошкент) – 3 та жамоа темирўлчилар (Самарқанд, Андижон) - ҳар бири 2 тадан, профинтернчилар (Тошкент) - 3 тадан жамоа тузиб ўйнаганлар.

1928 йилнинг август ойида Москвада I Бутуниттифоқ Спартакиадаси бўлиб ўтади. Унда таркибида 193 киши бўлган. Ўзбекистон спорт делегацияси ҳам спортнинг спартакиада дастурига 7 тури бўйича иштирок этади.

Баскетбол бўйича ўтказилган мусобақаларда Ўзбекистон терма жамоалари Москваликларга ютказадилар ва Закавказье Федерацияси спортчиларини ютадилар финал ўйинларида РСФСР жамоасига ютқазиб, умумий ҳисобга IV ўринни эгаллайдилар. Шу ернинг ўзида баскетбол жамоалари Франция ишчилар Федерацияси жамоалари билан Халқаро ўртоқлик учрашувлари ўтказиладилар. Бунда эркаклар жамоаси 49:12, хотин-қизлар жамоаси 24:12 ҳисобида ғолиб чиқадилар.

1930 йил ноябр ойида бўлиб ўтган касаба союзларининг жисмоний тарбия бўйича I Бутуниттифоқ конференцияси жисмоний тарбия тугаракларини бевосита завод ва фабрикаларда ҳамда ўқув юртларида ташкил этиладиган жамоаларга ҳамда ўқув айлантериш тўғрисида қарор қабул қилади.

Қуйидаги фактлар ўша даврда баскетбол тобора оммавийлашиб борганлигини кўрсатади: у II Бутун ўзбек касаба уюшмалари Спартакиадасининг (1935 йил, июн), Самарқандда ўтказилган хотин-қизлар жисмоний тарбия байрами (1935 йил, август), Тошкентда ўтказилган

идоралараро спартакиада (1935 йил, сентябр) дастурларига киритилади. Фарғона, Қўқон, Андижон, Бухоро шаҳарларида алоҳида биринчиликлар ўтказилади. Худди ўша йили “Спартак”, “Локомотив” спорт жамиятлари тузилди. Ушбу жамоаларда ўқув-тренировка жараёни билан шуғулланадиган тренерлар пайдо бўлади. Чунончи “Локомотив” жамиятида М.Федоров, “Спартак”да А.Кириллов, “Динамо”да И.Констаттиннов тренерлик вазифасини бажарадилар. Ўзбекистон эркаклар терма жамоасининг биринчи тренири К.К.Морозов бўлган эди.

Чамбар халқаларни (1936 йил сентябр ойида) доира шаклида темир халқалар билан техник жиҳатдан анча такомиллаштирилган халқалар алмаштирилиши тўғриси кўкракдан икки қўллаб ва елкадан бир қўллаб ҳар ҳаракат вақтида ҳам турган жойидан халқага тушириш имконини берди (тўғриси узатиш ва олиб юриш техникаси яхшиланди).

1937 йилдан бошлаб терма жамоалар ўртасида баскетбол бўйича Республика мусобақалари ўтказила бошлади, спорт жамиятлари жамоалари ғолиблари ўзаро шаҳар, вилоят биринчилиги ўтказа бошладилар. Ғолиб чиққан жамоага “чемпион” унвони берилиб, уларга Бутуниттифок мусобақаларда Ўзбекистон тарафини ҳимоя қилиш ҳуқуқи ҳам бериладиган бўлди.

1939 йил январидан бошлаб янги қоидалар жорий этила бошланди: захирада ўйинчиларга эга бўлишга рухсат берилди. “Ўйинчига соф вақт ажратиш” қоидаси жорий этилди, “уч секунд” қоидаси мавжуд эди. Ман шу пунктнинг жорий этилиши билан ўйин анча динамик характер касб этади. Бунга яна қоидаларнинг тўғриси тўхтамасдан доира чизиғидан тўғридан-тўғри тўғриси халқага туширилган ҳолларда (ўйинни ҳар сафар марказдан бошламасдан) ўйинни тўхтатмасдан тўғриси ўйинга киритишга рухсат берадиган бошқа бир пункт ҳам ўйин динамикасини оширди. Илгари бир ўйинчи томонидан шахсан йўл қўйиш мумкин бўлган хатоларнинг сони 4 хато билан чегараланиб қўйилди, жарима тўғриси ташлаш ҳуқуқи азият чеккан ўйинчининг ўзига бериладиган бўлди. Ўша қоидалар бўйича баскетбол ҳалқасининг аниқ ўлчовлари ҳам белгилаб қўйилди (диаметри 45 см, тўғриси оғирлиги 600-650 гр) ҳамда барча баскетбол майдончалари учун ягона ўлчовлар 26x14 м тарзида белгилаб қўйилди. 1939 йилнинг қиш даври мобайнида кўргазмали ҳакамлик ўйинлари ўтказилди.

Улуғ Ватан уруши бошланиши билан Ўзбекистон жисмоний тарбия ташкилотлари ўз ишларини уруш даври талаблари асосида қайта ташкил этдилар. Республикада умумий ҳарбий таълим жорий этилди, ҳарбий ўқув пунктлари тузилди.

1943 йилга келиб жисмоний тарбия – оммавий ишлар, шу жумладан, баскетбол ҳам аста-секин тиклана бошлайди. Шу йили баскетбол бўйича

шаҳар биринчиликлари бўлиб ўтади. Шаҳар биринчилигидан кейин Республика биринчилиги учун мусобақалар ташкил этилиб унда “Динамо” (Тошкент) жамоасининг ўйинчилари аёллар ўртасида чемпион бўладилар. Марказий армия клуби (Тошкент) жамоаси эркаклар ўртасида чемпион бўлади.

1944 йили август ойида Тбилисида баскетбол бўйича XI мамлакат биринчилиги ўйинларининг байроғи кўтарилди. Бу ерда ДКА Ўзбекистон аёллар жамоаси иштирок этади. Лекин у муваффақиятли чиқа олмайди ва тўққизинчи ўринни эгаллайди.

1945 йилда Республика спартакиадаси ўтказилади. У тамом бўлганидан кейин Ўзбекистон жамоалари Фрунзе шаҳрида ўтказилган Ўрта Осиё ва Қозоғистон спартакиадасида иштирок этадилар. Унда Ўзбекистон спортчилари баскетбол бўйича ва спортнинг бошқа турлари бўйича биринчи ўринни эгаллаб ғолиб чиқадиладар.

1946 йилда Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт ишлари комитети Тошкент шаҳрида спорт бўйича биринчи инструкторлар мактабини очади.

1947 йилнинг баскетбол мавсуми шаҳар биринчилари ўтказиш билан бошланиб, унда 22 жамоа иштирок этади. Ушбу мусобақалар Ўзбекистон Олий Советига ўтказиладиган сайловларга ва Ўзбекистон ЛКСМнинг IX сёздига бағишланган эди.

1947 йилда ўйин қоидаларига ўзгаришлар киритилади. Протоколларга 12 кишини киритишга рухсат берилади. Мусобақаларнинг шиддат билан ўтказилиши ҳар бир ўйинга иккитадан ҳакам тайинлаш заруриятини туғдиради.

1947 йилда Бутуниттифоқ паради ўтказилганидан кейин Ўзбекистон баскетбол бўйича биринчилиги уюштирилди. Унда 8 та эркаклар жамоаси уч гуруҳдаги Бутуниттифоқ мусобақаларида иштирок этиб, V ўринни эгаллайди.

1948 йилда апрел ойининг охирларида Ўрта Осиё республикалари пойтахтларидан учрашувлари ташкил этилди. Бунда Ўзбекистон аёллар жамоаси барча тенгдошларидан ғолиб чиқиб I ўринни эгаллайди. Эркаклар жамоаси эса фақат Олма-ота шаҳар жамоасига ютказиб II ўринни олади.

1949 йил ёз даврида Ўзбекистон терма жамоалари СССР биринчилиги учун ўтказилган ўйинларда қатнашдилар. Унда эркаклар XVIII ўринни, аёллар эса XX ўринни олдилар.

1950 йилда Фрунзе шаҳрида баскетбол бўйича Ўрта Осиё республикаларининг III анъанавий мусобақалари ўтказилади. Унда ўзбек баскетболчилари ғолиб чиқадиладар.

1951 йилда ўсмирлар ўртасида Ўрта Осиё чемпионати биринчи марта ўтказилади. Унда Тошкентлик йигит-қизлар I ўринни эгаллайдилар.

Республикамиизнинг терма жамоаси Харьков шахрида ўтказилган Иттифоқ терма жамоалари ўртасида ўтказилган ўйинларда қатнашиб, VII ўринни эгаллайди.

Ўша кезларда матбуотда тез-тез методик мазмундаги мақолалар пайдо бўла бошлайди. 1958 йилнинг биринчи январдан бошлаб баскетбол бўйича янги қоидалар, янги спорт классификацияси амал қила бошлайди. Янги спорт классификациясидаги ёш талаблари спорт натижаларини оширишга ижобий таъсир кўрсатади. Худди шу йили ўсмирлар жамоалари ўртасида, Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикалари пойтахт терма жамоалари ўртасида анъанавий мусобақалар бўлиб ўтади. Шунингдек, мусобақа ўтказиш соҳасида ҳам ўзгаришлар содир бўлади: энди мусобақалар икки ёш гуруҳлари бўйича ўтказиладиган бўлади. Шу билан бизнинг йигит-қизларимиз Днепропетровск шахрида бўлиб ўтган Бутуниттифоқ мусобақаларида иштирок этадилар. Ҳамда қизлар IX ўринни, йигитлар XI ўринни эгаллайдилар.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, ўша кезларда кўпчилик жамоаларнинг таркиби ёш-ёш ўйинчилар ҳисобига кенгайтирилди ва янгиланди, кўпчилик жамоаларнинг техник тайёргарлик даражаси юксалди. Чунончи, эркаклар жамоаларининг ўйинчилари Тошкент шахридаги энг яхши баскетболчиларнинг ўйин тактикасини моҳирлик билан қўллаб бошладилар. “Тез ёриб ўтиш” усули бўйича ўйнаб рақибнинг йўлини тўсиш методлари қўлланиб рақиб шити ёнида марказий ўйинчини чалғитиш комбинациялари қўлланилиб ўйналганида ўйинчини шахсий ўймоялаш йўллари билан ҳам тез-тез фойдаланиладиган бўлди.

1955 йил – бу собиқ СССР халқлари Спартакиадасига тайёргарлик йили бўлди. Бир йил ичида 10 та спорт мастери, 348 та разрядчи спортчилар тайёрланди. Худди шу йили Жисмоний тарбия институти ташкил этилди. Шу йили яна Тошкент шаҳар Олий ўқув юртлари биринчилиги учун мусобақалар ўтказилди. Унинг ғолиблари Бутуниттифоқ талабалар ўйинида иштирок этадилар.

1956 йилнинг август ойида Москвада собиқ СССР халқларнинг Спартакиадаси очилди, унда ўзбек баскетболчилари V ўринни эгалладилар.

1958 йилда баскетбол бўйича ХХР ва Ўзбекистон ўртасида биринчи марта халқаро учрашув ўтказилди. Унда меҳмонлар ғолиб чиқдилар.

1959 йилда X Ўзбекистон спратакиадаси бўлиб ўтди. Спартакиада тамом бўлганидан кейин Республика терма жамоаси Москва, Ленинград, Таллин, Рига шаҳарларида сафарда бўлди. Бу шаҳарларда ўзининг жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини ошириш учун терма жамоамиз мамлакатнинг энг кучли жамоалари билан бўлган учрашувларда катта тажриба тўплади.

1964 йилдан бошлаб ўзбек баскетболчилари “А” классси бўйича олий лига жамоалари билан баравор мамлакат чемпионатида иштирок этиб ғолиб жамоалар жадвалида 10-12 ўринни эгаллади.

1970 йилдан 1990 йилгача бўлган даврда ўзбек баскетболчиларининг “Университет” эркаклар жамоаси “СКИФ” хотин-қизлар жамоаси Бутуниттифоқ турнирларида, мамлакат чемпионатларида, “Буревестник” Марказий Совет кубоги учун бўлган мусобақаларда Ўзбекистон шарафини ҳимоя қиладилар. Ўйинчиларимиз орасидан кўпгина машҳур баскетболчилар етишиб чиқди. Р.Салимова, А.Жармухамедова, Е.Торникиду шулар жумласидан бўлиб, улар мамлакат терма жамоасининг аъзолари эдилар.

1991 йилда Ўзбекистон Республикаси мустақил бўлди. Халқаро майдонда ўзбек спортчиларининг чиқишлари учун баъзи бир қийинчиликлар вужудга келди. 1992 йил январида Ўзбекистон Миллий Олимпия Комитети қайта ташкил этилади, худди шу йили Ўзбекистон Халқаро Олимпиада Комитети (ХОК) га аъзо бўлиб киради. Ўзбекистон баскетболчилари шундан кейин тез-тез қатнаша бошлайдилар. Масалан, 1996 йилда бизнинг хотин-қизлар жамоамиз Покистонда ўтказилган аёллар турнирида иштирок этиб, II ўринни эгаллайди. Эркаклар жамоамиз 1995 йилда Сеул шаҳрида ўтказилган XVIII Осиё чемпионатида иштирок этиб, IX ўринни эгаллайди. 1996 йилда АҚШда Армия клублари ўртасида мусобақалар ўтказилади. Бу ерда бизнинг миллий жамоамиз ЦСКА (МХСК) VII ўринни эгаллади. 1997 йилда Малайзияда эркаклар жамоалари ўртасида Халқаро турнир ўтказилди. Бу ерда ўзбек баскетболчилари уч ғалабага эришиб, ярим финал ўйинларида Россия жамоасига ютказиб қуйдилар ва умумий ҳисобда III ўринни эгалладилар.

Ўзбекистон Республикасини ўз мустақиллигига эришгандан сўнг 3 та халқаро тоифадаги 12 та миллий тоифадаги ҳакамлар тайёрланди. Ҳар йили эркаклар ва аёллар жамоалари ўртасида баскетбол бўйича Республика Кубоги ва биринчилиги ўтказилади. “МХСК” жамоаси 16 карра Республика биринчилигида ғалаба қозониб шоҳсупанинг юқорисига кўтарилган. 1991-1995 йиллар оралиғида аёллар жамоалари ўртасида “СКИФ” жамоаси Республика биринчилигида ғолиб бўлган бўлса, 1996 йилдан ҳозирги кунгача Навоийнинг “Ника” жамоаси биринчиликни ҳеч кимга бермай келмоқда. Ҳар йили ғолибликни қўлга киритган жамоа ўйинчиларидан 20 дар ортиқ ўйинчисига спорт устаси унвони берилиб келинмоқда.

Мамлакатимиз терма жамоаси Осиё биринчиликлари саралаш мусобақаларига мунтазам қатнашиб келмоқда. Ҳозирги кунда терма жасоа таркибида тажрибали ўйинчилар билан биргаликда жуда кўп ёш баскетболчилар ҳам кўзга кўринмоқда. Улардан бир қатори ЎзДЖТИ талабалари ҳисобланишади.

Баскетбол ўйини оммалашиб боргани сари ўйин қоидалари ҳам ўз эволюциясини бошдан кечиради: ушбу қоидалар баскетбол ўйининг ҳозирги замон кўрсаткичлари бўйича ташкил этишга олиб келади ҳамда (яна барибир “қоидалар сабабли”) тўпни олиб юриш тартибини қонунлаштириб қўйди. Саватчалар орқасига шитлар ўрнатилди. Бу шитлар аввалига балконларда жойлашиб олган ҳис-ҳаяжони ўткир ишқибозлардан ҳимоя тўсиғи вазифасини бажарган бўлса, кейинчалик эса улардан ўйинни мураккаблаштириш воситаси сифатида фойдаланилди (янги ўйин приеми вужудга келди – яъни халқа ёки шитга урилиб қайтган тўпни қайтадан уриш қоидаси пайдо бўлди). Шундай қилиб, шитлар майдонни жиҳозлашнинг муҳим қисмига айланиб қолди. 20-йилларда шундай бир қоида жорий этилган эдики, унга кўра ўйин қоидасининг бузилиши натижасида азият чеккан ўйинчининг ўзи жарима тўпини ташлар эди (дастлабки, вақтларда ушбу вазифани жарима тўпларини ташлашга ихтисослаштирилган махсус ўйинчилар бажарар эди).

Хенк Луизетти – 30 йилларда Стенфорд университети жамоасининг “юлдузи” – сакраб туриб тўп ташлашни оммавийлаштирувчи ўйинчи сифатида баскетбол тарихига кирган. Эндиликда бу тўп ташалаш – исталган даражадаги тайёргарликка эга бўлган ўйинчилар учун асосий ҳужум воситасидир.

1936 йилда ўйин марказида туриб таянч нуқтасидан тўп ташлаш тартиби бекор қилишганидан кейин саватчага ҳар сафар тўп туширилгач, ўйин суръати анча тезлашиб кетадиган бўлди. Жисмоний контактга рухсат берилганидан кейин эса мусобақа ўйинлари тўпни рақиб қўлидан куч билан тортиб олинадиган атлетика ўйинларига айланиб кетди.

Қоидалар такомиллашишида давом этиб, ўйин вақти узайтирилди ва уни назорат қилиш қатъийроқ тус олди, тренерларга ўйинчиларни алмаштириш ҳамда бир минутлик танаффус олишга рухсат бериладиган бўлди. Айни маҳалди “Уч секунд” қоидаси мана шу кўрсатилган регламентдан кўпроқ вақт фойдаланган ўйинчини ман этилган зонада – жарима майдонида бўлишини, яъни у ўз жамоаси тўпни эгаллаб турган пайтдагина жарима майдонида бўлишни тақоза этади. Кейинчалик мана шу ман этилган зона бироз кенгайтирилди (бу эса ўз навбатида жуда юқори суръат билан ўйнайдиган ўйинчилар устиворлигини бир қадар нейтраллаштириш имконини берди), 1956 йилга келиб эса ФИБА иккинчи маротаба “Уч секунд” зонаси ҳажмини яна ҳам кенгайтди.

Бугунги кунда баскетбол спортнинг энг томошабинбоп турларидан бирига айланиб қолган. Ўйиннинг ривожланиб боришига қараб ҳар хил турнирлар ва чемпионатлар сони ҳам ортиб бормоқда. Эндиликда ФИБА баскетбол бўйича ўтказиладиган олимпиада турнирлари учун, жаҳон ва минтақа чемпионатлари учун, минтақаларо ўтказиладиган мусобақалар

ҳамда Европа Кубоги учун ўтказиладиган ўйинларга маъсул бўлган ташкилотдир.

Баскетбол ривожланишига раҳбарлик қилиш вазифасини ўз зиммасига олган биринчи халқаро ташкилот (ИААФ) Халқаро ҳаваскор енгил атлетикачилар федерацияси бўлган эди. 1926 йилнинг август ойида ИААФнинг Гаага шаҳрида бўлиб ўтган ушбу федерация доирасидаги VIII конгрессида тўп билан қўлда ўйналадиган барча ўйинлар устидан назорат қилиш ишларини олиб бориш учун махсус комиссия ташкил этилади. ИААФда бундай ўйинларга қизиқиш пайдо бўлганига сабаб шу эдики, кўпгина мамлакатларда қўл билан ўйналадиган тўп ўйинлари қиш ойларида енгил атлетикачилар тренировкасининг оддий элементига айланиб қолган эди.

1928 йил августида Амстердам шаҳрида бўлиб ўтган IX Олимпиада ўйинлари вақтида қўлда ўйналадиган тўп ўйинлари комиссияси базасида қўл тўпи ўйинларининг мустақил халқаро ҳаваскорлар федерацияси (ИАГФ) ташкил этилади. Унинг таркибига спортнинг ҳар хил турлари бўйича (шу жумладан баскетбол бўйича) учта техник комиссия киритилади. Француз К.Бопюни баскетбол бўйича комиссиянинг раиси, котиби этиб эса – унинг ватандоши М.Бариллни сайлайдилар. Мана шу комиссия баскетбол ривожланишига раҳбарлик қилиш учун тузилган биринчи халқаро ташкилот эди. Лекин у бор-йўғи 6 йил мавжуд бўлди. Аслини олганда у ўз зиммасига юклатилган вазифани – тузилган дастурни бажара олмади. Шунинг учун 1934 йилнинг сентябрида ИАГФ жаҳон баскетболига раҳбарлик қилишга даъват этилган ягона ташкилот бу ФИБА (FIBA)дир, деб тан олишга мажбур бўлган эди.

20 йилларнинг охирида кўпчилик мамлакатларда миллий баскетбол ташкилотлари фаолият кўрсата бошлаган эди. Лекин улар ИАГФ раҳбарияти Швейцариянинг футбол ва енгил атлетика билан ҳам машғул бўладиган баскетбол ассоциациясини тан олмайди. Бунга сабаб ўз зиммасига баскетболнинг раҳбарлик қилувчи органи ролини олган ушбу ташкилот баскетбол бўйича бирор марта ҳам матч мусобақа ўтказмаган эди.

Ман шунга ўхшаган нохушликлар сабабли бир қанча мамлакатларнинг баскетбол ассоциацияларининг вакиллари “ўз” халқаро федерацияларини тузиш учун бир ерга тўпланишга қарор қилдилар.

Шу мақсадда 1932 йилнинг 10 июлида II мамлакатнинг вакиллари Женева шаҳрига тўпландилар. Улар Симери Берн (АҚШ) раҳбарлиги остида – унинг раислигида янги федерация уставини ва федерациянинг асосий иш тамойиллари тасдиқлаш тўғрисида қарор қабул қиладилар: унда ягона халқаро қоидалар ишлаб чиқиш, расмий халқаро биринчиликларга, турнирларга, ҳаваскор жамоалар учрашувига раҳмоналик қилиш ва уларни қўллаб-

қувватлаш, баскетболни ривожлантиришда миллий федерацияларга ёрдам кўрсатиш кўзда тутилган эди.

ХБН раҳнамолигида ўтказиладиган биринчи йирик мусобақа бу биринчи Европа чемпионати деб ҳисобланади (Женева, 1935 й.).

ФИБАнинг ва ҳатто ушбу федерациянинг ХОК томонидан тан олинishi – бу ҳали баскетболни XI Олимпиада ўйинлари дастурига киритилади деган маънони англатмас эди. Аргентина баскетбол федерациясининг тегишли равишда қилган қатъий талабларидан кейин баскетбол ўйини ХОК қарори бўйича бир неча йиллар мобайнида спортнинг Олимпиада турлари рўйхатига киритиб келинди. Бироқ, мана шу фактнинг ўзи яқин орада ўтказиладиган Олимпиада дастурига баскетболни автоматик равишда киритилиши учун етарлидир, деб олдиндан хулоса чиқариб бўлмайди. Бу масалани Берлинда ўтказиладиган Олимпиада ўйинлари ташкилий комитети ҳал қилади.

Баскетбол масаласини ҳал этиш учун яна бир вазият тўсиқ бўлиши мумкин: XI Олимпиада ўтказиладиган мамлакат бўлмиш Германияда аслини олганда баскетбол тўғрисида тасаввур ҳам йўқ, чунки бу мамлакатда баскетболга ўхшаб кетадиган, лекин мутлақо бошқа бир ўйин-карбол ўйини кенг тарқалган.

Шунга қарамай, афтидан баскетболнинг баят юлдузи порлайдиганга ўхшайди. Стокгольмдан Римга бораётган В.Джонс йўл-йўлакай Берлинга ўтказиладиган XI Олимпиада ўйинларини ўтказиш комитетининг беш секретари Карл Дием билан учрашди. Бу киши уни яхши биладиган ва бир вақтлар ўтишда унга усталик қилган киши эди. Балтик денгизи оша паромда нариги қирғоққа ўтилаётган вақтда “томонлар” бу тўхтама келдилар. 1934 йилнинг 19 октябрида комитет баскетболни Олимпиада ўйинлари дастурига киритиш тўғрисидаги таклифни (буни қарангки, ўшанда ҳали ХБА ХОК томонидан тан олинмаганг эди) маъқуллаш юзасидан ўзининг ялпи мажлисида қарор қабул қилади.

Шундан кейин 1935 йилнинг 28 феввалида ХОКнинг Осло шаҳрида бўлиб ўтган сессияси баскетбол спортнинг Олимпиада турнирига киритилганлиги расмий равишда тан олинади.

ХБА устави 1932 йилда Рим шаҳрида қабул қилинган эди. Ўша ҳар 4 йилда бир марта ўтказиладиган федерация конгрессларида тегишли ўзгартишлар киритилиб турилади.

1947 йилдаёқ 50 мамлакат ФИБАга аъзо бўлиб кирган эди. Ўзининг 50 йиллиги нишонлаётган кунда (1985 й.) ФИБА беш қитъадаги 157 мамлакатни ўз сафларида бирлаштириш эди.

ХБАнинг бош органи – конгресс бўлиб, у ҳар 4 йилда бир марта чақирилади. Конгресслар ўртасидаги даврда конгресс ваколатларига эга бўлган марказий бюро унинг раҳбар органи ҳисобланади. У икки йилда бир марта ўз

мамлакатларига – сессиясига тўпланиб туради. Марказий бюро сессиялари ўртасида унинг вазифасини 7 кишидан иборат ижройи қўмитасиси бажариб туради.

ХБА раҳномалиги оситида Олимпиада ўйинлари ҳар IV йилда ўтказилади. Бу йиллар орасида 4 йил мобайнида – жаҳон чемпионатлари (жуфт йиллари) ҳамда қитъалар чемпионатлари (тоқ йилларда) ўтказилиб турилади.

Европа қитъасида Европа чемпионатлари кубоги учун ўтказиладиган ўйинлар жуда машҳур бўлиб ўтган (уларда миллий биринчилик учун ўтказиладиган ўйинларнинг чемпионатлари иштирок этади) шунингдек, кубок эгалари кубоги учун ўйналадиган ўйинлар ҳам кенг тарқалган (уларда мамлакат чемпионатларининг иккинчи жамоалари ёки Кубок эгалари қатнашади) ҳамда бундан кўпгина мусобақалар ҳам оммалашиб кетган.

Замонавий спорт ўйинлари волейболнинг далзарб масалари

1895 йилда америкалик Уильям Морган томонидан ихтиро қилинган анъанавий волейбол бугунги кунда ўзининг моҳияти ва мазмуни, техникаси ва тактикаси ҳамда ўйин шиддати жиҳатларидан илк волейболдан тубдан фарқ қилади. Сўнгги йилларда анъанавий волейбол классик волейбол номи билан атала бошлади, чунки унинг тараққиёти натижасида “қумда ўйналувчи волейбол” (пляжный волейбол) мустақил спорт тури сифатида ажралиб чиқди ва олимпиада ўйинлари дастуридан мустақкам ўрин эгаллади.

Волейбол жисмоний тарбия ва соғломлаштириш воситаси сифатида ҳам энг оммавийлашган спорт турига мансубдир. 1996 йил июль ойида АҚШнинг Атланта шаҳрида бўлиб ўтган Бутунжаҳон Конгрессида эълон қилинганидек ушбу спорт ўйини жаҳон миқёсида футболдан кейин иккинчи ўринни эгаллайди. Волейбол ўзининг ҳаммабоблиги, гўзал ўйин мазмуни, каттаю-кичик ёшдаги инсонлар диққатини ўзига ром қилувчи хужум ва ҳимоя комбинациялари билан нафақат шаҳар ва туманлар марказларида, балки узоқ қишлоқларда, маҳаллаю-масканларда, тўй ва байрамларда баҳс-рақобат, сихат-саломатлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик воситаси сифатида турли ёш ва қатламга мансуб аҳоли ҳаётига кириб бормоқда. Волейбол ўқув фани ва саломатлик манбаи сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган. Айниқса, сўнгги йилларда волейболни “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, “Хотин-қизлар спартакиадаси”, “Фахрийлар” мусобақалари каби кўп босқичли ва мунтазам ўтказилиб келинаётган нуфузли спорт тадбирлари дастуридан жой олиши уни географик чегараси ҳамда шуғулланувчилар сони кескин орта боришига замин яратди.

Замонавий классик волейбол XXаср охирлари ва XXI асрдан, бошлаб ўзининг табиий тараққиёти туфайли ҳамда мусобақа қоидаларининг кескин ўзгариши эвазига янгича мазмунга эга бўлди. Ўйин қоидаларининг тубдан

ўзгариши нафақат ғолибликка даъвогар жамоалар рақобати билан белгиланади, балки маълум даражада бозор мунособатларига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, йирик нуфузли мусобақаларни (Жаҳон, Осиё чемпионатлари, Олимпиада ва Осиё ўйинлари ҳамда бошқа юқори рейтингли халқаро турнирлар, Кубок мусобақалари) ўтказишда кўплаб телерадиокомпаниялар, журналистлар ушбу мусобақаларни телетрансляция қилиш, репортажлар олиб бориш учун махсус аккредитацион талабларни қондиришлари лозим.

Агар қайд этилган мусобақаларда ўйин шиддати суст бўлса, “кучли” зарбалар туфайли очколар тез-тез олинсаю, узлуксиз жараён тез-тез узилиб, тўхташ ҳолатлари кўп бўлса, мусобақага бўлган қизиқиш сўнабошлайди, аккредитация бозори чегараланади, томошабинлар доираси торая бошлайди. Айнан шундай ҳолатлар 1996-98 йилларгача давом этган. Чунки эски қоидаларга мувофиқ ҳимоя зоналарида жойлашган “кучли” хужумчилар хужум ва ён чизиқларини босмасдан, шиддат билан сакраб 4 ёки 2 зоналардан зарба бериш натижасида очко “ишлаганлар”. Тананинг оёқ ва бел қисмларигача тўп тегса, ўйин тўхтатилган. Тўп майдондан узоққа тушса, вақт кетган, бошқа тўп билан ўйнаш тақиқланган тўп киритиш “йўқотилса”, рақиб жамоага очко берилмаган, киритилган тўп тўрға тегиб ўтса, ўйин тўхтатилар эди, ва хоказо. Бундай вазиятлар ўйинни тез-тез “тўхтаб” қолишига сабаб бўлиб келган.

Бугунги волейбол қоидаларидаги кўплаб принципал ўзгаришлар эвазига бундай “тўхташ” ҳолатларига барҳам берилди. Жумладан, ўйин 3 та тўп (бир тўп ўйинда, 2 та тўп заҳирада) “иштирокида” ўтказиладиган бўлди. Ён чизиқ билан хужум чизиғининг кесишган жойидан майдон ташқариси томон 1,75 м. Кесим чизиқлар билан чегараланди. Тананинг исталган қисми билан тўпни ўйнашга руҳсат этилди. Ўйин “тай-брейк” тарзида амалга оширилиши йўлга қўйилди, яъни тўп киритиш “йўқотилганда” ҳам рақиб жамоага очко берилиши жорий этилди. “Биринчи” тўпни қабул қилиш ёки узатишга доир қоидаларнинг “кучи” кескин юмшатилди, киритилган тўп тўрға тегиб ўтса, “тўғри” деб баҳоланадиган бўлди.

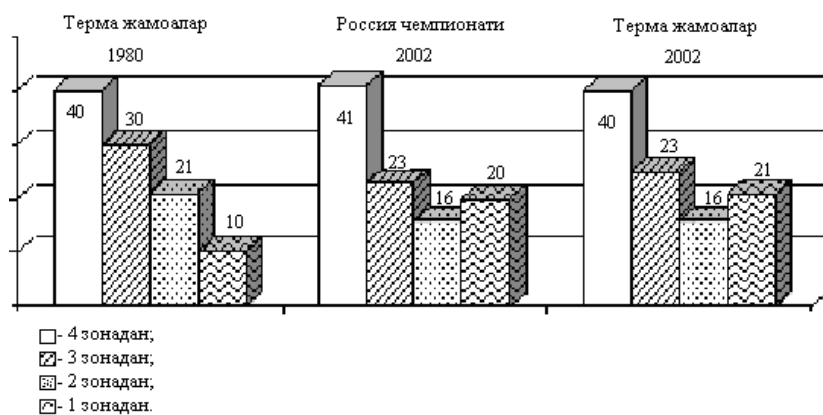
Мусобақа қоидаларининг бундай ўзгариши ўйин шиддатини кескин жадаллаштирди, ўйинчилар фаоллигини оширди, томошабинлар қизиқишини кучайтирди.

Алоҳида шуни таъкидлаш жоизки, мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин мазмунини янада бойитди, ўйин усулларининг тамомила янги авлодларини вужудга келишига асос бўлди. Жумладан, ҳимоя зоналаридан зарба бериш диагонал сакраш сифатини ўзлаштириш зарурлигига эътибор қаратди, “либеро” ўйинчисини таъсис этилиши ҳимояни янада кучайтирди, югуриб келиб сакраб тўп киритиш хужумкорлик суръатини оширди ва хоказо. Ушбу ўзгаришлар натижасида вужудга келган янги ўйин элементлари, махсус

сифатлар, ҳаракат усуллари ўқув-тренировка машғулоти мазмунига янги ёндошиш, таркибига янги машқларни киритиш ва машғулоти-мусобақа бирлигини таъминлаш муҳимлигини белгилайди. Бундай зарурият сўнгги йилларда олинган расмий маълумотларга асосланади. Чунончи, жаҳон волейболи назарияси ва амалиётида ўзларининг қатор фундаментал илмий тадқиқотлари билан танилган Ю.Д.Железняк, Г.Я.Шипулин ва О.Э.Сердюковларнинг илмий кузатувлари натижаларига кўра, замонавий волейбол борган сари ўзининг мазмуни жиҳатидан янги техника усуллар, тактик хусусият ва “эскича” волейболдан тубдан фарқ қилувчи техник-тактик йўналишлар ҳисобига ўзгариб бормоқда. Югуриб келиб сакраб катта “портловчи-инерцион куч” билан тўп киритиш усулининг кенг жорий этилиши тўпни самарали қабул қилиш имкониятини кескин чегаралаб қўйди. Бу эса рақиб жамоани мақсадли хужум уюштириш унумдорлигини тушириб юборди.

Биринчи “тўпни” қабул қилиш ва узатиш усулларига қондани деярли қўлланилмаслиги ўртача шиддатда киритилган ёки зарба берилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ҳамда узатиш усуллари оммалаштириб бормоқда.

Ҳимоя зоналаридан хужум зарбаларини кенг жорий этилиши 3 зонадан комбинацион хужум уюштириш сонини сезиларли қисқартирди. Агар 80-90 йилларда 3 зонадан ташкил этиладиган хужум миқдори 30 фоиздан ошмаган бўлса, сўнгги йилларда бундай хужумлар сони 23 фоизга тушиб кетди. (1 расм).



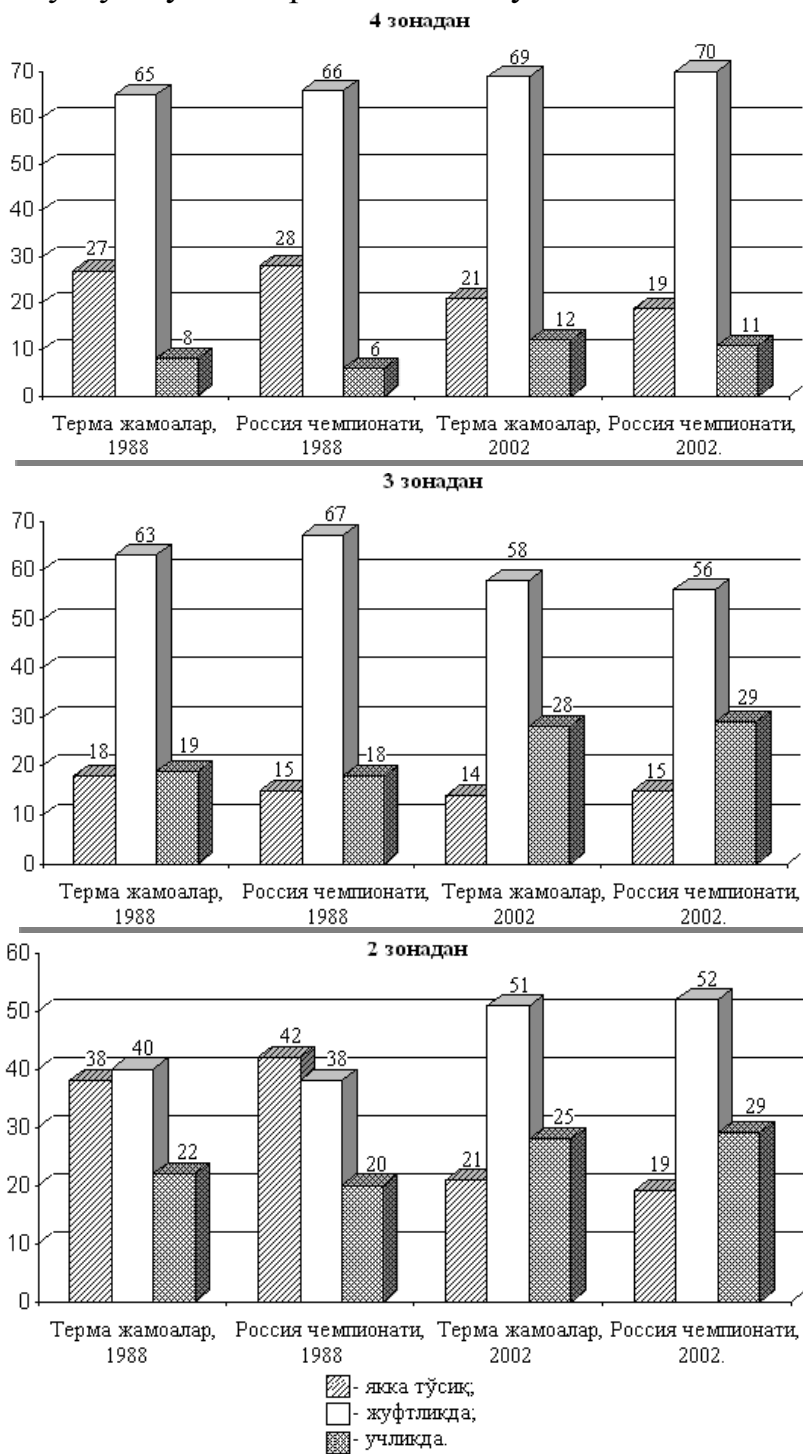
1 расм. Турли йилларда майдонча зоналарида хужум зарбаларини уюштириш нисбати (%)

Аксинча, 80-йилларда ҳимоя зоналаридан уюштирилган хужум зарбалари 9,6-10% дан ортмаган. Замонавий волейболда эса орқа зоналардан ташкил этилган хужум зарбалари 20-21% гача кўпайган (1 расм). Ҳимоя зоналаридан ижро этилган зарбаларни “тўсиқ” билан бартараф этиш мураккаблиги ўз-ўзидан маълум. Демак, бугунги волейболда хужум самарадорлиги ҳимоя салоҳиятидан устун бўлиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Шу билан бир қаторда замонавий волейболнинг муҳим йўналишларидан бири яқка, гуруҳ ва жамоа таркибида ижро этиладиган ҳимоя ҳаракатларининг ўта фаоллашуви билан белгиланади. Биринчи навбатда ушбу

вазият биринчи “тўпни” қабул қилиш билан боғлиқ ҳимоя ҳаракатлари қоида таъсиридан деярли озод қилиниши билан исботланади.

Тўсиқ қўйиш тактикаси ҳам талайгина ўзгарди. 4 зонадан ижро этиладиган зарбаларга қарши жуфтликда тўсиқ қўйиш якка ёки уч кишилаб тўсиқ қўйишдан устун бўлиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда (2 расм).



2 расм. 2,3ва 4 зоналардан ижро этилган зарбаларга қарши қўйилган тўсиқлар самарадорлиги

Лекин, 3 зонадан ижро этилган зарбага қарши қўйилган тўсиқ самарадорлиги тамомила бошқача кўринишга эга бўлди. Чунончи, 80 йилларда ушбу зонада– қўлланилган якка ва жуфтлик тўсиқ қўйиш деярли бир

хил даражада бўлган– 38-42%, учликда тўсиқ қўйиш эса анча кам миқдорни ташкил этган (20-22%). Диаграммалардан шу нарса кўзга ташланадики, замонавий волейболда жуфтликда тўсиқ қўйиш миқдори ортаганлиги, яъна тўсиқ қўйиш камайганлиги қайд этилди.

Биринчи темп ўйинчиси зарбасига қарши марказий ўйинчига (3 зона ўйинчиси) аксарият 2 ва 4 зона ўйинчилари кўмак бериши кузатилади. Бундай техник-тактик чора авваллари камдан-кам қайд этилган.

2 зонадан берилган зарбаларга ҳам қарши тўсиқ қўйиш жуфтлик устиворлигида амалга оширилади.

Айни вақтда 2 зонада учликда тўсиқ қўйиш улуши ортиб бормоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири, замонавий волейболда тўп киритиш мураккаблиги ва зарбдорлигининг кучайганлиги тўпни сифатли қабул қилиш ва 2 зонадаги “узатувчи” ўйинчига аниқ етказиши қийинлашганидир. Аниқ етказилмаган тўпни “узатувчи” аксарият ҳолларда 4 зонага узатишга мажбур бўлади. Шунинг учун 4 зонадан берилган зарбага қарши 2 зонада учликда қўйиладиган тўсиқ борган сари оммалашиб бормоқда.

Бугунги волейболда ўйин самарадорлиги турли ўйин ихтисослиги (амплуа)га эга ўйинчиларнинг ижрочилик маҳоратига боғлиқдир. Жумладан, иккинчи темп билан ҳаракатланувчи ҳужумчи биринчи темп билан ҳаракатланувчи ҳужумчи, узатувчи (боғловчи), либеро (ҳимоячи).

Жаҳоннинг энг кучли терма жамоалари ўйинларини видео тасвир ёрдамида таҳлил қилиш ўйин шиддати жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларини (ТТХ) икки асосий гуруҳларга бўлиш имконини беради. Юқори ўйин шиддати билан ифодаланувчи биринчи гуруҳга – югуриб келиб сакраб тўп киритиш, ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш ва ҳимояда ўйнаш малакалари киритилди.

Ўртача ўйин шиддати билан ифодаланувчи иккинчи гуруҳга – киритилган тўпни қабул қилиш, кўриқлаш (страховка) ва турли ҳаракатланишлар киритилди.

Қолган барча техник-тактик ҳаракатлар секин шиддатли деб белгиланди.

Тадқиқот асосида аниқландики, бир партия давомида ўйин вазиятни давом эттирувчи ва диагонал ҳаракатланувчи ҳужумчилар ҳамда “узатувчи” ўйинчиларнинг умумий ТТХ миқдори 43-50 мартани ташкил этди. Лекин, юқори ва ўртача шиддатли ТТХ ўртасида кескин фарқ қайд этилди. Масалан “узатувчи” ва ўйин вазиятини давом эттирувчи ҳужумчиларда ТТХ ўртача шиддат билан ифодаланар экан.

Диагонал ҳаракатланувчи ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ анча кўпроқ бўлиб, бир партиядо 20-22 мартани ташкил этади.

Биринчи темп билан ҳаракатланувчи ўйинчиларда ТТХ нисбати бошқача кўринишда ифодаланди. Жумладан, ушбу ихтисосликдаги ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ 2 баробардан ортиқ бўлди. Бунинг асосий сабаби, биринчи темп билан ҳаракатланувчи ҳужумчилар ўйин вақтини кўпроқ ҳужум зоналарида ўтказар экан, ҳимоя зоналарида уларни аксарият ҳолларда “либеро” ўйинчилари алмаштириши кузатилди. Юқорида қайд этилган назарий ва илмий маълумотлар ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили замонавий волейболнинг долзарб йўналишлари ва амалий жиҳатдан муҳим масалаларини очиб берди. Бинобарин, ўқув-тренировка машғулотларини ташкил этиш, машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш ҳамда машқларни танлаш ва қўллашда замонавий волейбол хусусиятига мос технологиялардан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратади.

Замонавий баскетболнинг долзарб масалалари: 1891 йилда америкалик Джеймс Нейсмит томонидан ихтиро қилинган анъанавий баскетбол бугунги кунда ўзининг моҳияти ва мазмуни, техникаси ва тактикаси ҳамда ўйин шиддати жиҳатларидан илк баскетболдан тубдан фарқ қилади.

Баскетбол жисмоний тарбия ва соғломлаштириш воситаси сифатида ҳам энг оммавийлашган спорт турига мансубдир. Баскетбол ўзининг ҳаммабоблиги, гўзал ўйин мазмуни, каттаю-кичик ёшдаги инсонлар диққатини ўзига ром қилувчи ҳужум ва ҳимоя комбинациялари билан нафақат шаҳар ва туманлар марказларида, балки узоқ қишлоқларда, маҳаллаю-масканларда, тўй ва байрамларда баҳс-рақобат, сиҳат-саломатлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик воситаси сифатида турли ёш ва қатламга мансуб аҳоли ҳаётига кириб бормоқда. Баскетбол ўқув фани ва саломатлик манбаи сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган. Айниқса, сўнгги йилларда баскетболни “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, “Хотин-қизлар спартакиадаси”, “Фахрийлар” мусобақалари каби кўп босқичли ва мунтазам ўтказилиб келинаётган нуфузли спорт тадбирлари дастуридан жой олиши уни географик чегараси ҳамда шуғулланувчилар сони кескин орта боришига замин яратди.

Замонавий баскетбол XXаср охирлари ва XXI асрдан, бошлаб ўзининг табиий тараққиёти туфайли ҳамда мусобақа қоидаларининг кескин ўзгариши эвазига янгича мазмунга эга бўлди. Ўйин қоидаларининг тубдан ўзгариши нафақат голибликка даъвогар жамоалар рақобати билан белгиланади, балки маълум даражада бозор мунособатларига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, йирик нуфузли мусобақаларни (Олимпиада, Жаҳон ва Осиё чемпионатлари, Осиё ўйинлари ҳамда бошқа юқори рейтингли ҳалқаро турнирлар, Кубок мусобақалари) ўтказишда кўплаб телерадиокомпаниялар, журналистлар ушбу мусобақаларни телетрансляция қилиш, репортажлар олиб бориш учун махсус аккредитацион талабларни қондиришлари лозим.

Агар қайд этилган мусобақаларда ўйин шиддати сустр бўлса, “кучли” зарбалар туфайли очколар тез-тез олинсаю, узлуксиз жараён тез-тез узилиб, тўхташ ҳолатлари кўп бўлса, мусобақага бўлган қизиқиш сўна бошлайди, аккредитсия бозори чегараланади, томошабинлар доираси торая бошлайди. Айнан шундай ҳолатлар 1996-98 йилларгача давом этган. Чунки эски қоидаларга мувофиқ ҳимоя зоналарида жойлашган “кучли” ҳужумчилар ҳужум ва ён чизиқларини босмасдан, шиддат билан сакраб 4 ёки 2 зоналардан зарба бериш натижасида очко “ишлаганлар”. Тананинг оёқ ва бел қисмларигача тўп тегса, ўйин тўхтатилган. Тўп майдондан узоққа тушса, вақт кетган, бошқа тўп билан ўйнаш тақиқланган тўп киритиш “йўқотилса”, рақиб жамоага очко берилмаган, киритилган тўп тўрға тегиб ўтса, ўйин тўхтатилар эди, ва ҳоказо. Бундай вазиятлар ўйинни тез-тез “тўхтаб” қолишига сабаб бўлиб келган.

Бугунги баскетбол қоидаларидаги кўплаб принципиал ўзгаришлар эвазига бундай “тўхташ” ҳолатларига барҳам берилди. Жумладан, ўйин 3 та тўп (бир тўп ўйинда, 2 та тўп захирада) “иштирокида” ўтказиладиган бўлди. Ён чизиқ билан ҳужум чизиғининг кесишган жойидан майдон ташқариси томон 1,75 м. Кесим чизиқлар билан чегараланди. Тананинг исталган қисми билан тўпни ўйнашга руҳсат этилди. Ўйин “тай-брейк” тарзида амалга оширилиши йўлга қўйилди, яъни тўп киритиш “йўқотилганда” ҳам рақиб жамоага очко берилиши жорий этилди. “Биринчи” тўпни қабул қилиш ёки узатишга доир қоидаларнинг “кучи” кескин юмшатилади, киритилган тўп тўрға тегиб ўтса, “тўғри” деб баҳоланадиган бўлди.

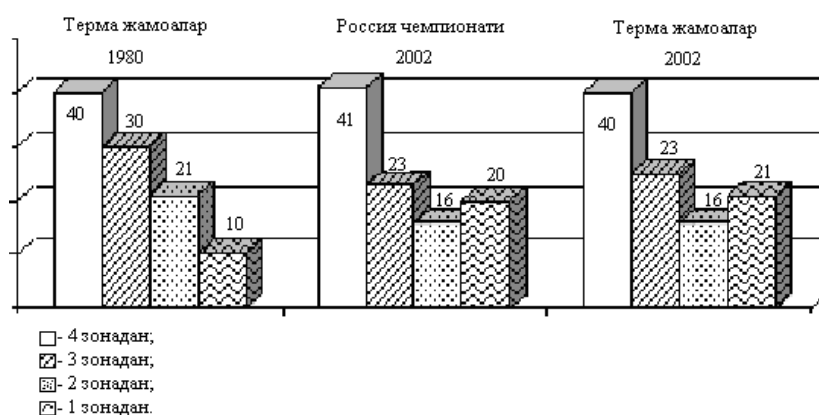
Мусобақа қоидаларининг бундай ўзгариши ўйин шиддатини кескин жадаллаштирди, ўйинчилар фаоллигини оширди, томошабинлар қизиқишини кучайтирди.

Алоҳида шуни таъкидлаш жоизки, мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин мазмунини янада бойитди, ўйин усулларининг тамомила янги авлодларини вужудга келишига асос бўлди. Жумладан, ҳимоя зоналаридан зарба бериш диагональ сакраш сифатини ўзлаштириш зарурлигига эътибор қаратди, “либеро” ўйинчисини таъсис этилиши ҳимояни янада кучайтирди, югуриб келиб сакраб тўп киритиш ҳужумкорлик суръатини оширди ва ҳоказо. Ушбу ўзгаришлар натижасида вужудга келган янги ўйин элементлари, махсус сифатлар, ҳаракат усуллари ўқув-тренировка машғулотлари мазмунига янгича ёндошиш, таркибига янги машқларни киритиш ва машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш муҳимлигини белгилайди. Бундай зарурият сўнгги йилларда олинган расмий маълумотларга асосланади. Чунинчи, жаҳон баскетболи назарияси ва амалиётида ўзларининг қатор фундаментал илмий тадқиқотлари билан танилган Ю.Д.Железняк, Г.Я.Шипулин ва О.Э.Сердюковларнинг илмий кузатувлари натижаларига кўра, замонавий

баскетбол борган сари ўйин мазмуни жиҳатидан янгича техник усуллар, тактик хусусият ва “эскича” баскетболдан тубдан фарқ қилувчи техник-тактик йўналишлар ҳисобига ўзгариб бормоқда. Югуриб келиб сакраб катта “портловчи-инерцион куч” билан тўп киритиш усулининг кенг жорий этилиши тўпни самарали қабул қилиш имкониятини кескин чегаралаб қўйди. Бу эса рақиб жамоани мақсадли хужум уюштириш унумдорлигини тушириб юборди.

Биринчи “тўпни” қабул қилиш ва узатиш усулларига қондани деярли қўлланилмаслиги ўртача шиддатда киритилган ёки зарба берилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ҳамда узатиш усулларини оммалаштириб бормоқда.

Ҳимоя зоналаридан хужум зарбаларини кенг жорий этилиши 3 зонадан комбинацион хужум уюштириш сонини сезиларли қисқартирди. Агар 80-90 йилларда 3 зонадан ташкил этиладиган хужум миқдори 30 фоиздан ошмаган бўлса, сўнгги йилларда бундай хужумлар сони 23 фоизга тушиб кетди (1 расм).

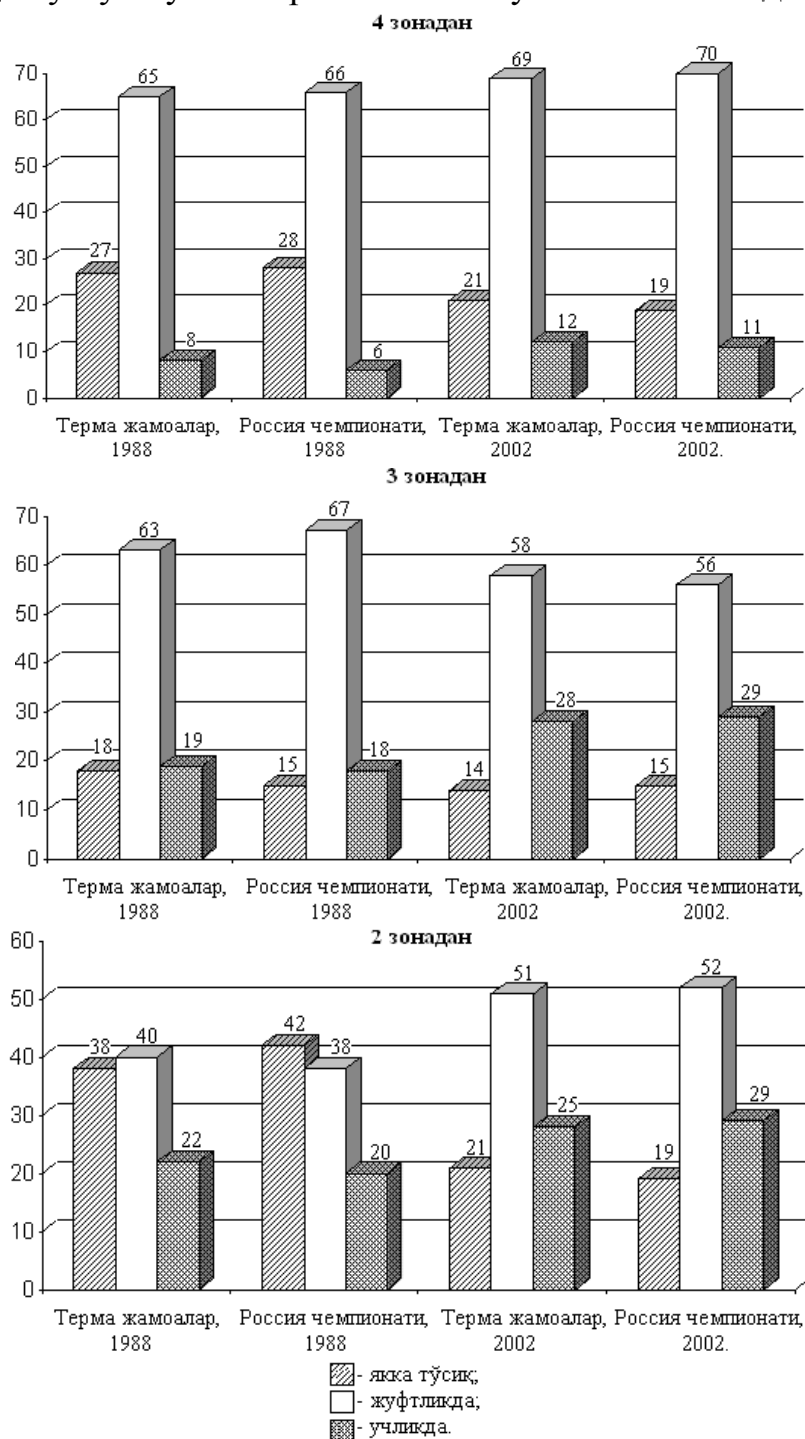


1 расм. Турли йилларда майдонча зоналарида хужум зарбаларини уюштириш нисбати (%)

Аксинча, 80-йилларда ҳимоя зоналаридан уюштирилган хужум зарбалари 9,6-10% дан ортмаган. Замонавий баскетболда эса орқа зоналардан ташкил этилган хужум зарбалари 20-21% гача кўпайган (1 расм). Ҳимоя зоналаридан ижро этилган зарбаларни “тўсиқ” билан бартараф этиш мураккаблиги ўз-ўзидан маълум. Демак, бугунги баскетболда хужум самарадорлиги ҳимоя салоҳиятидан устун бўлиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Шу билан бир қаторда замонавий баскетболнинг муҳим йўналишларидан бири яқка, гуруҳ ва жамоа таркибида ижро этиладиган ҳимоя ҳаракатларининг ўта фаоллашуви билан белгиланади. Биринчи навбатда ушбу вазият биринчи “тўпни” қабул қилиш билан боғлиқ ҳимоя ҳаракатлари қоида таъсиридан деярли озод қилиниши билан исботланади.

Тўсиқ кўйиш тактикаси ҳам талайгина ўзгарди. 4 зонадан ижро этиладиган зарбаларга қарши жуфтликда тўсиқ кўйиш якка ёки уч кишилаб тўсиқ кўйишдан устун бўлиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда (2 расм).



2 расм. 2,3 ва 4 зоналардан ижро этилган зарбаларга қарши кўйилган тўсиқлар самарадорлиги.

Лекин, 3 зонадан ижро этилган зарбага қарши кўйилган тўсиқ самарадорлиги тамомила бошқача кўринишга эга бўлди. Чунончи, 80 йилларда ушбу зонада – қўлланилган якка ва жуфтлик тўсиқ кўйиш деярли бир хил даражада бўлган – 38-42%, учликда тўсиқ кўйиш эса анча кам миқдорни ташкил этган (20-22%). Диаграммалардан шу нарса кўзга

ташланадики, замонавий баскетболда жуфтликда тўсиқ қўйиш миқдори ортганлиги, якка тўсиқ қўйиш камайганлиги қайд этилди.

Биринчи темп ўйинчиси зарбасига қарши марказий ўйинчига (3 зона ўйинчиси) аксарият 2 ва 4 зона ўйинчилари кўмак бериши кузатилади. Бундай техник-тактик чора авваллари камдан-кам қайд этилган.

2 зонадан берилган зарбаларга ҳам қарши тўсиқ қўйиш жуфтлик устиворлигида амалга оширилади.

Айни вақтда 2 зонада учликда тўсиқ қўйиш улуши ортиб бормоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири, замонавий баскетболда тўп киритиш мураккаблиги ва зарбдорлигининг кучайганлиги тўпни сифатли қабул қилиш ва 2 зонадаги “узатувчи” ўйинчига аниқ етказиши қийинлашганидир. Аниқ етказилмаган тўпни “узатувчи” аксарият ҳолларда 4 зонага узатишга мажбур бўлади. Шунинг учун 4 зонадан берилган зарбага қарши 2 зонада учликда қўйиладиган тўсиқ борган сари оммалашиб бормоқда.

Бугунги баскетболда ўйин самарадорлиги турли ўйин ихтисослиги (амплуа)га эга ўйинчиларнинг ижрочилик маҳоратига боғлиқдир. Жумладан, иккинчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчи биринчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчи, узатувчи (боғловчи), либеро (ҳимоячи).

Жаҳоннинг энг кучли терма жамоалари ўйинларини видеотасвир ёрдамида тахлил қилиш ўйин шиддати жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларини (ТТҲОКАЗОЛАР икки асосий гуруҳларга бўлиш имконини беради. Юқори ўйин шиддати билан ифодаланувчи биринчи гуруҳга – югуриб келиб сакраб тўп киритиш, хужум зарбаси, тўсиқ вўйиш ва химояда ўйнаш малакалари киритилди.

Ўртача ўйин ўйдати билан ифодаланувчи иккинчи гуруҳга – киритилган тўпни қабул қилиш, қўриқлаш (страховка) ва турли ҳаракатланишлар киритилди.

Қолган барча техник-тактик ҳаракатлар секин шиддатли деб белгиланди.

Тадқиқот асосида аниқландики, бир партия давомида ўйин вазиятни давом эттирувчи ва диагонал ҳаракатланувчи хужумчилар ҳамда “узатувчи” ўйинчиларнинг умумий ТТҲ миқдори 43-50 мартани ташкил этди. Лекин, юқори ва ўртача шиддатли ТТҲ ўртасида кескин фарқ қайд этилди. Масалан “узатувчи” ва ўйин вазиятини давом эттирувчи хужумчиларда ТТҲ ўртача шиддат билан ифодаланар экан.

Диагонал ҳаракатланувчи ўйинчиларда юқори шиддатли ТТҲ анча кўпроқ бўлиб, бир партиядо 20-22 мартани ташкил этади.

Биринчи темп билан ҳаракатланувчи ўйинчиларда ТТҲ нисбати бошқача кўринишда ифодаланди. Жумладан, ушбу ихтисосликдаги ўйинчиларда юқори шиддатли ТТҲ 2 баробардан ортиқ бўлди. Бунинг асосий

сабаби, биринчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчилар ўйин вақтини кўпроқ хужум зоналарида ўтказар экан, ҳимоя зоналарида уларни аксарият ҳолларда “либеро” ўйинчилари алмаштириши кузатилди. Юқорида қайд этилган назарий ва илмий маълумотлар ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили замонавий баскетболнинг долзарб йўналишлари ва амалий жиҳатдан муҳим масалаларини очиб берди. Бинобарин, ўқув-тренировка машғулотларини ташкил этиш, машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш ҳамда машқларни танлаш ва қўллашда замонавий баскетбол хусусиятига мос технологиялардан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Волейбол қачон, қаерда ва ким томонидан ихтиро қилинган?
2. Волейбол ўйинининг биринчи қоидалари ва уларни ўзгариш динамикасига тафсилот беринг?
3. Волейбол Ўзбекистонда қачон ва қаерда вужудга келган?
4. Волейболни мустақилликгача ва мустақилликдан сўнг ривожланиш тарихига оид маълумотларни изоҳлаб беринг?
5. Ўзбекистонда волейболни бугунги аҳволи, уни “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” каби оммавий мусобақалардаги ўрни?
6. Ўзбекистонда волейбол иншоатлари ва волейболни янада ривожлантириш имкониятлари?
7. Ўзбекистон ва халқаро волейбол федерациялари ҳақида тушунча?

Фойдаланиладиган адабиётлар

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши хужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Хужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.
7. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б

2-Мавзу: Ўйин техникаси, тактикаси ва стратегияси.

Режа

1. Техника ҳақида тушунча. Ўйин техникаси асослари, таснифи, ҳужум ва ҳимоя техникаси.
2. Тактика ҳақида тушунча. Ўйин тактикаси асослари, таснифи, ҳужум ва ҳимоя тактикаси.
3. Стратегия ҳақида тушунча, тактика ва стратегиянинг ўзаро боғлиқлиги

Техника ҳақида тушунча. Ўйин техникаси асослари, таснифи, ҳужум ва ҳимоя техникаси

Ўйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадли тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасидир. Ўйин техникаси – ҳаракатни аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб юқори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши лозим.

“Техника” атамаси юнонча (tehnus) сўз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида “санъат” тушунчасини англатади. Милоддан аввал 776 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда Юнонистондаги Олимп тоғларининг этагида жойлашган Олимп қишлоғида Худо Зевс шарафига ўтказиладиган умум-юнон байрам мусобақалари иштирокчилари 2 ғилдиракли аравада пойга, муштлашиш, бешкураш спорти бўйича ўз санъатларини (техникасини) намойиш этганлар. Қизиғи шундаки ҳар бир иштирокчи мусобақадан олдин ўз қадди-қоматини, мушакларини шаклланганлиги ва бошқа шу спортга оид ҳислатларни намойиш қилиши мазкур мусобақанинг шартларидан бири бўлган. Демак, муайян спорт тури билан шуғулланиш натижасида одамнинг қадди-қомати, мушаклари ва организмнинг жамийки барча органлари шаклланади, бинобарин спортчининг техник маҳорати, санъатини такомиллаштириши таъминланади.

Техникага оид барча воситалар борки (самолёт, автомобиль, ракета, телевизор, совутгич, соат ва ҳокозо), уларнинг техник паспорти мавжуд бўлиб, унда мазкур воситанинг техник кўрсаткичлари ва ўлчамлари берилган бўлади. Спортда ҳам муайян ҳаракат малакасининг ўзига хос техник кўрсаткичлари, ўлчамлари ва уни ижро этишда шаклланган техник тартиби мавжуддир.

Волейбол ўйини техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу кабилар).

Техниканинг асосий қисми – маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан қисқа вақт оралиғида катта куч сарфланиши билан ифодаланади.

Техниканинг деталлари – ҳаракатнинг асосий механизмини бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятдир. Техника деталлари турли спортчиларда турлича бўлиб, бу уларнинг морфологик ва функционал имкониятларига боғлиқ бўлади.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фарқланади. Одатда, ҳаракатларнинг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазаларини белгилаб қўйиш мумкин.

Тайёргарлик фазасининг аҳамияти ҳаракатни бош фазада бажариш учун қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар югуриб келиш, сакраш, айланма ҳаракатларни (тўсиқ қўйганда, коптокни ўйинга киритганда, ҳужум зарбасини беришда) бажариш билан яратилади. Асосий фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазибаларини ҳал қилишга қаратилади. Биодинамик нуқтаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йўналишда самарали фойдаланишдан иборатдир.

Якунловчи фазадаги ҳаракатлар гавда мувозанатини сақлаш мақсадида сўниб боради ёки кескин тормозланади. Волейбол жуда динамик ўйин бўлганлиги сабабли волейболчи турли техник усулларни эгаллаши, ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши лозим. Бу эса ўйинчининг техник маҳоратини белгилайди.

Юқори техник маҳорат белгилари қуйидагилар билан ифодаланади:

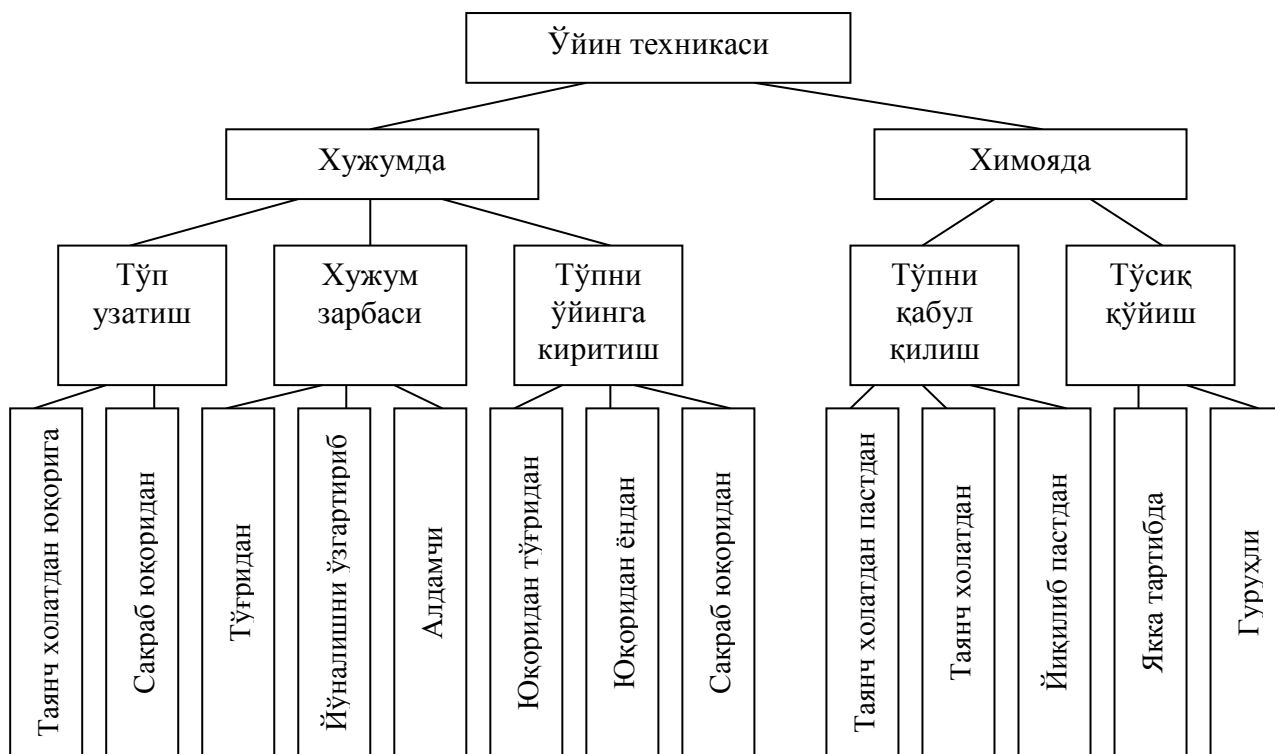
- ҳаракат усулларининг аниқ ва самарали бажарилиши;
- ҳалал берувчи омиллар (чарчаш, ташқи шароитнинг салбий таъсирлари) мавжудлигида ҳаракатларнинг бажарилиш барқарорлиги;
- рақиб ҳаракатларига қараб жавоб ҳаракатларини танлаш, уларни қайта қуриш ва бунда ҳаракат қисмларини бошқара олиш;
- усулларнинг бажарилиш ишончлилиги.

Волейбол тараққиётининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажариш усуллари, талаблари, шакли, мазмуни ўзгаради ва такомиллашиб боради. Техник усулларнинг ўзгаришига ўйин қоидаларининг ўзгариши, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, ўйинчилар жисмоний тайёргарлиги даражасининг ўсиб бориши асосий сабаб бўлади. Ҳужум ва ҳимоядаги ўйин динамикасининг ўсиши, ҳаракатлар потенциалининг ошиб бориши, ҳужум ва ҳимоядаги комбинациялар арсеналининг кенгайиши ҳам техник усулларни янгилашга ёки қайта қуришга туртки бўлади.

Шундай бўлса-да, ўйин техникасида фойдаланиладиган усулларнинг бундан-да самаралироқ имкониятлари йўқ деб бўлмайди. Малакали спортчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятлари ўйин техникасига янги, илғор усулларни киритиш ва уни рўёбга чиқариш учун имконият яратади.

Ўйин техникасини таснифлаш – уларни шакли, мазмуни, қўлланиладиган усулларнинг нимага мўлжалланганлиги, ҳаракатларнинг бир-бирига боғлиқлиги, ҳаракатларнинг кинематик ва динамик тузилишига қараб маълум гуруҳлар ва бўлимларга ажратишдир.

Волейбол техникаси иккита катта бўлим: ҳужум ва ҳимоя техникаларига бўлинади. Ўз навбатида, юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига кўра бир қанча гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг ўзига хос бажариш усуллари мавжуд бўлади (андоза).



Назорат саволлари

1. “Техника” ҳақида тушунча, волейболга хос ўйин усулларига изоҳ беринг.
2. Тўпсиз ва тўп билан ижро этиладиган ҳаракатлар техникаси моҳиятини очиб беринг.
3. Ўйин техникаси таснифи. Хужум ва химоя техникасига оид ўйин усулларига изоҳ беринг.
4. Волейболчига хос ҳолат ва ҳаракатланишлар техникасини гапириб беринг.
5. Исталган ўйин усулини (тўп киритиш, тўпни қабул қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсик кўйиш) ижро этиш техникасига тафсиф беринг.
6. Ўйин усуллари техникасининг кўпқирралиги ва ўзгарувчанлиги ҳақида тушунча беринг.
7. Ўйин техникасини жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги.

Тактика ҳақида тушунча. Ўйин татикаси асослари, таснифи, хужум ва химоя тактикаси.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шаклларини аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Тактик комбинация – бу бир ўйинчига хужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятидир.

Ўйин интизоми – ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунishi, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний хислатларга амал қилиш ва ҳақоза.

Ўйин тактикасида қуйидаги тушунчалар қўлланилади:

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли “паст” ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштиради.

Ҳужумчиларни «темп бўйича» ажратиш шартли асосда қабул қилинган, шунинг учун ҳужумчилардан барча ҳужум усулларини ва тактик комбинацияларни амалга ошириш талаб этилади.

Боғловчи ўйинчи ўйиннинг боришини тўғри баҳолай олиши ва турлича бўлган ўйин вазиятларидан ҳужумни самарали ташкил эта олиши лозим. Шу сабабли бу функцияни бажаришга ўйинни нозик жиҳатларигача тушунадиган, жамоанинг фикрини тезда англаб, ўйин моҳиятига мос комбинацияларни ташкил эта оладиган, кенг фикрли, вазмин ўйинчилар танланади.

Ўйинни самарали ташкил этишда жамоа имкониятларидан келиб чиқиб, уни қуйидаги тамойилда ташкил этиш мумкин: 4+2 (тўртта ҳужумчи ва иккита боғловчи ўйинчилар) ва 5+1 (бешта ҳужумчи ва битта боғловчи ўйинчи). Охириги вариант ҳозирги замон волейболида жуда кенг қўлланилади.

Тактиканинг яқка гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактиканинг усулари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса ўйин малака (приём)лари ва уларни барча турлари киради.

Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниш лозим. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

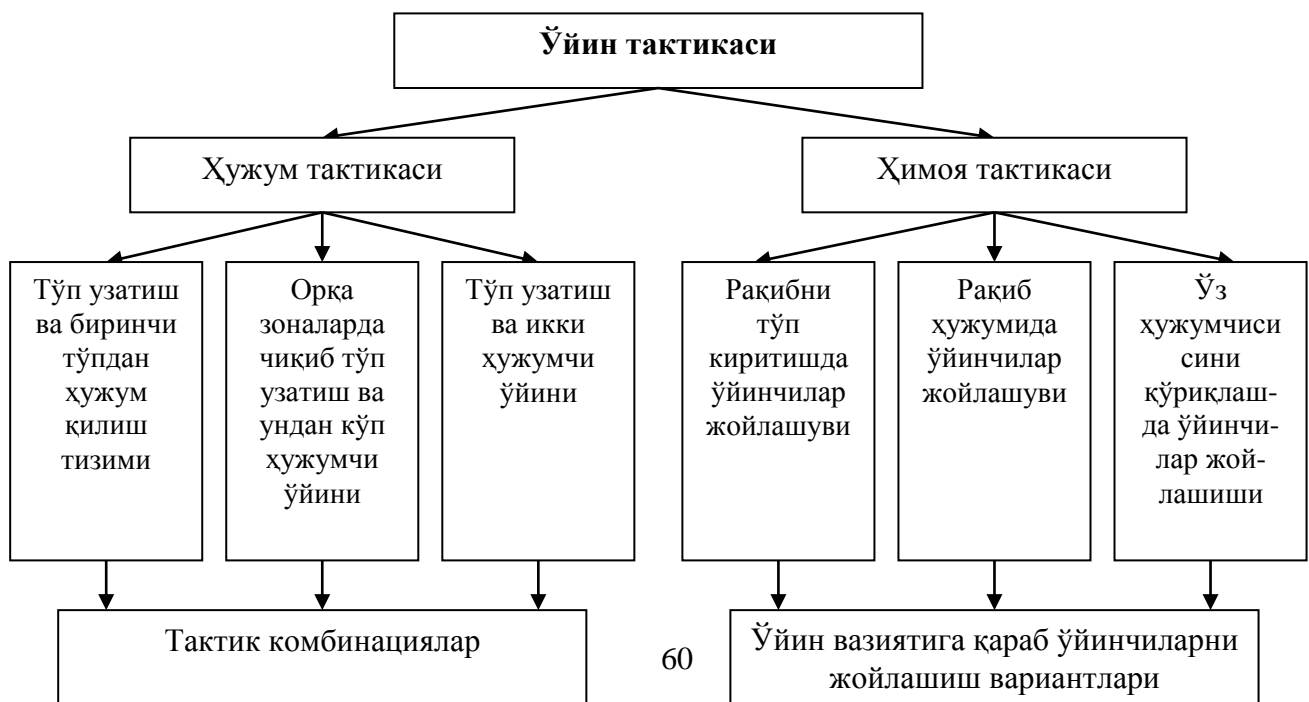
Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини созлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

Тактик ҳаракат МНСнинг афферент – эфферент нерв рецепторлари, толалари иштирокида ташқи муҳит таъсиротларини қабул қилиш, хотирада сақлаш, таҳлил қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб мотивизацияни қониқтирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараёндан иборатдир.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош мия ярим шарлари вазиятини олдиндан билиш (акс эттириш) қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўзини тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотлар жараёнида ҳали рўй бермаган вазиятни олдиндан фаҳмлаш, унга хос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади.

Олдиндан фаҳмлаш ва вазиятга муносиб ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришга оид машқлар қўллашда 3 та жараёндан иборат фаолиятни бажариш зарур бўлади.

Ўзини тактикаси икки қисмдан ҳужум ва ҳимоя тактикасидан иборат бўлиб, индивидуал, гуруҳли ва жамоа тактик ҳаракатлари асосида амалга оширилади. Ўзини тактикасининг таснифи 4-андозада акс эттирилган.



Назорат саволлари

1. “Тактика” ҳақида тушунча. Ўйин тактикаси таснифи.
2. Хужум ва ҳимоя тактикаси. Тактиканинг воситалари. Тактик комбинациялар.
3. Хужумда ижро этиладиган индивидуал тактик ҳаракатлар.
4. Ҳимояда ижро этиладиган индивидуал тактик ҳаракатлар.
5. Хужум ва ҳимояда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатлар.
6. Хужум ва ҳимояда қўлланиладиган жамоали тактик ҳаракатлар. Тактик режа ҳақида тушунча.
7. Ўйин тактикасини жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги.

Стратегия ҳақида тушунча, тактика ва стратегиянинг ўзаро боғлиқлиги

Стратегия – юнонча сўз бўлиб, аксарият ҳарбий соҳага мансуб бўлиб қўшинни белгиланган мақсад сари бошлаш, олиб бориш, унга усталик билан эришиш санъатини ифодалайди.

Спорт соҳасида ва айнан волейболда мазкур атама муайян спортчи ёки жамоанинг тайёргарлик жараёнини бошқариш ҳамда уни мусобақалар давомида ғалабага олиб бориш санъатини англатади.

Стратегия: жамоанинг асосий ва ўринбосар таркибини тузиш-жамлаш, мусобақани бошқариш усуллари, воситалари ва шакллари ишлаб чиқиш, муайян учрашувнинг (мусобақанинг) тактик режасини тузиш, бўлажак ўйиннинг назарий ва амалий андозасини (нусхасини) қўллаб кўриш ҳамда ўтказилаётган мусобақаларни атрофлича таҳлил қилиш каби тадбирларни ўз ичига олади. Бундан ташқари стратегияга рақиб жамоаси, унинг ўйинчилари ҳақида маълумотлар йиғиш, разведка (айғоқчилик) асосида рақибнинг бутун имконият ва хусусиятларини билиб олиш масалалари киради. “Тактика” атамаси ҳам юнонча сўз бўлиб, том маънода “тартибга келтириш” ёки “маълум тартибда жойлаштириш” тушунчасини англатади. “Тактика” сўзи “стратегия” атамаси каби ҳарбий соҳага доир бўлиб, қўшинларни мақсадга мувофиқ тузиш ва уларни оғир вазиятларга қарамасдан ғалаба чўққисига етаклаш санъатини назарда тутди.

Волейболда тактика тушунчаси ўйин вазиятини эътиборга олган ҳолда самарали ва мақсадга мос шакл, усул, ҳамда воситаларни қўллаш асосида ғалабага эришиш санъатини билдиради.

“Тактика” – юнонча сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиб”, “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан яққа, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатига айтилади.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шакллари аниқлаб, қўллаш олишдан иборат.

Тактик комбинация – бу бир ўйинчига ҳужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятидир.

Ўйин интизомини – ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунishi, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний хислатларга амал қилиш ва ҳоказо.

Замонавий волейболда қўлланиладиган атамалар.

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли “паст” ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштиради.

Иккинчи темп – комбинацияни иккинчи бўлиб бошлайдиган ўйинчи. Бу ўйинчи ҳужумни асосан баланд узатиладиган тўп асосида ташкил этади.

Бир темпда ташкил этиладиган ҳужумда бир йўла икки ёки уч ўйинчи зарба бериш учун бир вақтда сакрайдилар.

“Тўлқин” комбинациясида икки ҳужумчи иштирок этади. Биринчи ҳужумчи сакраб, ерга тушаётганда, иккинчи ҳужумчи сакраб зарба беради.

“Эшелон” комбинациясида икки ҳужумчи кетма-кет сакрайди, тўп ҳужумчиларнинг қайси бирига қулай узатиладиган бўлса, шу ҳужумчи зарба беради.

“Крест” комбинациясида икки ҳужумчи бир-бирининг ҳаракат йўналишини кесиб, мувофиқ узатилган тўпдан мувофиқ ҳужумчи зарба беради.

Шу комбинацияни турли шаклда ижро этиш мумкин (қайта “Крест”, кичик “Крест” катта “Крест”).

Морита финтини биринчи бор 1969 йилда ГДРда ўтказилган Жаҳон Кубогида япон ўйинчиси Морита қўллаган.

Бу финт биринчи “ёлғон” сакрашдан сўнг иккинчи бор тўлиқ сакраб зарба беришдан иборат. Мақсадли – тўсиқ қўювчи рақиб ўйинчи пастга тушаётганда сакраб зарба бериш, яъни тўсиқсиз зарба бериш билан ифодаланади.

Бундан ташқари, ушбу комбинацияларнинг турли нусхалари ва шакллари мавжуд. Қуйида ўйин тактикасининг таснифи – туркумларга бўлиниши ифодаланган.

Тактиканинг якка, гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактикасининг усуллари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса бу ўйин малака (приём)лари ва уларни барча турлари киради.



назорат саволлари

1. Стратегия ва тактика тушунчалари ҳақида қандай тасаввурга эгасиз?
2. Волейбол мисолида стратегия ва тактиканинг моҳиятини тушунтириб беринг?
3. Спорт разведкаси ва стратегик режа тушунчаларини батафсил изоҳлаб беринг?
4. Стратегик режа ва тактик режа нима билан фарқ қилади?
5. Тактик фикрлаш самарадорлиги қандай психологик сифатлар билан боғлиқ?
6. Жамоа етакчи ўйинчисини (лидерни) ўйин тактикасини амалга оширишда қандай ўрни мавжуд?

3-мавзу. Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.

Режа:

1. Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари.
2. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари.
3. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари.
4. Спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принциплар.

Таянч иборалар: спорт, ўйин, услуб, босқич, восита, дидактика, принцип, юклама, волейбол, баскетбол, тренировка, машқ, штанга, қадоқ, тош.

Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари.

Спорт амалиётида дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тренировкасининг фундаментал босқичи бўлиб, ушбу босқичда ўргатиш услублари ва воситаларидан тўғри фойдаланиш кейинги босқичларда спорт маҳоратини самарали шаклланишига имкон яратади.

Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга олиниши зарур. Бошқача қилиб айтганда дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкломлари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Маълумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғрақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг

функционал имкониятларига мос келиши ёки ҳиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкломанинг (нагрузка) ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигар ва ҳоказоларда.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пиравордида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкломалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкломалар устунлиги турли функционал “объект”ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши эҳтимолдан ҳоли емас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулоти юкломалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкломалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкломаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принципда ошира бориш даркор. Демак, болалар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулоти, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга қатта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўпдан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти,

мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкеси давомида спорт маҳоратининг шакллана бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўйиладиган асосий мақсад – соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш авваламбор ёшликдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига еътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жиҳатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмига ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар спорт маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари.

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўрғазмали қуроллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда

ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (ҳужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, “давра айлана” машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштиришни) таказо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини хал қилишга, ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич: - ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкамлашни кўзда тутди. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий фильмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари (4-жадвал).

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукамаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалашидир.

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам ортттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари.

Ўргатиш жараёнида услублар ва воситалардан фойдаланиш муайян тартибда қўлланиладиган педагогик принциплар асосида амалга оширилади. Ушбу принциплар қуйидагилардан иборат: илмийлик, онглилик ва фаоллик, мунтазамлик ва узвий боғлиқлик, мутаносиблик ва мувофиқлик, мукамаллик

ва узлуксизлик, “енгилидан оғирига”, “ўтилгандан ўтилмаганига”, “оддийдан мураккабга”, умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги. Мазкур педагогик принципларни қўллаш тартиби, хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар 5-жадвалда ёритилган.

Волейболда ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катга гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари волейболга хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни енгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончилигини таъминлашга қаратилгандир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний, техник, тактик, интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади. Масалан, шуғулланувчида тезкорлик-куч сифатлари зарур даражада ривожланмаган бўлса, у ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатлари ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейбол ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услублар қўйилган вазифа, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ шарт-шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва қўлланади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб, ундан турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантиқий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулнинг умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик яқка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

Волейболдаги асосий ҳаракатланиш бу юриш, югуриш, ёнга қадам ташлаб югуриш, орқа билан, қадам ташлаб тўхташ, сакрашдан иборатдир. Кўп ҳолларда ҳаракатланишлар қийин эмас деб изоҳланиб, уларга етарли эътибор берилмайди. Бу эса нотўғри фикрдир. Чунки ўйинчининг турли ҳаракатларни бажариши учун ҳолат ва жой танлаши бажариладиган ҳаракатнинг самарасига тўғридан-тўғри таъсир қилади. Шунинг учун ҳаракатланишларни ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур.

Умумривожлантирувчи машқлар. Бу бўлимнинг асосий восита-лари таркибига югуришлар ва ҳаракатли ўйинлар киради. Шу мақсадда қуйидаги югуришлардан: тўғри йўналишда югуришлар; сонни юқорига кўтариб югуриш; сакраб-сакраб югуришлар; болдирни орқага силтаб югуришлар; орқа томон билан югуришлар; йўналишни ўзгартириб югуришлардан фойдаланилади. Машқларни бажариш вақтида қўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, ҳаракатланишга фаол ёрдам бериши керак. Депсинишдан сўнг оёқларнинг тўғирланишига эришиш зарур. «Кун ва тун», «Рақамларни чақириш», «Олиб кетишга интил» ва бошқа шу каби ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Тайёрлов машқлари. Тайёрлов машқлари ўзининг таъсирига қараб диққат ва жавоб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва айрим ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантирувчи машқларга ажратилади. Биринчи гуруҳдаги машқларга эшитиш ва кўриш сигналлари бўйича ҳаракатланиш машқлари киради. Машқларни беришда «оддийдан – мураккабга» тамойилига риоя қилиш керак. Масалан, тренернинг сигналига асосан тезликни ўзгаритмасдан ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда ҳаракатланиш ёки аксинча бажариш мумкин. Машқни ўзлаштириш даражасига қараб улар турли усулда қўшиб олиб борилади.

Наъмунавий машқлар

1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш: старт чизиғига орқа билан чўққайиб, қўлларга таяниб ётган ҳолда. Ҳаракатнинг

бошланиши бўлиб тренернинг тўпни юқорига ташлаши, қўлини ён томонга, юқорига кўтариши ва ҳоказо ҳаракатлари хизмат қилади.

2. 10-20 метрли бўлақларга максимал суръатда югуриш; «арча», «моксимон югуриш» лар.

3. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан тезликни ўзгартириб югуришлар. Масалан, секин югуриш: сигнал бўйича – тезлашиш, тўп юқорига ташланганда – секин югуриш, тўп илиб олинганда – тўхташ, тўп ерга урилганда – тезланиш.

4. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан ҳаракат йўналишини ўзгартириб югуришлар. Масалан, ўртача суръатда югуриш: кескин сигнал – йўналишга қарши югуриш, иккита сигнал – йўналиш бўйича югуриш, чапак – чапга югуриш ва шу кабилар.

Тўпни икки қўллаб юқоридан узатишга ўргатиш. Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни олдинга, ёнга, юқорига қилиб қўл панжаларини букиб-ёзиш.
2. Теннис (резинка) тўпларини эзиш.
3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.
4. Қўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.
5. Баскетбол, футбол тўпларини ерга уриб олиб юришлар.
6. Баскетбол, футбол тўпларини бир қўл билан девор томон ирғитиш.
7. Тўлдирма тўпларни турли ҳолатлардан: кўкрак олдидан, бош орқасидан, пастдан-ёндан ирғитишлар.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ҳаракатланишдан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатишни имитация қилиш. Техниканинг қуйидаги ҳолатларига асосий эътибор қаратилади: тўп яқинлашганда – қўлни юқорига кўтариб тўғирланиш; тўп учуш тезлигини сўндириш – қўлларни тирсак бўғинидан ва оёқларни тизза бўғинидан бир оз букиш; тўпни узатиш – қўлларни ва оёқларни тўғирлаш билан олдинга-юқорига чўзилиш; дастлабки ҳолатга қайтиш.

2. Қўл панжаси ва бармоқларини тўпга қўйиш ҳолатини ўргатиш. Қўл панжалари шундай жойлаштириладики, бунда бош бармоқлар бир-бирига қараган, кўрсаткич бармоқлар бурчак бўйича бир-бирига йўналтирилган, қолган бармоқлар эса тўпни ён-паст томонидан ушлайди.

3. Арқончага осиб қўйилган тўпни олдинга-юқорига узатиш. Диккат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.

5. Ҳудди шу машқнинг ўзи, фақат тўпни шериги ташлаб беради.

6. Тўпни деворга узатиш. Бу машқдан шуғулланувчилар тўпни узатишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланилади.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликлар машқи. Шериклар орасидаги масофа 3 м бўлиб, тўп ўртача баландликда узатилади.

2. Ўз устига тўп узатиш – шеригига узатиш. Ўз устига тўп узатиш баландлиги 1-1,5 м.

3. Тўр устидан шеригига тўп узатиш. Масофа 2-3 м.

4. Тўпни турли масофалардан, турли траекторияларда ва йўналишини ўзгартириб узатишлар.

5. Кузатиш билан уйғунликда тўп узатиш; жойини ўзгартириб турувчи шеригига; шеригининг ҳаракатларига жавобан тўп узатиш: ўтириб олганда – ўз устига; ўнг қўлини ёнига ҳаракатлантирганда – ўнг томонга тўп узатиш; қўлларини юқорига ҳаракатлантирганда – юқори траекторияда тўп узатиш ва шу каби.

6. Бош орқасига тўп узатиш. Уч ўйинчи кетма-кет қаторда турадилар. Шуғулланувчилар оралиғи - 2-3 м. Чеккадаги ўйинчи тўпни ўртадаги ўйинчига, у эса ўз навбатида кейинги ўйинчига тўпни бош орқасидан оширадилар. Ўртадаги ўйинчи билан маълум вақтдан сўнг жой алмаштирилади.

7. Жуфтликда бош орқасидан тўп узатиш. Ўз устида тўп узатишдан сўнг шуғулланувчи 180° га бурилади ва тўпни бош орқасидан узатади.

8. Сакраб тўп узатиш. Шуғулланувчилар орасидаги масофа - 3 м. Ҳудди шундай тўр устидан.

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш. Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

2. Жуфтликда. Шеригининг қаршилиги билан қўлларни олдинга-юқорига ва ёндан-юқорига кўтариш машқлари.

3. Резиналар ва пружинали амортизаторлар билан қўлларни олдинга-юқорига, ёнга-юқорига кўтариш машқлари.

Тайёрлов машқлари.

1. Турган жойдан ва олдинга ташланиб тўлдирма тўпни икки қўллаб пастдан олдинга-юқорига ирғитиш. Ҳудди шундай ён томонга ташланиб бажариш.

2. Ҳудди шундай фақат қадам билан; югуриб; икки қадам қилиб; сакраб.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.

2. Турган жойда; олдинга ва ёнга ташланиб; қадамлаб; югуриб; сакраб ҳаракатланишлардан сўнг тўпни қабул қилишни имитация қилиш.

3. Илиб қўйилган тўпни қабул қилиш. Тўп бел баробарида илиб қўйилади. Дастлаб турган жойдан сўнгра олдинга, ёнга ташланиб тўпни қабул қилиш.

4. Шериги ташлаб берган тўпни қабул қилиш. Тўп турли баландлик ва йўналишларда ташлаб берилади.

5. Ҳудди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3-4 м.

6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликда тўп узатишлар.

2. Турли траекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.

3. Тўр устидан тўп узатишлар. Масофа ва траекториялари турлича.

4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.

5. Турли усулда (дастлаб пастдан тўғридан) ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Тўпни ўйинга киритишни ўргатиш. Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолат - бир қўл юқорида, бир қўл пастда - қўлларни олдинга-орқага силташ. Қўллар ҳолати алмаштирилади.

2. Қўлларни олдинга-орқага катта айлана бўйича айлантириш. Ҳудди шундай машқлар, фақат олдинга юза бўйича.

3. Олдинга энгашган ҳолда «Тегирмон» машқи.

4. Резинка ва амортизаторлар билан машқлар.

5. «Овчилар ва қуёнлар», «Тўп отиш» ҳаракатли ўйинлари. Тўпни турли усулларда қўллаш билан, ҳар хил вариантларда.

Тайёрлов машқлари.

1. 1кг оғирликдаги тўлдирма тўпларни турли усулларда бир қўлда иргитиш: пастдан, юқоридан, ёндан олдинга-юқорига.

2. Тўлдирма тўпларни бир қўл билан итариш.

3. Тўлдирма тўпни тўр устидан белгиланган нишонларга (зоналарга) тушириш. Масофа тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўпни киритишни имитация қилиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

2. Тўпни ташлашни ўргатиш.

3. Илиб қўйилган тўпга зарба бериш.

4. Деворга тўп узатиш. Масофа - 6-7 м.

5. Шеригига тўп узатиш. Масофа - 8-9 м.

6. Тўр устидан қисқартирилган масофадан киритилган тўпни пастдан қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Тўп киритиш чизигидан тўпни ўйинга киритиш.
2. Тўпни учиш йўналишини ўзгартириб ўйинга киритиш.
3. Тўпнинг траекториясини ўзгартириб.
4. Узайтирилган ва қисқартирилган ораликлар бўйича.
5. Тренернинг топшириғи бўйича белгиланган зоналар-га тўп киритиш.
6. Турли усулларни навбатлаштириб тўп киритиш.
7. Ўйиннинг бошқа техник усулларини (тўсиқ, тўп узатиш ва ҳоказо) бажаргандан сўнг. Турли вариантларда қўллаш.
8. Тўп киритиш бўйича турли вариантларда мусобақа ўтказиш.

Ҳужум зарбаларини беришни ўргатиш. Умумривожлантирувчи машқлар.

Ҳужум зарбаларини бериш шуғулланувчилардан атлетик тайёргарликни, куч, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларининг яхши ривожланганлигини талаб этади. Асосий машқлар таркибига таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамловчи, аввало тўпиқ, тизза, елка, оёқ ва қўл панжалари, бармоқ бўғинларини ва мушакларнинг қисқариш тезлигини оширишга қаратилган машқлар киритилади. Умумривожлантирувчи машқлар предметсиз ёки предметлар (тўлдирма тўп, гантеллар, чўзилувчан эластик предметлар ва ҳоказо) билан бажарилади.

Тайёрлов машқлари.

Ҳужум зарбасини беришга ўргатишда иккита катта вазифа ҳал этилади:

1. Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлаш, қўл ва оёқнинг динамик кучини ривожлантириш.

2. Ҳаракатланувчи объектга (тўпга) таянчсиз ҳолатда жавоб реакциясини бериш учун зарур даражадаги координацион ҳаракатларни бажара олиш.

Ушбу вазифаларни ечишда қуйидагилардан фойдаланилади:

1. Юқорига илиб қўйилган предметни бир-икки қадамдан югуриб келиб, икки оёқда депсиниб, бир қўллаб олиш.

2. Гимнастика ўриндиғи устидан «илон изи» бўлиб сакраш. Дикқат қўлларнинг орқага-олдинга-юқорига ҳаракатланишига қаратилади.

3. 40-50 см баландликдан пастга сакрашлар.

4. Сакровчанликни ривожлантирувчи машқлар: чўққайиб ўтирган ҳолатдан сакраш; икки оёқда депсиниб узунликка кўп маротаба сакрашлар; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп ва бошқалар) юқорига сакрашлар; штанга билан ўтириб-туришлар (вазнинг 70% оғирлигида).

5. Икки оёқда депсиниб сакраган ҳолатдан тўлдирма тўпни бош орқасидан ирғитиш. Худди шундай, фақат тўр устидан.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўғридан бериладиган ҳужум зарбасини имитация қилиш; турган жойдан, 1, 2, 3 қадамдан сўнг.

2. Резинкали амортизаторга ўрнатилган тўпга зарба бериш.

3. Девор ёнида туриб кўп маротаба ҳужум зарбасини бажариш. Худди шундай, фақат шерикка қарата зарба бериш. Масофа - 7-8 м.

4. Шериги ташлаб берган тўпга зарба бериш. Тўп 2 м баландликда ташлаб берилади.

5. Шериги ташлаб берган тўпга тўр устидан зарба бериш. Ҳужум зарбасининг ўзлаштирилишига қараб секин-аста мусобақа шароитига яқинлаштириб борилади.

Техника бўйича машқлар.

1. 3 зонадан узатилган тўпга 4 зонадан йўналиш бўйича ҳужум зарбасини бериш.

2. 3 зонадан узатилган тўпга 2 зонадан зарба бериш. Тўпнинг узатилиш траекторияси 3м гача пасайтирилади, югуриб келиш масофаси қисқартирилади.

3. 4, 3, 2 зоналардан ҳар хил траекториялар бўйича узатилган тўпларга зарба бериш.

4. 4, 3, 2 зоналардан йўналишни ўзгартириб ҳужум зарбаларини бериш.

5. Яккалик тўсиққа қарши ҳужум зарбасини амалга ошириш.

6. Тўрдан узоқроқ узатилган тўпларга зарба бериш.

7. Тренер топшириғига мувофиқ кўрсатилган зоналарга ҳужум зарбасини бериш.

8. Ҳужум зарбаларини ўзлаштириш даражасига қараб турли вариантлардаги машқлар тўсиқ қўйиш билан бажарилади.

Тўсиқ қўйишга ўргатиш.

Тўсиқ қўйиш волейболда ҳимоядаги энг асосий техник усул ҳисобланади. Шунинг учун унинг ўзлаштирилишига катта аҳамият берилиши керак.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Машқларнинг асосий йўналиши худди ҳужум зарбаларини ўзлаштиришда қўлланилган машқлар каби бўлади. Илиб қўйилган предметларга қўл теккизиш, турли ҳаракатланишлардан сўнг икки оёқ билан депсиниш машқлари алоҳида аҳамият касб этади.

Тайёрловмашқлари.

Машқларнинг асосий вазифаси сакровчанлик ва таянчисиз ҳолатда ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришдан иборат.

1. Икки оёқ билан депсиниб, илиб қўйилган предметга қўл теккизиш. Сакраш кўп маротаба қайтарилади.

2. Кўриш ва товуш сигналларига мувофиқ ён томонга ҳаракатланиб юқоридаги машқни бажариш.

3. «Ким тезроқ» ҳаракатли ўйини.

4. Тўр устида ва ундан узоқроққа илиб қўйилган тўпларга қўл теккизиш (тўр устидан қўлларни ўтказиш мақсадида).

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ён томонларга ҳаракатланиб тўсиқ қўйишни имитация қилиш. Ҳаракатланишда охириги қадам бир вақтнинг ўзида сакраш қадами бўлишига эътибор бериш.

2. Тўр устига илиб қўйилган тўпларга тўсиқ қўйиш.

3. Махсус тумба устида турган ҳолатда шериги ташлаб берган (тўр устига) тўпларга тўсиқ қўйиш. Қўллар панжаси, кафти, бармоқлар ҳаракатига диққат қаратилади.

4. Хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш. Дастлаб белгиланган йўналиш бўйича. Ўзлаштириш даражасига қараб машқ бошқа вариантларда ҳам қўлланилади.

Техника бўйича машқлар.

1. Ўзи ташлаб берган тўпларга берилган хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

2. 4, 3, 2 зоналардан берилган хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

3. Ҳаракатланишдан сўнг тўсиқ қўйиш. Дастлаб зарба кутилаётган жойдан 1 м, сўнгра 2-3 метр нарида турилади.

4. Тўсиқ қўйиш мусобақалари.

Хужум зарбаларини бериш иложи борича тўсиқ қўйиш билан амалга оширилиши зарур.

Спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принциплар.

Волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

1) техник-тактик тайёргарликлар учун;

2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Волейбол тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (29-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенглиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10-12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (30-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (31-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80-100 см бўлиб, полдан 3,5-4,0 м ораликда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50-80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрға (ёки тросга) горизонтал равишда (4, 2 зоналарда) ўрнатилади.

Узайтирилган тўр. Залнинг бутун узунлиги бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

Амортизаторли тўплар. Залнинг бурчагига ўрнатилади (32-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига карабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландликларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узоқ муддат тебриниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустаҳкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажёр хужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

Тўпни тутиб турувчи мослама. Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, хужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (33-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу хужум зарбаларини ўйин шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради.

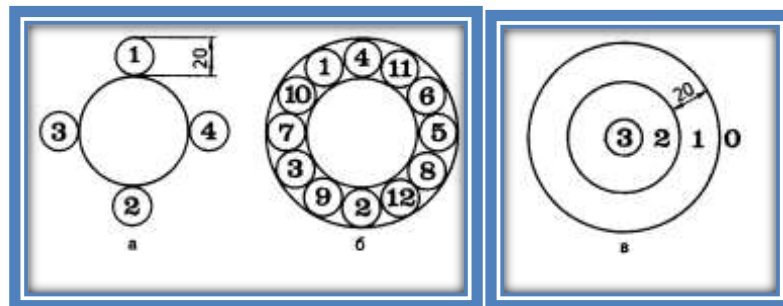
Тўр устидаги тўп. Тўр устига пружинали коптоклар илинган тросс тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин.

Тўлдирма тўплар. Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1-2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Улар ўйин шароитига яқинлаштирилган ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар аппаратининг шаклланишини таъминлайди.

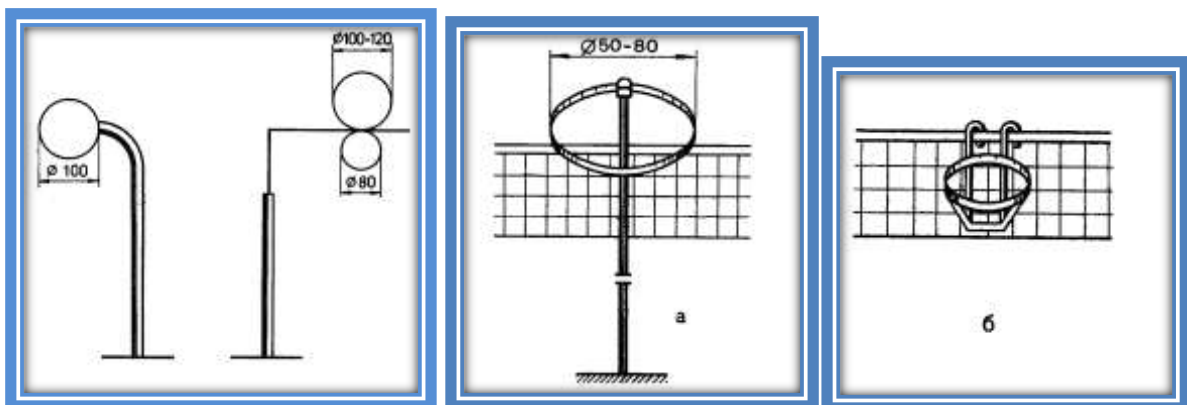
Арғамчилар. Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

Панжалар учун тренажёрлар. Деворга ўрнатилган кронштейнга 3-4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган тросс уланади (34 а-расм). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажёр билан (34 б-расм) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажёрлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.

Сакровчанликнинг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва баҳолаб бориш В.М.Абалаковнинг сакровчанлик даржасини аниқлашга мўлжалланган диагонал экран-ўлчов мосламаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин (35 расм).

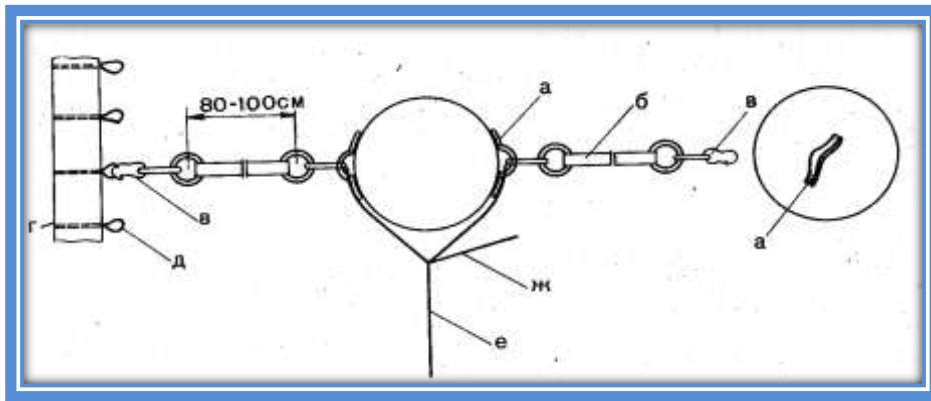


29-расм

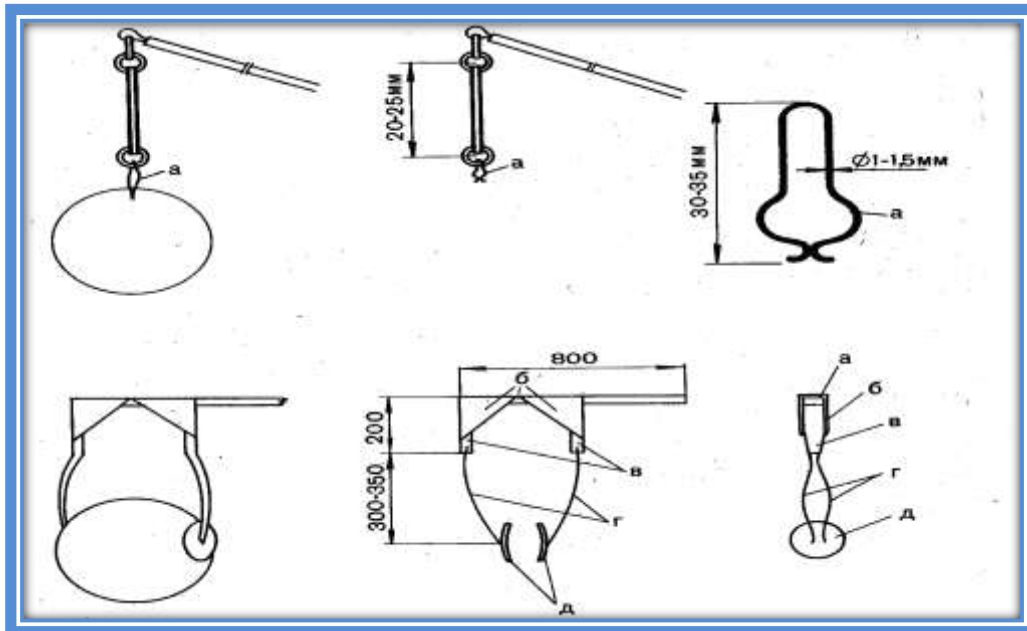


30-расм

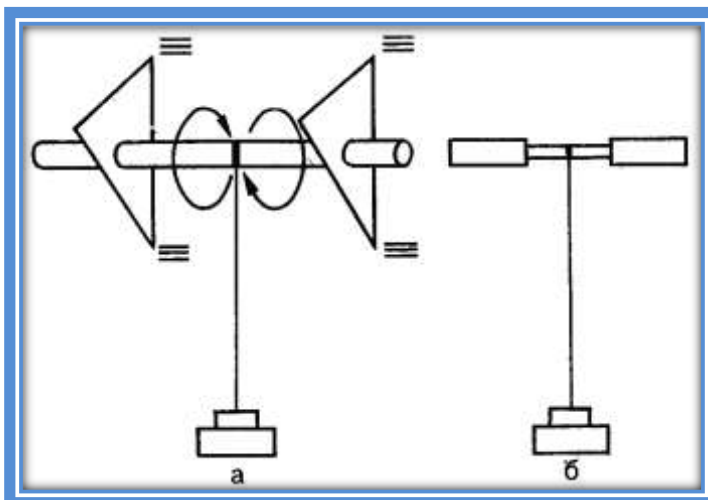
31-расм



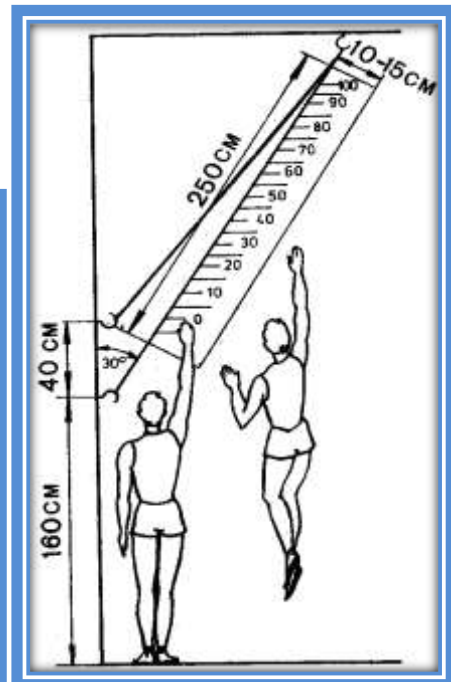
32-расм



33-расм



34-расм



35-расм

Штанга, қадоқ тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар. Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлилигларини ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, қурилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақиладиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, қурилма, жиҳозлардан ҳам фойдаланилади.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар.

1. Ўргатиш жараёнининг моҳияти ва қисқача мазмуни нималардан иборат?
2. Дастлабки ўргатиш жараёни қандай аҳамиятга эга?
3. Ўргатиш босқичлари қандай номланади, ушбу босқичларда қандай услуб ва воситалардан фойдаланилади?
4. “Ўргатиш” ва “тренировка” қандай мантиқий фарқлар билан изоҳланади?
5. Техник усулларга ўргатишда қандай анжом, мослама ва техник воситалардан фойдаланиш мумкин? Мисоллар келтиринг.
6. Техник-тактик маҳорат даражаси қандай баҳоланади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.
7. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б

4-мавзу. Спорт ўйинларида спортчиларнинг функционал ҳолатларини ривожлантириш асослари.

Режа:

1. Спорт ўйинларида тайёргарлик турлари, уларнинг моҳияти ва мазмуни.
2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг боғлиқлиги.
3. Техник тайёргарликнинг моҳияти ва мазмуни.
4. Тактик тайёргарлик ва унинг моҳияти.
5. Психофункционал тайёргарлик.
6. Тайёргарлик турларининг ўзаро боғлиқлиги.

Таянч иборалар: *тайёргарлик, тактик тайёргарлик, техник тайёргарлик, мусобақа, тест, ОЗК, БЎСМ, БЎОЗСМ, жисмоний тайёргарлик, махсус тайёргарлик, тезкорлик, сакровчанлик, чидамкорлик.*

Спорт ўйинларида тайёргарлик турлари, уларнинг моҳияти ва мазмуни. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг боғлиқлиги.

Кўп йиллик спорт тренировкиси узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, муайян ёш гуруҳларида ўзига хос дастур асосида машғулотлар ўтказиш билан ифодаланади.

Ушбу жараён қуйидаги босқичларда амалга оширилади:

- соғломлаштириш гуруҳи – 7-8 ёш;
- дастлабки тайёргарлик гуруҳи – 9-10 ва 11-12 ёш;
- ўқув-машғулот гуруҳи – 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 ёш;
- такомиллашув гуруҳи – 17-18; 18-19; 19-20 ёш;
- юқори спорт маҳорати гуруҳи – 17 ва ундан катта ёш.

Шуғулланувчи болаларнинг наслий ва хаёт давомида жисмоний, психологик ва морфофункционал имкониятларига қараб, улар кичик ёш гуруҳидан катта ёш гуруҳига ўтказилиши мумкин.

Болаларни гуруҳларга қабул қилиш ва уларни бир гуруҳдан иккинчи гуруҳга кўчириш меъёрий тест синовлари натижалари асосида амалга оширилади.

Барча гуруҳларда ўтказиладиган ўқув-машғулот жараёни қуйидаги вазифаларни ҳал этиш қаратилиши даркор.

- соғлиқни мустаҳкамлаш, чиниқтириш, жисмоний, психологик ва морфофункционал имкониятларни шакллантириш;
- ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини (ўтириш-туриш, юриш-югуриш; сакраш, силжиш-тўхташ; тортилиш ва ҳоказо) такомиллаштириш;
- жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлийлик, эгилувчанлик) тараққий эттириш;

- волейболга оид махсус сифатларни (сакровчанлик, сакровчанлик чидамкорлиги, тезлик-куч, ўйин чидамкорлиги, диққат, хотира, ирода, зукколик ва ҳоказо) шакллантириш;

- техник ва тактик малакаларга ўргатиш ва такомиллаштириш;

- ўйин маҳоратини ўқув ўйини ва мусобақаларда ошира бориш.

Ўқув-тренировка жараёнида ва академик дарсларда бериладиган жисмоний ва техник (волейбол) машқлар ўз ҳажми, шиддати, мураккаблиги ва қайтарилиш сони жиҳатларидан турли ёшдаги ва жинсдаги болаларнинг функционал ҳамда жисмоний имкониятларини эътиборга олган ҳолда меъёрланиши керак.

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқларнинг тўғри тақсимланиши малакали волейболчилар тайёрлаш самарасини белгилайди.

Бошланғич ўргатиш жараёнида машқларнинг аксарият фоизи болаларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришга қаратилган бўлиши керак, қолган қисми эса техник-тактик малакаларини ўзлаштиришга мўлжалланган бўлиши муҳим шартлардан биридир. Бу босқичда турли ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан волейбол ўйинига ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилишга ёрдам беради. Бундай ҳаракатли ўйинлар ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнининг барча босқичларида қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

Такомиллаштириш босқичида аста-секин умумий жисмоний машқлар фоизи қисқартирилади, махсус жисмоний машқлар ва техник-тактик машқлар фоизи эса анча ортади. Машқларнинг ҳажми биров камайтирилиб, шиддати ва қайтарилиш сони оширилиб борилади.

Кўникмаларни мукамаллаштириш (мустаҳкамлаш) босқичида машқларни ижро этиш шиддати мусобақа даражасига етказилиши лозим. Бу босқичда аксарият мусобақа машқлари турли ўйин вазиятларига мос равишда қўлланилиши катта аҳамиятга эга. Ҳар бир ўйин малакасини (тўпни киритиш, узатиш, тўсиқ қўйиш, қабул қилиш, зарба бериш) турли усулларда ижро этишга ўргатиш, масалан, зарба беришнинг ўнг ва чап қўлда нисбатан бир хилда бажара олиш ўйин малакаларининг ижро этиш доирасини кенгайтиради ва ҳаракат заҳирасини бойитади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида ўйин малакаларини узоқ вақт давомида жисмоний, техник-тактик жиҳатдан тез, кучли, чаққон, аниқ ва вазиятга мос самарали ижро этилишини таъминлаш учун аксарият ҳолларда машқлар чарчаш асоратлари мавжуд ҳолларда бажарилади. Лекин, бундай машғулотлар ниҳоятда эҳтиёткорлик билан қўлланилиши даркор. Чунки,

меъеридан ортиқ юклама (нагрузка) бола организмни зўриқишга, жароҳат олишга ёки патологик ҳолатларга дучор қилиши мумкин.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда уларни психологик сифатларини ҳам параллел тарзда шакллантира бориш муҳим аҳамият касб этади. Маълумки, волейбол ўйинида ёки ўйиннинг айрим вазиятларида муваффақиятга эришиш барча сифат, маҳорат ва қобилиятларни юқори тараққий этганлиги билан бир қаторда тез фикрлаш, таҳлил қилиш, фарқлай билиш, тўғри баҳолаш, диққат, хотра, олдиндан сезиш (анципация), ирода, зукколик ҳамда “айёрлик” хислатларининг шаклланган бўлишини талаб қилади.

Истеъдодли ёш волейболчиларни тайёрлаш самарадорлиги кўп жиҳатдан спорт тўғарақлари ва спорт мактабларига қабул қилишда танлов жараёнини мақсадга мувофиқ ташкил қилишга боғлиқ бўлади.

“Танлов” – кўп йиллик жараён бўлиб, ўз ичига дастлабки танлов, қайта танлов (гуруҳдан гуруҳга ўтказишда саралаш), ўйин функциялари бўйича танлов ўтказиш, жамоа таркибига танлов асосида қабул қилиш каби босқичларни киритади.

Ўқув-тренировка жараёнида мураббий ўз раҳбарлиги остида шуғулланаётган турли ёшга мансуб гуруҳ аъзолари таркибидан қобилиятли, бошқаларга ўрнак бўладиган болаларни танлаб олиши ва уларни ўзига фаол ёрдамчи қилиб тайёрлаши нафақат машғулотлар самарадорлигини оширади, балки спорт интизоми, умуман таълим – тарбия жараёнини мақсадга мувофиқ ташкил қилишга ёрдам беради. Ушбу масаланинг яна бир аҳамиятли жойи шундаки, ёрдамчи фаоллар жойи шундаки, ёрдамчи фаоллар оммавий волейболни ташкил қилишда, истеъдодли болаларни излаб топиш, турар жойларда – маҳаллалардаги болаларни волейболга жалб қилиш, мусобақалар ташкил қилиш, меъерий машқ-тестларини ҳамда “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини қабул қилишда алоҳида ўрин эгаллайди.

Ҳар бир мураббийни спорт тўғараги ва спорт мактабларида ўқув-тренировка жараёнини мақсадга мувофиқ ташкил қилиши учун шуғулланувчи болани таълим олаётган мактаби, ўқитувчилари ва ота-оналари билан ҳамкорликда ишлаши муҳим аҳамият касб этади. Чунки, мураббий машғулотларни самарали олиб бориши, шуғулланувчи боланинг машқларни ўзлаштириши, уни маҳоратини шаклланиши шу болани мактаб ва уйдаги аҳволи, кайфияти, дунёқараши, қизиқиши ҳамда хислат ва бошқа омилларга боғлиқдир.

Маълумки, шуғулланувчи болани ўқув-тренировка жараёнида машқларни онгли тушунган ҳолда ижро этиши, юкломани қандай этаётганлигини сезиши, малака ва кўникмаларни ҳамда ўйин сирларини мукамал ўзлаштира олиши кўп жиҳатдан унинг назарий-интеллектуал тайёргарлигига ҳам алоқадордир. Демак ҳар бир мураббий ўз раҳбарлиги

остида шуғулланаётган бола ҳақида барча маълумотларга эга бўлиши, шу болани нафақат малакали спортчи қилиб етиштиришга ёрдам беради, балки маънавий-маданий жиҳатдан етук инсон қилиб тарбиялашда муҳим роль ўйнайди.

Қуйидаги жадвалларда турли ёш гуруҳларига режалаштириладиган тайёргарлик турлари ва юкламалар ҳажми берилган:

Соғломлаштириш гуруҳи – 7-8 ёш

Т/р	Тайёргарлик турлари	Юкламалар ҳажми
1.	Назарий тайёргарлик	4
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	180
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	10
4.	Техник тайёргарлик	80
5.	Тактик тайёргарлик	6
6.	Интеграл тайёргарлик	-
7.	Ҳакамлик амалиёти	8
8.	Мусобақа	14
9.	Назорат синовлари	8
ЖАМИ:		312

Дастлабки тайёргарлик гуруҳи

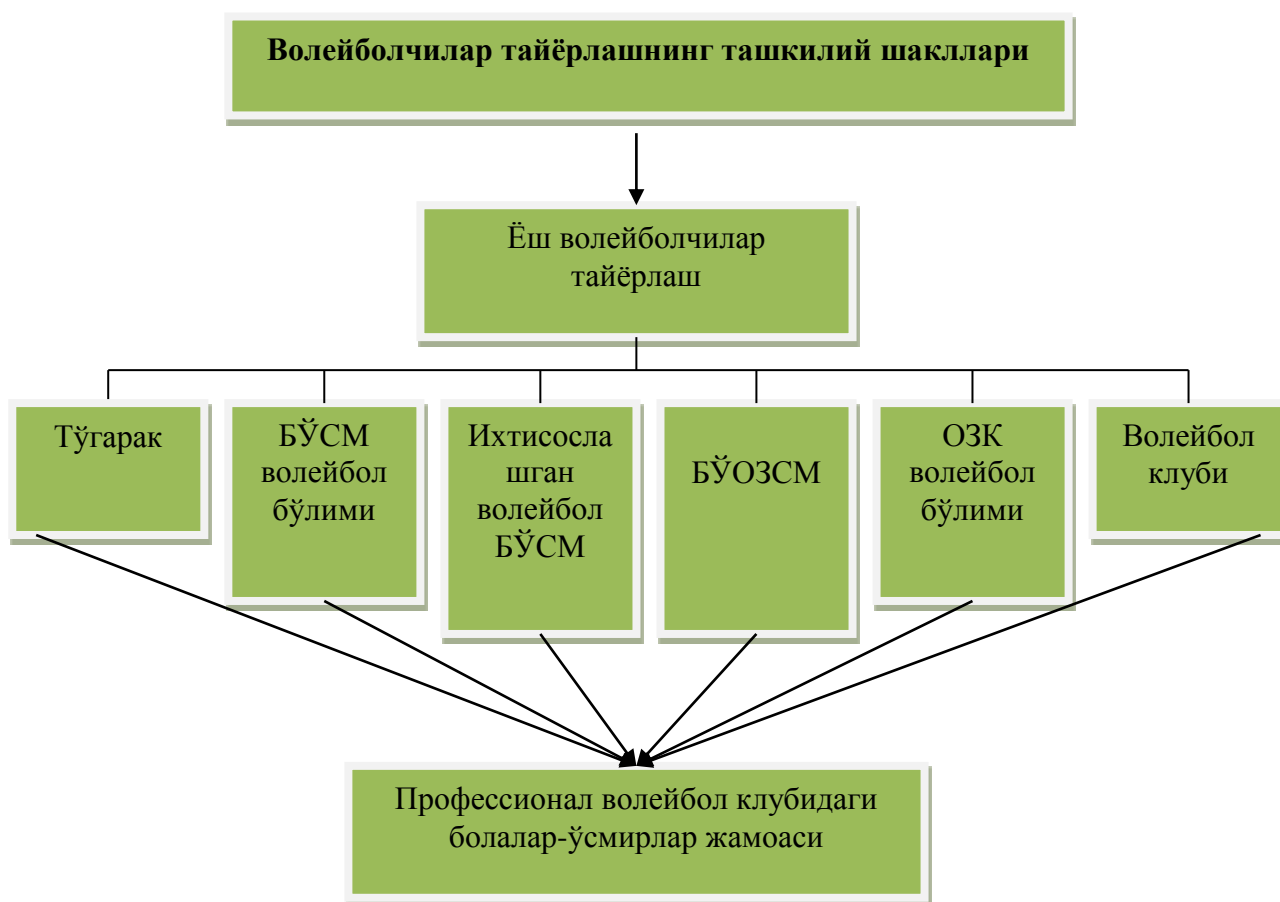
Т/р	Машғулотлар мазмуни	1 йил 9-11 ёш	2 йил 10-12 ёш
1.	Назарий тайёргарлик	8	18
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	131	124
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	76	64
4.	Техник тайёргарлик	107	99
5.	Тактик тайёргарлик	38	51
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	38	40
7.	Назорат тест машқлари синови	18	20
ЖАМИ:		416	416
8.	Машғулот кунлари сони	194	188
9.	Машғулотлар сони	208	208
10.	Мусобақа кунлари сони	14	20

Шуғулланувчи болаларни ёши, ўргатиш ва такомиллаштириш босқичи ҳамда гуруҳларнинг номига қараб назарий ва амалий машғулотларга ажратилган ўқув соатлари “пастдан” “юқорига” қараб тақсимланади.

Соғломлаштириш ва дастлабки тайёргарлик гуруҳларида умумий жисмоний тайёргарлик энг кўп соатлар ҳажмини, махсус жисмоний тайёргарлик – камроқ, техник – яна камроқ ва энг кам соатлар ҳажмини тактик тайёргарлик эгаллайди. Кейинги гуруҳларда машғулотлар ҳажми борган сари

ихтисослашувга қараб йўналтирилади. Яъни махсус жисмоний тайёргарлик соатлар бўйича устун бўлади, техник ва тактик машқлар ҳажми ортиб боради.

Айнан шу тамойил спорт тренировкасининг босқич ва даврларида қўлланилиши зарур. Жумладан, тайёргарлик даврининг умумий жисмоний тайёргарлик босқичи (1-босқич), махсус жисмоний тайёргарлик (2-босқич) ва мусобақа олди босқич (3-босқич) ларида машғулотларнинг ҳажми ва шиддати секин-аста пропорционал ўзгариб боради. Яъни 1-босқич ҳажми кўп, шиддат эса секин бўлади, 2 ва 3 – босқичларда бу икки кўрсаткичнинг “жойи” ўзгариб боради. Бошқача қилиб айтганда мусобақа даврига яқинлашган сари машқлар ҳажми камайиб, шиддати эса максимал даражага кўтарилади. андозада волейболчилар тайёрлашнинг ташкилий шакллари, жадвалда эса волейболчилар ўқув гуруҳлари ва машғулотлар ҳажми келтирилган.



Ёш волейболчилар ўқув гуруҳлари ва уларда ўтказиладиган машғулотлар ҳажми

Ўқув йили	Ёши	Сони						Йиллик умумий юклама ҳажми
		Ҳафталик	Йиллик	Шуғулланувчи сони	Йиллик машғулотлар сони	Йиллик машғулотлар куни	Мусобақалар куни	
Бошланғич тайёргарлик гуруҳи								
1-чи	9	6	288/24	20	144	144	12	312
2-чи	10	6	288/24	18	144	144	12	312
3-чи	11	8	376/40	16	188	188	15	416
Ўқув-машғулот гуруҳи								
1-чи	12	10	472/48	12	196	184	24	520
2-чи	13	12	556/68	12	240	226	34	624
3-чи	14	16	788/88	12	260	216	44	832
4-чи	15	18	886/150	12	308	216	50	936
5-чи	16	20	986/162	12	320	216	54	1040
Спорт такомиллашуви гуруҳи								
1-чи	17	22	1084/180	12	360	220	60	1144
2-чи	18	24	1183/195	12	400	220	65	1248
3-чи	19	28	1386/210	12	460	220	70	1456

Жисмоний тайёргарлик. Спорт фаолиятида техник-тактик малакаларни самарали ижро этиш ва муайян спорт турида юқори натижаларга эришиш спортчиларни шаклланган жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) мақсадга мувофиқ шакллантириш спорт тайёргарлигининг муҳим шартларидан биридир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнларидан иборат бўлиб, мувофиқ спорт турининг хусусиятига мос равишда ташкил қилинишини тақозо этади.

Ушбу жараённинг асосий мақсади умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилади.

Умумий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси махсус жисмоний сифатларни самарали ёки самарасиз шаклланишига боғлиқ бўлади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спортчилар организмнинг функционал имкониятларини ошириш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга

қаратилади. Барча спорт турлари каби волейболда ҳам ўйин малакаларини тез, аниқ ва вазиятга нисбатан мақсадга мувофиқ ижро этиш энг аввало махсус жисмоний сифатларга боғлиқдир.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари турли йўналишда ижро этиладиган махсус машқлар бўлми тўп киритиш, қабул қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш каби ўйин малакаларидан иборатдир.

Маълумки, замонавий волейболда барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда ўта катта тезликда таянчсиз ҳолатда (сакраган вақтда, кўкракка йиқилиб тўпни қабул қилиш) ижро этилади. Демак, махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда спорт тайёргарлигининг даври ва босқичларига қараб сакраш, турли йўналишда қисқа оралиқларга чопиш, “йиқилиш”, тўхташ, дебсиниш машқлари алоҳида ёки ўйин малакаларини ижро этиш билан қўлланилиши мумкин.

Махсус кучни ривожлантириш. Волейболда қатор ўйин малакалари – тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – аксарият куч сифатининг юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади. Бинобарин, ушбу малакаларни самарали бажариш учун қўл ва оёқлар, умуман тана қисмларининг мушаклари тез ва кучли қисқариш имкониятига эга бўлиши лозим. Бошқача қилиб айтганда мушакларнинг қисқариши портловчи куч билан амалга оширилиши керак.

Демак, волейболчи кучини шакллантиришда асосий эътибор тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид махсус машқларга қаратилиши даркор.

Ушбу махсус машқларни ўйин малакалари билан бир вақтда қўлланилиши яхши самара беради.

Тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, айниқса уларни оғирлик мосламалари (оёқ ва белга қўрғошиндан қилинган мослама, зарба беришда билакка ўрнаштириладиган оғирлик мослама) ва турли тренажёрлар ёрдамида ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарлик босқичида амалга оширилиши мақсадга мувофиқдир.

Қуйида айрим тана қисмлари мушакларининг кучини ривожлантирувчи наъмунавий машқлар ёритилган:

Билак мушаклари кучини ривожлантирувчи машқлар:

- гантелларни (1-3 кг) қўлларда ушлаб, билак-кафт бўғимида ўнг ва чап томонга айланма ҳаракат қилдириш;
- шу бўғимда-гантелни юқорига ва пастга ҳаракатлантириш;
- тўлдирма тўпни улоқтириш (қўллар юқорига ёзилган ҳолатдан, билак-кафт бўғимига урғу бериш лозим);
- тўлдирма тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш ва ҳоказо.

Елка мушаклари:

- ҳар хил ҳолатлардан турли узоқликка тўлдирма тўпни улоқтириш;
- ўнг ва чап қўл билан амартизаторда зарба малакасини тақлид қилиш;
- қўлларга таяниб ётган ҳолатда қўл билан “юриш”, “силжиб юриш”, “сакраб юриш”;
- шу ҳолатда – турли йўналишларга;
- тўп (ёки тўлдирма тўп) билан зарба бериш;
- ўтирган ҳолатда олдинга ва орқага тўлдирма тўпни улоқтириш ва ҳоказо.

Сакровчанлик. Волейболда аксарият ўйин малакалари сакраган ҳолатларда ижро этилади. Шунинг учун ушбу сифат фойдали натижага эришишда ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади.

Наъмунавий машқлар:

- ўз вазнидан 50-70% оғирликлар билан ўтириб-туриш;
- 50%дан ортмаган оғирликни елкага қўйиб ярим ўтирган ҳолатдан шиддат билан туриш;
- турли оғирликдаги мосламалар билан сакраш;
- тренажёрларда оёқ мушакларини машқ қилдириш;
- турли тезликда ва баландликда скакалка билан сакраш;
- турли баландликдаги тўсиқлар оша сакраш ва ҳоказо.

Махсус тезкорлик. Волейболчининг махсус тезкорлиги уни қисқа муддат ичичда майдонча бўйлаб ҳаракатланиши ва ўйин малакаларини вазият талабига мос равишда самарали ижро этиши билан белгиланади.

Тезкорлик волейболда 3 хил шаклда намоён бўлади:

- турли ишора ва вазиятни фаҳмлаш тезлиги (жамоадошининг ишораси, ўйин вазиятини ўзгариши ва уни баҳолаш, рақиб ўйинчининг жойлашиши ва ҳоказо);
- ушбу вазиятларга нисбатан тезкор ва мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш;
- ҳаракатланиш ёки бир неча ҳаракатларни кўп марталаб ижро этиш тезлиги.

Наъмунавий машқлар:

- мураббийни турли ишорасига турли ҳаракатлар билан тез ва аниқ жавоб бериш: Масалан: мураббий бир марта чапак чалса – тўпни йиқилиб олиш малакасини тақлид қилиш, икки марта чапак чалса – сакраб зарба бериш тақлидини бажариш, бир қўлини юқорига кўтарса – сакраб тўп узатиш тақлиди ва ҳоказо;
- волейбол майдончаси макетида турли тактик вазифаларни қисқа муддатда ечиш (тактик вазиятни баҳолаш ва тўғри қарор қабул қилиш тезлигини такомиллаштириш);

- ҳар бир зонада шу зона ўйинчиси функционал ҳаракати (малакаси)ни тақлид қилиш (умумий тезлик баҳоланади). Масалан: 1 зона – тўп киритиш; 6 зона – рақиб томондан йўналтирилган тўпни йиқилиб олиш; 5 зона рақиб томондан киритилган тўпни 2 зонага узатиш; 4 зона – баланд узатилган тўп – сакраб зарба бериш; 3 зона – қисқа узатилган тўп – сакраб зарба бериш; 2 зона – 2, 3 ва 4 зоналарда тўсиқ қўйиш ва ҳоказо.

Махсус чидамкорлик. Замонавий волейболда турли мазмундаги махсус чидамкорлик (сакраш чидамкорлиги, тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги, ўйин чидамкорлиги) ҳал қилувчи омил деб эътироф этилади. Ушбу сифатлар, айниқса сўнги партияларда ўзини “мен”лигини кўрсатади. Чунки, чидамкорлик, шу жумладан юқорида қайд этилган чидамкорлик турлари тушунчаси – узоқ вақт давомида чарчамасдан шу сифат ёки ўйин малакаларини юқори иш қобилияти даражасида самарали ижро этиш демакдир.

Тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги – бу майдонча бўйлаб ҳаракатланиш ва ўйин малакаларини катта тезликда кўп марта самарали ижро этиш имкониятини англатади. Ушбу сифатларни ривожлантириш юқори тезликда ижро этиладиган махсус машқларни кўп марталаб қайтариш ёрдамида амалга оширилади.

Бу сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўриқиш ҳолларини олдини олиш учун катта тезлик билан ижро этилаётган машқлар (ёки машқлар мажмуаси)нинг бир марта қайтарилиши 20-30 с бўлиши, машқларни ижро этиш оралиғи (дам олиш) 1-3 дақиқа, қайтарилиш сони эса 4-10 мартага тенг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- “моккисимон” югуриш;
- “арчасимон” югуриш;
- “юлдузсимон” югуриш;
- майдончада диагонал йўналиш (X)да югуриш;
- шу машқларни оғирлик мосламалар билан бажариш;
- 2, 3, 4 – зоналарда тўсиқ қўйиш тақлиди;
- 2, 3, 4 – зоналарда зарба бериш тақлиди;
- турли зоналарда тўпни йиқилиб “олиш” тақлиди ва ҳоказо.

Сакраш чидамкорлиги. Замонавий волейболда деярли барча ўйин малакалари (тўп киритиш, қабул қилиш ва узатиш, зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) аксарият ҳолларда сакраб ижро этилади. Демак, бир учрашув (ўйин) давомида сакраб ўйин малакасини ижро этиш жуда кўп марта қайтарилади. Шунинг учун бу сифат аслида тезкор-куч сифатини ифода этса-да, уни ривожлантиришга ва бу сифатни тарбияловчи машқларга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- 20 кг штанга (ёки бирор юк) 1,5 дақиқа ўтириб туриш;
- оёқ ва белга жойлаштирилган оғирлик мосламалари билан имкони борича сакраш;
- 1 дақиқа давомида ҳар 30 с дам олишдан сўнг тўсиқ малакасини тақлид қилиш (3-5 марта);
- қурбақача сакраш эстафетаси;
- кенгуруча сакраш эстафетаси;
- чумчуқча сакраш эстафетаси;
- қопни кийиб сакраш эстафетаси;
- тренажёрларда машқ қилиш ва ҳоказо.

Ўйин чидамкорлиги. Ўйин чидамкорлиги – юқорида қайд этилган барча чидамкорлик турларини ўз ичига олади ва шуни ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади.

Ушбу сифат интеграл сифат бўлиб, уни ривожлантириш, одатда, ўйин партияларини кўпайтириш (6-9 партия) ҳамда ўйинни тўлиқ (6-6) ва тўлиқсиз (5-5, 4-4, 3-3) таркибда ташкил этиш ёрдамида амалга оширилиши мумкин. Бошқача қилиб айтганда ўйин вазияти ўйинчилардан маълум мазмун ва йўналишга хос ҳаракат (малака) ижросидан сўнг (балки ижро яқунламасдан) зудлик билан умуман бошқа мазмун ва йўналишдаги ҳаракат (малака)ларни ижро этишга ундайди. Бундай ҳаракатларни катта тезликда ва самарали бажариш спортчилардан ўта чаққонликни талаб қилади.

Чаққонлик – бу интеграл (йиғма) сифат бўлиб ўз ичига куч, тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, сакровчанлик, қисқа вақтда вазиятни фарқлаб олиш ва тезкор равишда тўғри қарорга келиб, шиддатли ҳаракат қилиш сифат ҳамда қобилиятларини қамраб олади. Ушбу сифатларнинг юқори савияда ижро этилиши вестибуляр аппаратининг функционал имкониятлари шаклланган бўлишини тақозо этади.

Наъмунавий машқлар:

- 5 марта олдинга ўнбалок (кувырок) ошиш – сакраб зарба бериш тақлиди 5 марта орқага ўнбалок ошиш – йиқилиб тўпни қабул қилиш – тақлиди;
- шу машқ тўсиқ қўйиш ва сакраб тўп узатиш тақлиди билан бажарилади;
- шу машқ сакраб ўнг ва чап томонларга 360° айланиб қўниш машқи билан ижро этилади.

Бундай ўйинлар партиялари оралиқларида қисқа муддат ичида ижро этиладиган махсус машқлар қўлланилиши мумкин.

Наъмунавий машқлар:

- 15 марта ўнг оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш таклиди;
- 15 марта чап оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш таклиди;
- шу сакраш машқлари қайтарилади ва машқ тугаши билан тўпни йиқилиб қабул қилиш, зарба бериш, тўсик қўйиш малакалари таклид қилинади;
- “моккисимон” югуриш – машқ тугаши билан навбатма-навбат ўйин малакаларини таклид қилиш;
- “арчасимон” югуриш ва ўйин малакалари таклиди;
- ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар;
- маълум вақт давомида (20 с, 30 с, 45 с, 60 с) имкони борича кўп марта самарали ўйин малакаларини бажариш (тўп билан) ва ҳоказо.

Техник тайёргарликнинг моҳияти ва мазмуни.

Спорт маҳоратини кўп йиллик такомиллашуви жараёнида техник тайёргарликнинг ўрни, аҳамияти ва тафсилоти. Спортчиларни мусобақаларда иштирок этиш фаолияти уларни маълум спорт турига хос бўлган ҳаракат малакаларини маромига етказиб бажаришларини тақозо этади. Ҳаракат малакасини маҳорат билан ижро этиш, мусобақаларда ғалаба қозониш – бу кўп йиллик спорт тренировкиси эвазига намоён бўлиши мумкин. Ҳаракат малакаларини ижро этиш техникаси қанчалик такомиллашган бўлса, мусобақада ғалабага эришиши имконияти шунчалик юқори бўлади.

Ғалабага эришиш – бу мусобақани асосий мақсадидир. Лекин ғалабага эришиш спортчиларни муайян ва якуний мақсадларга қаратилган ҳаракатларига боғлиқ. Демак техник тайёргарлик кўп йиллик спорт такомиллашуви жараёнининг асосий негизидир.

Спорт техникаси – бу ихтисослаштирилган бир вақтни ўзида, кетма-кет ва маълум мақсадли тартибда бажариладиган ҳаракатлар мажмуасидир. Спорт техникаси – ҳаракатни аниқ енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб, юқори самарада ижро этишга қаратилган бўлиши лозим.

Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик фаолият бўлиб, маълум ҳаракатлар мажмуасини техник жихатдан маълум мақсадли тартибда, вазиятга мувофиқ барқарор, мукамал ва самарали бажарилишини таъминловчи педагогик жараён дир. Мазкур жараён спорт тайёргарлигини асосий ва ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади.

Техник тайёргарликнинг – сўнгги мақсади ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасини техник томондан ҳар қандай вазиятларда ва қарши таъсирлар шароитида барқарор ва самарали ижро этилишидан иборат дир.

Техник тайёргарликнинг педагогик

натихаси ва уни спортчилар фаолиятида намоён бўлиши спортчиларнинг маҳорати деб аталади. Бу сифат маълум режага асосан босқичма-босқич назорат машқлари (тестлар) ва ёзма кузатув услублари ёрдамида машғулотлар, ҳамда мусобақалар жараёнида баҳоланиб турилади.

Техник тайёргарликнинг вазифаси, босқичлари, услублари ва воситалари.

Техник тайёргарликнинг асосий вазифаси – ўйин техникасининг биомеханик қонуниятларини ўзлаштириш ва ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасини техник томондан мақсадга мувофиқ барқарор ва мукаммал такомиллаштиришдир.

Янги ҳаракат техникасини ўрганиш, ўзлаштириш мавжуд ҳаракат тажрибасига асосланади.

Ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасининг техникасини ўзлаштириш шуғулланувчида куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни етарли даражада ривожлантиришни тақозо этади. Бу сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажарилиши тартиби ва йўналиши ўргатиладиган (ўзлаштириладиган) ўйин малакасининг техникасига мос бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Ҳаракатлар техникасига ўргатиш жараёнида қуйидаги услубий тавсияларга риоя қилиш лозим:

- Биринчидан, маълум ҳаракат техникасини (агар нотўғри ўргатилган бўлса) қайтадан ўргатиш холига чек қўйиш мақсадида ўргатиш жараёнини бошланишидаёқ тўғридан-тўғри ҳаракат техникасини энг самарали нусхасига ўргатиш зарур;

- Иккинчидан, ўргатиш жараёнида назарий машғулотларга алоҳида эътибор берилиши зарур, токи ўрганувчи ўргатилаётган ҳаракат техникасининг ижро этиш тартибини фикран тўлиқ англасин, хотирада яхши эслаб қолсин ва тафаккурида тўғри бажара олсин;

- Учинчидан, ўргатиш жараёнида ўрганувчи ўргатилаётган ҳаракат техникасини ҳар хил вазиятда, ҳар хил тезликда, аниқ ва мақсадга мувофиқ бажарилиш имконини таъминловчи етарли ривожланган жисмоний сифатлар пойдеворини яратиши шарт. Чунки ўрганувчи жисмонан заиф бўлса ўргатилаётган ҳаракат техникаси хатолар билан ижро этилади, самара бўлимайди, ўргатиш йўналишини мақсадга мувофиқ томонга буриш имкони чегараланади, ҳатто йўқолади.

Техник тайёргарликни амалиётга жорий этиш ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни билан боғлиқ бўлиб, ўз ичига қуйидаги босқичларни олади:

1-босқич. Ҳаракат техникаси, уни ижро этиш тартиби ҳақида илк бор тушунча ҳосил қилиш ва ўргатилувчини рухий жихатдан мазкур ҳаракат техникасини ўзлаштиришга тайёрлаш.

2-босқич. Ҳаракат техникасига ўргатиш жараёнида бошланғич кўникма малакаларини хосил қилиш, тарбиялаш ўзлаштиришни секин-аста мураккаблаштириш.

3-босқич. Ҳаракат техникасини тўлиқ ва мукаммал бажариш. Ортиқча ҳаракатлардан халос бўлиш.

4-босқич. Ҳаракат техникасини барқарор, тўлиқ ва тез бажариш.

5-босқич. Ҳаракат техникасини турли ўзгарувчан вазиятларда мақсадга мувофиқ бажариш.

6-босқич. “Чуқурлаштирилган” – мураккаблаштирилган ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни.

7-босқич. Ўргатилган малакалар техникасининг мукамаллигини таъминлаш, сақлаш ва уларни ижро усулларини кенгайтириш, бойитиш ва такомиллаштириш.

Техник тайёргарликни мақсад ва вазифаларини амалиётга жорий этиш ихтисослаштирилган воситалар (машқлар) ёрдамида амалга оширилади. Аслида “воситалар” кенг маънога эга бўлиб, уларни турлари хилма-хилдир. Асосийлари, табиийки, ёндаштирувчи машқлар, техникага оид машқлар (ёки асосий машқлар) ва икки томонлама волейбол ўйини бўлиб ҳисобланади. Лекин масалани мувафаққиятли ва самарали хал этиш учун ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида тайёрлов машқлари ва тактикага оид машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бошқача қилиб айтганда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва тактикага оид машқларни техникага ўргатиш жараёнида қўллаб бориш, ўйин жараёнида волейболчига ўз техник имкониятидан фойдаланиш даражасини орттиради. Демак, техник тайёргарлик жисмоний ва тактик тайёргарлик билан узвий ва чамбарчас боғлиқдир.

Юқорида қайд этилган воситалар маълум услублар асосида қўлланилади. Услублар – бу тренерни ўргатиш жараёнида (техник тайёргарликда) берадиган машқларни (воситаларни) қўллаш технологиясидир.

Услублар шартли равишда 3 турга бўлинади: тушунтириш, кўрғазмали ва амалий.

Техник тайёргарлик жараёнида шуғулланувчиларни ёшига, имкониятларига, ўргатиш босқичига қараб у ёки бу услубларни устунлиги бўлиши мумкин.

Тушунтиришга оид услублар ўз ичига сўзлаб бериш, суҳбат, кўрсатма, таҳлил ва муҳокама кабиларни олади.

Кўрғазмали услублар: ўқув фильмлари, тасвирий фильмлар, суръатлар, техникани тренер томонидан намоиш қилиниши, ўйинларни кузатиш ва ҳоказо.

Амалий услублар:



Техник маҳоратни шакллантирувчи омиллар.

Волейболчининг техник маҳоратини оширишда шундай омиллар мавжудки, уларни ўқув-тренировка жараёнини режалаштиришда, ташкил қилишда ва бошқаришда эътиборга олиш самара заминидир. Булар жумласига қуйидагилар киради:

1. Махсус жисмоний сифатларни ва қобилиятларни юқори даражада ривожланган бўлиши;
2. Ўйин малакаларининг барча усулларини техник жихатдан ўзлаштирилган бўлиши;
3. Мусобақанинг ўзгарувчан вазиятларида ҳамда ташқи ва ички таъсирлар шароитида ҳаракат (ўйин) техникасини барқарор ва мукамал бажарилиши;
4. Волейболчининг ўз ўйин функциясини юқори маҳорат билан бажариши;
5. Ўйин қоидаларига ва ўйин интизомига риоя қилган ҳолда фаоллик кўрсатиш, зукколик, маккорлик, тадбиркорлик сифатларини намоиш қила билиш.

6. Волейболчи ўз шахсий имкониятларидан самарали фойдалана олиши;
7. Организмнинг функционал имкониятини юқори даражада ривожланганлигини таъминлаш, уни юкламага бардош бериш даражасини ошириш.

Шунинг учун мазкур омиллар спорт тайёргарлигини бошқаришда асосий мўлжал бўлиб хизмат қилиш керак.

Харакатни ижро этиш техникасини тарбиялаш(ўзлаштириш) услубияти.

Ўйин кўникмалари ва малакаларининг шаклланиши уларни ўзлаштириш тартиби ва ўргатиш технологиясига асосланади.

Харакат техникасига ўргатиш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1. Ўргатиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш, уни ижро этиш тартибини кузатиш ва хотирада ҳаракат изини (нусхасини) қолдириш;
2. Малакани оддий шароитда ўзлаштириш;
3. Малакани мураккаблаштирилган шароитда ўзлаштириш;
4. Малакани ўйинда мукамал эгаллаш ва такомиллаштириш.

Ўргатиш жараёнини қайд этилган тартибда амалга оширишда қўлланиладиган воситалар (машқларни) қуйидаги дидактик принципларга асосланиши шарт:

- оддийдан мураккабга;- енгилдан оғирга (нагрузка нуктаи назаридан);
- ўтилганидан ўтилмаганига;

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган барча услуб ва воситалар айтиб ўтилган принципларга асосланиши керак.

Шаклланган малакаларни барқарорлаштириш ва мукамаллаштириш

Шаклланган техника ташқи (экзоген) ва ички (эндоген) таъсирлар натижасида ўзининг таркибий (координацион, биомеханик, кинематик жиҳатлари) нусхасини йўқотиш мумкин. Масалан, ҳарорат, ҳаво намлиги, атмосфера босими, тамошабинларнинг олқиши ва ҳоказо ташқи таъсирлар ёки айланма тезланишлар вақтида тана мувозанатининг йўқолиши (чайқалиш), чарчаш, психологик стресс ва ҳоказо ички таъсирлар натижасида юксак шаклланган ўйин усуллари техник жиҳатдан енгил, тез ва аниқ ижро этилмаслиги мумкин.

Бундай ҳолатлар юз бермаслиги учун ўйин техникасини ўзгарувчан вазиятларда, ташқи ва ички таъсирлар шароитида бажаришни машқ қилиш, спортчи организмни юкламага бардош бериш имкониятини ошириш керак бўлади. Машғулотлар давомида қўлланиладиган техника ва тактикага оид машқларни чарчаш ҳолатида, рухиятга таъсир этувчи (шовқин, иссиқлик) вазиятларида қайта-қайта такрорлаш зарур.

Спорт тайёргарлигининг хар давр ва босқичларида ўқув-машғулот услублари ўзига хос устунликда қўлланилади ва “дам олиш – машғулот-юклама”си тизимини бошқаришга қаратилади. Булар жумласига узлуксиз

машқ-юклама, “бекатма-бекат” айланма, қайтарма-ўзгарувчан, оралиқ (интервал), “қўшма” услублар киради.

Юқорида қайд этилган ўргатиш ва такомиллаштириш услублари ва воситалари техник тайёргарлик жараёнида қуйидаги тартибда қўлланилади:

- ҳаракатланиш техникаси;
- тўпни ўйинга киритиш, уни турлари ва усуллари;
- тўп узатиш, уни турлари ва усуллари;
- тўпни қабул қилиш, уни турлари ва усуллари;
- зарба бериш, уни турлари ва усуллари;
- тўсиқ қўйиш, уни турлари ва усуллари;
- икки ёқлама ўйин (ўйин машғулоти).

Машғулотлар жараёнида қўлланиладиган машқлар ҳажм, шиддат, мазмун ва муддат жиҳатларидан шуғулланувчи ёши, тайёргарлиги ва жинсига қараб танланиши зарур. Ўргатиш ва такомиллаштириш услублари ва воситалари ҳар хил тартибда қўлланилиши мумкин.

Техник тайёргарлик спорт тайёргарлиги жараёнида жисмоний, тактик ва ўйин тайёргарлиги жараёнлари билан чамбарчас боғлиқ ҳолда амалга оширилиши лозим.

Техник тайёргарлик жараёни андозада қайд этилган тартибда амалга оширилиши тавсия этилади.



Андоза

Тактик тайёргарлик ва унинг моҳияти.

Тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш имконияти жисмоний, тактик ва психофункционал тайёргарликнинг шаклланганлик даражасига боғлиқдир.

Тактика – бу шаклланган жисмоний сифатлар ва техник маҳоратни унумли қўллаш асосида фойдали натижа ёки ғалабага эришиш тушунчасини англатади. Демак, тактик ҳаракат самарадорлиги қатор омилларга асосланади.

Биринчи омил – умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожланганлик даражаси ҳамда уларни ўйин жараёнида уйғун намойиш этилиши;

Иккинчи омил – ўйин усуллари техникасининг шаклланганлик даражаси ва уларни маҳорат билан ижро этилиши;

Учинчи омил – тактик фикрлаш “бойлиги” ва тактик ҳаракатларини серқиралиги;

Тўртинчи омил – техник-тактик ҳаракатнинг турғунлиги, ўзгарувчанлиги кўп вариантлилиги, ташқи ва ички таъсирларга барқарорлиги;

Бешинчи омил – психофункционал (хотира, диққат, ҳиссиёт, тафаккур, онг, ирода, кўриш кенглиги, юрак, нафас олиш ва ҳоказо органлар) имкониятларни шаклланганлик даражаси;

Олтинчи омил – ўйин ихтисослиги (амплуа)ни мукаммал ўзлаштирилганлиги;

Еттинчи омил – ўнг ва чап қўлда нисбатан бир ҳилда хужумни амалга ошириш имконияти;

Саккизинчи омил – рақиб ўйинчилари ва рақиб жамоа тактикаси ҳамда бошқа имкониятларидан хабардор эканлиги;

Тўққизинчи омил – мусобақа ўтказилаётган спорт саройига хос иқлим (харорат, ҳаво намлиги, тамошабинлар ва ҳоказолар шароитларига тез мослашиш қобилияти);

Ўнинчи омил – назарий (интеллектуал) тайёргарлик даражаси.

Мазкур омиллар доирасида қайд этилган барча имкониятларни юксак даражада шакллантириш кўп йиллик спорт тренировкасида амалга ошириладиган тактик тайёргарликнинг стратегик мақсади бўлиб ҳисобланади.

Тактик тайёргарлик ўзига хос услуб ва воситалар ёрдамида шакллантирилади. Тактик тайёргарлик кўрсаткичларининг даражаси ва динамикаси махсус тест машқлари ҳамда видеотасвирга тушириш асосида мунтазам назорат қилиниши ва олинган натижаларга мувофиқ тактик маҳоратни шакллантириш жараёнига зарур ўзгартиришлар ёки қўшимчалар киритилиши мумкин.

Тактик тайёргарлик – узоқ муддатли жараён бўлиб, у дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб, токи олий спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичига узлуксиз давом этаверади. Келажакда тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш учун тактик фикрлаш, вазиятни пайқаш, фарқлаш, таҳлил қилиш ва вазиятга мос ёки қарама-қарши тактик усулларни ижро этиш қобилиятлари дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб шакллантирилиб борилади.

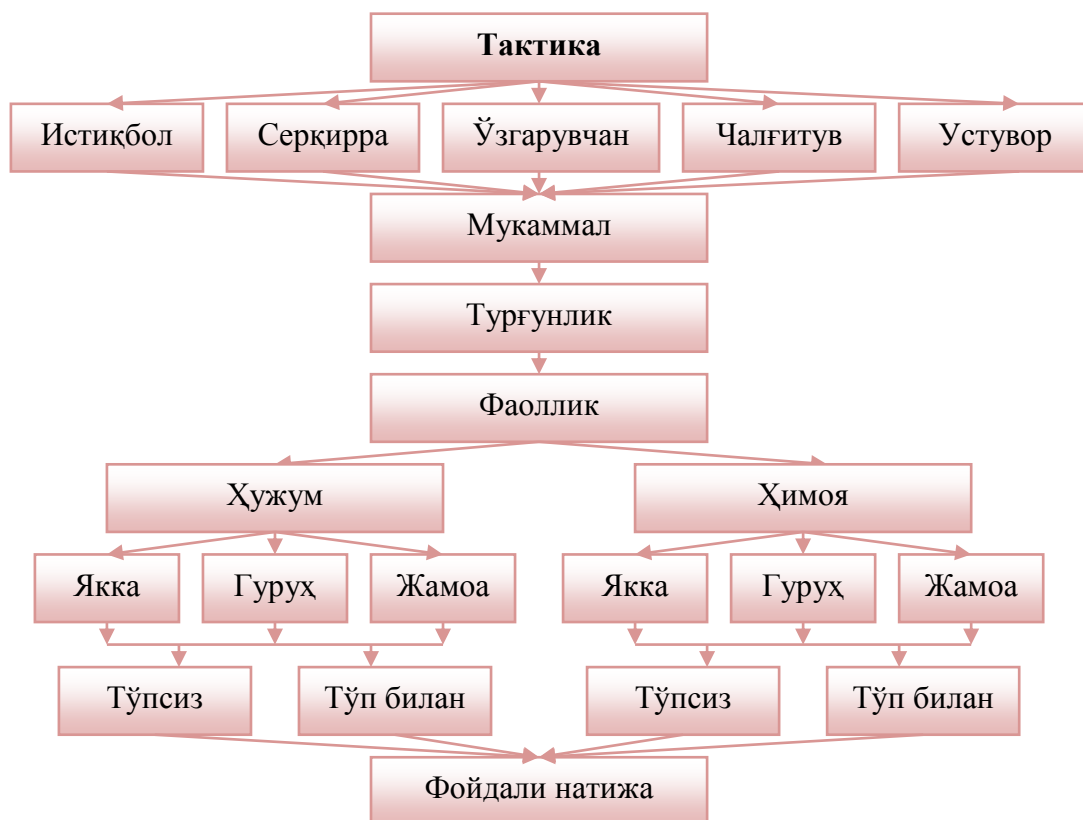
Тактик тайёргарлик назарий-интеллектуал тайёргарлик ва психологик тайёргарлик жараёнлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Назарий машғулотларда шуғулланувчиларнинг ва жамоанинг нафақат хусусий (шахсий) тактик имкониятлари (тактик усуллар, тактик фикрлаш, тактик режа тузиш, тактик қарор қабул қилиш ва ҳоказолар шакллантирилади, балки бўлажак рақиб ўйинчилар ва рақиб жамоалар тактик андозалари (моделлари) ҳам пухта ўргатилиши зарур. Муайян рақиб жамоага қарши моделлаштирилган ўйин машғулотлари ва назорат мусобақалари мунтазам ташкил этилиб борилиши мақсадга мувофиқ. Моделлаштирилган ўйин машғулотларида ҳар ўйинчининг ўйин ихтисослиги (ўйин амплуаси) эътиборга олинishi даркор.

Тактик тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилиш учун даставвал услубий машғулотларда жамоа ўйинчилари ва рақиб жамоа ўйинчиларининг тактик имкониятлари видеофильмлар ёрдамида таҳлил қилинади.

Тактик саводхонлик (билимдонлик) ва тактик маҳоратни такомиллаштиришда хотира, диққат, онг, ҳиссиёт, тафаккур, ирода ва ҳоказоларни шакллантириш билан бир қаторда зукколик, уddaбуронлик,

ташаббусни ўз кўлига олиш, “айёрлик” (яхши маънода) каби хислатларни ҳам сайқал топтирувчи вазиятли машқлардан фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Амалий машғулотларда техник-тактик маҳоратни интеграл равишда шакллантириш фойдали натижага эришиш имкониятини кенгайтиради. Қуйидаги андозада ўйин тактикасининг хусусиятлари, ҳужум ва ҳимоя тактикаси турлари ифодаланган. Тактик тайёргарликни ушбу тартибда ташкил қилиш тавсия этилади.



Андоза

Психофункционал тайёргарлик.

Замонавий волейбол мусобақаларида юксак спорт натижаларига эришиш кескин рақобат остида кечаётганлиги исбот талаб қилмайди. Ўйинларнинг ҳар бир лаҳзаси ўта шиддатли ва тезкор ўзгарувчан вазиятлар устунлиги билан фарқланади. Машғулот ва мусобақаларга хос юкламалар ҳажми, шиддати ва ўйин мазмуни мукаммал шаклланган жисмоний ҳамда функционал имкониятларни талаб қилади. Фақат шундай имкониятларга асосланса юксак техник-тактик маҳорат мусобақа тақдирини белгилайди. Шу билан бир каторда бугунги волейболнинг яна бир устивор хусусиятлари шундан иборатки, ҳар бир ўйинчи ва жамоа жисмоний ҳамда техник-тактик жиҳатлардан юқори кўрсаткичларга эга бўлсаю, лекин уларнинг психологик имкониятлари заиф

бўлса, мусобақа давомида фойдали натижага эришиш мушкул бўлиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, кўп йиллик спорт тренировкеси жараёнида психологик сифатлар ва қобилиятларни шакллантириш масаласи бошқа тайёргарлик турлари каби устивор аҳамият касб этади.

Психологик тайёргарликнинг бош мақсади муҳим психик сифатлар-хотира, диққат, хиссиёт, тафаккур, онг, ирода, кўриш кенглиги ва чуқурлиги каби хислатларни мустақил машқ қилдиришдан иборат бўлиши лозим. Бу борада шуғулланувчиларда матонат, шижоат, қатъийятлик, зукколик, “маккорлик” ва ихтирочилик фазилатларини сайқал топтириш даркор.

Психологик тайёргарлик узок муддатли педагогик жараён бўлиб, бунда психик сифатлар нафақат машғулот ва мусобақа жараёнларида ўз ҳолича шаклланиши лозим, балки улар махсус услуб ва воситалар (машқлар) ёрдамида алоҳида такомиллаштирилиши зарур.

Волейболчиларни тайёрлаш амалиётида психологик тайёргарлик куйидаги икки йўналишда олиб борилиши одат тусига кирган:

- умумий психологик тайёргарлик; муайян мусобақага махсус психологик тайёргарлик.

Умумий психологик тайёргарлик. Волейбол майдончаси гандбол, баскетбол ва теннис майдонларидан нисбатан кичик бўлгани ва унда ҳар бир жамоада 6 ўйинчининг ўзаро тезкор ва ўзгарувчан вазиятларда ҳаракат қилиш ҳамжиҳатлик, оралик-вақтни хис қилиш, тезкор фикрлаш, ўз жамоадоши ва рақиб ҳаракатларини тезкор пайқаш ҳамда идрок қилиш ва бошқа психологик хислат (хотира, диққат, тафаккур ва ҳоказоларларнинг шаклланган бўлишини талаб қилади.

Волейболчига хос ушбу психологик хислатлар машғулотлар давомида ўз ҳолича ҳам шаклланиши мумкин. Масалан, шуғулланувчиларда жисмоний ва функционал имкониятлар ҳамда техник-тактик маҳорат шаклланган сари, жамоа таркибида машғулот ва мусобақаларда ўйин тажрибаси ортган сари уларда ирода, оралик-вақтни хис қилиш, кўриш доираси, тўпни йўналиши, тезлиги, баланд-пастигини олдиндан башорат қилиш, вазиятга мос ва рақиб тактикаси қарама-қарши фойдали тактикани танлаш хислатлари сайқал топиб боради. Агар бундай психологик хислатларнинг шаклланиш механизми ва қонуниятлари назарий-услубий машғулотларда тушунтирилса, амалий машғулотларда уларни махсус йўналтирилган машқлар (фаразлар, ишонтириш, мўлжал, эҳтимоллар ва башорат қилиш машқлари) ёрдамида шакллантирилиб борилса, фойдали натижа янада салмоқлироқ бўлиши мумкин.

Ўйин тактикаси ва тактик фикрлаш ўйинчининг психологик имкониятлари билан бевосита боғлиқдир. Агар техника (усуллар-ҳаракатлар техникаси) ўйинчи организмнинг марказий (нерв системаси) ва периферик-ижрочи органлари маҳсули бўлса, тактика (усул-ҳаракат тактикаси, тактик комбинациялар, тактик фикрлаш, олдиндан башорат қилиш ва ҳоказолар олий нерв фаолияти – интеллектуал ва ҳаракат бирлигининг маҳсулидир. Демак, психологик-жисмоний, психологик-функционал, психологик-техник ва психологик-тактик тайёргарлик интеграл мазмунли машғулотларда шакллантирилиши мақсадга мувофиқдир.

Психологик тайёргарликка йўналтирилган машғулотларда қатор вазифаларни ҳал этиш тавсия этилади.

Жумладан:

1. Спорт тренировкаси назарияси ва услубиятида “спорт разведкаси” деб номланган тушунча мавжуд. Унинг асосий “бурчи” турли бўлажак рақиб ўйинчилар ва рақиб жамоалар жисмоний, техник-тактик ва психологик имкониятларини ўрганиш, ушбу жамоаларнинг ўйин модели ҳақида маълумотлар тўплаш ва тўпланган барча маълумотларни назарий-услубий машғулотларда таҳлил қилиш ва синаб кўриш.

2. Ўз жамоаси имкониятларини ўзга жамоалар имкониятлари билан таққослаш, камчилик ва устунликларни аниқлаш, моделлаштирилган машғулотлар давомида рақиб моделига қарши ўйин моделини шакллантириш, камчиликларни бартараф этиш.

3. Ҳар бир жорий машғулот, муайян мусобақага тайёрловчи машғулотлар ва мусобақалар бўйича вазифалар белгилаш ҳамда уларни махсус йўналтирилган машқлар мажмуалари ёрдамида ҳал этиш. Ушбу машғулотларда рақибнинг камчиликлари, заиф жиҳатлари ва устунликларини эътиборга олган техник-тактик ва психологик машқларни моделлаштирилган мазмунда қўллаш зарур. Бундай машқларни такрорлаш давомида, уларни мукамал ўзлаштирилганлиги эътиборга олиниши лозим.

4. Шуғулланувчилар томонидан рақиб техник-тактик моделлари ва ўзларининг ўйин услублари (техникаси ва тактикаси)ни шу моделларга қарши йўналишларда ўзлаштиришда хотиржамликка ортикча ишончга, “ман-манликка” берилмаслик керак. Ўйинчиларда кучли мотивацияни шакллантириш даркор. Ўзгарувчан вазиятларга нисбатан психологик турғунлик хислатини шакллантириш керак. Уларда эмоционал фаоллик хиссини уйғотиш муҳимлиги диққат марказида бўлиши зарур.

5. Моделлаштирилган маўғулот ва мусобақа жараёнининг психологик лойиҳасини ишлаб чиқиш. Бунда мавжуд “разведка” маълумотларига асосланган ҳолда ва фавқулотда ўзгариб қолиши мумкин бўлган вазиятларни эътиборга олиб, психологик жараёнларнинг амалий вариантлари дастурга киритилади ва синаб кўрилади. Ушбу жараёнда ҳар бир ўйинчи ва жамоанинг асосий ҳамда заҳира таркибларини ўзаро ҳамжиҳатлиги, мувофиқлиги ва муносиблиги назоратдан ўтказилади. Заруриятга қараб керакли ўзгартиришлар ёки қўшимчалар киритилади.

6. Машғулотлар ва мусобақа олди жараёнларида психологик машқлар (воситалар) ёрдамида ўз жамоаси ва ўзга жамоалар ўйин моделлари мазмуни ҳамда психологик нусхаси аниқлаштирилади, иш қобилияти, мусобақаолди ҳолати (ҳаяжонланиш, талвасага ёки тушкунликка тушиш, кўрқиш, ҳавотирланиш ва ҳоказолар шакллантирилади.

Бўлажак мусобақа ўтказиш жойлари, иқлим шароитлари, кун-тун биоритми моделлаштирилган шароитларда ўзлаштирилади.

Муайян мусобақага махсус психологик тайёргарлик. Муайян мусобақага тайёргарлик кўриш ўта мураккаб ва масъулиятли жараёндир.

Маълумки, ҳар бир спортчи мусобақаларда анча барвақт ва мусобақа олди вазиятларда маҳорати ва тажрибасидан қатъий назар турли ҳил психологик ҳолатлар (лихорадка-талвасага тушиш, апатия – тушкунликка тушиш, жанговор ҳолат, ҳаяжонланиш ва ҳоказоларга дучор бўлади. Агар ўйинчи ва жамоа учун бўлажак рақибнинг ўйин ва психологик модели (жисмоний, функционал, техник-тактик, психологик имкониятлар) яхши, батафсил таниш бўлмаса, салбий психологик ҳиссиётлар кучайиши, ҳатто ўз-ўзини бошқараолмасликка олиб келиши мумкин. Шунинг учун мусобақаолди машғулотларда бўлажак рақибнинг барча имкониятлари, шу жумладан унинг психологик имкониятлари пухта ўрганилади. Бунда видео-фильмлар, “спорт разведкаси” тақдим этган маълумотлар ва бошқа маълумотлардан кенг фойдаланиш тавсия этилади.

Имкониятлар ва вазиятлар ўзлаштирилганидан сўнг, улар моделлаштирилган машғулотлар таркибида машқ қилинади.

Салбий психологик ҳиссиётларни бартараф этиш ва жанговор психологик ҳолатларни шакллантириш учун қуйидаги машқ-формулардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир:

1. “Разведка” маълумотларини тасаввур этиш:
 - рақибнинг ҳар бир имкониятлари кўз олдидан гавдаланмоқда;
 - рақибнинг камчиликлари ва устунликлари бирма-бир аниқ кўраяпман;
 - камчиликлар ва устунликларни ўз имкониятларим солиштирдим;

- рақибнинг камчиликлари ва заиф жиҳатлари хотирамдан мустаҳкам жой олди;

- ушбу камчиликлар ва заиф жиҳатлардан унумли фойдаланиш лойиҳасини ишлаб чиқдим ва уни қўллаш йўлларини режалаштирдим;

- ўзимни камчиликларимни бартараф этиш имконига эришдим, уларни такрорланмаслик чораларини белгилаб қўйдим;

- ўзлаштирган барча психологик ва техник-тактик имкониятларни мусобақаолди машғулотларида синаб кўрдим ва яхши натижага эришдим;

- мусобақага барча имкониятлар бўйича тайёрман, жанговор ҳолатга эришиш сирларини пухта ўзлаштирдим.

2. Мусобақаолди вазиятларида рўй берадиган салбий ҳолатларни бартараф этиш:

- менга ташқи ва ички “стресс-кўзғаткичлар” таъсир этмаяпти, мен уларда ҳолос бўлдим;

- ўзимни аъло хис қилаяпман;

- эртанги мусобақа мени қизиқтирмайди, мен тоза ҳаво билан нафас олаяпман;

- бугун тинч ва осойишта ухлайман, бутун ички аъзоларим, мушакларим, диққатим ва хотирам чуқур дам олади;

- уйқудан аъло кайфият, аъло хиссиёт, ёрқин хотира билан уйғондим;

- ўрнимда бажарган қайишқоқлик ва нафас машқларим кайфиятимни янада кўтарди, ўзимни енгил хис қилмоқдаман, “учишга тайёрман”;

- бироз енгил югурганим, аста-секин бажарган бадантарбия – чигилёзди машқларим, тоза нафас олиш мени “қушдек” енгил қилди;

- ювиниш машқлари менга янги куч, аъло кайфият ва иштаҳамни кучайтирди;

- эрталабки моделлаштирилган енгил машғулот мени аъло “спорт формасида” эканлигимни эслатди;

- тушликдан сўнг бироз дам олдим, танам, руҳим ва мушакларимнинг дам олганлиги менга ором бағишлади;

- мусобақа жойига етиб келдим, аста-секин кийиндим ва ётиб, кўзим юмилган ҳолатда жанговор ҳолатга эришиш машқига киришдим;

- менинг хотирам, нерв толаларим, асабим, ички аъзоларим осойишда дам олмоқда;

- нафасларим равон, юрагимни уриши меъёрида, мушакларимда энергетик захиралар жамланмоқда;

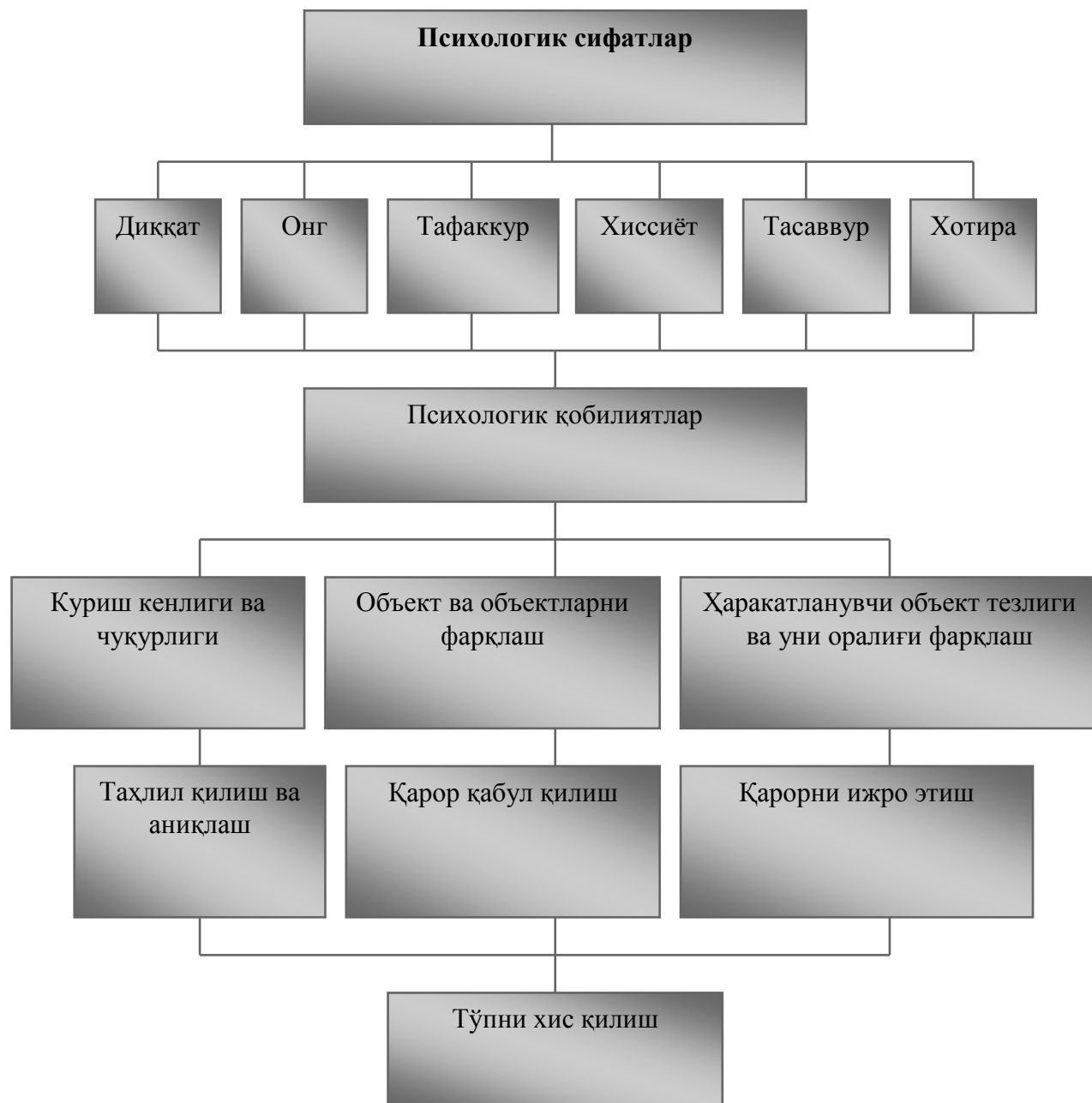
- рақибим камчиликлари ва заиф жиҳатларини эсладим, кўз олдимга келтирдим, уларга қарши кучли ва сирли имкониятларим шайланди;

- ҳозир чигилёзди, қайишқоқлик ва махсус ўйинолди машғулотида рақибга қарши имкониятларимни “чарҳлайман”;

- ўйинолди машғулотида барча имкониятларимни рақиб камчиликлари, заиф жиҳатлари ва кутилмаган вазиятларга қарама-қарши курашга шайлантирдим;

- жанговор ҳолатга келдим, “жанга” тайёрман;
- барча имкониятларим юксак психологик фаоллик асосида тайёр!!!

Юқорида қайд этилган “аутотренинг” – ишонтириш машқларини ҳар бир спортчининг психологик ва бошқа имкониятларига қараб дастурлаш мумкин. Психологик тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда ва андозаларда акс эттирилган тартибга риоя қилиш тавсия этилади.



Мусобақаолди вазиятларига хос рухий ҳолатлар



Андоза

Таёргарлик турларининг ўзаробоғлиқлиги.

Таёргарлик турлари-назарий, жисмоний техник ва тактик таёргарлик ўзаро бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида ўзлаштириш самарадорлигининг самарадорлигини белгилайди. Бинобарин, ушбу таёргарлик турлари, уларнинг моҳияти, мазмуни, воситалари, услублари ва услубларини ўзлаштириш суратини жадаллаштиради.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар

1. Турли ёш гуруҳларига мансуб волейболчилар тайёрлашда қандай омилларга асосланилади?
2. Қандай ёш гуруҳлари мавжуд, уларнинг тайёргарлик дастурига тавсиф беринг?
3. Турли ёш гуруҳларида ўтказиладиган машғулотлар фарқи нималардан иборат?
4. Бир ёш гуруҳида иккинчи ёш гуруҳига кўчиришда қандай омилларга асосланилади?
5. Турли ёш гуруҳларига хос тайёргарлик турлари бир-бирига мутаносиб бўлиши шартли, ушбу мутаносиблик моҳияти нимадан иборат?

6. Психологик тайёргарлик тушунчаси нимани англатади?
7. Қандай психологик сифатлар мавжуд ва уларнинг қисқача мазмуни нимадан иборат?
8. Волейболга ҳос қандай психологик сифатларни биласиз ва уларни қандай тарбиялаш мумкин?
9. Мусобақа олди психологик тайёргарлиги моҳияти ва мазмуни нималар билан изоҳланади?
10. Салбий психологик ҳолатларни бартараф этиш қандай амалга оширилади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.
7. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б

5-Мавзу: Тайёргарлик турлари: жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал тайёргарлиги.

Режа

1. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти. Жисмоний тайёргарлик функционал тайёргарликнинг асоси.
2. Техник тайёргарлик, уни мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари. Техник тайёргарликнинг ички ва ташқи хусусиятлари.
3. Тактик тайёргарлик, уни мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари. Тактик тайёргарликнинг психофизиологик асослари. Индивидуал, гуруҳли ва жамоа тактик тайёргарлиги.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти. Жисмоний тайёргарлик функционал тайёргарликнинг асоси.

Спорт фаолиятида техник-тактик малакаларни самарали ижро этиш ва муайян спорт турида юқори натижаларга эришиш спортчиларни шаклландирилган жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) мақсадга мувофиқ шакллантириш спорт тайёргарлигининг муҳим шартларидан биридир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнларидан иборат бўлиб, мувофиқ спорт турининг хусусиятига мос равишда ташкил қилинишини тақозо этади.

Ушбу жараённинг асосий мақсади умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилади.

Умумий жисмоний сифатларнинг ривожланиши даражаси махсус жисмоний сифатларни самарали ёки самарасиз шаклланишига боғлиқ бўлади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спортчилар организмнинг функционал имкониятларини ошириш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилади. Барча спорт турлари каби волейболда ҳам ўйин малакаларини тез, аниқ ва вазиятга нисбатан мақсадга мувофиқ ижро этиш энг аввало махсус жисмоний сифатларга боғлиқдир.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари турли йўналишда ижро этиладиган махсус машқлар бўлиб тўп киритиш, қабул қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш каби ўйин малакаларидан иборатдир.

Маълумки, замонавий волейболда барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда ўта катта тезликда таянчсиз ҳолатда (сакраган вақтда, кўкракка йиқилиб тўпни қабул қилиш) ижро этилади. Демак, махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда спорт тайёргарлигининг даври ва босқичларига қараб сакраш, турли йўналишда қисқа ораликларга чопиш,

“йиқилиш”, тўхташ, дебсиниш машқлари алоҳида ёки ўйин малакаларини ижро этиш билан қўлланилиши мумкин.

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти

Волейболда қатор ўйин малакалари – тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – аксарият куч сифатининг юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади. Бинобарин, ушбу малакаларни самарали бажариш учун қўл ва оёқлар, умуман тана қисмларининг мушаклари тез ва кучли қисқариш имкониятига эга бўлиши лозим. Бошқача қилиб айтганда мушакларнинг қисқариши портловчи куч билан амалга оширилиши керак.

Демак, волейболчи кучини шакллантиришда асосий эътибор тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид махсус машқларга қаратилиши даркор.

Ушбу махсус машқларни ўйин малакалари билан бир вақтда қўлланилиши яхши самара беради.

Тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, айниқса уларни оғирлик мосламалари (оёқ ва белга қўрғошиндан қилинган мослама, зарба беришда билакка ўрнаштириладиган оғирлик мослама) ва турли тренажёрлар ёрдамида ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарлик босқичида амалга оширилиши мақсадга мувофиқдир.

Қуйида айрим тана қисмлари мушакларининг кучини ривожлантирувчи наъмунавий машқлар ёритилган:

Билак мушаклари кучини ривожлантирувчи машқлар:

- гантелларни (1-3 кг) қўлларда ушлаб, билак-кафт бўғимида ўнг ва чап томонга айланма ҳаракат қилдириш;

- шу бўғимда-гантелни юқорига ва пастга ҳаракатлантириш;

- тўлдирма тўпни улоқтириш (қўллар юқорига ёзилган ҳолатдан, билак-кафт бўғимида урғу бериш лозим);

- тўлдирма тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш ва ҳоказо.

Елка мушаклари:

- ҳар хил ҳолатлардан турли узоқликка тўлдирма тўпни улоқтириш;

- ўнг ва чап қўл билан амартизаторда зарба малакасини тақлид қилиш;

- қўлларга таяниб ётган ҳолатда қўл билан “юриш”, “силжиб юриш”, “сакраб юриш”;

- шу ҳолатда – турли йўналишларга;

- тўп (ёки тўлдирма тўп) билан зарба бериш;

- ўтирган ҳолатда олдинга ва орқага тўлдирма тўпни улоқтириш ва ҳоказо.

Сакровчанлик

Волейболда аксарият ўйин малакалари сакраган ҳолатларда ижро этилади. Шунинг учун ушбу сифат фойдали натижага эришишда ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади.

Наъмунавий машқлар:

- ўз вазнидан 50-70% оғирликлар билан ўтириб-туриш;
- 50%дан ортмаган оғирликни елкага қўйиб ярим ўтирган ҳолатдан шиддат билан туриш;
- турли оғирликдаги мосламалар билан сакраш;
- тренажёрларда оёқ мушакларини машқ қилдириш;
- турли тезликда ва баландликда скакалка билан сакраш;
- турли баландликдаги тўсиқлар оша сакраш ва ҳоказо.

Махсус тезкорлик

Волейболчининг махсус тезкорлиги уни қисқа муддат ичида майдонча бўйлаб ҳаракатланиши ва ўйин малакаларини вазият талабига мос равишда самарали ижро этиши билан белгиланади.

Тезкорлик волейболда 3 хил шаклда намоён бўлади:

- турли ишора ва вазиятни фаҳмлаш тезлиги (жамоадошининг ишораси, ўйин вазиятини ўзгариши ва уни баҳолаш, рақиб ўйинчининг жойлашиши ва ҳоказо);
- ушбу вазиятларга нисбатан тезкор ва мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш;
- ҳаракатланиш ёки бир неча ҳаракатларни кўп марталаб ижро этиш тезлиги.

Наъмунавий машқлар:

- мураббийни турли ишорасига турли ҳаракатлар билан тез ва аниқ жавоб бериш: Масалан: мураббий бир марта чапак чалса – тўпни йиқилиб олиш малакасини тақлид қилиш, икки марта чапак чалса – сакраб зарба бериш тақлидини бажариш, бир қўлини юқорига кўтарса – сакраб тўп узатиш тақлиди ва ҳоказо;

- волейбол майдончаси макетида турли тактик вазифаларни қисқа муддатда ечиш (тактик вазиятни баҳолаш ва тўғри қарор қабул қилиш тезлигини такомиллаштириш);

- ҳар бир зонада шу зона ўйинчиси функционал ҳаракати (малакаси)ни тақлид қилиш (умумий тезлик баҳоланади). Масалан: 1 зона – тўп киритиш; 6 зона – рақиб томондан йўналтирилган тўпни йиқилиб олиш; 5 зона рақиб томондан киритилган тўпни 2 зонага узатиш; 4 зона – баланд узатилган тўп – сакраб зарба бериш; 3 зона – қисқа узатилган тўп – сакраб зарба бериш; 2 зона – 2, 3 ва 4 зоналарда тўсиқ қўйиш ва ҳоказо.

Махсус чидамкорлик

Замонавий волейболда турли мазмундаги махсус чидамкорлик (сакраш чидамкорлиги, тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги, ўйин чидамкорлиги) ҳал қилувчи омил деб эътироф этилади. Ушбу сифатлар, айниқса сўнгги

партияларда ўзини “мен”лигини кўрсатади. Чунки, чидамкорлик, шу жумладан юқорида қайд этилган чидамкорлик турлари тушунчаси – узоқ вақт давомида чарчамасдан шу сифат ёки ўйин малакаларини юқори иш қобилияти даражасида самарали ижро этиш демакдир.

Тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги – бу майдонча бўйлаб ҳаракатланиш ва ўйин малакаларини катта тезликда кўп марта самарали ижро этиш имкониятини англатади. Ушбу сифатларни ривожлантириш юқори тезликда ижро этиладиган махсус машқларни кўп марта қайтариш ёрдамида амалга оширилади.

Бу сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўриқиш ҳолларини олдини олиш учун катта тезлик билан ижро этилаётган машқлар (ёки машқлар мажмуаси)нинг бир марта қайтарилиши 20-30 с бўлиши, машқларни ижро этиш оралиғи (дам олиш) 1-3 дақиқа, қайтарилиш сони эса 4-10 мартага тенг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- “моқкисимон” югуриш;
- “арчасимон” югуриш;
- “юлдузсимон” югуриш;
- майдончада диагонал йўналиш (X)да югуриш;
- шу машқларни оғирлик мосламалар билан бажариш;
- 2, 3, 4 – зоналарда тўсиқ қўйиш тақлиди;
- 2, 3, 4 – зоналарда зарба бериш тақлиди;
- турли зоналарда тўпни йиқилиб “олиш” тақлиди ва ҳоказо.

Сакраш чидамкорлиги

Замонавий волейболда деярли барча ўйин малакалари (тўп киритиш, қабул қилиш ва узатиш, зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) аксарият ҳолларда сакраб ижро этилади. Демак, бир учрашув (ўйин) давомида сакраб ўйин малакасини ижро этиш жуда кўп марта қайтарилади. Шунинг учун бу сифат аслида тезкор-куч сифатини ифода этса-да, уни ривожлантиришга ва бу сифатни тарбияловчи машқларга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- 20 кг штанга (ёки бирор юк) 1,5 дақиқа ўтириб туриш;
- оёқ ва белга жойлаштирилган оғирлик мосламалари билан имкони борича сакраш;
- 1 дақиқа давомида ҳар 30 с дам олишдан сўнг тўсиқ малакасини тақлид қилиш (3-5 марта);
- қурбақача сакраш эстафетаси;
- кенгуруча сакраш эстафетаси;
- чумчуқча сакраш эстафетаси;
- қопни кийиб сакраш эстафетаси;
- тренажёрларда машқ қилиш ва ҳоказо.

Ўйин чидамкорлиги

Ўйин чидамкорлиги – юқорида қайд этилган барча чидамкорлик турларини ўз ичига олади ва шуни ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади.

Ушбу сифат интеграл сифат бўлиб, уни ривожлантириш, одатда, ўйин партияларини кўпайтириш (6-9 партия) ҳамда ўйинни тўлиқ (6-6) ва тўлиқсиз (5-5, 4-4, 3-3) таркибда ташкил этиш ёрдамида амалга оширилиши мумкин. Бошқача қилиб айтганда ўйин вазияти ўйинчилардан маълум мазмун ва йўналишга хос ҳаракат (малака) ижросидан сўнг (балки ижро якунламасдан) зудлик билан умуман бошқа мазмун ва йўналишдаги ҳаракат (малака)ларни ижро этишга ундайди. Бундай ҳаракатларни катта тезликда ва самарали бажариш спортчилардан ўта чаққонликни талаб қилади.

Чаққонлик – бу интеграл (йиғма) сифат бўлиб ўз ичига куч, тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, сакровчанлик, қисқа вақтда вазиятни фарқлаб олиш ва тезкор равишда тўғри қарорга келиб, шиддатли ҳаракат қилиш сифат ҳамда қобилиятларини қамраб олади. Ушбу сифатларнинг юқори савияда ижро этилиши вестибуляр аппаратининг функционал имкониятлари шаклланган бўлишини тақозо этади.

Наъмунавий машқлар:

- 5 марта олдинга ўнбалок (кувырок) ошиш – сакраб зарба бериш тақлиди 5 марта орқага ўнбалок ошиш – йиқилиб тўпни қабул қилиш – тақлиди;
- шу машқ тўсиқ қўйиш ва сакраб тўп узатиш тақлиди билан бажарилади;
- шу машқ сакраб ўнг ва чап томонларга 360° айланиб қўниш машқи билан ижро этилади.

Бундай ўйинлар партиялари оралиқларида қисқа муддат ичида ижро этиладиган махсус машқлар қўлланилиши мумкин.

Наъмунавий машқлар:

- 15 марта ўнг оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;
- 15 марта чап оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;
- шу сакраш машқлари қайтарилади ва машқ тугаши билан тўпни йиқилиб қабул қилиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш малакалари тақлид қилинади;
- “моккисимон” югуриш – машқ тугаши билан навбатма-навбат ўйин малакаларини тақлид қилиш;
- “арчасимон” югуриш ва ўйин малакалари тақлиди;
- ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар;
- маълум вақт давомида (20 с, 30 с, 45 с, 60 с) имкони борича кўп марта самарали ўйин малакаларини бажариш (тўп билан) ва ҳоказо.

Махсус чаққонлик

Ўйин давомида кескин ўзгариб турувчи ўйин вазияти техник-тактик малакаларни шу вазият талабига мос равишда ижро этилишини тақозо этади:

- тўсиқлар оша (3 та кетма-кет тўсиқдан) олдинга ва орқага чопиш-тўсиқ кўйиш-сакраб зарба бериш;
- йиқилиб тўпни қабул қилиш – сакраб тўп узатиш тақлидлари.

Махсус эгилувчанлик

Волейбол ўйинида ижро этилувчи техник-тактик малакаларни самарали ижро этишда эгилувчанлик сифатининг аҳамияти алоҳида ўрин эгаллайди. Волейболчининг эгилувчанлиги ўзига хос оптимал амплитудада ривожланган бўлиши лозим. Меъеридан ортиқ ёки кам амплитудага эга эгилувчанлик ўйин малакасининг ижро этилиш самарасига салбий таъсир қилиши мумкин. Масалан: кўкрак билан йиқилиб тўпни қабул қилишда ортиқ-амплитудалик эгилувчанлик жароҳатланишга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Махсус эгилувчанликни тарбиялаш учун эгилиш, букилиш, ёзилиш, бурилиш ва бўғимларни “қисиш”га оид машқларни бажариш мумкин.

Наъмунавий машқлар:

- ўтирган ҳолатда гавдани букиш-пешона тиззаларга имконияти борича яқинлаштирилади, оёқлар букилмайди;
- “букри кўприк” машқини бажариш;
- тик турган ҳолатда тананинг тос-бел қисмидан айланма (ўнг ва чап томонга) ҳаракатга келтириш;
- икки шуғулланувчи турли ҳолатлардан бир-бирин букиш, эгиш, буриш, “ёзиш” машқларини бажаради ва ҳоказо.

Махсус жисмоний сифатлар тараққиётини баҳолашда қўлланиладиган тест машқлари ва кўрсаткичлари

Сакраш чидамлилиги:

1. Чопиб келиб 2 (4) зоналардан эркаклар учун 3 мин, аёллар учун 2 мин давомида зарба бериш машқини бажариш. Машқни ижро этиш шиддати эркаклар учун бир минутда 12 зарба, аёллар учун – 10 та. Ушбу тест самарасини баҳолашда тўпни иккита 3x3 нишонга туширилиши ҳисобга олинади. Зарба бериш учун чопиб келиш 3 метрли чизикдан бошланиб, ҳар бир зарбадан сўнг волейболчи тезлик билан дастлабки жойга қайтиб келади ва машқ шу тарзда давом эттирилади. Нишонлар майдончининг 3 метрли чизиғи ортига ён чизикларга туташ чизилади. Зарба ҳар бир нишонга навбатма-навбат берилади. Тўрга тегиб кетган тўп, майдондан ташқарига чиққан ва нишонга тушмаган тўп ҳисобланмайди.

Баҳо: (тўпни “йўқотиш”)

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	3-4	3-4
Яхши маҳорат -	6-8	6-8
Ўрта маҳорат -	10-12	10-12

2. Жойдан икки оёқ билан дебсиниб юқорига сакраш (ҳар бир волейболчи ўзининг бўйига нисбатан – эркаклар – 1 метр ва аёллар 80 см баландликда ўрнатилган белгига икки қўли билан тегиши керак).

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	70	60
Яхши маҳорат -	60	50
Ўрта маҳорат -	45	35

Тезкор куч.

Оёқ мушаклари кучи:

20 мин ичичда тез ўтириб-туриш (сони)

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	22	22
Яхши маҳорат -	20	18
Ўрта маҳорат -	17	15

Қўл кучи: 10 секунд давомида қўллар билан таяниб ётган ҳолда қўлларни тез эгиш ва ёзиш:

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	14	10
Яхши маҳорат -	10	7
Ўрта маҳорат -	7	5

Махсус тезкорлик (сек)

1. Арчасимон югуриш

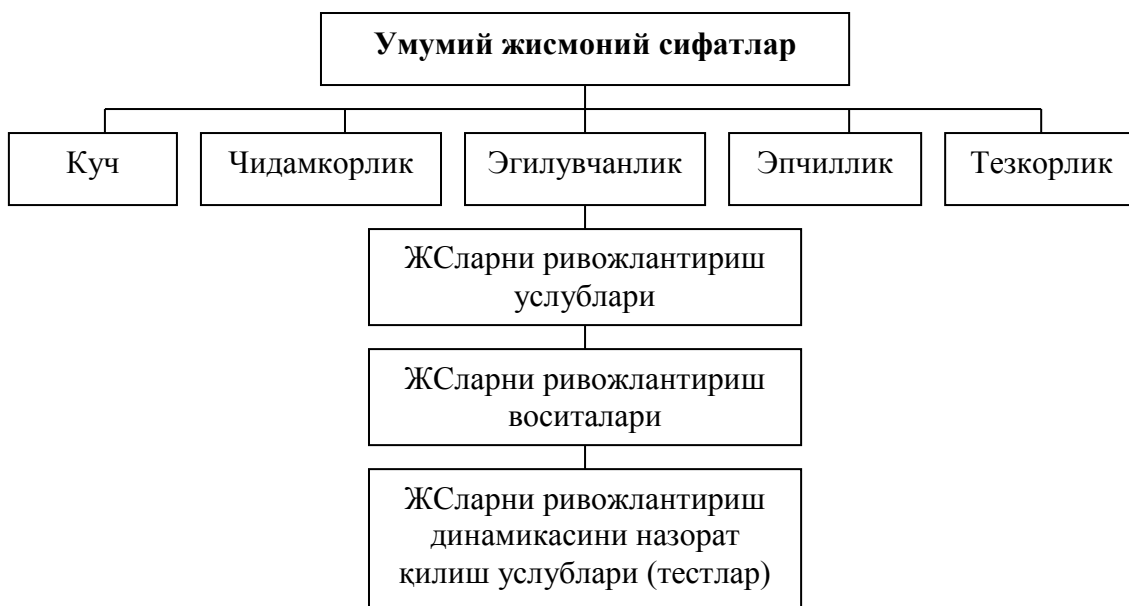
	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	22,5	23,0
Яхши маҳорат -	23,5	24,0
Ўрта маҳорат -	25,0	26,0

2. Моккисимон югуриш (9-3-6-3-9 м)

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	7,0	8,0
Яхши маҳорат -	7,5	8,5

Ўрта маҳорат - 8,0 9,0

Волейболчилар жисмоний тайёргарлигини шакллантириш ҳамда уни назорат қилиш 17 ва 18-андозаларда қайд этилган тартибда амалга оширилиши тавсия этилади.



Андоза



Андоза

назорат саволлари

1. Волейболчилар жисмоний тайёргарликнинг асосий мақсади нимага қаратилади?
2. Жисмоний тайёргарлик қандай босқичлардан иборат?
3. Жисмоний тайёргарлик услублари ва воситалари, уларнинг моҳияти нималар билан изоҳланади?
4. Жисмоний тайёргарликни ташкил қилишда қандай омилларга асосланилади?
5. Жисмоний тайёргарлик қандай назорат қилинади ва баҳоланилади.

Техник тайёргарлик, уни мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари.

Техник тайёргарликнинг ички ва ташқи хусусиятлари

Спортчиларни мусобақаларда иштирок этиш фаолияти уларни маълум спорт турига хос бўлган ҳаракат малакаларини маромига етказиб бажаришларини тақозо этади. Ҳаракат малакасини маҳорат билан ижро этиш, мусобақаларда ғалаба қозониш – бу кўп йиллик спорт тренировкаси эвазига намоён бўлиши мумкин. Ҳаракат малакаларини ижро этиш техникаси қанчалик такомиллашган бўлса, мусобақада ғалабага эришиши имконияти шунчалик юқори бўлади.

Ғалабага эришиш – бу мусобақани асосий мақсадидир. Лекин ғалабага эришиш спортчиларни муайян ва якуний мақсадларга қаратилган ҳаракатларига боғлиқ. Демак техник тайёргарлик кўп йиллик спорт такомиллашуви жараёнининг асосий негизидир.

Спорт техникаси – бу ихтисослаштирилган бир вақтни ўзида, кетма-кет ва маълум мақсадли тартибда бажариладиган ҳаракатлар мажмуасидир. Спорт техникаси – ҳаракатни аниқ енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб, юқори самарада ижро этишга қаратилган бўлиши лозим.

Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик фаолият бўлиб, маълум ҳаракатлар мажмуасини техник жихатдан маълум мақсадли тартибда, вазиятга мувофиқ барқарор, мукамал ва самарали бажарилишини таъминловчи педагогик жараёндир. Мазкур жараён спорт тайёргарлигини асосий ва ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади.

Техник тайёргарликнинг – сўнги мақсади ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасини техник томондан ҳар қандай вазиятларда ва қарши таъсирлар шароитида барқарор ва самарали ижро этилишидан иборатдир.

Техник тайёргарликнинг педагогик натижаси ва уни спортчилар фаолиятида намоён бўлиши спортчиларнинг маҳорати деб аталади. Бу сифат маълум режага асосан босқичма-босқич назорат машқлари (тестлар) ва ёзма кузатув услублари ёрдамида машғулотлар, ҳамда мусобақалар жараёнида баҳоланиб турилади.

Техник тайёргарликнинг вазифаси, босқичлари, услублари ва воситалари

Техник тайёргарликнинг асосий вазифаси – ўйин техникасининг биомеханик қонуниятларини ўзлаштириш ва ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасини техник томондан мақсадга мувофиқ барқарор ва мукамал такомиллаштиришдир.

Янги ҳаракат техникасини ўрганиш, ўзлаштириш мавжуд ҳаракат тажрибасига асосланади.

Ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасининг техникасини ўзлаштириш шуғулланувчида куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни етарли даражада ривожлантиришни тақозо этади. Бу сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажарилиши тартиби ва йўналиши

ўргатиладиган (ўзлаштириладиган) ўйин малакасининг техникасига мос бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Ҳаракатлар техникасига ўргатиш жараёнида қуйидаги услубий тавсияларга риоя қилиш лозим:

- Биринчидан, маълум ҳаракат техникасини (агар нотўғри ўргатилган бўлса) қайтадан ўргатиш холига чек қўйиш мақсадида ўргатиш жараёнини бошланишидаёқ тўғридан-тўғри ҳаракат техникасини энг самарали нусхасига ўргатиш зарур;

- Иккинчидан, ўргатиш жараёнида назарий машғулотларга алоҳида эътибор берилиши зарур, токи ўрганувчи ўргатилаётган ҳаракат техникасининг ижро этиш тартибини фикран тўлиқ англасин, хотирада яхши эслаб қолсин ва тафаккурида тўғри бажара олсин;

- Учинчидан, ўргатиш жараёнида ўрганувчи ўргатилаётган ҳаракат техникасини ҳар хил вазиятда, ҳар хил тезликда, аниқ ва мақсадга мувофиқ бажарилиш имконини таъминловчи етарли ривожланган жисмоний сифатлар пойдеворини яратиши шарт. Чунки ўрганувчи жисмонан заиф бўлса ўргатилаётган ҳаракат техникаси хатолар билан ижро этилади, самара бўлимайди, ўргатиш йўналишини мақсадга мувофиқ томонга буриш имкони чегараланади, ҳатто йўқолади.

Техник тайёргарликни амалиётга жорий этиш ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни билан боғлиқ бўлиб, ўз ичига қуйидаги босқичларни олади:

1-босқич. Ҳаракат техникаси, уни ижро этиш тартиби ҳақида илк бор тушунча ҳосил қилиш ва ўргатилувчини рухий жихатдан мазкур ҳаракат техникасини ўзлаштиришга тайёрлаш.

2-босқич. Ҳаракат техникасига ўргатиш жараёнида бошланғич кўникма малакаларини ҳосил қилиш, тарбиялаш ўзлаштиришни секин-аста мураккаблаштириш.

3-босқич. Ҳаракат техникасини тўлиқ ва мукамал бажариш. Ортиқча ҳаракатлардан халос бўлиш.

4-босқич. Ҳаракат техникасини барқарор, тўлиқ ва тез бажариш.

5-босқич. Ҳаракат техникасини турли ўзгарувчан вазиятларда мақсадга мувофиқ бажариш.

6-босқич. “Чуқурлаштирилган” – мураккаблаштирилган ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни.

7-босқич. Ўргатилган малакалар техникасининг мукамаллигини таъминлаш, сақлаш ва уларни ижро усуллари кенгайтириш, бойитиш ва такомиллаштириш.

Техник тайёргарликни мақсад ва вазифаларини амалиётга жорий этиш ихтисослаштирилган воситалар (машқлар) ёрдамида амалга оширилади. Аслида “воситалар” кенг маънога эга бўлиб, уларни турлари хилма-хилдир. Асосийлари, табиийки, ёндаштирувчи машқлар, техникага оид машқлар (ёки асосий машқлар) ва икки томонлама волейбол ўйини бўлиб ҳисобланади. Лекин

масалани мувафақиятли ва самарали хал этиш учун ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида тайёрлов машқлари ва тактикага оид машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бошқача қилиб айтганда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва тактикага оид машқларни техникага ўргатиш жараёнида кўллаб бориш, ўйин жараёнида волейболчига ўз техник имкониятидан фойдаланиш даражасини орттиради. Демак, техник тайёргарлик жисмоний ва тактик тайёргарлик билан узвий ва чамбарчас боғлиқдир.

Юқорида қайд этилган воситалар маълум услублар асосида қўлланилади. Услублар – бу тренерни ўргатиш жараёнида (техник тайёргарликда) берадиган машқларни (воситаларни) қўллаш технологиясидир.

Услублар шартли равишда 3 турга бўлинади: тушунтириш, кўргазмали ва амалий.

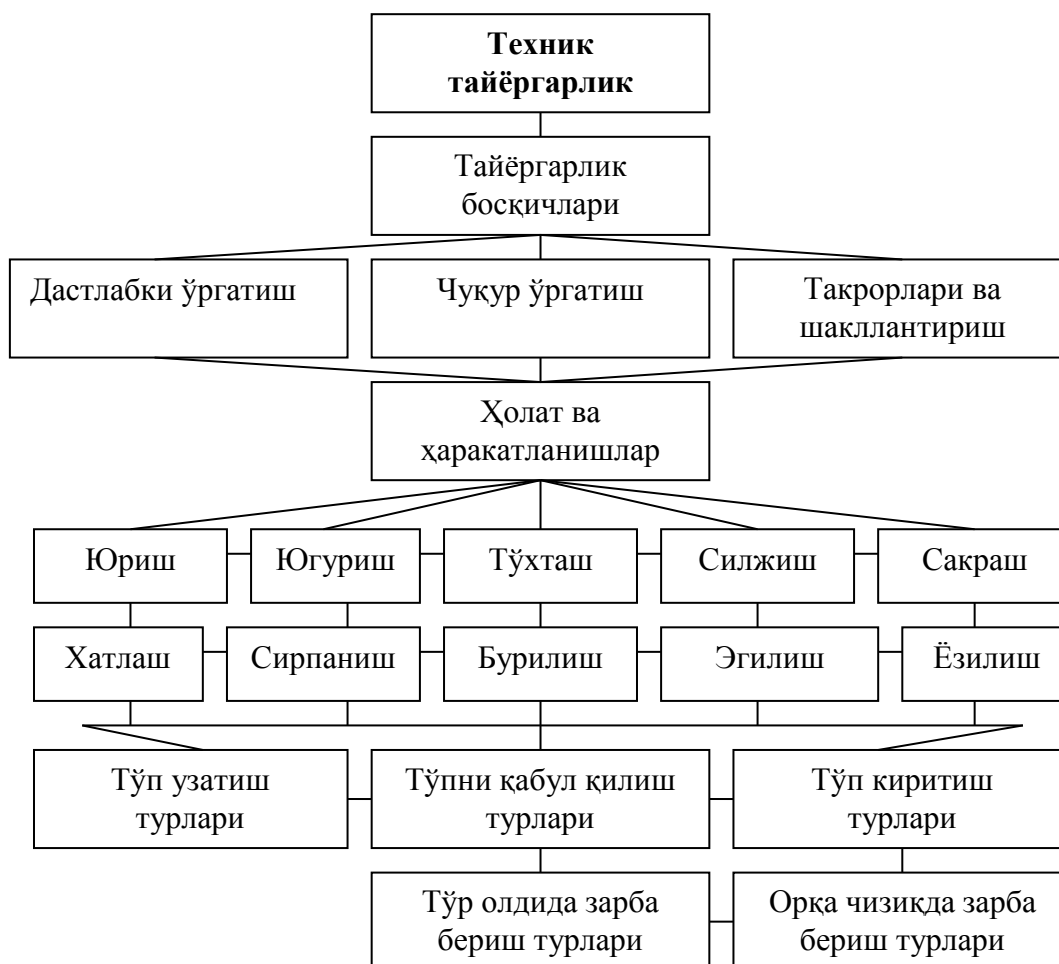
Техник тайёргарлик жараёнида шуғулланувчиларни ёшига, имкониятларига, ўргатиш босқичига қараб у ёки бу услубларни устунлиги бўлиши мумкин.

Тушунтиришга оид услублар ўз ичига сўзлаб бериш, суҳбат, кўрсатма, таҳлил ва муҳокама кабиларни олади.

Кўргазмали услублар: ўқув фильмлари, тасвирий, фильмлар, суръатлар, техникани тренер томонидан намоёниш қилиниши, ўйинларни кузатиш ва ҳоказо.

Амалий услублар:

1. Ҳаракат техникасини тўлиқ ҳолда ўргатиш;
2. Ҳаракат техникасини қисмларга бўлиб ўргатиш;
3. Бошқарув услуби;
4. Ҳаракатли кўргазма услуби;
5. Қайтариш услуби;
6. Мураккаблаштириш услуби;
7. Чарчоқ ҳолатида ўйин малакаларини бажариш услуби;
8. Қўшма услуб;
9. Айланма усулида машқ бажариш;
10. Ўйин услуби;
11. Мусобақа услуби.



андоза

Назорат саволлари

1. Волейболчилар техник тайёргарликнинг асосий мақсади нимага қаратилади?
2. Техник тайёргарлик қандай босқичлардан иборат?
3. Техник тайёргарлик услублари ва воситалари, уларнинг моҳияти нималар билан изоҳланади?
4. Техник тайёргарликни ташкил қилишда қандай омилларга асосланилади?
5. Техник тайёргарлик қандай назорат қилинади ва баҳоланилади.

**Тактик тайёргарлик, уни мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари.
Тактик тайёргарликнинг психофизиологик асослари. Индивидуал,
гуруҳли ва жамоа тактик тайёргарлиги.**

Тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш имконияти жисмоний, тактик ва психофункционал тайёргарликнинг шаклланганлик даражасига боғлиқдир.

Тактика – бу шаклланган жисмоний сифатлар ва техник маҳоратни унумли қўллаш асосида фойдали натижа ёки ғалабага эришиш тушунчасини англатади. Демак, тактик ҳаракат самарадорлиги қатор омилларга асосланади.

Биринчи омил – умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожланганлик даражаси ҳамда уларни ўйин жараёнида уйғун намойиш этилиши;

Иккинчи омил – ўйин усуллари техникасининг шаклланганлик даражаси ва уларни маҳорат билан ижро этилиши;

Учинчи омил – тактик фикрлаш “бойлиги” ва тактик ҳаракатларини серқирраллиги;

Тўртинчи омил – техник-тактик ҳаракатнинг турғунлиги, ўзгарувчанлиги кўп вариантлилиги, ташқи ва ички таъсирларга барқарорлиги;

Бешинчи омил – психофункционал (хотира, диққат, ҳиссиёт, тафаккур, онг, ирода, кўриш кенглиги, юрак, нафас олиш ва ҳоказо органлар) имкониятларни шаклланганлик даражаси;

Олтинчи омил – ўйин ихтисослиги (амплуа)ни мукамал ўзлаштирилганлиги;

Еттинчи омил – ўнг ва чап қўлда нисбатан бир ҳилда хужумни амалга ошириш имконияти;

Саккизинчи омил – рақиб ўйинчилари ва рақиб жамоа тактикаси ҳамда бошқа имкониятларидан хабардор эканлиги;

Тўққизинчи омил – мусобақа ўтказилаётган спорт саройига хос иқлим (ҳарорат, ҳаво намлиги, тамошабинлар ва ҳоказолар) шароитларига тез мослашиш қобилияти;

Ўнинчи омил – назарий (интеллектуал) тайёргарлик даражаси.

Мазкур омиллар доирасида қайд этилган барча имкониятларни юксак даражада шакллантириш кўп йиллик спорт тренировкасида амалга ошириладиган тактик тайёргарликнинг стратегик мақсади бўлиб ҳисобланади.

Тактик тайёргарлик ўзига хос услуб ва воситалар ёрдамида шакллантирилади. Тактик тайёргарлик кўрсаткичларининг даражаси ва динамикаси махсус тест машқлари ҳамда видео тасвирга тушириш асосида мунтазам назорат қилиниши ва олинган натижаларга мувофиқ тактик маҳоратни шакллантириш жараёнига зарур ўзгартиришлар ёки қўшимчалар киритилиши мумкин.

Тактик тайёргарлик – узоқ муддатли жараён бўлиб, у дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб, токи олий спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичига узлуксиз давом этаверади. Келажакда тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш учун тактик фикрлаш, вазиятни пайқаш,

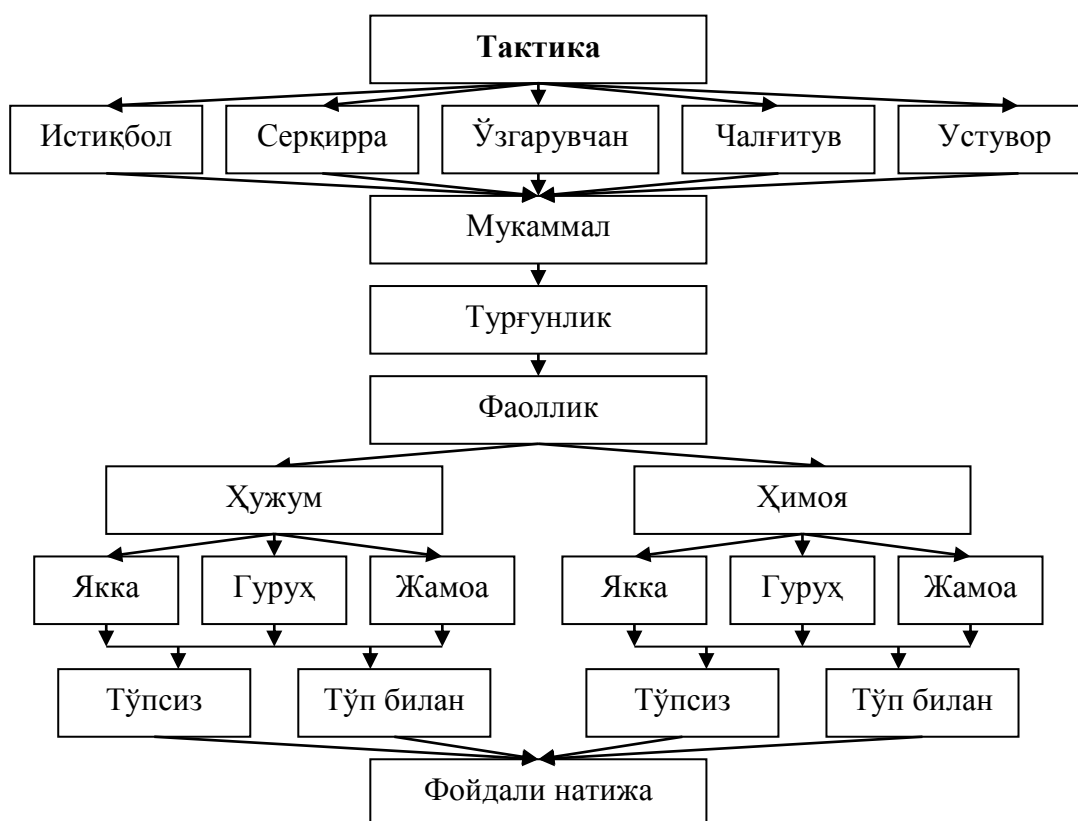
фарқлаш, таҳлил қилиш ва вазиятга мос ёки қарама-қарши тактик усулларни ижро этиш қобилиятлари дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб шакллантирилиб борилади.

Тактик тайёргарлик назарий-интеллектуал тайёргарлик ва психологик тайёргарлик жараёнлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Назарий машғулотларда шуғулланувчиларнинг ва жамоанинг нафақат хусусий (шахсий) тактик имкониятлари (тактик усуллар, тактик фикрлаш, тактик режа тузиш, тактик қарор қабул қилиш ва ҳоказолар) шакллантирилади, балки бўлажак рақиб ўйинчилар ва рақиб жамоалар тактик андозалари (моделлари) ҳам пухта ўргатилиши зарур. Муайян рақиб жамоага қарши моделлаштирилган ўйин машғулотлари ва назорат мусобақалари мунтазам ташкил этилиб борилиши мақсадга мувофиқ. Моделлаштирилган ўйин машғулотларида ҳар ўйинчининг ўйин ихтисослиги (ўйин амплуаси) эътиборга олинishi даркор.

Тактик тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилиш учун даставвал услубий машғулотларда жамоа ўйинчилари ва рақиб жамоа ўйинчиларининг тактик имкониятлари видеофильмлар ёрдамида таҳлил қилинади.

Тактик саводхонлик (билимдонлик) ва тактик маҳоратни такомиллаштиришда хотира, диққат, онг, ҳиссиёт, тафаккур, ирода ва ҳоказоларни шакллантириш билан бир қаторда зукколик, уддабуронлик, ташаббусни ўз кўлига олиш, “айёрлик” (яхши маънода) каби хислатларни ҳам сайқал топтирувчи вазиятли машқлардан фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Амалий машғулотларда техник-тактик маҳоратни интеграл равишда шакллантириш фойдали натижага эришиш имкониятини кенгайтиради. Қуйидаги андозада ўйин тактикасининг хусусиятлари, ҳужум ва ҳимоя тактикаси турлари ифодаланган. Тактик тайёргарликни ушбу тартибда ташкил қилиш тавсия этилади.



Назорат саволлари

1. Волейболчилар тактик тайёргарликнинг асосий мақсади нимага қаратилади?
2. Тактик тайёргарлик қандай босқичлардан иборат?
3. Тактик тайёргарлик услублари ва воситалари, уларнинг моҳияти нималар билан изоҳланади?
4. Тактик тайёргарликни ташкил қилишда қандай омилларга асосланилади?
5. Тактик тайёргарлик қандай назорат қилинади ва баҳоланилади.

6-мавзу. Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш.

Режа:

1. Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни.
2. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари.
3. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестлари.
4. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш.
5. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни.
6. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти.

Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни.

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил сифатида борган сари ўқувчи ёшларнинг кундалик турмуш тарзига сингиб бормоқда.

1999 йил 27 майдаги Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари» тўғрисидаги 271-сонли Қарорига биноан таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ҳажмини оширилиши, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби 3 босқичли мусобақалар тизимини татбиқ этилиши, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларининг жорий қилиниши, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» ва шу масала бўйича Вазирлар Маҳкамасининг махсус қарори каби концептуал ҳужжатлар ушбу соҳани, айниқса ёшлар ўртасида янада жадалроқ оммавийлашишига кенг ҳуқуқий ва моддий-техник имкониятларни очиб бермоқда.

Ўрта умумтаълим мактаб, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган волейбол дарси ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига ўргатиш маънавий-маданий, ахлоқий ва психологик хислатларни камол топтиришда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия дарсининг асосий мақсади «жисмоний маданият» ва унинг таркибий йўналишлари (жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ва функционал тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва ҳоказо) ҳақида дастлабки билим бериш, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш, асосий жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборат. Ўз саломатлиги ва жисмоний қудратини мустаҳкамлаш ўқувчи ёшларнинг нафақат шахсий иши, балки бу масъулият уларнинг жамият олдидаги бурчи эканлигини онгига сингдириш ўқитувчи томонидан ҳал этиладиган муҳим масалалардан бири бўлиши лозим. Ушбу мақсадга эришиш ёш авлодни «катта» ҳаётга тайёрлаш, бўлажак касбий фаолиятни самарали ташкил қилиш, турмуш қийинчиликларини енгиб ўтиш ва Ўзбекистон Қуролли Кучлари сафида ҳарбий хизматни шараф билан адо этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари юқорида қайд этилган мақсадлардан келиб чиққан ҳолда соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян спорт тури (волейбол)га хос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш ҳамда спорт интизомини шакллантириш, рақибини ҳурмат қилиш ҳиссиётини уйғотиш, ирода, диққат васезгирлик каби хислатларни тарбиялашдан иборат.

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси, шу жумладан волейбол дарси 3 қисмдан ташкил топади.

1 қисм – тайёрлов 10-12 дақиқага тенг бўлиб, ўз ичига синфни ташкил этиш (сафланиш, навбатчи ўқувчини ўқитувчига давомат ҳақида ахборот бериши, дарс вазифалари билан таништириш), саф машқлари, умумий ва махсус машқларни киритади. Дарсни тайёрлов қисмида бериладиган машқлар шу дарсни мақсад вазифаларини ечишга қаратилган бўлиши лозим. Тайёрлов машқлари тана мувозанатини саклаш, қадди-қоматни шакллантириш, юриш, югуриш, сакраш, куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашга мўлжалланади. Дарсининг тайёрлов қисми ўқувчилар организмни «қизитиш» ва уни функционал жиҳатдан шу дарсининг асосий қисмига тайёрлашдан иборат. Дарсининг ушбу қисмини ўтказиш шиддати дастлаб секин-аста оширилиб, шу қисмни ўртасидан яна секинлаштирилиши керак.

Асосий қисм 30-35 дақиқа давом этади. Мазкур қисмда дарсни асосий мақсад ва вазифалари ечилади. Техник-тактик малакалар ўзлаштирилади. Бунинг учун ўрганиладиган ўйин малакаларига оид тақлид ва тўп билан бажариладиган машқлар қўлланилади. Малакаларга ўргатиш ва уларни шакллантириш яқка тартибда ёки кичик гуруҳлар ва барча ўқувчилар иштирокида амалга оширилади. Бу қисмда ўргатиш жараёни секин шиддатда, такомиллаштириш жараёни эса катта тезликда кечиши лозим.

Яқуний қисм – 3-5 дақиқа давом этади. Бу қисмнинг мақсади ўта секин шиддатда ижро этиладиган мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаштирувчи машқлар ҳамда миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида чарчокни бартараф этиш, организмнинг функциялари ва иш қобилиятини тиклашга қаратилади.

Дарс давомида жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракат (техник-тактик) малакалари техникасига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш турли педагогик услублар ёрдамида амалга оширилади. Бу услублар қуйидагилардан иборат:

- Тушунтириш;
- Кўрсатиш (намойиш этиш);
- Муайян малакани қисмларга бўлиб ўргатиш;
- Малакани тўлиқ ҳолда секин ва катта тезликда ўргатиш;
- Қайтариш;
- Ўйин услуби;
- Мусобақа услуби ва ҳоказо.

Ўргатиш жараёнида, бундан ташқари, рағбатлантириш ва жазолаш, ишонтириш каби усуллар ҳам ўрин олади.

Ҳар бир услубниқўллашда ўзига хос воситалар (машқлар)дан фойдаланилади.

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси якунида, аксарият ҳолларда, ўқувўйини ўтказилади. Бундай уйинларни ўтказиш давомида ўйин қоидаларини ўзлаштиришга ва ҳакамлик қилиш сирларини ўргатишга алоҳида эътибор қаратилади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида бериладиган вазифа, шу жумладан қўлланиладиган машқлар «оддийдан мураккабга», «ўтилганидан ўтилмаганига» ва «енгилидан оғирига» (нагрузка жиҳатидан) каби дидактик тамойилларга риоя қилиш шарт.

Дарсинг сифати ва самарадорлиги нафақат ўқитувчининг маҳорати ҳамда тажрибасига боғлиқ, балки уни муайян дарсга қандай тайёргарлик кўришига ҳам боғлиқдир.

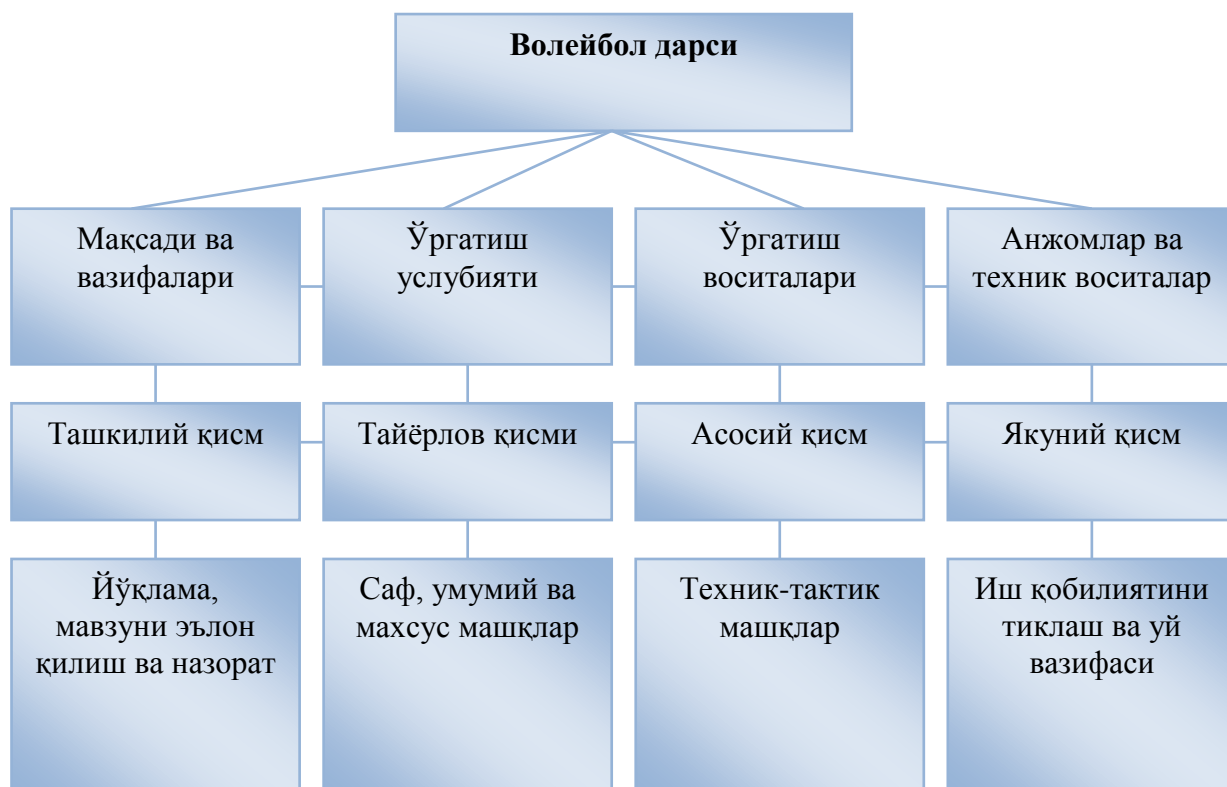
Дарсга тайёргарлик кўриш қуйидаги тадбирларни амалга оширишдан иборат:

- дарс жараёнини лойиҳалаш (режалаштириш);
- дарсни самарали ва сифатли ўтказиш моделини ишлаб чиқиш;
- дарснинг фойдали зичлигини таъминлаш имкониятларини аниқлаш;
- ўқувчилар таркибидан ёрдамчилар тайинлаш;
- тайёрланган ва тасдиқланган дарс баённомасини кўриб чиқиш, агар зарурият бўлса, ўзгартириш киритиш (дарс баённомаси илова қилинган);
- ўқувчилар томонидан билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш (баҳолаш) мезонларини кўриб чиқиш;
- дарс ўтказиш жойи, фойдаланиладиган асбоб, анжом ва ускуналар тайёрлигини кўздан кечириш;
- дарсдан сўнг навбатдаги дарс қандай фандан эканлигини аниқлаш;
- ўқитувчининг ўз ташқи қиёфаси ва спорт кийимига эътибор бериши;
- муайян дарсда иштирок этадиган синф ўқувчиларининг жисмоний ва функционал имкониятларини эътиборга олиш.

Бундан ташқари ўқитувчи қуйидаги режалаштирув ҳужжатлари билан қуролланган бўлиши шарт:

- таълим стандарти ва классификатори;
- ўқув дастури бўлимлари бўйича йиллик ўқув соатларининг тақсимланиш режаси;
- синфлар, чораклар ва дарслар бўйича йиллик режа-жадвали;
- чораклар бўйича ўқув материалларини тақсимланиш жадвали;
- дарс мавзулари акс эттирилган чорак иш режаси;
- дарс баённомаси;
- синф журнали.

Дарсни юқори савияда ўтказиш, дарс давомида ўқувчилар фаоллигини таъминлаш, бериладиган вазифа, кўрсатма ва машқлар ижросига уларни онгли ёндошишларига эришиш, жисмоний тарбия дарсига меҳр ва ҳурмат уйғотиш ўқитувчининг нафақат касбий маҳорати ва сифатли ишлаб чиқилган дарс баённомасига, балки унинг шахси ва инсоний фазилатларига ҳам бевосита боғлиқдир (5- ва 6-андозалар).



5-андоза



6-андоза

Машғулот юкланмаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари.

Машғулот юкланмаларининг ички кўрсаткичлари эндоген кўзғаткичлардан иборат бўлиб, шуғуланувчилар организми, органлари, мушакларнинг юкланмаларининг ташқи кўрсаткичлари экзоген кўзғаткичлардан иборат бўлиб, шуғуланувчилар нерв фаолияти ва рухиятига таъсир этувчи муҳит омиллари (об-ҳаво, ҳаракат, намлик, тамошабинлар олқиши, товушлар ва ҳакозолар) ни ифодалайди.

Машғулот юкланмаларини назорат қилиш услуб-тестлари.

Спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш пухта ишлаб чиқилган режалаштирув ҳужжат (дастур)ларига боғлиқлиги исбот талаб қилмайди.

Лекин, режалаштирув ҳужжатларини пухта ишлаб чиқилиши устивор жиҳадан педагогик ва психофизиологик назорат натижаларига асосланиши шарт. Бинобарин, кўп йиллик тайёргарлик давомида юқори малакали спортчилар тарбиялаш жараёнини бошқаришда назорат синовларини мунтазам ўтказиш ва олинган натижаларга асосланиш замоанвий спорт амалиётининг муҳим ҳамда устивор шартларидан биридир.

Тренернинг фаолиятида бошқариш функцияси “тренер (субъект) ↔ спортчи (объект) ↔ тренер (объект)” шаклидаги узвий боғланган тизим асосида амалга оширилиши даркор. Ушбу тизимда тренернинг касбий-педагогик фаолияти (КПФ) қуйидаги йўналишларда олиб борилиши тавсия этилади .

Ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларини назорат қилишда қуйидаги услублардан фойдаланиш мумкин:

- машғулот ва мусобақа жараёнини видеотасвирга тушириш, стенографик усулда ёзиш, хронометраж олиб бориш: бунда қуйидаги кўрсаткичлар эътиборга олиниши лозим:

- жисмоний сифатлар, техник-тактик тайёргарликни тест синовлари ёрдамида баҳолаш;

- кузатиш ва маҳоратни эксперт усулда баҳолаш;

- психологик сифатлар (реакция, кўриш кенглиги, вақт-оралиқни ҳис қилиш, хотира, диққат, фикрлаш, ирода ва ҳоказолар) ва эмоционал – мотивацион фаолликни махсус тестлар асосида аниқлаш;

- функционал имкониятлар (нафас, юрак фаолияти, қон босими, анализаторлар ва ҳоказолар)ни махсус тестлар ёрдамида аниқлаш.

Мазкур назорат тадбирларини амалга оширишда заҳирадаги ўйинчилар, ёрдамчи тренерлар, илмий ходимлар, психологлар ва шифокорларнинг ҳамкорликдаги фаол кўмаги алоҳида аҳамият касб этади.

Тренер ўзининг бошқарув фаолиятида ушбу назорат натижалари, уларни қиёсий таҳлили ва берилган тавсиялардан унумли фойдаланиши даркор.

Келтирилган андозаларда волейболчилар тайёрлаш жараёнини бошқаришда асосланадиган омиллар ҳамда режалаштириш ҳужжатларининг

турлари акс эттирилган жадвалда эса ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари ва меъёрий тестлари берилган.

Ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари ва меъёрий тестлари

Меъёрий тестлар	Назорат воситалари
Педагогик услублар	
1. 30 м. Югуриш	Секундомер
2. Жойдан вертикал сакраш	Белга боғланган ўлчов лентаси
3. Югуриб келиб вертикал сакраш	Баскетбол шитидаги ўлчов-шкала
4. 92 м. “арчасимон” югуриш	Секундомер
5. 9-3-6-3-9 м. Моккисимон югуриш	Секундомер
6. Тўлдирма тўпни (1 кг) бош ортидан икки қўллаб улоқтириш	Тўлдирма тўп
Физиологик услублар	
1. ЮҚЧ – 60 сек/марта	Секундомер
2. НОЧ – 60 сек/марта	Секундомер
3. Нафас олиб, нафас чиқариш	Секундомер
Психологик услублар	
1. Секундомер стрелкасини кўзни юмиб “0” да тўхтатиш	Секундомер
2. Динамометрда максимал билак кучининг 50% ни кўзни юмиб кўрсатиш	Динамометр

Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш.

Кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида юқори малакали волейболчилар ва волейбол жамоасини тайёрлаш узок муддатли педагогик жараён бўлиб уни тренер бошқаради. Бошқарув деганда бирор бир объектга мунтазам таъсир кўрсатиб, шу таъсир натижасида аниқ бир мақсадга эришиш учун ҳосил қилинган ўзгариш тушунилади. Спортда тайёрлаш жараёнига мураккаб динамик тузим сифатида қаралиб, уни бошқарувчи субъекти вазифасини педагог-тренер, бошқарув объектлари вазифасини эса спортчилар, жамоалар ёки ўқув гуруҳлари бажаради.

Спорт тайёргарлиги тузимининг мураккаблиги шундан иборатки, у катта қисмдаги бир-бири билан боғланган ва бир-бири билан ҳаракат қиладиган жараёнлардан (техник, тактик, психологик ва бошқа) иборат.

Спорт тайёргарлиги натижасида спортчиларнинг бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиши кузатилади. Бу жараён туганмасдир.

Спорт тайёргарлигини бошқаришнинг асосий фарқ қиладиган хусусияти шундан иборатки, бунда мураккаб, ўз-ўзини бошқарувчи одам объекти етади. Бу тренерга спортчининг ўзини бошқариш қобилиятини ҳар хил йўл билан ривожлантириш вазифасини кўяди. Спорт тайёргарлигининг самараси тўғридан-тўғри спортчи ўзини бошқариш ва ўзини мукаммаллаштириш қобилиятига боғлиқ.

Тренер-спортчи-жамоа-тренер ўзаро узвий тизими доирасида олинадиган ахборот-маълумотлар мақсадли бошқарувга асос бўлиши даркор.

Бошқарувнинг муҳим шартларидан бири, бу спортчининг ўзини бошқариш ва ўзини мукаммаллаштириш қобилиятини фаол ривожлантиришга йўналтирилган ижодий ҳамкорликдан иборат.

Бошқарувнинг асосий вазифалари – машғулотларни режалаштириш ва ташкил қилиш, назорат қилиш ва қиёсий таҳлил қилиш билан ифодаланади. Буларнинг ҳаммаси бошқарувнинг даврийлигини ва тўхтовсизлигини таъминловчи ёпиқ ҳалқа ҳосил қилиб, бир-бири билан ўзаро ҳаракат қилади.

Бошқарув жараёни бир машғулот давомида ёки бир ҳафта давомида, босқичда, йиллик тайёргарлик цикллари бўйлаб давом этади.

Тайёргарликнинг асосий шакллари. Волейболчилар тайёрлашнинг асосий шакллари спорт машғулотлари ва мусобақаларда иштирок этиш жараёнларидан иборат. Улар бир-бири билан боғланган, лекин шу билан биргаликда бошқарувнинг асосий вазифалари мазмунини аниқловчи ўзига хос хусусиятларга эга. Шу сабабли тайёргарликни бошқариш 2 бўлимга бўлинади:

1. Машғулот жараёни ва мусобақага тайёргарлик кўришни бошқариш.
2. Мусобақа жараёнида жамоани бошқариш.

Ўйин самарадорлиги (%). Техник-тактик усуллар ва ўйин самарадорлигини аниқлаш услубияти

ҲК – ўйинчи ҳамда жамоа ҳаракати коэффиенти. Юқорида қайд этилган ҳар бир ўйин усулига хос ҳаракат самарадорлиги унинг муваффақиятли, муваффақиятсиз, вазиятни қийинлаштирилиши ёки тўпни ўйинда шунчаки сақланиб қолишига доир кўрсаткичларга асосан аниқланади.

ИҲК – ижобий ҳаракат коэффиенти – ижобий натижа (+) – очко олиш;

СҲК – салбий ҳаракат коэффиенти. Салбий натижа (-) – очко ютқизиш;

НҲК – нисбий ҳаракат коэффиенти ёки ҳар бир ўйинчининг ижобий ва салбий ҳаракатлар коэффиентларининг нисбати.

Масалан, ҳужумда ҲК ҳаммаси бўлиб 100 марта зарба берилган. Ютук (+) 50 зарба.

Мағлубият (-) 20 зарба.

Ўйинда қолди (⊕) 30 зарба.

Ҳужум натижаси фоиз (%) ҳисобида.

«+» = x =	$\frac{50 \times 100}{100}$	= ИҲК 50%
«-» = x =	$\frac{20 \times 100}{100}$	= СҲК 20%
«⊕» = x =	$\frac{30 \times 100}{100}$	= ИҲК 30%

Шундай қилиб, НҲК ёки самараси баробар. $N\text{ҲК} = И\text{ҲК} - С\text{ҲК} =$ самара.

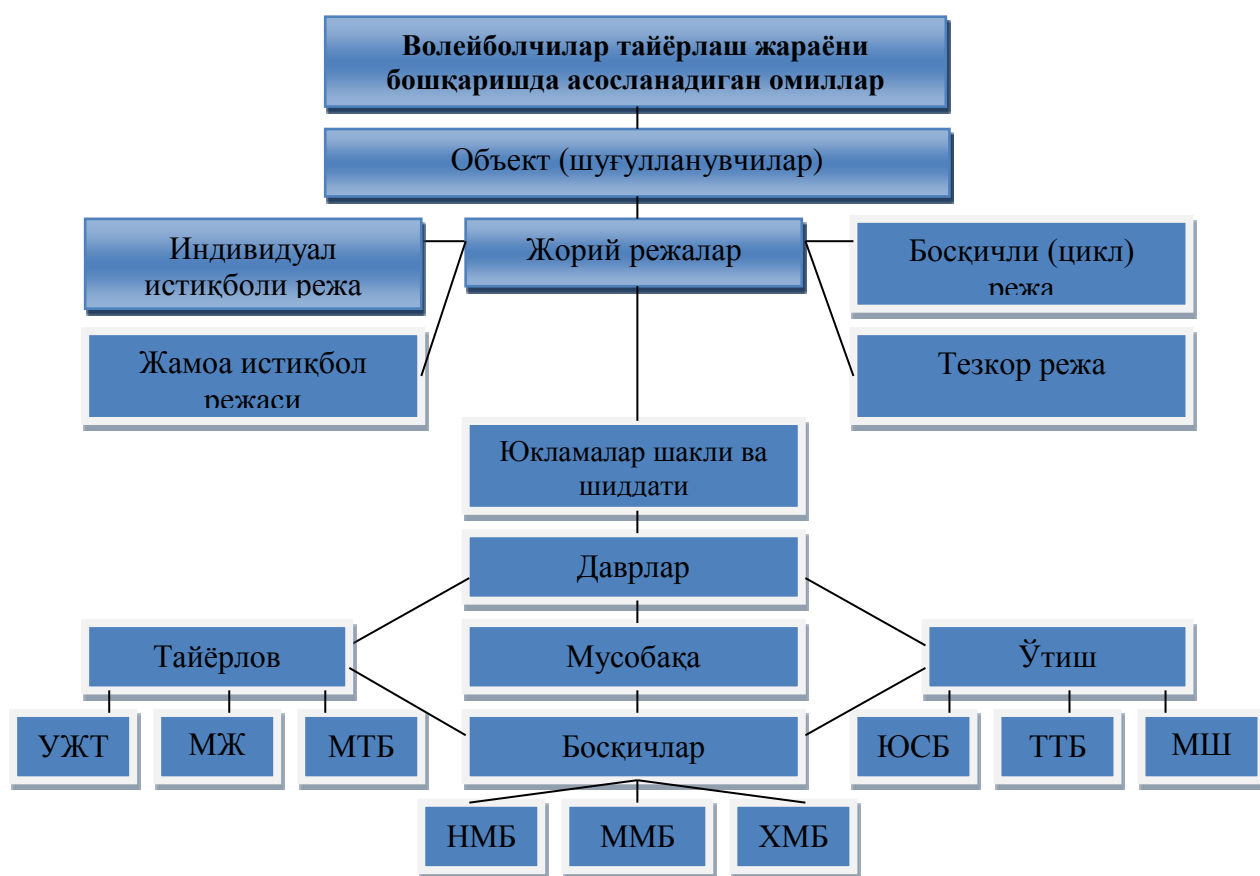
Самара = “+” – “-” = фарқ.% = 50% - 20% = 30%.

ИХНК – ижобий ҳаракатларнинг нисбий коэффиценти.

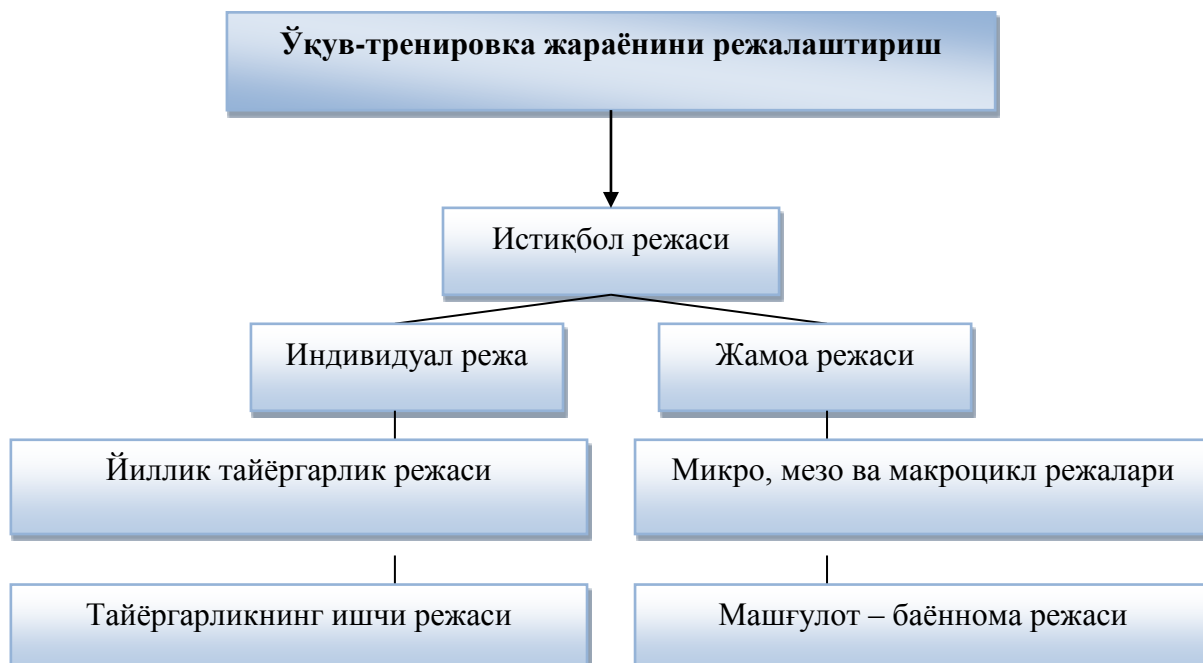
Ўз жамоасининг ва қрши жамоанинг ютуқ нисбийлиги (+). Масалан жамоанинг ўзи 42 очко ютди, қарши жамоанинг ўзи 30 очко ютқазди.

СХНК – салбий ҳаракатларнинг нисбий коэффиценти. Ўз жамоаси ва рақиб жамоанинг ютқазган очколари. Масалан, ўз жамоаси 13 очко ютқазди, қарши жамоа ўзи 30 очко ютқазди.

ҲИК – ҳаракат йиғиндиси коэффиценти. Ўз жамоаси ютган очколар йиғиндиси ва рақиб жамоа ютқазган очколар йиғиндиси ва аксинча. Масалан, ўз жамоаси 42 очко ютди, рақиб 30 очко ютқазди, демак очколар 72 га тенг бўлди. Аксинча, рақиб ўзи 30 очко ютди, ўз жамоаси 13 очко ютқазди. Очколар йиғиндиси 43 тенг бўлди. Демак, очколар нисбати 72:43 ни ташкил этди.



Андоза



Андоза

Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни.

Мусобақа кўрсаткичлари (%)

Ҳужумда:

- тўп киритиш – очколи (+), муваффақиятсиз (-) ва мураккаблаштирилган (⊕);

- узатиш (2-чи тўпни) – муваффақиятли (аниқ +), муваффақиятсиз (ноаниқ -) ва ноаниқ, лекин ўйинда қолгани (- +);

- зарба - муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани (⊕);

Ҳимояда:

- ҳужумчи ва тўсиқчиларни кўриқлаш (страховка) - муваффақиятли (+) ва муваффақиятсиз;

- киритилган тўпни ва зарбани қабул қилиш – “етказиш” - муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани (⊕);

- тўсиқ қўйиш - муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани (⊕);

Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсатмалари, мусобақа ҳажми, муддати ва уларнинг мазмуни

Мусобақа фаолияти-ўқув машғулотлари давомида ўзлаштирилган ҳамда мукаммалаштирилган таёргарлик турларининг яхлит ифодасини рақобат остида намоён этувчи жараёндир.

Мусобақа кўрсаткичлари ушбу жараён давомида қайд этиладиган ўйин усуллари ҳажми, шиддати ва самарадорлигини белгиловчи мезонлар коэффицентини ифодалайди.

Мусобақа хажми жараён давомида ижро этиладиган ўйин усуллари-хужум ва химоя харакатларининг умумий сонини ифодалайди.

Мусобақа мазмуни ижро этиладиган ўйин усуллариининг мувоффақиятли ва мувоффақиятсиз амалга оширилиши ҳамда ғалаба ёки мағлубиятга олиб келувчи харакатлар мажмуасини ифодалайди.

Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти.

Мусобақа фаолиятини назорат қилиш турли услуб ва усуллар ёрдамида амалга оширилиб, мусобақа иштирок этувчи жамоа ва жамоа ўйинчиларининг харакат самарадорлигининг баҳолаш мақсадида қўлланилади. Ушбу жараёнда кузатув, стенография, видео кузатув услубларидан фойдаланилади.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар

1. Волейбол дарсининг мақсади ва вазифаларини сўзлаб беринг?
2. Дарс қандай қисмлардан иборат ва уларни мазмунини тушунтиринг?
3. Дарс қисмларининг ўзаро боғлиқлиги нималар билан ифодаланади?
4. Дарс баённомаси қандай мазмунга эга ва у қандай тузилади?
5. Дарс қандай режалаштирилади ва ўтказилади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zaq qalam. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали химояга қарши хужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Хужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.
7. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б

ГЛОССАРИЙ

Волейбол - инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида “парвоз қилувчи тўп”.

Машғулот юкламаси – муайян хажм, шиддат, муддат, такрорланиш, йўналишда ижро этиладиган ва спортчи организмга (иш қобилиятига) таъсир этувчи машқлар йиғиндисини ифодалайди.

Мусобақа юкламаси – мусобақа давомида бажариладиган ва иш қобилиятига таъсир этадиган ўйин юкламасини англатади.

Стратегия – (strategia) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Тактика – юнонча (taktikus) сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Техника – юнонча (tehnus) сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида, ва хусусан волейболда “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – зарба, тўп узатиш, тўп киритиш ва ҳоказолар техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узоқ вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.

Тактик ҳаракат – самарали натижа ёки ғалабага қаратилган ҳамда якка, гуруҳ ва жамоа иштирокида ижро этиладиган малакаларни англатади.

Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Ўйин малакалари – ўйин воситалари (тўп узатиш, тўп қабул қилиш, зарба, тўсик, тўп киритиш)ни ифодаловчи ҳаракат турларини англатади.

Ўйин усуллари – ўйин малакаларини турлича усуллар (юқоридан ва пастдан икки қўллаб ҳамда бир қўллаб тўп узатиш, тўғри йўналишда зарба бериш ёки буриб зарба бериш, тўп киритиш турлари ва ҳоказоларда ижро этишни ифодалайди.