

MALAKALI VOLEYBOLCHILARGA XOS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI**

**SPORT O‘YINLARI BO‘YICHA RESPUBLIKA OLIY SPORT
MAHORATI MAKTABI**

BOYXO‘JAYEV S. M.

**MALAKALI
VOLEYBOLCHILARGA XOS
JISMONIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

(USLUBIY QO‘LLANMA)

Toshkent – 2021

UO‘K: 37.091.33:796.325

KBK: 75.569

B 81

Boyxo‘jaye S.M.

Malakali voleybolchilarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi [Matn] : uslubiy qo‘llanma / S.M. Boyxo‘jaye S.M. -Toshkent: "Umid Design", 2021.-92 b.

Mazkur uslubiy qo‘llanma O‘zbekistonda faoliyat ko‘rsatayotgan sport maktablari, BO‘SM, IBO‘SMLar, trenerlar uchun Sport o‘yinlari bo‘yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi uslubchisi S. M. Boyxo‘jaye S.M. tomonidan tayyorlangan bo‘lib, unda sport harakatlari tushunchasi, sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirish ahamiyati va uni samarali tashkil etish uslubiyati, mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va tayyorgarlik yo‘nalishlari mazmuni yoritilgan.

Taqrizchilar:

– Qodirova M. A– O‘zDJTSU, “Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti, p. f. n.,

– Ibragimov U.X.– Sport o‘yinlari bo‘yicha Respublika oliy sport mahorati maktabining o‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari.

Mazkur uslubiy qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashi yig‘ilishida ko‘rib chiqilib chop etishga ruxsat etilgan. (2019-yil 4-iyun, 6 - son)

MUNDARIJA

Kirish	4
1 BOB. VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI VA UNING MAZMUNINI EVOLYUSION O‘ZGARISHI, UNING RIVOJLANISH BOSQICHLARI.....	9
1.1. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	23
2 BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI	38
2.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	38
2.1.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	38
2.1.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari	40
2.1.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	42
2.1.4. Tezkorlikni tarbiyalash	43
2.1.5. Kuch sifatini tarbiyalash	49
2.1.6. Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar	50
2.1.7. Chaqqonlikni tarbiyalash	52
2.1.8. Chidamkorlikni tarbiyalash	54
3 BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI	63
3.1. Maxsus kuchni rivojlantirish	63
3.2. Sakrovchanlik	64
3.3. Maxsus tezkorlik	65
3.4. Maxsus chidamkorlik	65
3.4.1. Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi.....	66
3.4.2. Sakrash chidamkorligi.....	66
3.4.3. O‘yin chidamkorligi	67
3.4.4. Maxsus chaqqonlik	68
3.4.5. Maxsus egiluvchanlik	69
4 BOB. VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI	72
4.1. “Sport” va “Sport trenirovkasi” haqida tushuncha	72
4.2. Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni	74
4.3. Sport trenirovkasining tamoyillari, uslublari va vositalari	75
4.4. Sport trenirovkasining davriyligi	81
4.5. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish	84
FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR	88

KIRISH

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto intellektual jarayonlarni "avtomatlar" kompyuterlar va robotlar "qo'liga" topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan odamzod uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan jismoniy mehnat-mushaklar faoliyatini nihoyatda chegaralab qo'ymoqda. Aynan ikkinchi holatning ustvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos xastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxandroz va h.)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xolos bo'lish uchun "o'tkir" dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan "ozod" qilib, ikkinchi bir dardni "chaqirishi" ehtimoldan holi emas. Olimlar tomonidan a'zaldan ilmiy asosda isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali "dori-darmon" me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir.

Demak, iftixor bilan ta'kidlash mumkinki, Yurtboshimiz tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharafli sohaga aylanib bormoqda. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va, albatta, Yurtimiz bayrog'ini Olimp cho'qqilariga olib chiqishga qodir iste'dodli sport zaxiralari hamda raqobatbardosh sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar etishtirish sohaning o'ta dolzarb vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va xususan voleybol bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi-trenerning modeli "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" muvofiq ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan DTS va na'munaviy dastur talablari bilan belgilanadi.

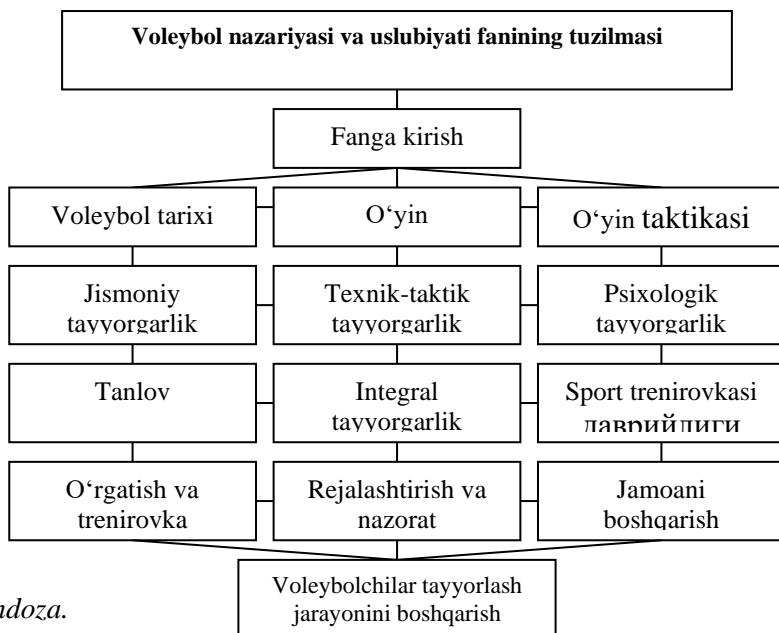
Voleybol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta'lim va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- olimpiya zaxiralari kollejlari;
- BO'SMlar;
- Bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;

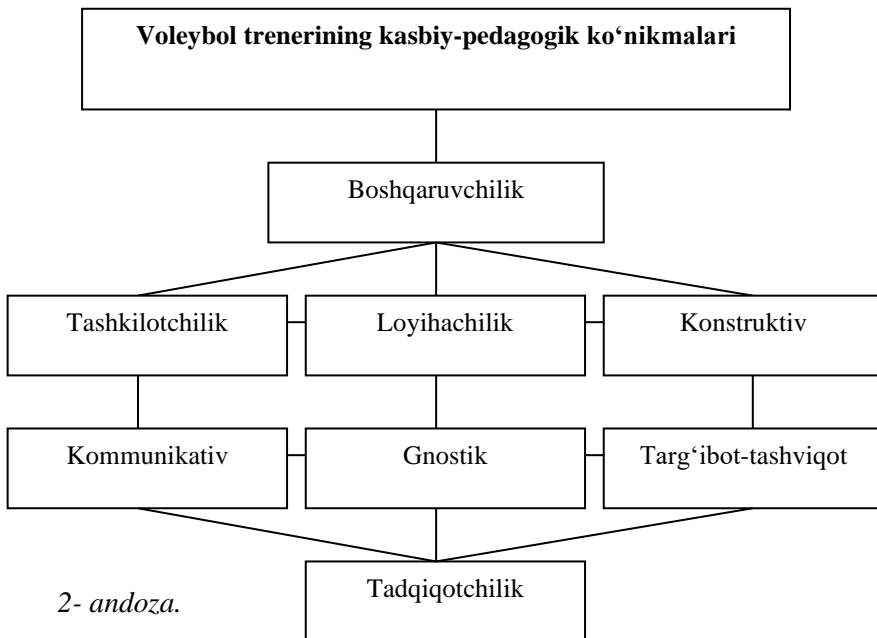
- sport klublari;
- terma jamoalar;
- xususiyy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markazlari;
- oromgohlar va sog‘lomlashtiruvchi maskanlar.

O‘qituvchi-trener amaldagi o‘quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo‘yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirgan bo‘lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me‘yoriy va ma‘muriy hujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish, sport zaxiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o‘rganib borishi darkor (1-andoza). Shaxs sifatida shakllangan, yuksak ma‘naviy va madaniy xislatlarga ega, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o‘zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas‘uliyatni o‘ziga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega inson bo‘lib etishishi talab qilinadi.

O‘qituvchi-trenerga qo‘yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy-pedagogik faoliyatiga xos turli yo‘nalishli ko‘nikmalar bilan belgilanadi: boshqaruvchilik, loyihalash, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ, gnostik, targ‘ibot-tashviqot, tadqiqotchilik (2-andoza).



1- andoza.



Trenerning loyihalash ko'nikmasi o'z ichiga ko'p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zaxiralarini tayyorlash, yillik tayyorgarlik sikli (makrosikl), mezosikl va mikrosikllarga mo'ljallangan mashg'ulotlar loyihasini ishlab chiqish, ommaviy voleybol tadbirlarini rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o'rgatish kabi masalalarni kiritadi.

Konstruktiv ko'nikma shug'ullanuvchilarni voleybolga oid va unga aloqador bilimlar bilan qurollantirish, mashqlarning murakkabligi va organizmga ta'sir etish xususiyati bo'yicha ularni tanlashga o'rgatish, mehnat, ta'lim olish, ovqatlanish, uxlash va dam olish jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish ko'nikmalarini shakllantirish, sportchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish muammolarini o'z ichiga oladi.

Tashkilotchilik qobiliyati shug'ullanuvchilarning ko'p qirrali va ko'p yo'nalishli faoliyatini to'g'ri tashkil qilish, ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonlarini maqsadli amalga oshirish kabi chora-tadbirlar bilan ifodalanadi.

Kommunikativ ko'nikma – bu trenerda sportchilar, ota-onalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to'g'ri munosabat o'rnatish masalalari bilan izohlanadi.

Gnostik ko'nikma–voleybolga oid turli yosh va malakali voleybolchilar mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatiga xos bilimlarni o'zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish, o'z tajribasi va ilg'or tajribalar mohiyatini tahlil qilish masalalarini o'z ichiga oladi.

O'qituvchi-trener faoliyatiga xos ushbu ko'nikmalar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Bundan tashqari talabalar ta'lim jarayonida tanishtiruv amaliyoti, o'qituvchilik va trenerlik kasbi bo'yicha malakaviy amaliyotlar talablarini bajarishi, tanlangan mavzu bo'yicha bitiruv malakaviy ish yuzasidan ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish va IV- kursda o'z malakaviy ishlarini yakuniy davlat attestatsiyasidan o'tkazish o'quv rejasida belgilangan.

“Voleybol nazariyasi va uslubiyati” fanida (shu jumladan, voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu o'quv qo'llanma mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha (tehnus) so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan voleybolda “texnika” harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “san'at” darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha (taktikus) so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida “tartiblashtirish” ma'nosini anglatadi.

Strategiya – (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

O'yin malakalari – o'yin vositalari (to'p uzatish, to'p qabul qilish, zarba, to'siq, to'p kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

O'yin usullari – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab hamda bir qo'llab to'p uzatish, to'g'ri yo'nalishda

zarba berish yoki burib zarba berish, to‘p kiritish turlari va h.)da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki g‘alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.

Mashg‘ulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo‘nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta’sir etuvchi mashqlar yig‘indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta’sir etadigan o‘yin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va o‘yin ixtisosligi (amplua)ga yo‘naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo‘yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko‘rish doirasi ko‘rish o‘tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.) ko‘rsatgichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang‘ich tayyorgarlik yakuniga borib va o‘quv-trenirovka bosqichi davomida o‘yin ixtisosligiga yo‘naltirish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Tanlov ko‘p qirrali, keng qamrovli va ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, har o‘quv-trenirovka yili yakunida o‘tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

Bundan tashqari voleybol amaliyotida “Zarbaga qisqa, uzun, tezkor to‘p uzatish”, “Morita” (yapon o‘yinchisi ismi bilan atalgan) finti, “Kesim” (krest), “To‘lqin” (volna), “Ketma-ket” (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo‘llaniladi. Ularning mohiyati muvofiq boblarda izohlangan.

1 BOB. VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI VA UNING MAZMUNINI EVOLYUSION O‘ZGARISHI, UNING RIVOJLANISH BOSQICHLARI

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

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

1896 yilda tatbiq etilgan ba‘zi bir o‘yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m.
2. To‘rning o‘lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm.
3. To‘pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm.
4. O‘yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895–1920 yillar voleybol o‘yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo‘lib hisoblanadi. 1920 yildan boshlab maydon o‘lchamlari 9x18 m qilib belgilandi.

O‘yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi qo‘yidagicha.

1900 y. – Kanada, 1906 y. – Kuba, 1909 y. – Puerto-riko, 1910 y. – Peru, 1917 y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908-1913 yillar – Yaponiya, Kitay, Fillipinda, 1914 y – Angliya, 1917 y. – Fransiya.

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

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

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

Jahon voleybol tashkilotlari o‘z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o‘yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo‘ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini oʻrtaga tashladi. Jumladan, 1925 yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol boʻyicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. Toʻrning balandligi – ayollar uchun 2 m. 20 sm. va erkaklar uchun – 2 m. 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida oʻyin 15x7,5 oʻlchamli maydonchada oʻtkaziladigan boʻldi.

1926 yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar oʻtkazildi. 1927 yildan voleybol boʻyicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda oʻtkazila boshladi.

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

Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va Oʻrta Volga oʻlkalarida ham keng tarqaldi.

1928 yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab oʻquvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan koʻpchiligi keyinchalik voleybol ustalari boʻlib etishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo boʻlishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, oʻyinchi jismoniy tayyorgarligining oʻsishiga olib keldi. Shu davrda oʻyinchi maydonga toʻpni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qoʻllay boshladilar, uzatish texnikasiga eʼtibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib oʻyin tezkor, shiddatli boʻla boshladi, natijada oʻyinchi harakatchanligiga talab oshdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targʻib qilinishida koʻpgina madaniyat va istirohat bogʻlarining maydonchalarida oʻtkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus xalq oʻyini» deb nomlangan voleybol boʻyicha musobaqa qoidalari kitobcha holda chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar oʻtkazilib turildi. 1931 yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarning erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar gʻolib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan magʻlubiyat

va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

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

Voleybol bo'yicha "ittifoq" birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933 yilning 4–6 aprelda bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi.

Guruhli to‘siq qo‘yish, kuchli to‘p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

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

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

1948 yilda “Ittifoq” voleybol shu‘basi Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a‘zoriga qabul qilindi.

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

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

Ayollar o‘rtasidagi uchinchi va va erkaklar o‘rtasidagi to‘rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960 yilda Braziliyada o‘tkazildi. “Ittifoq” terma jamoasi o‘zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo‘lga kiritdi. Ilk marta

qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. "Ittifoq"ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

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

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

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

Yuqorida qayd etilganidek, 1964 yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Ovro'pa va Osiyo voleyboli mahorat jihatidan tenglasha bordi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati va Jahon kubogi musobaqalari davomida turli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin (1, 2, 3, 4, 5 jadvallar).

1- jadval

OLIMPIADA O'YINLARI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3- o'rin
1.	1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya

3.	1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR
4.	1976	Monreal'	Polsha	SSSR	Kuba
5.	1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya
6.	1984	Los-Anjeles	AQSh	Braziliya	Italiya
7.	1988	Seul	AQSh	SSSR	Argentina
8.	1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSh
9.	1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya
10.	2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya
11.	2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya
12.	2008	Pekin	AQSh	Braziliya	Rossiya
13.	2012	London	Rossiya	Braziliya	Italiya
14.	2016	Rio de Jenero	Braziliya	Italiya	AQSh

Ayollar

1.	1964	Tokio	Yaponiya	SSSR	Polsha
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Polsha
3.	1972	Myunxen	SSSR	Yaponiya	KXDR
4.	1976	Monreal'	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
5.	1980	Moskva	SSSR	GDR	Bolgariya
6.	1984	Los-Anjeles	KXR	AQSh	Yaponiya
7.	1988	Seul	SSSR	Peru	KXR
8.	1992	Barselona	Kuba	MDH	AQSh

9.	1996	Atlanta	Kuba	KXR	Braziliya
10.	2000	Sidney	Kuba	Rossiya	Braziliya
11.	2004	Afina	KXR	Rossiya	Braziliya
12.	2008	Pekin	Braziliya	AQSh	KXR
13.	2012	London	Braziliya	AQSh	Yaponiya
14.	2016	Rio de Jenero	Xitoy	Serbiya	AQSh

2-jadval

JAHON CHEMPIONATLARI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1949	Praga, Chexoslovakiya	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
2.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
3.	1956	Parij, Fransiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
4.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
5.	1962	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
6.	1966	Praga, Chexoslovakiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
7.	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
8.	1974	Mexiko, Meksika	Pol'sha	SSSR	Yaponiya
9.	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
10.	1982	Buenos-Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argentina
11.	1986	Parij, Fransiya	AQSh	SSSR	Bolgariya
12.	1990	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR

13.	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSh
14.	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
15.	2002	Buenos-Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
16.	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolgariya
17.	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya
18.	2014	Polsha	Polsha	Braziliya	Germaniya
19.	2018	Italiya-Bolgariya	Polsha	Braziliya	AQSh
Ayollar					
1.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Polsha	Chexoslo vakiya
2.	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
3.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Yaponiya	Chexoslo vakiya
4.	1962	Moskva, SSSR	Yaponiya	SSSR	Polsha
5.	1967	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	AQSh	Janubiy Koreya
6.	1970	Varna, Bolgariya	SSSR	Yaponiya	Janubiy Koreya
7.	1974	Gvadalaxara, Meksika	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
8.	1978	Leningrad, SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR
9.	1982	Lima, Peru	Xitoy	Peru	AQSh
10.	1986	Praga, Chexoslovakiya	Xitoy	Kuba	Peru
11.	1990	Pekin, Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSh
12.	1994	San-Paulu, Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
13.	1998	Tokio, Yaponiya	Kuba	Xitoy	Rossiya
14.	2002	Berlin, Germaniya	Italiya	AQSh	Rossiya
15.	2006	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Serbiya
16.	2010	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Yaponiya

17.	2014	Italiya	AQSh	Xitoy	Braziliya
18.	2018	Yaponiya	Serbiya	Italiya	Xitoy

3- jadval

JAHON KUBOGI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1965	Varshava, Polsha	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2.	1969	Berlin, GDR	GDR	Yaponiya	SSSR
3.	1977	Tokio, Yaponiya	SSSR	Yaponiya	Kuba
4.	1981	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	Braziliya
5.	1985	Tokio, Yaponiya	AQSh	SSSR	Chexoslovakiya
6.	1985	Tokio, Yaponiya	Kuba	Italiya	SSSR
7.	1991	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	AQSh
8.	1995	Tokio, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
9.	1999	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Italiya
10.	2003	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogore
11.	2007	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Bolgariya
12.	2011	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Polsha	Braziliya
13	2015	Yaponiya	AQSh	Italiya	Polsha

Ayollar					
1.	1973	Montevideo, Urugvay	SSSR	Yaponiya	Koreya
2.	1977	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	Kuba	Koreya
3.	1981	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Yaponiya	SSSR
4.	1985	Tokio, Yaponiya	Xitoy	Kuba	SSSR
5.	1989	Nagoe, Yaponiya	Kuba	SSSR	Xitoy
6.	1991	Osaka, Yaponiya	Kuba	Xitoy	SSSR
7.	1995	Osaka, Yaponiya	Kuba	Braziliya	Xitoy
8.	1999	Osaka, Yaponiya	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2003	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Braziliya	AQSh
10.	2007	Nagoe, Yaponiya	Italiya	Braziliya	AQSh
11.	2011	Tokio, Yaponiya	Italiya	AQSh	Xitoy
12.	2015	Yaponiya	Xitoy	Serbiya	AQSh

4-jadval

**JAHON LIGASI
(erkaklar)**

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1990	Osaka, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
2.	1991	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Rossiya

3.	1992	Genova, Italiya	Italiya	Kuba	AQSh
4.	1993	San-Paolo, Braziliya	Braziliya	Rossiya	Italiya
5.	1994	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Braziliya
6.	1995	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Braziliya	Kuba
7.	1996	Rotterdam, Gollandiya	Gollandiya	Italiya	Rossiya
8.	1997	Moskva, Rossiya	Italiya	Kuba	Rossiya
9.	1998	Milan, Italiya	Kuba	Rossiya	Gollandiya
10.	1999	Mardelplata, Argentina	Italiya	Kuba	Braziliya
11.	2000	Rotterdam, Gollandiya	Italiya	Rossiya	Braziliya
12.	2001	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Italiya	Rossiya
13.	2002	Beloorezonte, Braziliya	Rossiya	Braziliya	Yugoslaviya
14.	2003	Madrid, Ispaniya	Braziliya	Serbiya va Chernogore	Italiya
15.	2004	Rim, Italiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogore
16.	2005	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya va Chernogore	Kuba
17.	2006	Moskva, Rossiya	Braziliya	Fransiya	Rossiya
18.	2007	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Rossiya	AQSh
19.	2008	Rio-de-Janeyro, Braziliya	AQSh	Serbiya	Rossiya

20.	2009	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya	Rossiya
21.	2010	Kordoba, Argentina	Braziliya	Rossiya	Serbiya
22.	2011	Gdansk, Polsha	Rossiya	Braziliya	Polsha
23	2012	Bolgariya Sofiya	Polsha	AQSh	Kuba
24	2013	Argentina Mardel Plata	Rossiya	Braziliya	Italiya
25	2014	Italiya Florensiya	AQSh	Braziliya	Italiya
26	2015	Braziliya Rio- de-Janeyro,	Fransiya	Serbiya	AQSh
27	2016	Polsha	Serbiya	Braziliya	Fransiya
28	2017				

5-jadval

**GRAN-PRI
(ayollar)**

T/ r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1993	Gonkong, Xitoy	Kuba	Xitoy	Rossiya
2.	1994	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Xitoy
3.	1995	Shanxay, Xitoy	AQSh	Braziliya	Kuba
4.	1996	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Rossiya
5.	1997	Kobe, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Koreya
6.	1998	Gonkong, Xitoy	Braziliya	Rossiya	Kuba

7.	1999	Yu Xi, Xitoy	Rossiya	Braziliya	Xitoy
8.	2000	Manila, Filippin	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2001	Makao, Makao	AQSh	Xitoy	Rossiya
10.	2002	Gonkong, Xitoy	Rossiya	Xitoy	Germaniya
11.	2003	Andriya, Italiya	Xitoy	Rossiya	AQSh
12.	2004	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Italiya	AQSh
13.	2005	Senday, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Xitoy
14.	2006	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Rossiya	Italiya
15.	2007	Ningbo, Xitoy	Gollandiya	Xitoy	Italiya
16.	2008	Yakoyama, Yaponiya	Braziliya	Kuba	Italiya
17.	2009	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Germaniya
18.	2010	Ningbo, Xitoy	AQSh	Braziliya	Italiya
19.	2011	Makau, Makau	AQSh	Braziliya	Serbiya
20.	2012	Xitoy	AQSh	Braziliya	Turkiya
21.	2013	Sataro, Yaponiya	Braziliya	Xitoy	Serbiya
22.	2014	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Yaponiya	Rossiya
23.	2015	Omaxa	AQSh	Rossiya	Braziliya
24.	2016	Bankok	Braziliya	AQSh	Niderlandiya

1.1. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

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

Voleybol O‘zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma‘lumot yo‘q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921–1924 yillarda voleybol o‘yini Qo‘qon, Toshkent va Farg‘onada vujudga kela boshlagan. O‘sha davrning sport veterani K. Lebedevning hikoyasiga binoan, 1924–1925 yillarda ko‘pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to‘p uzatish o‘yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo‘yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo‘lib, maydoncha 9x18 m. to‘p bilan faqat uch marta o‘ynash mumkinligi, o‘yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo‘lishi, to‘rni balandligi 243 sm. (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga etganda o‘yinining bir bo‘limi yakunlanishi, to‘pni o‘yinga kiritish – xullas barcha o‘yin qoidalari zamonaviy voleybol o‘yini qoidalariga o‘xshash edi. Shunga qaramay O‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924–1925 yillarda xali ancha sodda bo‘lgan. O‘sha davrning V. I. Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o‘qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to‘ri va to‘pini birinchi bor keltirgan. 1927 yilning 26 aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to‘garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko‘rsatdi va musobaqa g‘olibi bo‘ldi. Mazkur

musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

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

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

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

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

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929 yil 25 apreldan 15 maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929 yil 30 sentyabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1941 yilning oktyabr oyida O‘zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o‘quv shahobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e‘tibor berildi. 1943 yil 18 iyulda O‘zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari “Mamlakat” fizkulturachilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag‘ishlangan voleybol musobaqalari bo‘lib o‘tdi.

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

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

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

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

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

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

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

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

1947 yilda musobaqa qoidasiga oʻyin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan soʻng, shugʻullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. Oʻyinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga oʻzgara bordi. Lekin shunday boʻlsada, oʻzbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

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

1950 yillardan boshlab Oʻzbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi koʻzga tashlana bordi. Oʻyinlarda turli taktik kombinatsiyalar qoʻllana boshladi.

1950 yilning iyulida Toshkent Temiryoʻlchilar bogʻining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari oʻrtasida Ittifoq Kubogi oʻyinlari oʻtkazildi. Oʻzbek voleybolchilari bu musobaqada magʻlubiyatga uchradilar. Bu magʻlubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951 yildan oʻsmirlar oʻrtasida “Ittifoq” birinchiligi oʻtkazila boshlandi. Oʻzbek oʻsmirlari 14 oʻrin bilan kifoyalandilar.

1953 yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo boʻldi. 1954 yildan boshlab voleybol boʻyicha Ittifoq birinchiligi «A» va «B» guruhlariga boʻlingan holda tashkil etila boshladi. Oʻzbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. Shu yili “Ittifoq” musobaqalari yopiq sport maydonchalarida oʻtkazila boshladi.

1954 yil 1 yanvarga kelib, voleybol bilan shugʻullanuvchilar soni 64942 kishiga koʻpaydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past boʻlib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955 yilning sentyabr oyida Toshkentda ilk bor Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport oʻyinlari kafedrasini faoliyat koʻrsata boshladi. 1955 yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari “Ittifoq” xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashgʻulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955 yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qoʻmitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari

tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'yinda, ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba nashidasini surishdi.

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

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

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

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

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

1960 yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida o'tkazilgan "Ittifoq" yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13 o'rinni, ayollar oxirgi 18 o'rinni olishdi.

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

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

1963 yili "Ittifoq" xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek

voleybolchilari trener I. L. Kiblinkiy rahbarligida «Dinamo» Markaziy Uyushmasi birinchiligida gʻolib boʻlishdi va Oʻzbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi darajasiga ega boʻlgan sportchilariga ega boʻldi. Bular – G. Xudiyakov, G. Bagirov, Yu. Simonov, V. Kucherov, V. Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar oʻrtasida esa L.Velichko, Ye.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmaeva, L.Raxmanqulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor boʻldilar.

Oʻzbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni taʼkidlash oʻrinliki, oʻzbek voleybolchilari oʻzining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935 yil oktyabr oyida Toshkentda Afgʻoniston terma jamoasi bilan oʻtkazgan. Mazkur uchrashuv “Ittifoq” miqyosida birinchi xalqaro musobaqa boʻlib oʻrin olgan. Bu davrda xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afgʻoniston voleybolchilari bilan boʻlgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan oʻtdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi oʻz joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat boʻlgan oʻyin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal boʻldi.

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

Shu yili Oʻzbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Buravestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda magʻlub boʻlishdi.

1961 yilning dekabrda Oʻzbekiston voleybolchilari Indoneziyaga oʻrtoqlik uchrashuvlari oʻtkazish uchun joʻnashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta oʻyinda magʻlub boʻlishgan boʻlsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962 yil iyun oyida Oʻzbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga joʻnashdi va barcha uchrashuvlarda gʻoliblikni qoʻlga kiritishdi.

1964 yil avgust oyida Oʻzbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi Oʻzbekistonning «Dinamo» (Toshkent) jamoasi bilan oʻynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan boʻlsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

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

1970–1972 yillarga kelib o‘zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda xalqaro o‘rtoqlik uchrashuvlari o‘tkazib yuksak mahorat ko‘rsatishdi.

1970 yildan to 1991 yillargacha o‘zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o‘rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bu davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V. Duyunova, L. Pavlova, yoshlar o‘rtasida Ovrupa chempionlari L. Ishmaeva, L. Suleykina, O. Belova, L. Lepilina,

O. Dubyaga, S. Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida ta’kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yillargacha “Ittifoq” Chempionatida va 1956 yildan to 1986 yilgacha “Ittifoq” xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog‘onalardan joy olmagan. Erkaklar bir martadan 6 o‘rin (1967) va 8 o‘rinlarni (1975), ayollar esa 6 o‘rin (1971) va 5 o‘rinlarni (1975) egallashgan.

Vatanimizning o‘z mustaqilligini qo‘lga kiritishi o‘zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o‘rniga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Chunonchi, 1993 yil 24-31 iyulida Shanxay (XXR) shahrida o‘tkazilgan Osiyo Chempionatida mustaqil O‘zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6 o‘rinni qo‘lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo‘shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo‘lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o‘rtoqlik uchrashuvlarini o‘tkazishdi va o‘yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

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

1997 yil 21-28 sentyabrda Manila shahrida o‘tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o‘rin, 1998 yilda o‘tkazilgan Qozog‘iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o‘rin, shu yili Taylandda o‘tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6 o‘rin, 1998 yil 24-28 mayda V’etnamda o‘tkazilgan X Osiyo Klublararo Chempionatida 3-o‘rin,

1999 yil V'etnamda o'tkazilgan Janubiy-Sharqiy Osiyo Chempionatida 2 o'rin va shu yili Toshkentda o'tkazilgan «Kubok Mikasa» xalqaro turnirida 1 o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

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

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

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A. Sovich, Sh. Muslimov, I. Vlasov, A. Popovkin,

S. Juravlev, I. Tambiev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S. Banov,

A. Ribalkin, A. Serebryannikov, S. Myachin (Toshkent—Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K. Pak, A. Jirnov, V. Petrov, M. Mamatyuk, F. Bavatov, D. Sultanov, S. Siddiqov, («SKIF»), A. Qosimov, R. Knyazev, I. Ermish («MHSK»), V. Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o'yinchilari Ye. Lebedyanskaya, P. Kibardina, S. Ashurkova, Ye. Shpachuk, M. Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), S. Grigoreva, N. Xomenko, N. Xodjaeva va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi. Bu borada trener-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A. Kim (Samarqand), T. Abramova (Toshkent), G. Ponomarev (Toshkent), A. Asqarov (Qo'qon), L.Ayrapetyans (Toshkent) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyans, milliy va respublika toifalaridagi hakamlar V. Shnurov, V. Bardin, N. Yaparov, V. Bausov,

A. Po‘latov, I .Zoxidov, N. Mamajonov va shu kabi ko‘pgina mutaxassislarning xizmati katta.Istiqoldan so‘ng o‘tkazilgan O‘zbekiston milliy chempionatlari natijalari 3 jadvalda keltirilgan.Xulosa o‘rnida shuni aytish lozimki, O‘zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o‘yinni qanday yo‘nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta‘minlashga katta yordam beradi.(1, 2, 3, 4 ,5 jadvallar).

Xulosa o‘rnida shuni aytish lozimki, O‘zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o‘yinni qanday yo‘nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini taminlanishga katta yordam beradi (6-7 jadval).

6-jadval

**Istiqoldan so‘ng voleybol bo‘yicha o‘tkazilgan
O‘zbekiston CHempionatining natijalari**

Erkaklar				
T/r	Yillar	1 - o‘rin	2 - o‘rin	3 - o‘rin
1.	1993	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)	«SKIF» (Toshkent)	«Kanop» (Samarqand)
2.	1994	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)	«Kanop» (Samarqand)	«SKIF» (Toshkent)
3.	1995	«MHSK» (Chirchiq)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)
4.	1996	«Kanop» (Samarqand)	«Viktoriya» (Navoiy)	«MHSK» (Chirchiq)
5.	1997	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)	«MHSK» (Chirchiq)
6.	1998	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)	«JTISI» (Toshkent)
7.	1999	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)
8.	2000	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Progress» (Zarafshon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)

9.	2001	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)	«Progress» (Zarafshon)
10.	2002	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtoyo‘lchi» (Qo‘qon)	«Muhandis» (Namangan)
11.	2003	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo-AGU» (Andijon)
12.	2004	«AGMK» (Olmalik)	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Parvoz» (Namangan)
13.	2005	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Omad» (Toshkent)
14.	2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
15.	2007	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo» (Namangan)
16.	2008	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«O. Akbarov» (Yaypan)
17.	2009	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«KGPU» (Qo‘qon)
18.	2010	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Iqtisodchi» (Andijon)
19.	2011	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)
20.	2012	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Moliyachi” (Toshkent)	“Yujanin” (Navoiy)
21.	2013	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (Olmalik)

22.	2014	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
23.	2015	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
24.	2016	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“So‘g‘diyona” (Navoiy)
25.	2017	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
26.	2018	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (Olmaliq)	“So‘g‘diyona” (Navoiy)
Ayollar				
T/r	Yillar	1 - o‘rin	2 - o‘rin	3 - o‘rin
1.	1993	«SKIF» (Toshkent)	Andijon	Farg‘ona
2.	1994	«Avtomobilchi» (Toshkent)	«RShVSM» (Toshkent)	Andijon
3.	1996	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	Farg‘ona
4.	1997	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	UzOG
5.	1998	«SKIF» (Toshkent)	Farg‘ona	Navoiy
6.	1999	«SKIF» (Toshkent)	Farg‘ona	Navoiy
7.	2000	«SKIF» (Toshkent)	Namangan	Farg‘ona
8.	2001	«SKIF» (Toshkent)	Buxoro	Namangan

9.	2002	«Yog‘-moy» (Farg‘ona)	Namangan	Farg‘ona
10.	2003	«Algoritm» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)	«Yog‘-moy» (Farg‘ona)
11.	2004	«To‘maris-SKIF» (Toshkent)	«Samki» (Samarqand)	«Pedkollej» (Namangan)
12.	2005	«To‘maris-SKIF» (Toshkent)	«Iqtisodchi» (Samarqand)	«Iqtisodchi» (Namangan)
13.	2006	«SKIF» (Toshkent)	«Shifokor» (Navoiy)	«Iqtisodchi» (Namangan)
14.	2007	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYuSShOR» (Navoiy)
15.	2008	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYuSShOR» (Navoiy)
16.	2009	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)
17.	2010	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkollej» (Urganch)
18.	2011	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkollej» (Urganch)
19.	2012	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkollej» (Urganch)
20.	2013	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkollej» (Urganch)
21.	2014	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	“Buqrot” (Andijon)

22.	2015	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Andijan olimpkollej» (Andijon)
23.	2016	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«SKIF-2» (Toshkent)
24.	2017	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkollej» (URGANCH)	«SDYuSShOR» (Navoiy)
25.	2018	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (NUKUS)	«ANDIJAN OLIMPKOLLEJ» (ANDIJON)

7-jadval

Voleybol bo'yicha «Universiada» musobaqalari natijalari

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	2000	Namangan	Toshkent 2	Toshkent 1	Samarqand viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent 1	Farg'ona viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Navoiy viloyati
5.	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy viloyati	Toshkent
6	2013	Buxoro	Toshkent	Samarqand viloyati	Xorazm
7	2016	Farg'ona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati

Ayollar					
1.	2000	Namangan	Toshkent - 1	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent 1	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent 1	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Namangan viloyati
5.	2010	Andijon	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon viloyati
6	2013	Buxoro	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Navoiy viloyati
7	2016	Farg'ona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati

2 BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI

2.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat "havoda", ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish buncha yaqqol misol bo'la oladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, "libero" o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan-to'g'ri amalga oshirilishi, to'ring pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300–600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi "razminka" davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordiyu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

2.1.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

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

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

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

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

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

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

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifati va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarni o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy

bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

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

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

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

2.1.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vazifalari:

— voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.k.) rivojlantirish;

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

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

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

2.1.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

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

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

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

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

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

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

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

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

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

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan xolda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek

bo‘lmagan, ya’ni tobora kattaroq talablar qo‘yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o‘zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o‘zgartirishlar kiritiladi.

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

2.1.4. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo‘lishining uchta asosiy Shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (Yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi Qarshilik kichik bo‘lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo‘lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog‘liq emas.

Ko‘rsatib o‘tilgan uchta Shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo‘lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog‘liq. Shuning uchun Yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o‘ziga xos bo‘ladi. Faqat bir-biriga o‘xshash harakatlardagina tezkorlik to‘g‘ridan to‘g‘ri yoki bevosita bir-biriga ko‘chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo‘zg‘alishning paydo bo‘lishi;
- 2) qo‘zg‘alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo‘zg‘alishning nerv yo‘llari bo‘ylab o‘tib borishi va effektor signal hosil bo‘lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o‘tkazilishi;
- 5) mushakning qo‘zg‘alishi va unda mexanik faollikning paydo bo‘lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko‘ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq Shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor

bogʻlanishlar hosil boʻlishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni taishib ulgur olmaydi. Tezlik juda katta boʻlganida harakatlarni etarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana Shu bilan bogʻliqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab boʻladi. Oddiy reaksiya oldindan maʼlum boʻlgan signalga ilgaridan maʼlum boʻlgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda koʻp oʻtishi (boshqa biror harakatga oʻtishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shugʻullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilanish gʻoyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng koʻp tarqalgani toʻsatdan paydo boʻladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning oʻzgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya koʻrsatish usulidir. Bu usul yangi shugʻullanuvchilar bilan oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda tez orada ijobiy natijalar koʻrsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabilashib qoladi va uning Yaxshilanishi ancha qiyin boʻladi.

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

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya koʻrsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yoʻnalishi ahamiyatga ega boʻladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan boʻlsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya koʻrsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan koʻra kamroq boʻladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bogʻliq: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, yani harakatdagi obektga boʻladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida toʻxtalib oʻtamiz.

Harakatdagi obektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;

4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yaishirin davri mana Shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. – 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, yani to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam – 0,05 sek. vaqt ketadi. shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana Shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

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

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

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalani kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga,

soʻng uch xildan biriga, toʻrt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubi.

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

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

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada boʻlishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zoʻriqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi oʻzlashtirilgan boʻlishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qoʻllaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashgʻulotda oʻz maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga boʻysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shugʻullanuvchilar har safar oʻzlari uchun eng yaxshi natija koʻrsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari oʻrtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan toʻla tiklanishini taminlaydigan darajada katta boʻlishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar oʻrtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yoʻl qoʻymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, toʻla tiklanish uchun dam olish oraliqlari etarli boʻlmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi.

Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin Mashqni takrorlaish faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining Yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori buladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

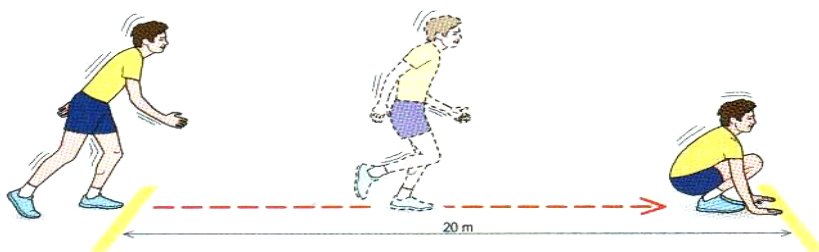
2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

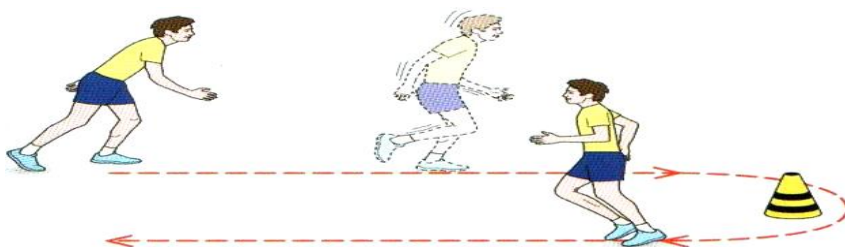
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (1,2,3,4-rasmlar).



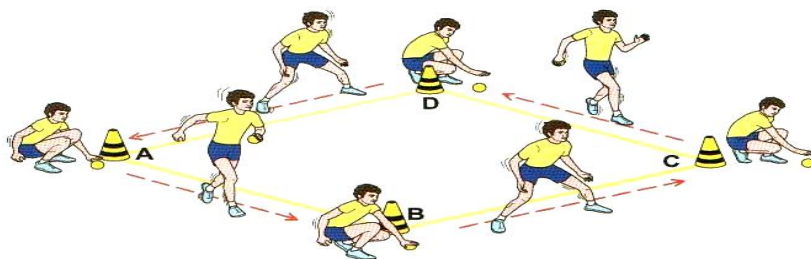
1-rasm.



2-rasm.



3-rasm.



4-rasm.

2.1.5. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni enguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuqoriladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qati nazar, namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

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

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

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini engish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni

yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo‘linishini ham e‘tiborga olish kerak.

Agar shug‘ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo‘r berilmasa, mushak kuchi o‘smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo‘r berishni turli yo‘llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo‘lmagan og‘irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko‘p marotaba takrorlash;

2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

2.1.6. Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og‘irlikdagi to‘ldirma to‘plarni irg‘itish. Asosiy e‘tibor qo‘l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo‘llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho‘zish bilan boradigan, tuzilishi bo‘yicha texnik usullarga o‘xshash mashqlarni bajarish.

5. Og‘irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to‘ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko‘krakka ko‘tarib o‘tirib-turish mashqlari.

7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og‘irlik maksimalning 50% hajmida.

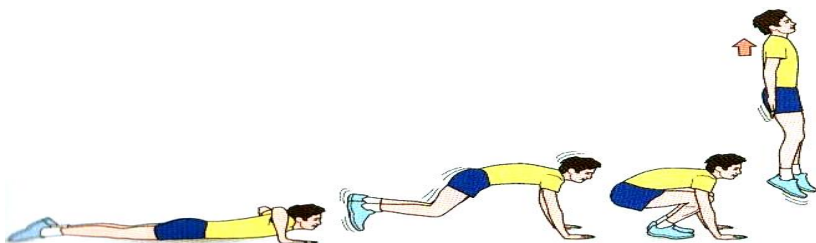
8. Arg‘amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo‘yilgan predmetga qo‘l tekkizish yoki olish.

10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To‘siqlar ustidan ko‘p sakrashlar.

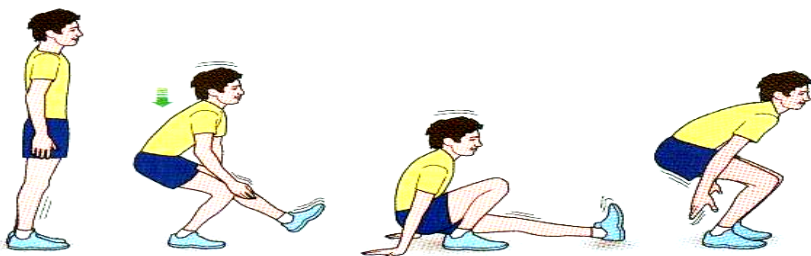
12. Chuqurlikka sakrashlar (5, 6, 7, 8, 9, 10-rasmlar).



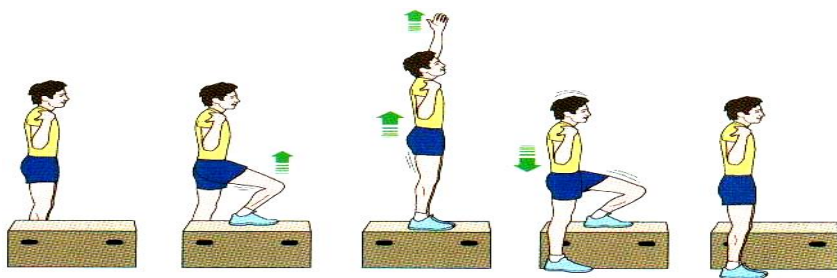
5-rasm.



6-rasm.



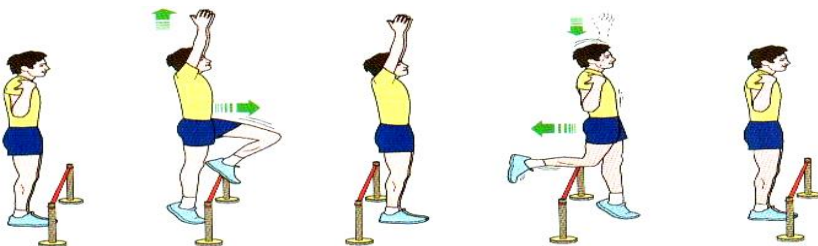
7-rasm.



8-rasm.



9-rasm.



10-rasm.

2.1.7. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona tarifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezoni hisoblanadi.

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

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

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shaishtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

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

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

Muvozanat deganda gavgani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni Shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llaish, yani muvozanat saqlashni qiyinlaishtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini taminlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga umbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.

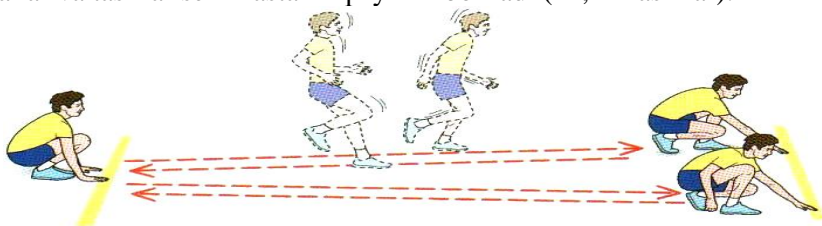
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir hamda ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.

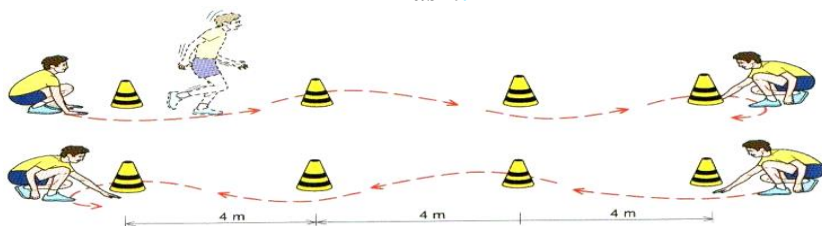
4. Gimnastika ko'prikchasidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va tasirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi (11,12-rasmlar).



11-rasm.



12-rasm.

2.1.8. Chidamkorlikni tarbiyalash

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

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir.

Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror-bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

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

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

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod istemol qilishning maksimal darajasini oshirish.
- 2) Shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish.
- 3) Nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini taminlaish.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, Shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan aerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10–90 sek. ichida kislorod istemol qilish ortadi, yurak ishining bazi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, Mashqni takrorlagan sari kislorod istemol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning

kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod istemol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

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

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

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

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

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

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

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

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq

3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2 va 3-sida 3-4 min, 3 va 4-sida esa 2-3 min.

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

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

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

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

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha muShak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (yani, uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb

tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

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

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

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

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

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

Yosh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m. masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan oraliqli, takroriy.

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

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

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari

mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Treirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport treirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan treirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

— avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

— avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

— avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, treirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalambor, organizmning yurak-qon-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130–150 zarba/min.) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

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

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig‘ida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolchining maxsus chidamliligi o‘yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o‘stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo‘nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o‘g‘il bolalar) va 200–300 metrgacha (qizlar) bo‘lishi mumkin.

Nagruzkalari qat‘iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba /min. bo‘lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig‘ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo‘ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig‘idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o‘tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og‘irliklar bilan (gantel, to‘ldirma to‘p, qum to‘ldirilgan qopcha, og‘irlashtirilgan belbog‘ va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek. davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko‘p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4–5-seriyalarda 1–1,5 min. davomida to‘xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg‘amchilar bilan ham bajarish mumkin.

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

3. Hujum zarbasi va to‘siqni taqlid qilib, orqa zonalar umbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o‘tkazish.

5. Turli yoʻnalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»
6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda oʻquv oʻyinlari.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

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

Faol egiluvchanlik kishining oʻz mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon boʻladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar ogʻirlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon boʻladi.

Egiluvchanlik mushak va toʻqimalarning elastikligiga bogʻliq boʻladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari koʻp darajada markaziy nerv tizimining taʼsirida oʻzgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon boʻlishi muhitning tashqi haroratiga ham bogʻliq boʻladi. Egiluvchanlik charchash taʼsirida sezilarli oʻzgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik koʻrsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik koʻrsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (choʻziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror boʻgʻindagi harakatchanlikning ortishi shu boʻgʻindan oʻtadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga roʻy beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga koʻra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va maʼlum holatlarni qayd qilib turish; ogʻirliklar bilan mashqlar. Choʻziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga oʻtgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashgʻulotda choʻziluvchanlik mashqlarini sal-pal ogʻiriy paydo boʻlguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oraligʻida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho‘zilish mashqlari.
2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo‘l va oyoqlar uchun) harakatlar.
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og‘irliklar bilan ham bajariladi).
5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko‘tarib qo‘ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

Nazorat savollari

1. Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Jismoniy tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?
6. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
7. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?
8. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
9. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.
10. Jismoniy sifatlarning «ko‘chishi» deganda nimalarni tushunasiz?
11. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog‘liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

3 BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqazo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lishi to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, "yiqilish", to'xtash, debsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

3.1. Maxsus kuchni rivojlantirish

Voleybolda qator o'yin malakalari – to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa, ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rnashtiriladigan og'irlik moslama) va turli trenajyorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

— gantellarni (1-3 kg.) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;

— shu bo'g'imda gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;

— to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);

— to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

– har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;

– o'ng va chap qo'l bilan amatizatorida zarba malakasini taqlid qilish;

– qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan “yurish”, “siljib yurish”, “sakrab yurish”;

– shu holatda – turli yo'nalishlarga;

– to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;

– o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish va hokazo.

3.2. Sakrovchanlik

Voleybolda aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Na'munaviy mashqlar:

– o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;

– 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;

– turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;

– trenajyorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;

- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to‘siqlar osha sakrash va hokazo.

3.3. Maxsus tezkorlik

Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo‘ylab harakatlanishi va o‘yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolida 3 xil shaklda namoyon bo‘ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o‘yin vaziyatini o‘zgarishi va uni baholash, raqib o‘yinchining joylashishi va hokazo);

- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;

- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko‘p martalab ijro etish tezligi.

Na‘munaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to‘pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo‘lini yuqoriga ko‘tarsa – sakrab to‘p uzatish taqlidi va hokazo;

- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

- har bir zonada shu zona o‘yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Masalan: 1 zona – to‘p kiritish; 6 zona – raqib tomondan yo‘naltirilgan to‘pni yiqilib olish; 5 zona raqib tomondan kiritilgan to‘pni 2 zonaga uzatish; 4 zona – baland uzatilgan to‘p – sakrab zarba berish; 3 zona – qisqa uzatilgan to‘p – sakrab zarba berish; 2 zona – 2, 3 va 4 zonalarda to‘siq qo‘yish va hokazo.

3.4. Maxsus chidamkorlik

Zamonaviy voleybolida turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o‘yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e‘tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa so‘nggi partiyalarda o‘zini “men”ligini ko‘rsatadi. Chunki, chidamkorlik,

shu jumladan, yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o‘yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

3.4.1. Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi

Bu maydoncha bo‘ylab harakatlanish va o‘yin malakalarini katta tezlikda ko‘p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko‘p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o‘ta charchash yoki zo‘riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo‘lishi, mashqlarni ijro etish oralig‘i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Na‘munaviy mashqlar:

- “mokkisimon” yugurish;
- “archasimon” yugurish;
- “yulduzsimon” yugurish;
- maydonchada diagonal yo‘nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og‘irlik moslamalar bilan bajarish;
- 2, 3, 4 – zonalarda to‘siq qo‘yish taqlidi;
- 2, 3, 4 – zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda to‘pni yiqilib “olish” taqlidi va hokazo.

3.4.2. Sakrash chidamkorligi

Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o‘yin malakalari (to‘p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to‘siq qo‘yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o‘yin) davomida sakrab o‘yin malakasini ijro etish juda ko‘p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e‘tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Na‘munaviy mashqlar:

- 20 kg shtanga (yoki biror yuk) 1,5 daqiqa o‘tirib turish;
- oyoq va belga joylashtirilgan og‘irlik moslamalari bilan imkoni boricha sakrash;

- 1 daqiqa davomida har 30 s. dam olishdan so‘ng to‘siq malakasini taqlid qilish (3-5 marta);
- qurbaqacha sakrash estafetasi;
- kengurucha sakrash estafetasi;
- chumchuqcha sakrash estafetasi;
- qopni kiyib sakrash estafetasi;
- trenajyorlarda mashq qilish va hokazo.

3.4.3. O‘yin chidamkorligi

O‘yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o‘z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o‘yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko‘rsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo‘lib, uni rivojlantirish, odatda, o‘yin partiyalarini ko‘paytirish (6–9 partiya) hamda o‘yinni to‘liq (6-6) va to‘liqsiz (5-5, 4-4, 3-3) tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda o‘yin vaziyati o‘yinчилardan ma‘lum mazmun va yo‘nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so‘ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo‘nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchilardan o‘ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig‘ma) sifat bo‘lib o‘z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to‘g‘ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatning yuqori saviyada ijro etilishi vestibulyar apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo‘lishini taqazo etadi.

Na‘munaviy mashqlar:

- 5 marta oldinga o‘nbaloq (кувырок) oshish – sakrab zarba berish taqlidi 5 marta orqaga o‘nbaloq oshish – yiqilib to‘pni qabul qilish taqlidi;
- shu mashq to‘siq qo‘yish va sakrab to‘p uzatish taqlidi bilan bajariladi;
- shu mashq sakrab o‘ng va chap tomonlarga 360° aylanib qo‘nish mashqi bilan ijro etiladi.

Bunday o‘yinlar partiyalari oraliqlarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo‘llanilishi mumkin.

Na‘munaviy mashqlar:

- 15 marta o‘ng oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to‘p uzatish taqlidi;
- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to‘p uzatish taqlidi;
- shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to‘pni yiqilib qabul qilish, zarba berish, to‘siq qo‘yish malakalari taqlid qilinadi;
- “mokkisimon” yugurish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o‘yin malakalarini taqlid qilish;
- “archasimon” yugurish va o‘yin malakalari taqlidi;
- ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlar;
- ma’lum vaqt davomida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkoni boricha ko‘p marta samarali o‘yin malakalarini bajarish (to‘p bilan) va hokazo.

3.4.4. Maxsus chaqqonlik

O‘yin davomida keskin o‘zgarib turuvchi o‘yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqazo etadi:

- to‘siqlar osha (3 ta ketma-ket to‘siqdan) oldinga va orqaga chopishto‘siq qo‘yish, sakrab zarba berish;
- yiqilib to‘pni qabul qilish – sakrab to‘p uzatish taqlidlari.

3.4.5. Maxsus egiluvchanlik

Voleybol o‘yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o‘rin egallaydi. Voleybolchining egiluvchanligi o‘ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo‘lishi lozim. Me’yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o‘yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Masalan: ko‘krak bilan yiqilib to‘pni qabul qilishda ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib kelishi extimoldan holi emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo‘g‘imlarni “qisish”ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Na’munaviy mashqlar:

- o‘tirgan holatda gavadani bukish-peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- “bukir ko‘prik” mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o‘ng va chap tomonga) harakatga keltirish;

– ikki shug‘ullanuvchi turli holatlardan bir-birin bukish, egish, burish, “yozish” mashqlarini bajaradi va hokazo.

Maxsus jismoniy sifatlar taraqqiyotini baholashda qo‘llaniladigan test mashqlari va ko‘rsatkichlari

Sakrash chidamliligi:

1. Chopib kelib 2 (4) zonalaridan erkaklar uchun 3 min. ayollar uchun 2 min. davomida zarba berish mashqini bajarish. Mashqni ijro etish shiddati erkaklar uchun bir minutda 12 zarba, ayollar uchun – 10 ta. Ushbu test samarasini baholashda to‘pni ikkita 3x3 nishonga tushirilishi hisobga olinadi. Zarba berish uchun chopib kelish 3 metrli chiziqdan boshlanib, har bir zarbadan so‘ng voleybolchi tezlik bilan dastlabki joyga qaytib keladi va mashq shu tarzda davom ettiriladi. Nishonlar maydonchani 3 metrli chizig‘i ortiga yon chiziqdagi tutash chiziladi. Zarba har bir nishonga navbatma-navbat beriladi. To‘rga tegib ketgan to‘p, maydondan tashqariga chiqqan va nishonga tushmagan to‘p hisoblanmaydi.

Baho: (to‘pni “yo‘qotish”)

	Erkaklar	Ayollar
A‘lo mahorat	3-4	3-4
Yaxshi mahorat	6-8	6-8
O‘rta mahorat	10-12	10-12

2. Joydan ikki oyoq bilan debsinib yuqoriga sakrash (har bir voleybolchi o‘zining bo‘yiga nisbatan – erkaklar 1. m va ayollar 80 sm. balandlikda o‘rnatilgan belgiga ikki qo‘li bilan tegishi kerak).

	Erkaklar	Ayollar
A‘lo mahorat	70	60
Yaxshi mahorat	60	50
O‘rta mahorat	45	35

Tezkor kuch.

Oyoq mushaklari kuchi:

20 min. ichida tez o‘tirib-turish (soni).

	Erkaklar	Ayollar
A‘lo mahorat	22	22
Yaxshi mahorat	20	18
O‘rta mahorat	17	15

Qo'l kuchi: 10 sekund davomida qo'llar bilan tayanib yotgan holda qo'llarni tez egish va yozish:

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	14	10
Yaxshi mahorat	10	7
O'rta mahorat	7	5

Maxsus tezkorlik (sek).

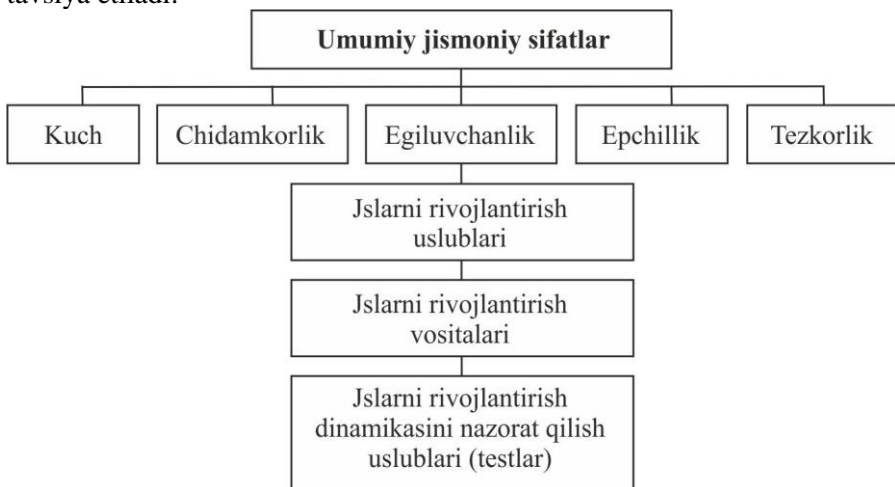
1. Archasimon yugurish

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	22,5	23,0
Yaxshi mahorat	23,5	24,0
O'rta mahorat	25,0	26,0

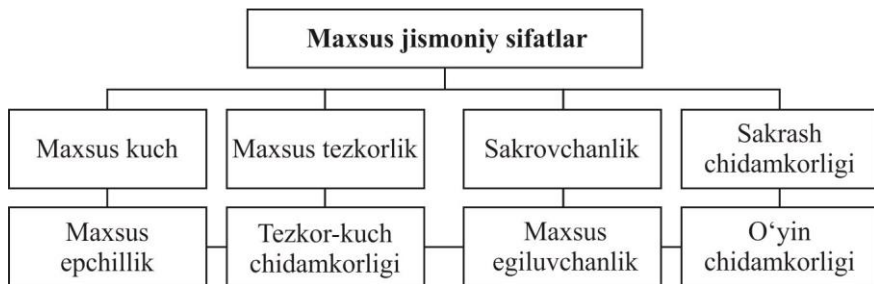
2. Mokkalimon yugurish (9-3-6-3-9 m.)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	7,0	8,0
Yaxshi mahorat	7,5	8,5
O'rta mahorat	8,0	9,0

Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligini shakllantirish hamda uni nazorat qilish 3 va 4-andozalarda qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.



3-andoza



4-andoza

4 BOB. VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

4.1. “Sport” va “Sport trenirovkasi” haqida tushuncha

Sport–keng ma’noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko‘rish, shu yo‘nalish bilan bog‘liq bo‘lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma’naviy-ahloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o‘z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni jamiyki to‘siq va qiyinchiliklarni engib o‘z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko‘taruvchi insonni jismonan, ma’nan va ruhan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch xadiya etuvchi zamonga mos, o‘ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma’noli ko‘pqirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan “o‘zib” o‘shishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o‘z evolyusion tarihi, mavqei va maqomi hamda o‘ziga hos musobaqa qoidalariga ega bo‘lgan ko‘pdan-ko‘p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “Sport trenirovkasi” atamaları pirovardidan, “musobaqaga tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini anglatadi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida “mashq qilish”, “charxlash” ma’nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo‘llaniladi. Masalan “aqliy (intellektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar trenirovkasi” tushunchalari amaliyotda ken o‘z aksini topgan. “Hayvonlar trenirovkasi”, “hayvonni qo‘lga o‘rgatish” tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) “harbiy xizmatga” tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyorgarligi” atamasi bilan mantiqan yaqin bo‘lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyorgarligi” tushunchasi keng qamrovli ma’noga ega bo‘lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu trenirovka, ovqatlanish, tibbiy

profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yo‘naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma‘noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko‘nikmalari takomillashadi, psixologik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

Voleybol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma‘lumki, zamonaviy voleybol o‘z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo‘yadi. Voleybol bo‘yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixo-funksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo‘nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5-2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug‘ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O‘yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro yordam hamjihatlik hislatlarini namoyon qiladi.

4.2. Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, o‘z oldiga o‘yin malakalariga o‘rgatish, ularni takomillashtirish, yakka guruh va jamoa texnik hamda taktik harakatlarini o‘zlashtirishni maqsad qilib qo‘yadi.

Vazifalari:

- ma’naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- “Alpomish va Barchinoy” test talablariga tayyorgarlik ko‘rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- o‘yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o‘yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o‘zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo‘lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- voleybol bo‘yicha nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o‘rgatish texnologiyasi, hakamli amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o‘zlashtirilgan o‘yin malaka va ko‘nikmalarini musobaqada samarali qo‘llashni joriy etish.

4.3. Sport trenirovkasining tamoyillari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo'lish mumkin: so'z ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublar alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublar trenirovka tamoyillariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi darkor.

So'z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish, haqida tasavvur xosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub odatda so'z uslubi bilan bir vaqtni o'zida qo'llaniladi va mashqlar na'munasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini video filmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini xosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublar, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar.

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar ya'ni, aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar.

Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar.

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (nagruzkani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat holda sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni

yuqori shiddatda bajarilishini taqazo etadi yoki musobaqada g'alaba qozinish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlar, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish usublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtini o'zida bir necha sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi tamoyillari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining tamoyillari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin, sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqazo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: onglik va faollik "imkonbob" (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos nagruzka berish) va individuallashtirish, muntazamlik, ko'rgazmali, "o'stira borish" (progressivlashtirish).

Onglik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishishi, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv trenirovka topshiriqlarini (nagruzkani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqazo etadi.

Muntazamlik prinsipi ko‘p yillik o‘quv-trenirovka jarayonida mashg‘ulot uzluksizligini ta‘minlashda, mashg‘ulotdan mashg‘ulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo‘yadi.

“O‘stira borish” (progressivlashtirish) prinsipi o‘quv-trenirovka jarayonida mashg‘ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, nagruzka hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko‘rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo‘llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta‘kidlab qo‘yish o‘rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo‘llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o‘zlashtirilgandan o‘zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga;

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo‘lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga yaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: “Yuqori natijalarga yo‘naltirish”, “Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta‘minlash”, “Trenirovka mashg‘ulotlarining uzluksizligi”, “Nagruzkani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish”, “Nagruzkani to‘liqsimon tarzda qo‘llash (o‘zgartira borish)”, “Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish”.

Yuqori natijalarga yo‘naltirish

O‘quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori “sport formasi” darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar davomida qo‘yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo‘naltirish bilan bog‘liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash

Voleybol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10-12 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, "chuqur" ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq 15-16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17-18 yoshda – o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirilgan yo'nalishda bo'ladi. O'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin ushbu uzluksizlik trenirovka nagruzkasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat voleybolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbor qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin "osondan-qiyinga", "oddiydan-murakkabga", "o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga" tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Nagruzkani to'liqinsimon oshirish

Ko'p yillik trenirovka jarayonida nagruzka to'liqinsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni nagruzkadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini "yo'qolish" vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun nagruzka bilan dam olish, nagruzka bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (sikliyiligi)

O'quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda "spiralsimon" qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

O'rgatish va trenirovka vositalari.

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

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

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

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

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

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik; integral (yahlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib ular yordamida mos vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini berishning takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

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

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

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

4.4. Sport trenirovkasining davriyligi

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasini"ni muayyan tartibda, shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni echishga qaratilgan.

"Sport formasi" deb sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan "cho'qqi"si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir yillik va ko'p yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turg'un holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchidan – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo‘la olmaydi.

Ikkinchidan – shug‘ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o‘sb boravermaydi. Mashg‘ulotlarning yalpi nagruzkalaridan so‘ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, “yo‘qotish” uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma‘lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so‘ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko‘tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to‘lqinsimon yo‘nalishda amalga oshirilish kerak. Bu organizmni harakat nagruzkalariga biologik qonuniyatlar asosida moslana borish bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi.

Tayyorgarlik davri

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
2. voleybol uyiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish;
3. irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarni) boyitish;
4. o‘yin malakalari texnikasini o‘zlashtira borish va takomillashtirish;
5. taktik vazifalarni hal etish;
6. nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o‘z navbatida 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo‘yicha ruhiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, xayotiy zarur malakalar (chopish, yurish, sakrash, to‘xtash va hokazo) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umumtayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlar hajmi ko‘p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo‘ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlari (voleybolga oid kuch tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy xislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va hokazo) shakllantiriladi. Treirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi bir oz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

Tayyorgarlik turlari hajmi taxminan quyidagi nisbatda bo'ladi:

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar voleybolchilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Tayyorgarlik turlari hajmi jihatdan quyidagiga taqsimlanadi.

Musobaqa davri

Qo'yiladigan vazifalar:

1. jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish;

2. sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish;

3. o'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish;

4. umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash;

5. nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari voleybolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda

kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda uch tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (xotira turnirlari, umumxalq bayramlarida o'tkaziladigan blis-turnirlar)ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi musobaqalar (tuman, viloyat, Respublika va xalqaro musobaqalar kubok egalari kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon Kubogi chempionati, Olimpiya o'yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari hajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo'ladi.

O'tish davri

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tatbiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan voleybol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib boshqa sport turlariga oid (kross – engil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

4.5. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish

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

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

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

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna – muolajalari bilan ko'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

Bundan tashqari xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'irlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari, nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, xo'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash foydali oziqalarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa, yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

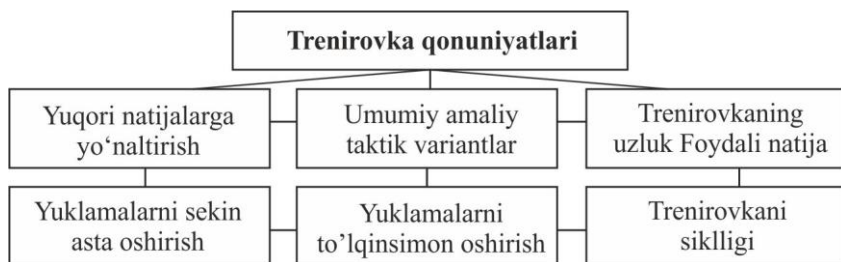
Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq reabilitatsiya qilish zaruriyati tug'alganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

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

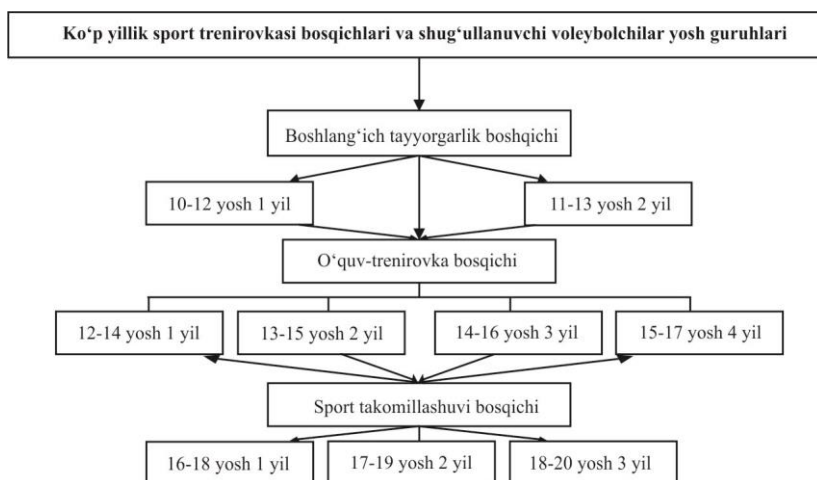
Bu vositalar "ishontirish formulalari" (formula autogennoy trenirovki), "o'zini boshqarish" gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydigan shartlardan biridir. 5,6,7 va 8-andozalarda trenirovkaning qonuniyatlari, ko'p yillik sport trenirovkasi

bosqichlari, voleybolchilarning yosh guruhlar, trenirovkaning natijalari, yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari aks ettirilgan.



5-andoza

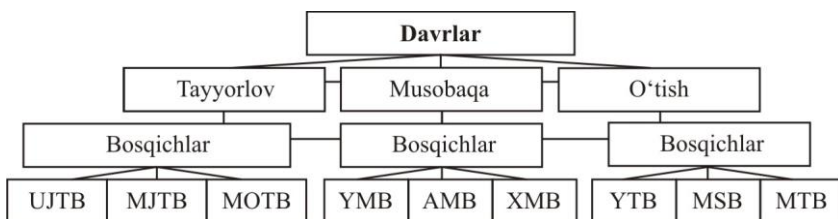


6-andoza



7-andoza

Yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari



8-andoza

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny Mcdowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera. C, PeData. P, Pasqualoni. P. Volleyball for 11-14 ears old children/Federazione italiana pallovollo. 2010. -685s.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A. A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011. - 278 b.
4. Ayrapetyans L. R. Voleybol. //Uchebnik dlya vyssshix uchebnykh zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л. Р.Айрапетянс. Т.: Изд Зио, 2012. - 277 s.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh. M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
2. Mirziyoyev Sh. M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.
3. Mirziyoyev Sh. M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan

tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.

4. Mirziyoyev Sh. M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016. – 56 b.

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

6. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". "Ma'rifat" gazetasi. 1998. 1 aprel.

7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 29 may 1999 yil.

8. "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida". Vazirlar Mahkamasining 31 oktyabr 2002 yil № 374 qarori.

9. Ауграпетыанс L. R. Voleybol. //Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zar qalam. 2006. - 240 s.

10. Belyaev A. V. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Olimpiya. Chelovek, М.: 2008. - 54 s.

11. Berger G. I., Berger Yu. G. 2003 Конспекты уроков для Учителя физкультуры. // Спортивные игры, подвижные игры. М.: Vlados, 2003, S. 108-125.

12. Volkov L. P. Теория и методика детского и юношеского спорта. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2002. - 294 s.

13. Garipov A. T., Kleshev Yu. Yu., Fomin Ye. V. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. // Методические рекомендации. VFV, М.: 2009. - 45 s.

14. Godik M. A. Физическая подготовка футболистов. М.: Terra-Sport, 2006.-272 s.
15. Jeleznyak Yu. D. Petrov P. K. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Akademiya, 2002. – 264 s.
16. Jeleznyak Yu. D., Kunyanskiy V. A., Chachin A. V. Волейбол. // Методическое пособие по обучению игре. М.: Olimpiya PRESS, 2005. - 111 s.
17. Jeleznyak Yu. D., Chachin A. V., Siromyatnikov Yu. P. Волейбол. //Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Sovetskiy sport, М.: 2009.- 130 s.
18. Platonov V. N. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
19. Pulatov A. A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2002. - 53 b.
20. Pulatov A. A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar to‘plami. T.: 2004. - 71 b.
21. Pulatov A. A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.:2007. – 148 b.
22. Pulatov A. A., Isroilov Sh. X., Qurbonova M.A., Kadirova M.A. I-IV kurs talabalari bilan seminar va uslubiy mashg‘ulotlar o‘tkazish bo‘yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha). T., 2008. – 78 b.
23. Pulatov A. A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. T.: 2008. – 38 b.
24. Seluyanov V. N., Shestakov M. P., Kosmina I. P. Научно-методическая деятелност. // Учебник. М.: Fizkultura, 2005. - 287s.
25. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Pod. red. Yu. D.Jeleznyaka, Yu. M.Portnova. М.: Akademiya, 2004. - 520 s.

26. Xolodov J. K. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. М.: Akademiya, 2008. - 478 s.
27. Xulio Velasko (Argentina), Dag Bil (SShA), Filip Blen (Fransiya), Djuzeppe Azarra (Italiya). Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. М.: VFV, 2008.- 31s.
28. Chesnokov Yu. B. Техника игры. // Методический сборник. М.: VFV, 2008. - 48 s.
29. Shnayder V. Yu. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Olimpiya. Chelovek, 2008.- 55 s.
30. Yunusova Yu. M. Теоретические основы физической культуры и спорта. // Учебное пособие. Т.: 2005. – 260 s.
31. Ayrapetyans L. R., Pulatov A. A., Isroilov Sh. X. Voleybol // Oliy o’quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o’quv qo’llanma.Т.: 2009. - 77 b.
32. Qurbonova M. A., Qosimova M. U. Milliy va harakatli o’yinlar. // Oliy O’quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o’quv qo’llanma.Т.: 2009. - 67 b.

Boyxo‘jayev S.M.

**MALAKALI VOLEYBOLCHILARGA XOS
JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH
METODIKASI**

(USLUBIY QO‘LLANMA)

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Times new Roman» garniturası, Ofset qog‘ozi

Bosma tabog‘i 5,75 p.l. Adadi 100 nusxa. Buyurtma № 13

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy