

496
A-39

L.R. AYRAPETYANS



**TALABALAR SPORT-PEDAGOGIK
MAHAROTINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)**

O'QUV
QO'LLANMA



196
4-39
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI

L.R.AYRAPETYANS

TALABALAR SPORT-PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)

O'QUV QO'LLANMA

Toshkent
"Ma'rifat"
2025



UO'K: 796.325.011.3(075.8)

KBK: 75.569ya73

A38

Ayrapetyans L.R. Talabalar sport-pedagogik mahoratini oshirish (voleybol). O'quv qo'llanma.–T.: "Ma'rifat", 2025. – 168 bet.

O'quv qo'llanma 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bo'yicha "Sport va pedagogik mahoratni oshirish" fanining amaldagi o'quv rejasi va namunaviy o'quv dasturiga muvofiq tayyorlangan. O'quv qo'llanmada talaba-voleybolchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi asoslari, musobaqalarda jamoani boshqarish masalalari ochib berilgan.

O'quv qo'llanma talabalar, magistrantlar va voleybol yo'nalishida, xususan, oliy o'quv yurtlarida faoliyat yurituvchi keng ko'lamlı pedagog-murabbiylar uchun mo'ljallangan.

UO'K: 796.325.011.3(075.8)

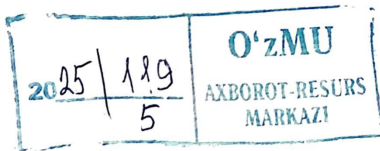
KBK: 75.569ya73

A38

Taqrizchilar:

Akramov J.A. – pedagogika fanlari nomzodi, professor

Isroilov Sh.X. – pedagogika fanlari nomzodi, professor



ISBN: 978-9910-709-35-7

© "Ma'rifat" nashriyoti, Toshkent, 2025-y.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tashabbusi va rahnamoligida mamlakatimizda davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasi izchil rivojlanmoqda. Davlatimiz rahbarining mazkur sohani yanada rivojlantirishga qaratilgan barcha farmonlari va hukumat qarorlarida aholining turli qatlamlari, ayniqsa, talaba-yoshlar o'rtasida ommaviy sportni keng joriy etish ko'lamini kengaytirishga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda.

Xalqaro standartlarga javob beradigan ko'plab sport inshootlari barpo etilib, rekonstruksiya qilinayotgani, ularning moddiy-texnik jihozlanishi yuqorida qayd etilgan konseptual hujjatlarning hayotga tatbiq etilishi samarasi bo'lib, jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug'ullanish uchun qulay shart-sharoit yaratishga xizmat qilmoqda.

So'nggi yillarda bu borada kadrlar masalasi hal qilindi, yangi me'yoriy-dasturiy hujjatlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etildi, darsliklar va o'quv-uslubiy qo'llanmalar nashr etildi, ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan o'quv va o'quv mashg'ulotlarining sifati; oddiy va sport profilidagi muassasalar yaxshilandi.

Ishning ushbu jihatini yanada takomillashtirish ko'p jihatdan oliy ta'lim muassasalarining sport pedagogik fanlari kafedralarida jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan professional pedagog kadrlar tayyorlash sifatiga bog'liqligini alohida ta'kidlash lozim.

Jismoniy tarbiya oliy ma'lumotiga ega bo'lgan professional pedagog kadrlar tayyorlash nafaqat maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni o'rganish va takomillashtirish jarayonini o'z ichiga oladi, balki bo'lajak mutaxassislarining o'zlari tanlagan sport turi bo'yicha o'rgatish mahoratini tizimli ravishda oshirishga ham qaratiladi.

O'quvchilarning o'quv va sport mahoratini o'rgatishning aynan mana shu yo'nalishi o'z tajribalari orqali kasbiy qo'llaniladigan bilim, ko'nikma va mahoratlarini chuqurlashtiradi va kengaytiradi, o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarda ularning texnik-taktik ko'nikmalari hamda jismoniy holatini sayqallaydi.

Ushbu o'quv va fakultativ fanning maqsadi talabalarning o'zlari tanlagan sport turi bo'yicha sport-pedagogik mahoratini oshirish hamda

ularning ilmiy va amaliy bilimlarini keyinchalik murabbiy sifatidagi amaliy ko'nikmalarini shakllantirish bilan chuqurlashtirishdan iborat.

Fanning vazifalari jismoniy sifatlarni, sport tayyorgarligining ilmiy-uslubiy va amaliy asoslarini oshirish, o'yin texnikasi va taktikasini chuqur o'rgatish va takomillashtirish, olingan ko'nikma va mahorat kuchini musobaqalarda sinab ko'rishdan iborat.

Mazkur o'quv qo'llanma yuqorida qayd etilgan maqsad va vazifalarning mohiyati va mazmunini hamda «Sport va pedagogik mahoratni oshirish» o'quv fanining dasturiy materialini izchil ochib berishni nazarda tutgan holda tayyorlangan.

O'quv qo'llanma voleybol bo'yicha faoliyat yurituvchi o'qituvchi-murabbiylar, talabalar, magistrantlar va keng doiradagi mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

TEXNIK TAYYORGARLIK

Zamonaviy voleybolga xos bo'lgan tobora kuchayib borayotgan o'yin raqobati oxir-oqibat bitta muammoni, amaldagi FIVB musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan chegaralar doirasida amalga oshiriladigan eng samarali usullardan foydalangan holda, qayerda va qanday vaziyatda bo'lishidan qat'i nazar, har bir o'yinda g'alabali natijaga erishishni hal qilishga qaratilgan. Bunday o'yin raqobati, bir tomondan, o'yinchilarga bir xil usul yoki yangi kombinatsiyalar bajarishning yangi usullarini «ixtiro qilish» uchun kuchli turtki beradi, ikkinchi tomondan, tegishli vakolatli organlarni «uchar to'p»ga e'tiborni oshirish uchun amaldagi qoidalarga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritishga majbur qiladi. Buni jahon voleyboli rivojlanishining so'nggi yillarida sakrashda bajariladigan o'yin texnikasining mutlaqo yangi avlodlari «tug'ilgan»ligi ham tasdiqlaydi. Jumladan, yugurishda sakrab oshirish, yuqoriga yoyilib uzunlikka sakrash yordamida himoya zonasidan hujumchi yoki fint zarbasi, sakrashda ikki qo'l bilan yuqoridan to'pni qabul qilish va to'pni «tarqalish» zonasiga yetkazish yoki birinchi sakrashda to'pni yuqoridan uzatish. Va agar biz bu yerda an'anaviy ravishda qo'llaniladigan klassik sakrash o'yinlarini (masalan, blokirovka qilish, «orqaga qaytarish», «o'yinni tugatish», to'pning ikkinchi o'tishi, ko'kragida dumalab yiqilishni qabul qilish, ko'plab «bo'sh» va chalg'ituvchi sakrashlarni) qo'shadigan bo'lsak, voleybol o'yinining hal qiluvchi qismi havoda amalga oshirilishi aniq bo'ladi.

Binobarin, zamonaviy voleybol qo'llab-quvvatlanmaydigan holatda bajariladigan o'yin harakatlari va taktik kombinatsiyalarning tarqalishi yo'nalishi bo'yicha tub o'zgarishlarni boshdan kechirmoqda, bu o'yinning tuzilishi va tabiatiga yangi mohiyat va mazmun beradigan aniq xususiyatdir. Bundan tashqari, semantik mohiyati asosan havoda amalga oshiriladigan o'yinning hajmi va intensivligini oshirish tendensiyasi texnikani o'rgatish jarayoniga mutlaqo boshqacha yondashuvni topish zarurati bilan bog'liq bo'lgan tubdan yangi vazifani qo'yadi.

Shuningdek, dastlabki mashg'ulotlarga alohida e'tibor qaratilishi kerak, chunki bunda o'yin harakatlarini ular o'yin davomida bajariladigan shaklda o'rganish muhim va zarurdir. Savolning bunday shakllantirilishi juda dolzarb, chunki murakkab vosita reflekslarining shakllanish qonuniyatlariga ko'ra, funksional tizimni tashkil etuvchi tarkibiy qismlarining namoyon bo'lish tartibini hisobga olgan holda, muayyan sharoitlarda yangi ko'nikmaga o'rgatish (bir yilda qo'llab-quvvatlovchi pozitsiya) bir xil, ammo qarama-qarshi sharoitlarda (qo'llab-quvvatlanmaydigan holatda) o'rganilgan mahoratni «qayta qilish» (qayta o'rganish, o'zgartirish)dan ancha oson.

Ma'lumki, voleybolga sakrab to'p oshirishda (pas, hujum zarbasi, blok) bajariladigan o'yin texnikasini o'rgatish dastlab qoida tariqasida, tayanch holatida, ular mustahkam o'zlashtirilgandan so'ng betayanch amalga oshiriladi. Taxminlarga ko'ra, boshlang'ich ta'limga bunday yondashuv kerakli tizimni shakllantirishda samara bermaydi. Shuning uchun voleybolga texnik va taktik harakatlarni o'rgatish jarayoni musobaqaning tabiiy sharoitlarida bajariladigan shaklda tashkil etilishi kerak.

1.1. O'yin texnikasining mohiyati va o'qitish uslubiyati

«Texnika» atamasi yunoncha «*tehnus*» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «san'at», «mahorat» degan ma'noni anglatadi.

Sportga, xususan, voleybolga nisbatan texnika o'yinda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan maxsus texnikalar to'plamini anglatadi. Rivojlanishning har bir bosqichida u kurashning asosiy vositasi bo'lib, o'yinchiga amaldagi qoidalar doirasida turli xil o'yin vaziyatlarida chalkash va bezovta qiluvchi omillarning doimiy ta'siri ostida aniq taktik va strategik muammolarni hal qilish imkoniyatini beradi. Har bir o'yin vaziyatida foydali natijaga erishish uchun voleybolchi o'yin texnikasining keng arsenalini va ularning turlarini o'zlashtirishi hamda «texnik mahorat» tushunchasi bilan ifodalanadigan ushbu usullarni amalda qo'llash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Texnik mahoratning eng muhim mezonlari: texnika turi; texnikaning samaradorligi; texnikaning

o'zgaruvchanligi; texnikaning barqarorligi; uskunaning barqarorligi va ishonchligi; texnikaning ixtisoslashuvi.

Voleybol o'ynash texnikasini o'rgatish jarayoni o'yin texnikasi tasnifiga muvofiq tashkil etilishi kerak.

1.1.1. Holat va harakatlanishlarni o'rgatish

Voleybol o'yinini o'zlashtirish o'quv mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida va o'yin texnikasi va taktik harakatlarni takomillashtirish jarayonida doimiy ravishda turish va harakatlarni o'rganishdan boshlanadi.

Jismoniy sifatlarni, ayniqsa tezlikni rivojlantirishning harakat usullarini o'rganish bilan, o'rganilayotgan harakatlarni esa o'yin texnikalari bilan doimiy ravishda uyg'unlashtirish zarur.

Yetakchi mashqlar.

1. Harakatlarni sekin, qismlarga bo'lib, vizual belgilar va ovozi signallar yordamida bajarish.

2. To'ldirilgan to'pni otish va ilish: harakatlanayotganda; turli yo'llar bilan to'xtatilgandan keyin; to'xtash va burilishdan keyin; undan keyin tushish kuzatildi. Harakat tezligi asta-sekin maksimal darajaga ko'tariladi. Otishlar yuz va orqa bilan yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi. Dastlabki masofa 1–2 m, keyin 3–6 m.

3. Juftlikda bajariladigan mashqlar: bir o'yinchi to'pni yuqoriga va oldinga tashlaydi, ikkinchisi yuguradi, bir qadamda to'xtaydi (sakraydi), to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan qabul qilish holatida bosh darajasida ushlaydi; oyoqlarini to'g'rilab, qo'llarining silliq harakati bilan to'pni sherigiga tashlaydi va o'z joyiga qaytadi.

4. Uch kishilik mashqlar: bir o'yinchi to'pni boshqasiga tashlaydi, u harakat qilgandan so'ng oldinga ikki qadam tashlaydi, to'pni boshi ustidan ushlab, uchinchisiga tashlaydi va orqasi bilan turadi.

5. Harakatlardan keyin yiqilish va dumalashlar bilan mashqlar: avval yumshoq tayanchda, xavfsizlik tarmog'i bilan, past tezlikda amalga oshiriladi.

6. Orqaga harakat qilishni o'rganayotganda, ayniqsa, keyingi tushish bilan juda ehtiyot bo'lish kerak. Ushbu mashqlarga yiqilish texnikasini

taqlid qilishni, so'ngra to'ldirma to'pni ushlab va uloqtirishni kiritish tavsiya etiladi.

Texnika bo'yicha mashqlar. Texnik mashqlarda harakatning asosiy usullari: har bir usul alohida, usullarning bir-biri bilan kombinatsiyasi, to'p bilan bajarish texnikasi bilan birgalikda kabi usullar malakasi takomillashtiriladi.

1. Maydonning ma'lum chegaralari bo'ylab 4 bosqichli bosqichma-bosqich harakatlanish: yuz, o'ng, orqa, chap tomon oldinga. «Qo'nish» qanchalik past va tezlik qanchalik baland bo'lsa, yuklama shunchalik kuchli bo'ladi.

2. Berilgan yo'l bilan, ma'lum bir hududda harakat qilish – tezlashtirish, to'xtash va texnik taktikaga taqlid qilish.

3. To'pni yuqoridan (pastdan) ikki qo'l bilan o'z ustidan uzatib, turli yo'llar bilan harakatlanish, to'xtashlar.

4. To'xtagandan so'ng yo'nalishini o'zgartirib harakatlanayotganda to'pni yuqoridan (pastdan) uzatish: oldinga-yuqoriga o'tish, yuzni oldinga siljitish (yugurish, yon qadamlar), to'pni o'z ustidan uzatish, to'pni bosh orqasiga qaytarish va orqaga uzatish, orqaga harakat qilish, to'pni yana o'zidan yuqoriga uzatish va h.k. To'pni faqat oldinga va orqaga uzatish qiyinroq vazifadir.

5. Har xil topshiriqlarni bajarishda turli usullarda harakatlar bilan estafeta poygalari. Harakat tezligi va to'pni urishning aniqligi uchun raqobat (masalan, uzatishda, qabul qilishda va h.k.).

1.1.2. Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatishni o'rgatish

Ushbu uslub hujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy hisoblanadi. To'p bilan harakatlarni o'zlashtirish shundan boshlanadi. Ushbu uslub butun mashg'ulot davrida diqqat markazida bo'lib, o'yinchilar uchun qo'shimcha to'p uzatish ko'nikmalarini oshirish barcha mashg'ulotlarning asosini tashkil qiladi.

To'pni uzatishda, birinchidan, boshlang'ich pozitsiyani o'z vaqtida qabul qilishni ta'minlash uchun to'pning yo'nalishi va tezligiga muvofiq harakatlar hisobini olish, ikkinchidan, qo'llarning to'pga to'g'ri ta'sirini

ta'minlash o'ta muhimdir. Ushbu texnikani o'rganishda buni hisobga olish kerak.

Yetakchi mashqlar.

1. To'pni yuqoridan ikki qo'l bilan joyida va harakatdan keyin uzatishga taqlid qilish. Diqqat texnikaning quyidagi asosiy nuqtalariga qaratiladi: «to'p yaqinlashmoqda» – tekislanish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish; «to'p tezligini kamaytiring» – qo'llarni tirsaklar va oyoqlarda biroz egib olish, «to'pni uzating» – oyoqlarni to'g'rilab, oldinga va yuqoriga cho'zish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qo'l va barmoqlarni to'pga, to'pni polga joylashtirishni o'zlashtirish. Qo'llar shunday joylashtirilganki, bosh barmoqlar bir-biriga qaratilgan, ko'rsatkich barmoqlar bir-biriga burchak ostida, qolganlari esa to'pni yon tomondan va yuqoridan ushlaydi. To'p poldan yuzning ustidagi dastlabki holatga ko'tariladi (bir necha marta takrorlash). Barmoqlarning holatini va ularning kuchlanish darajasini tekshirib, keyin to'pni shug'ullanuvchiga uzatish uchun boshlang'ich holatda voleybol to'pi qo'yiladi (bir necha marta).

3. Ikki qo'l bilan yuqoridan shnurga osilgan voleybol to'pini uzatish: joyida oldinga-yuqoriga, tepaga, orqaga; harakat va to'pga qaragan va yon tomonga to'xtagandan so'ng, keyin to'p tomon buriladi.

4. Juftlikda: bir shug'ullanuvchi to'pni sherigiga tashlaydi, u to'pni unga yuqori uzatma bilan qaytaradi. Dastlab, to'p aniq ma'lum bir trayektoriya bo'ylab tashlanadi, keyin trayektoriya va yo'nalish o'zgaradi.

Texnika bo'yicha mashqlar. Texnik mashqlar shug'ullanuvchilarni turli xil, asta-sekin murakkabroq sharoitlarga joylashtiradi.

1. To'pni o'z joyida, bo'yi va boshlang'ich holatini o'zgartirgan holda (baland o'rindiqdan o'tirish va yotgan holatga), harakatlar paytida hamda harakat va to'xtashdan keyin o'z ustidan uzatish.

2. Mashg'ulot devoridagi mashqlar (silliq): to'p uzatish balandligini o'zgartirish, devordan masofani oshirish va kamaytirish, navbat bilan to'pni nishonga otish va to'pni o'z ustidan uzatish, to'p poldan sakragandan so'ng to'pni devorga uzating.

3. To'p uzatish kombinatsiyasi: devorga; o'z ustidan va orqaga burilish; devorga qarshi, orqasiga qarab turish; yana qaytib burilish va devorga otish va h.k.

4. To'pni juft bo'lib joyida uzatish; yuz bilan tik turganda va sherigiga qaytib, masofa o'zgarib turadi – 0,5 m dan maksimal darajagacha (o'tish balandligi ham farq qiladi).

5. Xuddi shunday, to'pni sherikka uzatib, to'pni aniq qaytaradi, lekin bir o'yinchi joyida, ikkinchisi harakat qiladi.

6. Qarama-qarshi kolonnalarda to'p uzatishlari voleybol maydoni chegaralarida sodir bo'lishi va to'pni uzatish yo'nalishi birinchi va ikkinchi paslar yo'nalishiga mos kelishi uchun mashqlar: 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2; 2-4-zonalar. Xuddi shunday, lekin to'p to'rdan o'tadi: hujum zonalarida, hujum zonasidan orqa chiziqqa, orqa chiziqdan oldingi chiziqqa, orqa chiziqdan orqa chiziqqa.

7. Uchliklarda: uchburchakda joylashish: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3 (2); 5-3-2-zonalar (3-zonadan to'pni uzatish, orqa tomonda turish); 1-3-4 (xuddi shunday) va h.k.

8. To'pni tayanch holatida va sakrashda aniqlik uchun uzatish: to'pni halqalarga, ustunga; maydondagi mashg'ulot devori nishonlariga, maydonga.

9. Uzatish ko'nikmalarini takomillashtirishga yordam beradigan o'yinlar: «Devorga qarshi estafeta poygalari», «Havoda to'p», eng kam to'p tushirgan jamoa g'alaba qozonadi.

1.1.3. To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish

To'pni o'yinga kiritish voleybolda alohida o'rin egallaydi, o'yin u bilan boshlanadi, to'pni o'yinga kiritish darhol ochko olib kelishi mumkin.

Agar raqib qabul qilishda xatoga yo'l qo'ysa, u holda ochko xizmat ko'rsatayotgan jamoaga, agar to'pni o'yinga kiritishda xato bo'lsa, ochko raqib jamoaga beriladi; to'pni o'yinga kiritish raqib jamoa o'yinchilarining taktik rejalarini qabul qilish va amalga oshirishda jiddiy qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Har qanday to'pni o'yinga kiritish usulini o'rgatishda yondashuv mashqlari va texnik mashqlarni tanlash va ketma-ketligi taxminan bir xil bo'ladi.

Yetakchi mashqlar.

1. To'pning boshlang'ich pozitsiyasini va uloqtirilishini o'rganish.

2. Tutqichga joylashtirilgan to'pni o'yinga kiritish. Pastdan to'pni o'yinga kiritishni o'rgatishda prujinali ushlagich ishlatiladi; yuqoridan to'pni o'yinga kiritishni o'rganish uchun qulfli ushlagich ko'proq mos keladi. To'pni o'yinga kiritish yuz chiziq orqasidan to'r orqali amalga oshiriladi (yoshga qarab balandlik).

3. To'pni o'yinga devorga otib kiritish, masofa 6–9 m, devordagi belgining balandligi 2 m 20 cm – 3 m 50 cm. To'p devordagi belgidan yuqoriga tegishi kerak. To'r orqali ham xuddi shunday.

4. Rezina amortizatorlarda yuqoridan to'pni o'yinga kiritishning zarba harakati.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. To'pni o'yinga kiritish aniqligi: maydon ichida; o'ng va chap, uzoq va yaqinning yarmiga; uchta qismida (4–5, 6–3, 1–2-zonalar); 6 ta zonaning har biriga; yon chiziq'larga (2,0–0,5 m); oldingi chiziqqa; maydonning turli nuqtalarida joylashgan sherikka; ikkita sherik bir-birining yonida turadi, masofa 2,0 dan 0,5 m gacha – to'p ular orasiga yo'naltiriladi. Texnik qurilmalar qo'llaniladi: nishonlar, to'r ustidagi cheklovlar, ramkalar va b.

2. To'pni o'yinga kiritish usullarini navbatma-navbat bajarish: pastdan to'g'ri va yuqoridan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri va yuqoridan yon tomondan va b.

3. Intensiv mashqlarni bajargandan keyin to'pni o'yinga kiritish: sakrashlar, tezlashishlar, salto va b. Bunday holda, mashqlarni bajarish shartlarini o'yin shartlariga yaqinlashtirish kerak: shug'ullanuvchi bir necha marta to'sqinlik qiladi, bir qator hujum zarbalarini amalga oshiradi, to'pni hujum bilan qabul qiladi, keyin kuch yoki aniqlik uchun to'pni o'yinga kiritadi.

4. Ko'p sonli to'pni o'yinga kiritishlarni ketma-ket bajarish (tayyorgarlik darajasiga qarab).

5. Musobaqalar: xatosiz ketma-ket, ko'proq to'pni o'yinga kiritish uchun (ma'lum bir hududda), ma'lum miqdordagi urinishlar uchun (xatolarni hisobga olish).

Har bir mashg'ulotda to'pni o'yinga kiritishga e'tibor berish kerak. Agar bu dars vazifasining bir qismi bo'lmasa, u holda uning oxirida shug'ullanuvchilar 15–25 marta bajaradilar.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida talablar asta-sekin o'sib boradi: pastdan to'pni o'yinga kiritishdan murakkabgacha – kuchga, rejalashtirishga, sakrashga.

Voqealarga majburlash mumkin emas – darhol to'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritishni o'rganish, lekin barcha ishni bitta usulni o'rganish va takomillashtirishga kamaytirib bo'lmaydi – xuddi shuningdek, yuqoridan to'g'ri to'pni o'yinga kiritishda ham.

Agar shug'ullanuvchilar to'pni o'yinga kiritishning asosiy usullarini yaxshi bilsalar va to'pni qabul qilishda ishonchli harakat qilsalar, bu musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishning ishonchli kafolati hisoblanadi.

1.1.4. Hujum zarbalarini o'rgatish

Hujum zarbalarini o'zlashtirish ko'p jihatdan voleybolchining tezlik-kuch sifatлари (sakrash qobiliyati va dinamik kuch) va muvofiqlashtirish qobiliyatlari (fazo-vaqt va mushaklarni muvofiqlashtirish) rivojlanishiga bog'liq. Hujum zarbasini o'rganishda ajratilgan usul qo'llaniladi: yakuniy harakat (yakuniy harakat) o'rganiladi – to'pni tayanch holatida tebranish va urish; bir joydan ikki oyoq bilan depsinish va yugurish bilan sakrash; qo'llab-quvvatlanmaydigan holatda (sakrashda) joydan va bir, ikki va uch qadamda harakat qilgandan keyin zarba berish; turli balandlik va masofadagi paslardan zarba berish; to'siq qo'yuvchilarning qarshiligi bilan zarba berish.

Mashqlar va ularning uslubiy ketma-ketligi hujum zarbalarining barcha usullari uchun bir xil.

Yetakchi mashqlar.

1. Bir joydan ikki oyoqda depsinish bilan sakrash, vertikal uchish; harakatlanish va to'xtashdan keyin ham xuddi shunday; 90, 180 va 360° ga aylanish bilan bir xil; bir, ikki, uch qadamda yugurishdan ikki oyoq bilan depsinib sakrash. Oxirgi bosqichda o'ng oyoq old tomonda, chap oyoq uning yonida joylashgan.

2. Yugurish ritmini o'zlashtirish: belgilar bo'yicha qadamlar, tovush belgilaridan foydalanish (qadamlar ritmini takrorlash).

3. To'pni qo'l bilan urishni o'zlashtirish: gimnastika gilamchasida tiz cho'kib, qo'l bilan voleybol to'pini urish. Belanchak (3amax) kichik, zarba

paytida qo'l tekislanadi; rezina amortizatorlarga o'rnatilgan to'pni urish; mashg'ulot devoriga qarshi to'pga bir qator zarbalar.

4. Tennis to'pini yugurib sakrash bilan to'r ustidan uloqtirish.

5. Sakrashda rezina amortizatorlarga o'rnatilgan to'pga hujumkor zarba: to'xtash joyidan va yugurishdan.

6. Tutqichga joylashtirilgan to'pga qarshi hujumkor zarba.

7. «Uchar to'p»ni urishni o'zlashtirish. To'pni turli balandliklarga uloqtirish va tepadan urish: bir joyda turib sakrash. Sherik uzatishlari bilan juftlikda ham xuddi shunday.

8. To'pni qat'iy belgilangan trayektoriya bo'ylab yuborish imkonini beruvchi to'pni uloqtiruvchi yordamida yo'naltirilgan to'pga to'r orqali hujumkor zarba. Agar bunday qurilma bo'lmasa, to'p murabbiy yoki sherik tomonidan tashlanadi.

9. To'pni uzatishdan hujum zarbasi.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. 4-, 2-, 3-zonalardan hujum zarbalari – to'pning uchish yo'nalishi o'yinchining yugurish yo'nalishiga to'g'ri keladi: 4-zonadan 5-zonaga, 2-zonadan 1-zonaga («diagonal ravishda»). To'pning birinchi navbatda qo'shni zonalardan va o'rta balandlikdan, keyin baland, past, to'rdan uzoqda, orqa tomon bilan hujum qilayotgan o'yinchiga qarab, uzoqdan (zona bo'ylab), maydonning chuqurligidan uzatilishi.

2. «Chiziq bo'ylab» hujum zarbalari – 4-zonadan 1-zonaga, 2-zonadan 5-zonaga. To'p uzatishlarning tabiati va ularning asoratlanish ketma-ketligi «diagonal ravishda» hujumga o'xshash zarba beradi.

3. Aniqlik uchun hujum zarbalari. Nishonlar maydondagi ma'lum joylarni belgilash uchun ishlatiladi. Zarbalar dastlab kuchli emas, lekin zarba maydoni katta. Keyin hujum zarbalarining kuchi (tezligi) ortadi va zarba maydoni kamayadi.

4. O'yinchilarni to'sib qo'yganda hujum qilish. Mashqlarning mohiyati shundan iboratki, blok («blok-qalqonlar», blok simulyatori, devordagi blokirovka qiluvchi o'yinchi) qandaydir yo'nalishni to'sib qo'yadi – to'pni boshqa yo'nalishda urish kerak. Bunday holda hamma narsa oldindan belgilanadi: chiziq yopiladi – harakatda yoki o'ngga o'tish bilan hujumkor zarba (4-sonli zonada); «harakat» yopiq – chapga o'tish bilan hujum zarbasi va h.k. barcha zonalarda va barcha yo'nalishlarda.

Avvaliga «blok» oldindan joylashtiriladi, keyin u oxirgi daqiqada paydo bo'ladi.

5. Hujum zarbalari: to'g'ridan to'g'ri, o'tish bilan, maydonning chuqurligidan uzatilgan to'p bilan 4-zonadan (6-, 1-zonalar), 2-zonadan 6-, 5-zonalardan uzatilgan to'p bilan.

6. Hujum zarbalarining usullarini 4-, 3-, 2-zonalardan, 3- va 2-zonalardan hamda maydon ichkarisidan to'p uzatishlar almashinuvi bilan o'rganish.

7. Hujum zarbasini taqlid qilish va "aldash" (sakrashda ikki yoki bir qo'l bilan). Mashqlarni tashkil qilish hujum zarbalarini o'rganish bilan bir xil.

8. Hujum zarbasiga o'xshash qayta sakrashda to'pni uzatish («otkidka»). «Otkidka»dan hujum zarbasi. «Otkidka» avval oldinga, keyin orqaga, boshning orqasida amalga oshiriladi. To'p hujumchiga o'zidan yuqoriga tashlangandan so'ng "birinchi to'p uzatish"dan uzatiladi.

9. "Aut" to'siqqa hujum zarbasi. Devorda turgan hujumchilar 2- va 4-zonalarda to'r chetida joylashgan.

10. Burchakdagi to'siqdan to'rga hujumkor zarba. Muqobil ravishda to'siqda hujumkor zarbar va fint zarbalari, fint zarbalari va orqaga qaytarishlarni bajarish.

11. 2-, 3-, 4-zonalardan orqa chiziqdan hujum zarbalari.

12. Hujum tizimida hujumkor zarbalarni bajarish: oldingi chiziq o'yinchisi tomonidan to'pning ikkinchi uzatmasidan; to'pning birinchi uzatmasidan – hujumkor zarba yoki «otkidka» va «otkidka»dan zarba; 1-, 6-, 5-zonalardan chiqadigan orqa chiziq o'yinchisi orqali (asosiy variantlar).

13. Xuddi shunday, qaysi zona yopiq, qaysi hujum zarbasi va qaysi yo'nalishda amalga oshirilishi kerak – hammasi oldindan, lekin o'yinchilarning harakatlarga qarama-qarshiligi asosida aniqlanadi.

1.1.5. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishni o'rgatish

Yetakchi mashqlar.

1. Qo'l va qo'llarning holati (taqlid), so'ng shnurga osilgan voleybol to'pini urish o'rganiladi. Qo'l harakatlari yelka bo'g'imlarida sezilarsiz,

tirsak bo'g'imlarida yo'q, asosan oyoqlarning kengayishiga bog'liq. Asosiy vazifa – to'pni qabul qilish paytida qo'llarning holatini his qilish. Buni amalga oshirish uchun siz qo'lingizda yog'och qalqonni ushlab, avval joyida, keyin oldinga, o'ngga, chapga va to'xtab turgan holatda bilaklaringizni bosishingiz mumkin.

2. Sherik tomonidan tashlangan to'pni qabul qilish. Masofa 2–3 m dan asta-sekin 10–15 m gacha ko'tariladi.

3. Devorda to'pni pastdan qayta-qayta urish: qo'llarning qarshi harakati ahamiyatsiz bo'lib, asosan kerilgan oyoqlar orqali amalga oshiriladi. Xuddi shu harakatlar navbatma-navbat: to'pni yuqoridan uzatish, to'pni pastdan qabul qilish bilan birga qo'shib olib boriladi.

4. To'pni pastdan qabul qilish, to'pni bir qo'l bilan devorga yuborish.

5. 6-zonada to'pni qabul qilib, sherik to'pni to'rga tashlaydi.

Tayyorgarlik mashqlaridan (maxsus sifatlarni rivojlantirish uchun) tizimli foydalanish va o'zlashtirish mashqlarini o'zlashtirish mukammallikka xizmat qilish ko'nikmalarini egallash uchun mustahkam zamin yaratadi.

Texnik mashqlar. Yuqoridan oshirilgan to'pni qabul qilishni o'rganishning dastlabki bosqichida pastdan to'g'ridan to'g'ri oshirilgan to'pdan qanday foydalanishni biling, shunda uni qabul qilish ko'nikmasi ancha muvaffaqiyatli shakllanadi. Qabul qilingan to'pni nishon (halqalar, o'yin maydoni va b.)ga yuborish tavsiya etiladi.

1. Hujum chizig'i yaqinidagi 6-zonada (5, 1) to'pni qabul qilish va to'pni 3-chi zonaga birinchi uzatish. To'p 6-chi zonadan to'rdan 4–6 m masofadan oshiriladi, keyin asosiy chiziq orqasidan, panjaradan 7–8 m masofada qabul qilingan, to'pning 2- va 4-zonalarga birinchi uzatish ham xuddi shunday amalga oshiriladi.

Talabalar yuqoridan to'p oshirish mahoratini o'zlashtirgandan va pastdan to'pni qabul qilish qulay bo'lgandan so'ng, ular yuqoridan to'g'ridan to'g'ri (yon) va sakrab to'pni qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishni boshlashlari kerak. Buning uchun pastki oshirishga nisbatan berilgan barcha mashqlarni ketma-ket bajarang. Biroq, o'yinda tayanch holatida va sakrashda yuqoridan to'p otishdan foydalanish o'quvchilar to'p oshirishni yetarlicha, qabul qilish malakasini mustahkam o'zlashtirgandan keyingina joriy etiladi.

2. Juftlikda: tepadan to'g'ridan to'g'ri to'p oshirish (yon tomondan, sakrashda) va qabul qilish: voleybolchilar orasidagi masofa 8–10 m. Xuddi shu tarzda maydon ichida 4–6 m masofadan to'r orqali to'pni o'yinga kiritish va to'pni qabul qilish.

3. Shug'ullanuvchilar 1-, 6-, 5- va 2-, 3-, 4-zonalarda, qolganlari boshqa tarafdagi oldingi chiziqning orqasida joylashgan. Birinchi guruh – to'pni qabul qilish va to'pni birinchi uzatish – 3-zonaga; ikkinchi guruh – 2-zonaga; uchinchi guruh – 4-zonaga. Shu yerda turgan o'yinchilar o'tayotgan to'pni ushlab qaytaradilar va to'p uzatishni bajaradilar. Har bir guruh qabulidan so'ng (4–6 urinish) o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar: 1-zonadan 5-zonaga, 5-zonadan 6-zonaga, 6-zonadan 1-zonaga. Shundan so'ng, o'yinchilar oshirilgan to'pni qabul qilish uchun to'r yoniga va uzatilgan to'pni qabul qilishga o'tishadi. Keyin kichik guruhlar rollarni o'zgartiradi.

4. 3-mashq bilan bir xil, lekin to'p oshirish navbatma-navbat: birida to'p pastdan, ikkinchisi – yuqoridan. Har bir talaba ketma-ket ikki xil to'p oladi.

5. Oshirilgan to'pni qabul qilish navbatma-navbat bo'ladi: o'yin maydonining ichida (asosiy chiziqqa yaqinroq) va hujum zonasida. Orqa chiziqqa to'p yuqoridan (to'g'ri, yon), sakrashda, pastki to'g'ri chiziqda to'rga yaqinroqda amalga oshiriladi. To'pni qabul qiluvchi 6-3-, 5-4-, 1-2-zonalar koridorlarida navbatma-navbat joylashgan.

1.1.6. Yiqilish bilan pastdan va yuqoridan to'pni qabul qilishga o'rgatish

Tushgan to'pni qabul qilishni o'rganishdan oldin akrobatik mashqlar – rulon va salto, to'ldirma to'pi bilan mashqlar o'tkaziladi. Shundan so'ng, voleybol to'pi bilan mashqlarni boshlash.

Yetakchi mashqlar.

1. Past holatda to'ldirma to'pni ushlab va orqaga dumalash. Xuddi shunday, o'ng oyoq oldinga va o'ngga (chap oyoq oldinga va chapga) hamda yon tomonga dumalab, son va orqa tomonda.