

FA 8.2
D-26



L.T.Davlatova

**ADAPTIV SPORT O'YINLARINI
O'QITISH METODIKASI
(VOLEYBOL)**

7A8.2
D-26

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

L.T.Davlatova

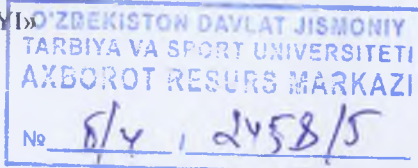
ADAPTIV SPORT O'YINLARINI O'QITISH METODIKASI (VOLEYBOL)

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligining 2021-yil 18 avgustdagi 356-sonli buyrug'iga asosan
5610500-Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport)
talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

Ro'yxatga olish raqami 356/7-138

TOSHKENT
«O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOT
MATBAA IJODIY UYI»
2021



KIRISH

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash maqsadida 2019 - 2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori qabul qilingan bo'lib, unga asosiy maqsadlardan qilib ommaviy sportni yanada takomillashtirish ko'zda tutilgandir.

Oxirgi yillarda Prezidentimiz tomonidan muhim vazifalardan biriga bag'ishlangan bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqildi. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish chora- tadbirlari to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonida...Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart- sharoitlarni yaratish hamda mamlakatning Xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora- tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ular uchun kerakli shart- sharoitlarni yaratish zarurati masalalari hususida batavsil ma'lumotlar bayon etilgan.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz darkordir.

I-BOB. SPORT FAOLIYATI – JISMONIY VA AQLIY QOBILIYATLARNI SPORT TURLARI BO‘YICHA RIVOJLANTIRUVCHI ASOSIY QOIDALARGA EGA MASHG‘ULOTIDIR

1.1. Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol) sport turining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

O‘yin - bu shaxsning mustaqil faoliyat turi. O‘yin, boshqa hech qanday ta’sir ko‘rsatmagani kabi, bilim, tajriba va eng avvalo istak, ma’lum ko‘nikmalar tufayli o‘yinchilarga o‘z tasavvurlarini boyitishga, madaniyat qadriyatlarini o‘zlashtirishga va rivojlanishiga imkon beradigan faoliyatdir. Faoliyat- kishilarning tashqi olamga faol munosabati shakli, insonning o‘zini o‘zi maqsadga muvofiq tarzda o‘zgartirish usuli, inson borlig‘ining muhim xususiyatlaridan biri hidoblanadi. Faqat faoliyat zamiridagina inson mohiyati namoyon bo‘lishi, jamiyatning, har qanday ijtimoiy tuzilmaning mavjudligi ta’minlanishi mumkin. * *

Shaxsiy-individual darajadagi sport o‘yinlari - jamoa o‘yinchilarining intilishlari, istaklari, mustaqilligi va ijodiy faolligini birlashtiradi va shu bilan har bir guruh a’zosining jamoaga qo‘shilishdagi individual ehtiyojlarini qondiradi.

Jamoaviy o‘yinlar jismoniy va ruhiy-emotsional holatlarga asosan nogiron sportchilarni hayot sharoitlariga psixofizik moslashuvining samarali vositasi bo‘lib xizmat qilishiga, stress omillarini kuchsizlantirishga va uning psixofiziologik hususiyatlarini tiklanishiga yordam beradi.

O‘yin qoidalari doirasida, o‘yinchilar o‘rtasida to‘g‘ri ijtimoiy xulq-atvorni ta’minlash va jamoaviy, o‘zaro munosabatni shakllantirish hamda nogironligi bo‘lgan sportchining o‘ziga xos masuliyati, maqsadga erishishda birlik, ya’ni jamoaning jipsligini shakllantirishga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi.

O‘tirib o‘ynaladigan voleybol 1956 yilda Gollandiyada paydo bo‘lgan. Tammo van der Scher va Anton Albers tomonidan ishlab chiqilgan va ushbu o‘yin Germaniya va Gollandiyada keng tarqalgan voleybol va stolbol qoidalarini birlashtirdi.

Arnem VI Paralimpiya o'yinlarining poytaxti deb e'lon qilingach o'tirib o'ynaladigan voleybol musobaqalar dasturiga kiritildi va o'yinni rivojlantirishda yangi bosqich boshlandi. 1979 yilda Gollandiyada ishlab chiqarilgan yagona o'yin qoidalariga muvofiq Haarlemda xalqaro turnir bo'lib o'tdi.

Ushbu turnirga Gollandiyalik Piter Yon 1980 yilda asos solgan bo'lib, u Butunjahon nogironlar voleybol tashkilotining birinchi prezidenti bo'lgan.

Biz barchamiz an'anaviy voleybolga odatlanganmiz, u yerda ikkita jamoa, maydon, baland va standart qoidalar mavjud. Uning o'ziga xos xususiyati nimada? Shunday qilib, birinchi navbatda, o'yinni tomosha qilganingizda, o'yin maydon atrofida joylashgan juda ko'p to'plarga e'tibor qaratiladi. Bularning barchasi o'yinchilarga, ularga o'tirish joyidan yetib borishni osonlashtirishga mo'ljallanganidir.

Ushbu sport turi turli sabablarga ko'ra to'liq balandlikda o'ynay olmaydigan odamlar uchun mo'ljallangan. Ushbu o'yin tayanch harakat apparatida shkastlanishi bo'lgan nogironligi bor shaxslar uchun hamda sog'lom insonlar orasida o'ynalishi mumkin bo'lgan sport turidir.

Nogironlik muammosi iqtisodiy rivojlanish darajasidan qa'tiy nazar barcha mamlakatlarda mavjud bo'lgan global muammodir. Har yili minglab odamlar nogiron deb tan olinadi, ularning uchdan bir qismidan ko'prog'i mehnatga layoqatli odamlardir. Nogironlik bolalar va o'smirlar orasida tobora ko'payib bormoqda. Shu munosabat bilan nogironlarni ijtimoiy rehabilitatsiya qilishda eng samarali bo'lgan jismoniy tarbiya va sport alohida o'rin tutadi va ko'p hollarda nogironni to'liq yoki qisman rehabilitatsiya qilish va uning normal ijtimoiy hayotga qaytishi uchun yagona mavjud vositadir.

Gap shundaki, nogironlik bilan bog'liq jismoniy cheklolvar deyarli har doim ruhiy stress bilan birga keladi, bu tashqi dunyo bilan ijtimoiy aloqani qiyinlashtiradi. Bunday sharoitda shaxsiy qadr-qimmatini yo'qotish va o'ziga bo'lgan ishonchni kamaytirish natijasida ijtimoiy muhit ta'sirining buzilish holatlari rivojlanishi mumkin.

Faol jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, sport mashg'ulotlarida ishtirok etish aqliy muvozanatni tiklaydi, o'ziga ishonch va o'zini hurmat qilish tuyg'usini shakllantiradi, faol hayotga qaytish imkoniyatini beradi.

Ushbu psixologik elementlarga qo‘shimcha ravishda, sport harakatlarida ishtirok etish tananing barcha tizimlarini faollashtirishga va shakllantirishga yordam beradi va bu o‘z navbatida, nogironning jismoniy va ijtimoiy rehabilitatsiyasining muhim omili ham hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) – funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo‘qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o‘rganuvchi fan.

Bugungi kunda ko‘plab mamlakatlar “nogiron” so‘zini negativ-psixologik bosimi tufayli, uning ishlatilishidan voz kechishadi. Buning o‘rniga: layoqatsiz shaxs, jismoniy kamchiliklarga ega bo‘lgan shaxs, funksional (jismoniy) cheklanishlar (buzilishlar)ga ega shaxs, maxsus ehtiyojlarga ega bo‘lgan noodatiy shaxslar (bolalar.).

Nogironlik – kasallik, jarohat va tug‘ma kamchiligi bo‘lganligi sababli o‘ziga o‘zi xizmat ko‘rsatish, mustaqil harakatlanish, muloqotga kirishish, shaxsiy xatti-harakatlarini nazorat qilish, mehnat faoliyatini o‘rganish, ya‘ni umumiy yoki kasbiy mehnat qilish imkoniyatining yo‘qotilishi.

Adaptiv sportning asosiy vazifalari:

AJT ning asosiy vazifalari quydagilardan iborat:

- Ruhiy rivojlantirish, atrof muxitni to‘g‘ri qabul qila bilish;
- Organizmni funksional holatini oshirish;
- Kasallikni, uning asoratini maxsus usullar yordamida bartaraf etish;
- Ijobiy ruxni tiklab, salbiy ruxni yo‘qotish
- Organizmning tayanch funksiyalarini rivojlantirish (chiniqtirish);
- Organizmning faol funksional xolatini saqlash, psixologik va jismoniy qiyinchiliklarini yengish borasida muhim bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarni oshirib boorish;
- Barkamol jismoniy rivojlanish.

Nogironlar sporti jismoniy imkoniyati cheklangan va surunkali kasallar bo‘sh vaqtini o‘tkazish uchun saralangan sport harakatlari, qayta tiklash va yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo‘lib, yoshlar, o‘smirlar, kattalar, qariyalar uchun sport bilan shug‘ullanish moslashgan klublarda o‘tkaziladi.

Nogironlar sportini bir nechta tushuncha orqali ko‘rishimiz mumkin. Masalan:

Umumiy tushuncha “O‘z sport turi bo‘yicha shaxsiy yuqori natijalarga erishish”.

Keng manoda: “Har xil sport mashg‘uloti bu sport yutug‘i, shuningdek yutuqlarga aniqlik kiritish harakat odatining muxim qismidir, har xil sport turlarida va sport harakatida aniqlik kiritildi”.

Tor manoda: “Bu sportda yuqori maqsadlarga erishish va bor kuchi bilan shug‘ullanayotgan odam o‘zi uchun record natijaga erishish yoki shu davr uchun individual xususiyatlarni o‘stirishga qaratilgan”.

Shuningdek nogironlar sporti – bu sportda surunkali kasallar, jaroxat olganlar, og‘ir harakatlanadigan odamlar shug‘ullanadi, shuning uchun nogironlar sporti turli tuman harakatlarga bo‘lingan:

- Nogironlar sportining ommaviy turi;
- Ambulatoriya sharoitida qayta tiklash sporti (yoki jismoniy davolash sport turi madaniyati.);
- Maktab jismoniy madaniyati moslashtirilgan maktablarda va internatlarda;
- Sport musobaqalari;
- Sportda yuqori yutuqlarga erishish: shug‘ullanuvchi milliy, xalqaro va paraolimpiada musobaqalari jarayonida qatnashishi uchun.

Nogironlar sportining asosiy maqsadi:

Nogironlarni salomatlik darajasini qayta tiklash va surunkali kasalliklarni jismoniy mashqlar yordamida asoratlarini yo‘qotish, yosh avlodning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga va ularni mehnatga tayyorlashga yordam berish, hayotiy duyoqarashini shakllantirish.

Hozirgi vaqtda nogironlar uchun sportning uchta yo‘nalishi eng keng tarqalgan bo‘lib bu: Paralimpiya, Surdolimpiya va Maxsus Olimpiyada musobaqalaridir.

Masalan, Yugorsk nogironlar uchun sport markazi har uchala yo‘nalishda ham nogironlar uchun sportning 28 ta turini rivojlantirish bo‘yicha ish olib boradi.

2009 yilda Ugra nogiron sportchilari unumrossiya va xalqaro musobaqalarda 110 ta medalni qo‘lga kiritdilar: Rossiya Federatsiyasi chempionatlarida birgina Omsk viloyatini misol taqriqasida olishimiz mumkin.

Masalan yuqoridagi chempionatda - 27 ta oltin, 38 ta kumush va 21

ta bronza medallari; xalqaro musobaqalarda - 14 oltin, 7 kumush va 3 bronza medallarini qo'lga kiritishdi.

2002 yilda Omsk mintaqaviy ixtisoslashtirilgan paralimpiya mashqlari markazi tashkil etildi. Markazda yengil atletika, suzish, voleybol, nogironlar aravachasida qilichbozlik, o'q otish, bochcha va velosport turlari rivojlantirilgan.

Markaz tarbiyalanuvchilari orasida sharaffli sport ustalari - Natalya Gudkova - bronza (Atlanta), oltin (Sidney) va otish bahslarida kumush (Afina), Dmitriy Polin - suzish bo'yicha Afina paralimpiya chempioni, Aleksey Fomenkov - Pekin Paralimpiya suzish chempioni. Aleksey Ivanov - Sidneyda Paralimpiya o'yinlarining kumush medali (nogironlar aravachasida 5000 metr), Vladimir Andryushchenko - Afina Paralimpiya o'yinlarining kumush medali (disk uloqtirish) va Pekin (otish bo'yicha), Elena Andryuschenko - 400 metrga yugurish bo'yicha Paralimpiya o'yinlarining ikki karra bronza medali, Sidney), Evgeniy Gudkov - 2008 yildagi Paralimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori, nayza uloqtirish bo'yicha bir nechta chempion va rekordchi.

2008 yil Pekinda bo'lib o'tgan XIII o'yinlarda markaz o'quvchilari bitta oltin va uchta kumush medalni qo'lga kiritib, viloyat sportchilari tarixida eng yaxshi natijani qayd etishdi.

2012 yilda Londonda bo'lib o'tgan Paralimpiya o'yinlarida Omsk uchta medalni qo'lga kiritdi: zarbli zarbada Nikita Proxorov oltin, nayza uloqtirishda Natalya Gudkova va Vladimir Andryushchenko kumush medalni qo'lga kiritdi. Shuningdek, qilichbozlar Yuliya Efimova, Artur Yusupov va Aleksandr Kuzyukov, sportchilar Ivan Prokopyev va Yevgeniy Gudkov, suzuvchi Aleksey Fomenkov va tennischi Pavel Lukyanov medallar uchun kurash olib borishdi.

Har yili Omsk viloyatida suzish, atletika, shaxmat, nogironlar uchun yozgi mintaqaviy sport o'yinlari va Omsk viloyati chempionatlari o'tkaziladi. Omsk viloyati Mehnat va ijtimoiy rivojlanish vazirligining reabilitatsiya markazi asosida, Chernooluchye shahrida bolalarning yozgi sport kuni o'tkaziladi.

Nazorat savollari

1. O'yin tushunchasini yoritib bering?
2. O'tirib o'ynaladigan sport turning rivojlanish tarixi haqida gapirib bering?

3. Adaptiv sportning asosiy maqsadi nimalardan iborat?
4. Adaptiv sportning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
5. Nogironlar uchun sportning uchta yo'nalishi eng keng tarqalgan sport musobaqalari haqida ma'lumot bering?
6. O'tirib o'ynaladigan voleybol qachon musobaqalar dasturiga kiritilgan?
7. Nogironlar uchun o'tkaziladigan spartakiada o'yinlari haqida gapirib bering?
8. 2012 yilda bo'lib o'tgan Paralimpiya o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?
9. Paralimpiya musobaqalari ishtirokchilaridan kimlarni bilasiz?
10. Jismoniy madaniyat tushunchasiga ta'rif bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
2. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture. Z.S.Varfolomeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.Shivrinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012
3. Voleybol: uchebnik pod red. A.V. Belyaeva, M.V. Savina. - M.: Fizkultura, obrazovanie, nauka, 2009.
4. Gritsenko N.N. Voleybol dostupen vsem. Lechebnaya fizicheskaya kultura. 2010.- №4.-S. 19-20. 3. Lutkova N, Komissarchik K.M. Voleybol kak sredstvo reabilitatsii pri zanyatiyax s lyudmi, imeyushimi narusheniya funktsiy oporno-dvigatel'nogo apparata. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. 2001.
5. M.X.Mirjamalov Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari T-2020

1.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Voleybol jismoniy tarbiya hamda 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 malumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqozo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davming sport veterani K. Lebedeviling hikoyasiga binoan 1924-25-yillarda ko'pgina yoshlar jami 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'ri balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pini o'yinga kiritish - xullas barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi.

Shunga qaramay, O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda hali ancha sodda bo'lgan. O'sha davming V.I. Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chemishevskiy 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. Chemishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan boy bermadi. Voleybolni keng ommaviylashib borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

1927-yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo'lib, ular Chemishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta), "Metallist" sport to'garagi qoshida va Profintem yozgi sport klubida ioyiashgan 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 mutaxassisلامي yetishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilari sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga xalaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb etish 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 inshootlarini bunyod etish avj oldi. o'quv-yig'in ishlariga va mutaxassislaming malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929-yil 30-sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi tashkilotchilar tayyorlandi.

1933-yilda O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi. Erkaklar

o'rtasida "Dinamo" va ayollar bahsida "O'ztrans" jamoalari birinchi o'rinni egalladi. 1934-yil o'zbek voleyboli uchim muhim burilish yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol ilk 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'jallangan katta sport zali ochildi.

Samarqandda shahar ma'muriyati va fizkultura Kengashi Qaroriga binoan 60 kishiga mo'jallangan 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 yetdi. Bular SAGU "Dinamo", ODO, Qurilish texnikumi, "Lokomotiv", O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Huxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir. 1938-yilning dekabridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan an'anaviy musobaqalar tatbiq 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.

Nazorat savollari

1. An'anaviy voleybol sport turi haqida ma'lumot bering?
2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi haqida gapirib bering?
3. An'anaviy voleybol sport turning asoschilari haqida ma'lumot bering?
4. Ilk bor tuzilgan "Dinamo" voleybol jamoasi faoliyat tarixi haqida tushuncha bering?
5. O'zbekistonda o'tgan yillar davomida o'tkazilgan spartakiadalar haqida nimalarni bilasiz?

6. Ayollar voleybol jamoalari haqida ma'lumot bering?
7. 1921-24-yillarda voleybol o'yini haqida gapirib bering?
8. O'zbekiston Spartakiadalari haqida ma'lumot bering?
9. Paralimpiya musobaqalari ishtirokchilaridan kimlarni bilasiz?
10. Jismoniy madaniyat tushunchasiga ta'rif bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatelnoy apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
2. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture. Z.S.Varfolomeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012
3. Voleybol: uchebnik pod red. A.V. Belyaeva, M.V. Savina. - M.: Fizkultura, obrazovanie, nauka, 2009.
4. Gritsenko N.N. Voleybol dostupen vsem Lechebnaya fizicheskaya kultura. - 2010. - №4.S. 19-20. 3.Lutkova N.V, Komissarchik K.M. Voleybol kak sredstvo reabilitatsii pri zanyatyyax s lyudmi, imeyushimi narusheniya funktsiy oporno-dvigatelnoy apparata. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. 2001.

1.3. O'zbekistonda ananaviy voleybolning yanada ommaviylashish tarixi

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda "Nauka" (Tbilisi), "Spartak" (Stalinobod), "Uchitel" (Chkalov), "Lokomotiv" (Baku), "Uchitel" (Kuybishev), "Spartak" (Ashxabad) va "Stroitel" (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi.

Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi. Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941-yilning 1-yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar,

bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

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

1943-yil 18-iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari "Mamlakat" fizkulturachilar kunini nishonlashdi. "Pishchevik" stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi. Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

1944-yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvassar bolishdi. 1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida Respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning "Lokomotiv" jamoasi Odessa shahrida "mamlakat" birinchiligida ishtirok etib, jamoa o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egalladi. 1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra, voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan.

Respublika bo'yicha I 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 yetgan 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 jamoalardan ancha past edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari boʻlsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalami tashkil etgan edi. 1950-yillardan boshlab (3ʻzbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi koʻzga tashlana bordi.

Oʻyinlarda turli taktik kombinatsiyalar qoʻllana boshlandi. 1950 yilning iyulida Toshkent Temiryoʻlchilar bogʻining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari oʻitasida Ittifoq Kubogi oʻynlari 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 “V” guruhlariga boʻlingan holda tashkil etila boshladi. Oʻzbek voleybolchilari “V” guruhiga kiritildi. Shu yili “Ittifoq” musobaqaiari yopiq sport maydonchalarida oʻtkazila boshladi.

1954-yil 1-yanvarga kelib, voleybol bilan shugʻulianuvchilar soni 64942, kishiga koʻpaydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past boʻlib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi. 1955-yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor Oʻzbekiston Davlat jismomy tarbiya instituti tashkil qilinish, uning tarkibida sport oʻyinlari kafedrası faoliyat koʻrsata boshladi.

1955-yildan boshlab Respublikamiz voleybolchilari “Ittifoq” xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashgʻulotlari va musobaqalarini

rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955-yil yakunda jismoniy tarbiya va sport qoʻmitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi oʻyinda oʻzbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida gʻalaba qozongan boʻlsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida magʻlubiyatga uchrashdi. Ikkinchi oʻyinda, ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari gʻalaba 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 oʻrinlar bilan kifoyalandilar.

Oʻzbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan soʻng 1957-yildan boshlab “Ittifoqdosh” respublikalar voleybol jamoalari bilan qator oʻrtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi.

Jumladan, oʻzbek voleybolehilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib barcha oʻuinlarda magʻlubiyatga uchrashdi.

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy oʻquv yurtlari jamoalari oʻrtasidagi musobaqalar qizgʻin tus ola boshladi. SAGU va “Burevestnik” talabalari koʻngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi.

Maktab oʻquvchilari orasida Toshkentning 64-maktab oʻsmirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish etdilar. 1959-yilda oʻzbek voleybolchilari “Ittifoq” xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 oʻrin, ayollar jamoasi esa 11 oʻrinni egalladi. Shu yili, yaʼni 1959-yilda Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti oʻzining birinchi bitiruvchilarini qutladi.

Ular orasida voleybol ixtisosligi boʻyicha 11 kishi oliy maʼlumotga sazovor boʻldi (1 ta oʻzbek ayoli va 2 ta oʻzbek yigiti voleybol boʻyicha institutni tugatishgan edi). 1960-yilda “SKIF” voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar oʻyinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi.

Shu yili “SKIF” jamoalari Xarkov shahrida oʻtkazilgan “Ittifoq” yozgi talabalar oʻyinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13 oʻrinni, ayollar oxirgi 18 oʻrinni olishdi.

1961-yil oktabr oyida Toshkentda Oʻzbekiston ayollar Spartakidasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta

turtki bo'ldi. 1962-yilda Toshkentda Moskvaning "Burevestnik" ayollar jamoasi, "SKIF" va O'zbekiston terma jamoalari uchrashuv o'tkazdi. Bunda vakillarimiz g'alabani boy berishdi.

1963-yili "Ittifoq" xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 o'rinm egalladi.

Aynan shu yili O'zbek voleybolchilari trener L.L. Kiblimskiy rahbarligida "Dinamo" Markaziy Uyushmasi birinchiligida g'olib bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi darajasidagi sportchilariga ega bo'ldi.

Bular: G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir. Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, E.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935-yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan.

Mazkur uchrashuv "Ittifoq" miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan.

Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan boigan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi. 1961-yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi.

Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida "Mehnat rezervlari", ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida "ODQ" jamoalariga uchrashuvni boy berishdi. Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning "ODO", "SKIF" va "Buravestnik" jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961-yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub

8/9 2458/5 17

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi.

1962-yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

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

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

1970-72-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.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar bor edi. 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'rinlami (1975), ayollar esa 6 o'rin (1971) va 5 o'rinlami (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 uchra-shuvlarini 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 tashkil etilgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997-yil 21-28-sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o'rin, shu yili Taylandda o'tkazilgan IX "Prinsessa Kubogi"da 6 o'rin, 1998-yil 24-28-mayda Vetnamda o'tkazilgan X Osiyo Klub-lararo Chempionatida 3 o'rin, 1999-yil Vetnamda 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, istiqoldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlandi.

Jumladan, 1992-yildan boshlab mmtazam 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.), "SKJF" (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.Tambiyev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jimov, 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 E.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, E.Shpachuk, M. Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjayeva va boshqalar O‘zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo‘lishdi.

Bu borada trener-mutaxassis va tashkilotchchilarni 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 I, Ayrapetyans, milliy va respublika toifalaridagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, V.Bausov, A.Po‘latov, LZoxidov, N.Mamajonov va shu kabi ko‘pgina mutaxassislarning xizmati katta.

Nazorat savolari

1. O‘zbekistonda voleybolning yanada ommaviylash tarixi haqida gapirib bering?

2. 1941yillarda voleybol musobaqalarining sonini kamayishi sabablari nimardan iborat bo‘lgan?

3. “Ittifoq” xalqlari Spartakiadasi haqida gapirib bering?

4. Ayollar jamoalaridan “SKIF” (Toshkent) o‘yinchilarining musobaqlarda qo‘lga kiritgan yutuqlari haqida ma’lumot bering?

5. Paralimpiya musobaqalari ishtirokchilaridan kimlarni bilasiz?

6. Jismoniy madaniyat tushunchasiga ta’rif bering?

7. O‘zbekistonda voleybol sport turning yanada ommalashish omillari haqida ma’lumot bering?

8. 1970 yillardagi halqaro rasmiy va o‘rtoqlik musobaqalar tarixi haqida gapirib bering?

9. O‘yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo‘llanilishi tarixi haqida nimalarni bilasiz?

10. 1947 yillardagi sport inshootlari takomillashuvi tarixi haqida haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2.Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture. Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.Shivrinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

3.Voleybol: uchebnik pod red. A.V. Belyaeva, M.V. Savina. - M.: Fizkultura, obrazovanie, nauka, 2009.

4. Gritsenko N.N. Voleybol dostupen vsem. Lechebnaya fizicheskaya kultura. 2010. - № 4. S. 19-20. 3. Lutkova N.V., Komissarchik K.M. Voleybol kak sredstvo reabilitatsi pri zanyatiyax s lyudmi, imeyushimi narusheniya funktsiy oporno-dvigatel'nogo apparata. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. 2001.

5. Markov K.K. Texnika sovremennogo voleybola: monografiya: v 4 t. T. 1. Teoreticheskie i metodicheskie osnovi dvigatel'nogo obucheniya v voleybole. - Krasnoyarsk: KGPU 2010.

II-BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (VOLEYBOL) HARAKATLARIGA O'RGATISH USLUBLARI VA O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

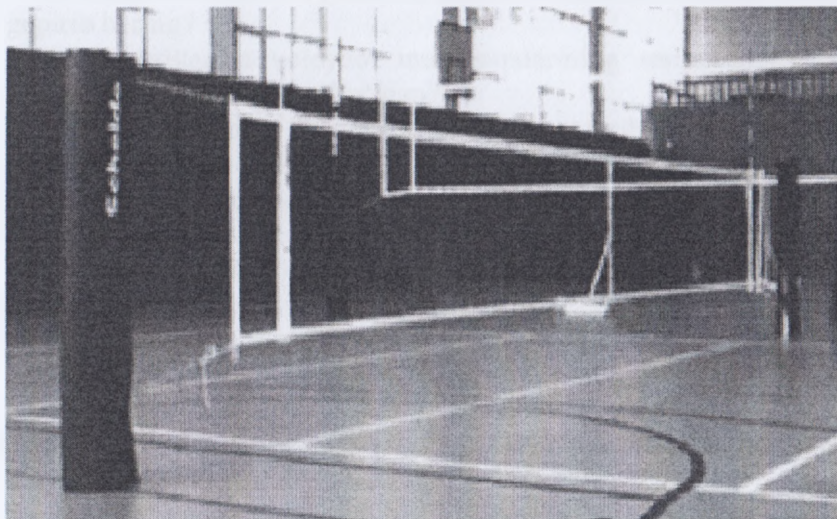
2.1. Adaptiv sport o'yinlarida (voleybol) texnikasi qoidalari

O'tirib o'ynaladigan voleybol - bu dinamik sport o'yini bo'lib, unda klassik voleybolda bo'lgani kabi 6 ta asosiy o'yinchi va 6 ta o'rinbosarlardan iborat o'yinchilar hamda jamoa o'ynaydi. Asosan, o'yin qoidalari klassik voleybol qoidalariga mos keladi.

Farqlar: Voleybol maydonchasining o'lchamlari: 10×6 m, to'rni ikkala teng qismga bo'linadi (jamoalardan birining maydonchasi: 5×6 m). Aniq o'lchamlari:

$7 \times 0,8$ m. To'rning balandligi poldan 115 sm erkaklar uchun, ayollar uchun - poldan 105 sm. Asosiy maydon antennalar va chegara chiziqlari bilan belgilanadi.

Chiziqlar uzunligi chetidan 6 m va 3 m. Hujumning orqa chizig'i markaziy chiziqdan 2 metr masofada joylashgan bo'ladi.



1-rasm

Gol urish, almashtirish, tanaffus, libero o'yinchisi va boshqalar bularning barchasi klassik voleybol qoidalariga amal qiladi. O'yin qoidalarida klassik voleyboldan ikkita asosiy farq bor:

1. Qabul qiluvchi tomonning oldingi chizig'i o'yinchilari o'yinni himoya qilish huquqiga ega.

2. To'pga tegib turgan paytda (ayniqsa oldingi chiziqda) o'yinchi tanani, ya'ni bel qismni poldan ko'tarishga haqli emas.

To'pni urish yoki urish paytida, sportchi tanasining dumba va yelkasidan har qanday qismi to'p bilan aloqada bo'lishi kerak. To'p raqib jamoaning jarima maydonchasiga oshirib berishidan oldin har bir jamoaga uch martadan ko'p bo'lmagan zarbalar berilishi mumkin.

Uchrashuv g'olibi beshta setda aniqlanadi. Dastlabki to'rtta to'plamdagi ballar 25 ballgacha, beshinchisida - 15 ballgacha. Barcha to'plamlarda kamida ikkita ochko to'planishi kerak.

Asosiy texnik elementlarga o'rgatish metodikasi

Barcha o'yin texnikasini o'rganish harakatning tabiati to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun texnikani ko'rsatish, tushuntirish va sinashdan boshlanadi.

Bundan tashqari, texnik sharoitlarda o'qitiladi, unda shug'ullanuvchilar o'rgangan texnika tuzilmalarini egallaydilar, so'ngra mashg'ulot o'yinga yaqin bo'lgan murakkab sharoitda davom ettiriladi.

Texnik elementlarni o'tirib o'ynaladigan voleybolda bajarishning o'ziga xos xususiyati shundaki, oyoqlar texnikani bajarishda qatnashmaydi, asosiy yuk qo'llar va umurtqa pog'onasiga tushadi.

Bundan tashqari, qoidalarga ko'ra, har qanday texnik elementlarni bajarayotganda to'p bilan aloqa qilish paytida (ayniqsa oldingi chiziqda), o'yinchi qomatni, ya'ni bel qisimini to'r ichkari tomoniga tashlashga haqli emas, shuning uchun tanasi faqat sagittal va frontal tekisliklarda aylantirishi mumkin.

Adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasida harakat uslublari qoidalari

Voleybolchining harakati - bu asosiy o'yin harakatlariga tayyorlik ko'rish uchun maydonni tanlashda o'yinchining harakati,

uning muvaffaqiyati ular qanchalik puxta tayyorlanishiga bog'liq.

O'tirib o'ynaladigan voleybolda harakatlar asosan qo'llab-quvvatlash va qo'llar harakati tufayli sodir bo'ladi.

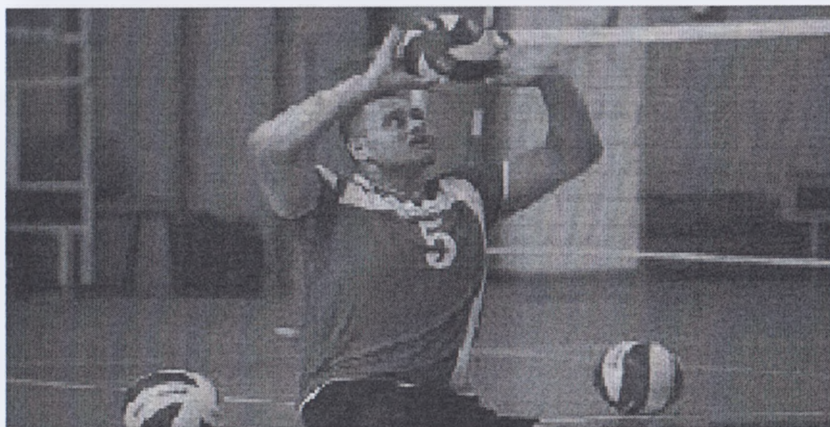
Amputatsiya qilingan oyoq tizzada egilib, tovonga yo'naltirilgan bo'lsa, sog'lom oyoq ham tizzadan bukilgan va tashqariga burilgan holda harakatlanishi mumkin.

Sog'lom qo'llardagi harakatlar oyoqning tirgak qismi bilan itarish harakati tufayli sodir bo'ladi. Tizzadan pastki qismda ikkala oyoq bo'lmaganda, ikkala oyoq ham tizzada egiladi: biri ichkariga, ikkinchisi tashqi tomonga.

Asosiy harakatlar qo'llardagi harakat tufayli sodir bo'ladi. Harakat paytida tizzadan yuqorisida bir oyoq bo'lmaganda, sog'lom oyoq tizzaga egilib, tashqariga yo'naltiriladi.

Harakat sog'lom oyoqning ichki qismini itarish va pog'onani polga surish orqali amalga oshiriladi. Ikkala oyoq ham amputatsiya qilinganda, harakatlar qo'llar orqali amalga oshiriladi.

To'pni yuqoridan ikki qo'l bilan uzatishni o'rgatish



2-rasm



3-rasm

Yuqoridan to'pni uzatish metodikasini amalga oshirishda dastlabki joylashuv tananing tekis joylashuvi bilan tavsiflanadi, bunda qo'l tirsaklari ozgina egilgan, qo'llar yuzning tepa qismida joylashgan, biroz orqaga yotqizilgan, barmoqlar bir-birlariga suyanmagan holda, bir oz egilib, yarim sharni hosil qiladi.

To'pni uzatish ya'ni yo'naltirish paytida (to'p bilan ishlash vaqtida) qo'llarning sezish darajasi oshadi. To'pning harakati asosan, bosh barmoqlar, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar tomonidan amalga oshiriladi, to'pning yuzasiga barmoq uchlari tegib turadi.

Nomlanmagan barmoqlar to'pga ozgina tegishi mumkin. Keyin, qo'llar va tananing muvofiqlashtirilgan uzatilishi bilan to'p yuqoriga qarab oldinga siljiydi.



4-rasm

To'p bilan ishlashda yangi harakatni amalga oshirishda o'yinchi qo'llarini tirsak qo'shilishi bilan to'pni yanada faolroq uzatadi va barmoqlar harakatida to'pni kerakli yo'nalishda harakatlantira oladi. To'pni tashqariga chiqarib yuborgandan so'ng, qo'llar egilishda davom etadi.

To'pga tegayotganda bilak bo'g'imi va qo'llarning ma'lum bir kuchlanishiga e'tibor qaratish kerak. To'pni uzatishning turli xil turlari mavjud: havo orqali uzatish, bir qo'li bilan va havo orqali uzatishdir.



5-rasm



6-rasm



7-rasm

Nazorat savollari

1. Asosiy o'yin qoidalari haqida tushuncha bering?
2. An'anaviy voleybol sport turi o'rtasidagi farqlar nimalardan iborat?
3. Uchrashuv nechta setda olib boriladi?
4. O'yindagi texnik elementlarning hussiyatlari haqida tushuncha bering?
5. O'yindagi asosiy elementlar haqida ma'lumot bering?
6. To'p bilan ishlashda harakat usullari haqida ma'lumot bering?
7. Uchrashuv nechta setda olib boriladi?
8. O'yindagi texnik elementlarning hussiyatlari haqida tushuncha bering?
9. Texnik usullar haqida gaprib bering?
10. O'yin qoidalaridagi asosiy qoidalar nimalardan iborat?
11. Ushbu o'yin turning adaptiv sportda ahamiyatli jihati nimada?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Varfolomeva Z.S. Obucheniye dvigatel'nykh deystviy v adaptivnoy fizicheskoy kulture. Z.S.Varfolomeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapozhnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I. Izaak-M.2012

3. Voleybol: uchebnik pod red. A.V. Belyaeva, M.V. Savina.- M.: Fizkultura, obrazovanie, nauka, 2009.

4. Gritsenko N.N. Voleybol dostupen vsem. Lechebnaya fizicheskaya kultura. 2010. - №4. S. 19-20. 3. Lutkova N.V, Komissarchik K.M. Voleybol kak sredstvo rehabilitatsii pri zanyatiyax s lyudmi, imeyushimi narusheniya funktsiy oporno-dvigatel'nogo apparata. Teoriya i praktika fizicheskoy kulture. 2001.

5. Markov K.K. Texnika sovremennogo voleybola: monografiya. 4t.T. 1. Teoreticheskie i metodicheskie osnov dvigatel'nogo obucheniya v voleybole. Krasnoyarsk: KGPU 2010.

2.2. Adaptiv sport o'yinlarida (voleybol) to'pni bosh orqasidan uzatish texnikasi va uslubi

Dastlabki holatda qo'llar boshning tepa qismida bo'lishi va to'pni raqib tomonga o'tkazishda bilak balandligi, qo'llar va barmoqlarning tezlanish mexanizmiga bog'liq.



8-rasm

To'plar bilan ishlashda, raqib tomonga to'pni uzatish jarayonida dastlabki holatda qo'llar yuqorida, tanadan vertikal holatda, nigoh yuqoriga qarab yo'naltirilgan tarzda to'p yo'naltiriladi- shuning uchun qo'llarning yuqoriga qarab harakatlanishi va to'pni vizual nazorat qilish uchun sharoitlar yaratiladi.

O'yinchilarning diqqatini havoda harakatlanib ketayotgan to'pga qaratish kerak. Texnikani bajarish mahoratini mustahkamlash uchun yuqoridan ikki qo'l bilan uzatish har bir jamoa hujumchisining taktik mahoratini amalga oshirishiga bog'liq.



9-rasm

Mashg'ulot jarayonida ikkita bosqichli harakatlar mavjud. Birinchi bosqichda asosiy e'tibor qo'llarning to'g'ri joylashishiga, ayniqsa barmoqlar va qo'llarning to'p bilan ishlash paytidagi holatiga qaratiladi.

Murabbiyning ikkinchi bosqichida raqib to'pni aniq tashlaganida, qo'llar va barmoqlarning harakatlarini to'liq muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar qo'llaniladi. Bunday mashqlar o'rganish paytida asosiy mashqlar hisoblanadi. Ular mashqlarni o'zlashtirgandan keyingina maxsus mashqlarga o'tadilar, bunda to'pni uzatish o'yinda bo'lgani kabi amalga oshiriladi.

To'g'ridan-to'g'ri va yon tomondan zarbalarni amalga oshirish. Yon hujum hujumning samarali usuli bo'lib, to'r ustida o'tib keying maydonga aniq tushishi zarur bo'lgan zaruriy holatdir. Asosiy va eng keng tarqalgan usul - bu harakatda to'g'ridan-to'g'ri hujum qilish,

bu zarbadan keyin to'pning yo'nalishi voleybolchining harakat yo'nalishiga to'g'ri keladi.

O'tirib o'ynaladigan voleybolda, xujum harakatlarini amalga oshirayotganda, sakrash, sakragan holda yana dastlabki holatiga qaytish kabi hujumning individual bosqichlari va pastki bosqichlarini hisobga olinmaydi.

To'p tashlashda asosiy e'tibor kerakli harakatlarni tanlashga qaratiladi. O'yinchining to'rga qarab harakatlanishi to'pning traektoriyasiga bog'liq: traektoriya qanchalik baland bo'lsa, harakat tezligi shunchalik past bo'ladi va aksincha.

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) jarayonida to'g'ridan-to'g'ri hujum qilish texnikasiga o'rgatish

Bir zarbani amalga oshirayotganda, voleybolchi tebranma harakati bilan ikkala qo'lni oldinga qarata yo'naltiradi. Bir joydan ikkinchi joyga siljish harakatlarini amalga oshirganidan keyin bir qo'l yelka balandligi darajasida ushlab turiladi, keying ishchi qo'l harakatlanayotganda, tirsaklar bir birlariga yaqin holatga kelishib bir oz egilish hosil qilingan holda, elka orqaga tortiladi, tanasi sal egilgan holatni amalga oshiradi. Shuni yodda tutish kerakki, voleybolda har bir keyingi harakat oldingisidan ko'ra, eng yaxshi shartlarni bajarishi kerak.

To'pga zarba berish tananing keskin burilishi va qo'lning oldinga harakatlanishi bilan boshlanadi. Bunda albatta tirsak yana qo'lni ushlab turadi. Yakuniy harakatlarning samaradorligi siljish amplitudasining kattaligiga va harakatning asosiy bosqichida ushbu harakat davomiyligining kamayishiga bog'liq.

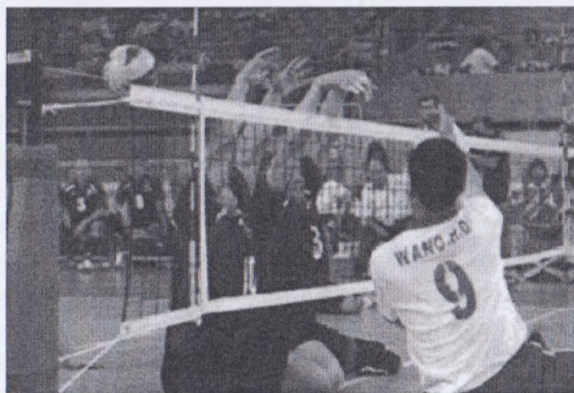


10-rasm

Qo'l bilan to'pni harakatlantirish va to'pni uzatishdagi zarba holatlari

Vertikal o'qdan chapga o'tayotganda, zarba harakatida qo'l kichik maydon bo'ylab oldinga – o'ngga siljiydi, shunda qo'l yuqoridan va o'ngdan to'p tomon harakatlanadi. Shu bilan birga qo'llar hamda bosh barmoq yuqoriga ko'tariladi.

Qo'lining harakati bilan birga chap yelka biroz oldinga suriladi. To'pni urgandan so'ng, qo'l oldinga - pastga tushiriladi.



11-rasm

Zarba harakatida o'ng tomonga harakatlanayotganda, qo'l chapdan yuqoriga ko'tarilib, chap tomondan oldinga siljiydi. O'ng qo'lning bosh barmog'i esa pastga tushirilgan holatda bo'ladi, chap elka biroz ko'tarilgan holatda bo'ladi.

To'pga zarba bergandan so'ng, qo'l bir oz pastga tushadi va to'p havodagi harakat yo'nalishi uchish ko'rinishini beradi (12-rasm).



12-rasm

Aldamchi zarbalar. Ba'zan o'yinda to'pni to'rga yaqinroq yo'naltirish, uni to'siq ustiga yoki himoyalangan joyga tashlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu holat texnik harakatlarni amalga oshirishning bir ko'rinishidir.

Kutilmagan holat harakatida to'siqning tepasida aldayotganingizda, qo'l to'g'ridan-to'g'ri zarba berish bilan bir xil tarzda harakatlanadi: u yuqoriga ko'tariladi, biroz egilib, tirsak oldinga suriladi; zarba berishdan oldin, qo'l deyarli cho'zilganida, bilak oldinga siljishni to'xtatadi va keskin ravishda yuqoriga qarab cho'ziladi. O'yin vaqtida hujumli zarbalar berishda bir qancha xatolarga duch kelish mumkin.

O'yin kombinatsiyalarini aniq amalga oshirishda yetakchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq sanaladi.

1. Hujum zarbasini taqlid qilish. Qo'l tirsagining tebranishiga va o'sha holatda qo'lning tirsak qismining tekislanishiga va qo'lning yakuniy harakatiga e'tibor bering.

2. Devorga qarama-qarshi yakka holda turib bajariladigan mashqlar: tennis to'pini polga devorga qarshi urish bilan uloqtirish,

to'pni otish paytida qo'lni tekislash va albatta qo'lning oxirgi harakatiga e'tibor berish;

3. To'rdagi bajariladigan mashqlar:

a) tennis to'pini to'rning ustiga qarama-qarshi tomonga uloqtirish; tirsak qo'shilishidagi holatlarga, tekislanishiga va qo'lning yakuniy harakatiga e'tibor bering;

b) to'pni ikki qo'l bilan to'r orqali qarama-qarshi tomonga uloqtirish; qo'llarni tirsak qo'shilishida tekislash va qo'llarning yakuniy harakatiga e'tibor bering.

Maxsus mashqlar

1. Juft (juftlikda) holatda bajariladigan mashqlar: sherik to'pni qo'lida o'yinchining oldida, undan 15-20 sm masofada cho'zilgan qo'l balandligida ushlab turadi. To'p bilan ishlash paytida qo'lning yakuniy harakatida qo'lni oldinga cho'zilishiga e'tibor bering.

2. Xuddi shu holatda, lekin sherik to'pni yuqoriga yo'naltirish holatiga e'tibor bering.

3. Raqib hujumni amalga oshirishda asosiy harakatni pastki qismdan keyin avval 4-zonadan, keyin 2 va 3-zonalardan zarba berishiga ahamiyat berish.

Nazorat savollari

1. Harakatdagi to'g'ridan-to'g'ri hujum zarbasi haqida tushuncha bering?

2. Qo'l bilan uzatishda zarbalar ahamiyati haqida ma'lumot bering?

3. Yetakchi mashqlar va ularni turlari haqida gapirib bering?

4. O'yinda to'p bilan ishlash turlari haqida ma'lumot bering?

5. Texnikani bajarish mahorati deganda nimani tushunasiz?

6. Maxsus mashqlar haqida ma'lumot bering?

7. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering?

8. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering?

9. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?

10. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?

11. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlari aytib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018
3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.Shivrinskaya; pod.red. S.I. Izaak-M.2012
4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018
5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016
6. M. X. Mirjamalov, S.A. Yunusov, N.K. Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma. Ch.2019.

2.3. Adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasida himoya mashg'ulotlari

To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan xujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish deyarli barcha holatlarda ochko olish imkoniyatini qo'lga kiritish bilan yakunlanadi.

Voleybol amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish harakatlari amalga oshiriladi.

To'siq qo'yish shug'ullanishni ilk qadamidan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq sanaladi. To'siq qo'yish – bu raqib tomonidan yo'naltirilgan xujum zarbasini o'z vaqtida qo'llarni ko'tarib to'p yo'nalishini to'sishdan iboratdir.

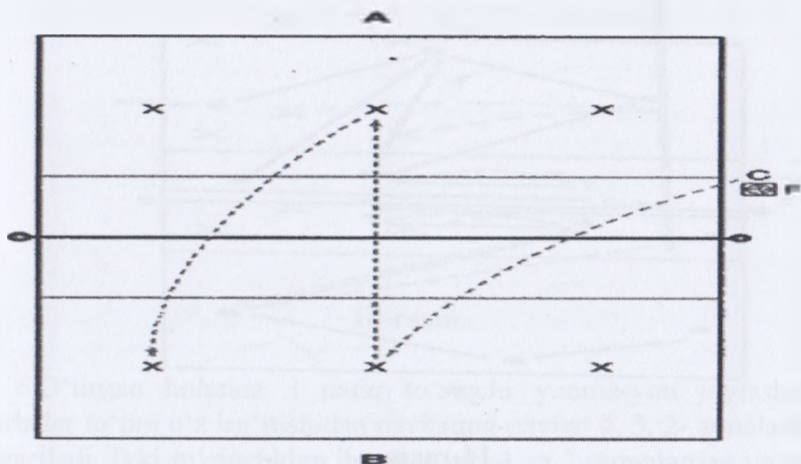
Mazkur o'yin (himoya) usuli muayyan sifat va qobiliyatlarga bog'liqdir. Ularni maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi (jismoniy tayyorgarlik bo'lish).

Qo'llar bilan to'siq qo'yib to'p yo'nalishini to'sish va joyiga to'g'ri yo'nalishda zarba berayotgan xujumchining yo'nalishi va joyiga mos bo'lishi kerak. Yana bir shart. 4- zonadan xujum zarbasi

amalgga oshirilayotganda to'siqchi to'pdan biroz chaproq joylashadi, 2-zonadan zarba berilayotganda esa aksincha ko'rinish amalgga oshiriladi.

To'siq qo'yishga dastlabki o'rgatishda yuqoridagilar e'tiborga olinishi lozim. Keyinchalik shu asosda yakka, so'ng guruhli to'siq qo'yishga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'siq qo'yuvchi doimo to'pga qarab turishi shart emas.

Uzatilgan ikkinchi to'p yo'nalishini aniqlagandan so'ng, xujumchiga qarshi va uni yo'nalishi hamda to'pga zarba berish yo'nalishini aniqlashga intilishi kerak. O'yin vaqtida yo'nalish vaziyatidan kelib chiqib vaqtida yana to'pni nazorat qilishi lozim.



13-rasm

To'siq qo'yishni osonlashtirish uchun to'rga hech qanday o'zgartirish kiritilmaydi aks holda to'siq qo'yishni ham, zarba berishni ham "oralik – vaqt" xususiyatlari noto'g'ri shakllanishiga olib kelinishi ehtimoldan holi emas.

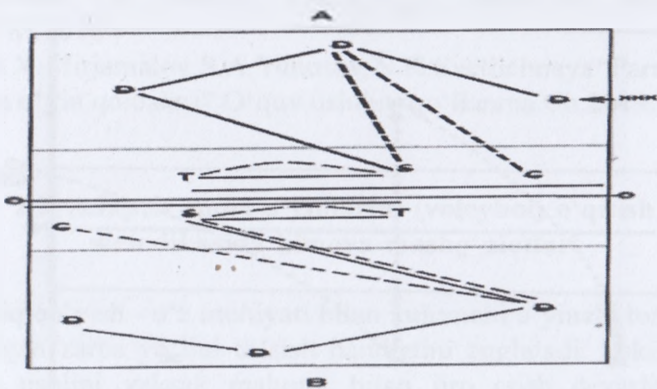
Muvofiq mashqlarni o'zlashtirish quyidagi metodik tartibda amalga oshirilishi darkor: avval zarba berish faqat bir zonadan va bir yo'nalishda ijro etiladi, keyin ikki "qo'shni" zonalardan (4-3, 2-3), uch zona (4, 3, 2, 4 va h), so'ng uzoqdagi zonalardan (4, 2, 4, 2).

1. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'r oldida dastlabki holatda

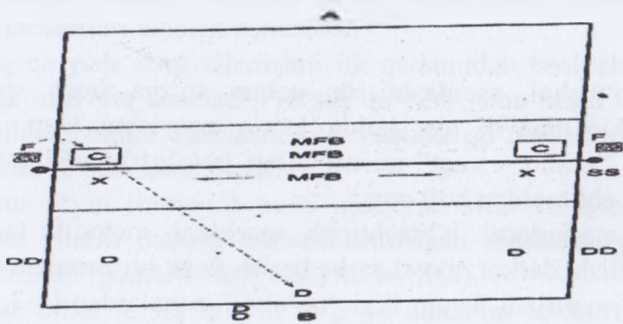
joylashadi. Qarshi tomondagi sherik to'pni to'r ustiga to'rdan 10-15 sm berishga tashlaydi. To'siqchi to'pni eng yuqori nuqtasida kaflari bilan zarba beradi (avval osilgan to'p uriladi). Shu mashq sherikni chalg'itib tashlagan to'piga nisbatan bajariladi.

2. Xujum zarbalari ikki "qo'shni" zonalarda bajariladi (4-3, 2-3), uzoq zonalar (2-4); to'siqchi zarba qaysi zonadan va qaysi yo'nalishdan bajarilishini biladi (signal to'p uzatish oldidan beriladi).

3. Guruhli to'siq qo'yishga aynan shunday tartibda o'rgatiladi. Bunda asosiy e'tibor to'siq qo'yuvchi o'yinchilar hamjixatligi, o'z vaqtida birga harakatlanishlari, qo'llarni to'r ustiga bir vaqtni o'zida ko'tarish va to'siqlar zichligiga e'tibor qaratishi kerak bo'ladi.



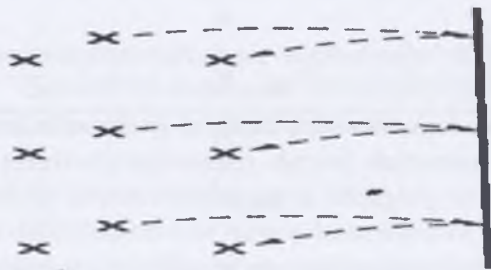
14-rasm



15-rasm

4. To'siqchi tor oldida joylashadi, zarbalar navbatma-navbat 4, 3, 2, 4 va hokazo zonalardan bajariladi. To'p uzatish 3- zonadan ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ham, yo'naltiriladigan zona ham ma'lum emas. Shu mashq, faqat to'siqchi o'tirgan holatiga qarab to'siq qo'yadi.

5. To'siqchi tor oldiga joylashadi, qarshi tomon-xujumda guruh taktik harakati asosida zarba beriladi, bunda 3, 3 va 2- zona o'yinchilari ishtirok etadi va to'pni bog'lovchi o'yinchi uzatib beradi to'siqchiga zarba berish yo'nalishi ham, zonasi ham noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi o'tirgan holatiga qarab ham to'siq qo'yadi.



16-rasm

6. O'tirgan holatida 3 nafar to'siqchi yonma-yon joylashadi, zarbalar to'pni o'z irg'itishidan navbatma-navbat 4, 3, 2- zonalardan bajariladi. Ikki to'siqchidan iborat to'siq 4 va 2- zonalardan yo'naltirilgan zarbalarga qarshi qo'yiladi, 3- zonadan zarba berilganda 3 nafar to'siqchi ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi avval ma'lum, keyin noma'lum. Shu mashq, lekin endi to'siqchilar maydon yuzida joylashadi.

7. Mashqlar bajarilishi borasida zarbalar to'p uzatishlardan boshlanadi. Bog'lovchi o'yinchiga to'p maydon orqasidan uzatiladi. Ikkinchi to'p kimga uzatilishi no'malum. Shu mashq, lekin to'siqchilar o'tirgan holatida to'siq qo'yishadi.

8. To'siqchilar o'z joylarida o'tirgan holatida joylashadilar, xujumchi o'yinchilar harakati to'siqchilarga ma'lum, lekin zarba yo'nalishi noma'lum. Shu mashq, faqat to'siqchilar o'tirgan holatida to'siq qo'yishadi.

To'g'ri yo'naltirilgan zarbalarga to'siq qo'yishda qo'llar to'pga nisbatan to'g'ri joylashtirilishi kerak. 4 va 5- zonalarga yo'naltirilgan zarbalarni to'sishda qo'llar to'pdan chaproqqa chiqarilishi lozim (o'ng qo'l kafti to'rga parallel bo'ladi. Chap qo'l-kaft esa to'pga qaratiladi, ammo 1-zonaga zarba berilganda, aksincha).

Zarba berish joyiga o'z vaqtida to'liq yetib kelinmaydigan holatlarda qo'llar o'ng (chap) tomonga siljitib to'p tomon ko'tarilishi kerak.

To'siq qo'yish to'psiz va to'p ishtirokida takomillastiriladi. To'psiz bajariladigan mashqlar harakatlanish tezligi, chidamkorligi va guruh bo'lib to'siq qo'yishda hamjixatlikni shakllantirish uchun qo'llaniladi.

To'p ishtirokida bajariladigan mashqlar esa jamoaning himoyada o'ynash tizimini shakllantirish maqsadida qo'llaniladi.

Buning uchun tayyorlov mashqlarini qo'shmcha mashqlar bilan uyg'unlashtirib takrorlab borish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mashg'ulotlarga tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etishda bajarilishi mumkin bo'lgan himoya mashqlarini takomillastirish zarur:

1.To'r oldida to'siq qo'yishni taqlid qilib ko'p martalab takrorlash.

2.Dastlabki holat – juftlikda bir-biriga qarshi turib, to'siq taqlidini bajarish

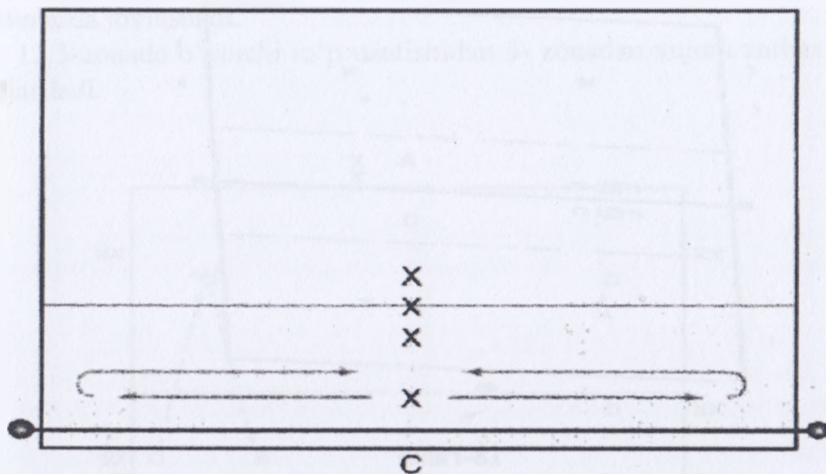
3.Dastlabki holat – shu mashq. Biri zarba berishni, ikkinchisi to'siq qo'yishni taqlid qiladi.

4.Dastlabki holat – to'rning ikki tomonida turib, tezkor o'ng va chap tomonga harakatlanib, qo'llarni qo'llarga tekkazib to'siq qo'yish.

5.Dastlabki holat – ikki nafar o'yinchi 4-(2) zonada joylashadi, 4-zonadan 2- zonaga va 2-zonadan 4- zonaga harakatlanib, 4, 3, 2-zonalarda guruhli to'siq qo'yishni taqlid qiladi.

6.Dastlabki holat – ikki nafar o'yinchi 4 va 2- zonalarda joylashadi. Navbatma-navbat 2 va 4- zonalarda to'siq qo'yish taqlidi (har bir to'siq qo'yishdan so'ng dastlabki joyga qaytib kelinadi).

A

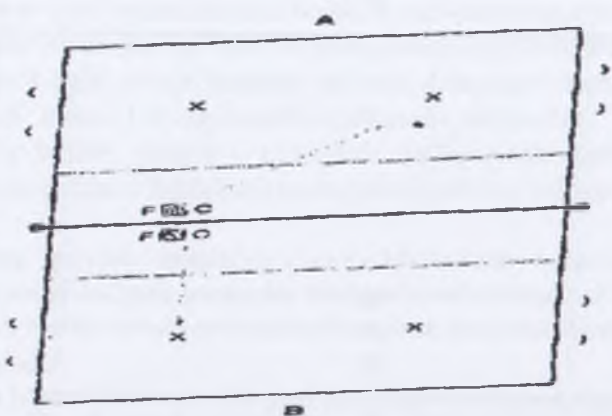


17-rasm

7. Dastlabki holat – 4, 3, 2- zonalarda uch nafar to‘siqchi joylashadi. 3- zonadan turgan to‘siqchi navbatma-navbat goh 2, goh 4- zonaga guruhli to‘siq qo‘yish uchun tezkor harakatlanadi.

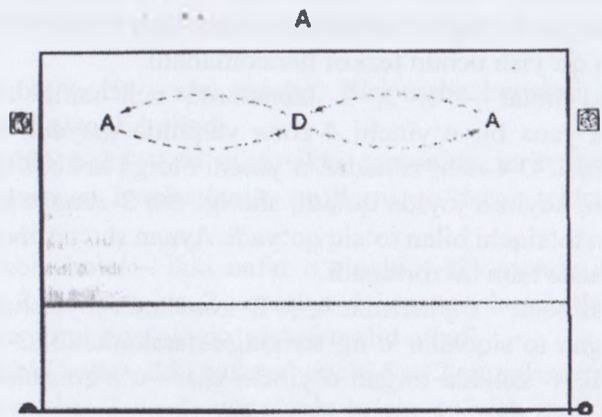
8. Dastlabki holat – 4, 3, 2- zonalarda uch nafar to‘siqchi joylashadi va yana bir o‘yinchi 4-zona yaqinida maydon tashqari joyda joylashadi. U 4-nchi zonadan o‘yinchi oldiga kelib, birgalikda to‘siq qo‘yadi, keyin u joyida qoladi, sherigi esa 3-zonaga kelib, 3-zonada turgan to‘siqchi bilan to‘siq qo‘yadi. Aynan shu tartibda to‘siq qo‘yish 2-zonada ham takrorlanadi.

9. Dastlabki holat – o‘yinchi 4, 3, 2- zonalarda joylashadi. 3 va 2-zonada turgan to‘siqchilar o‘ng tomonga harakatlanib, 2- zonada to‘siq qo‘yadi, 4- zonada turgan o‘yinchi esa – o‘z zonasida to‘siq qo‘yadi.



18-rasm

Shundan keyin barcha uch o'yinchi 3- zonaga kelib, uchlik to'sig'ini bajarishadi.



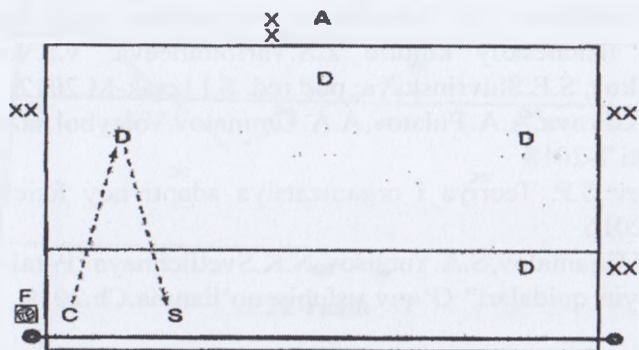
19-rasm

10. Dastlabki holat – xujumchi o'yinchilar to'p bilan 4 va 2- zonada kalonna shaklida joylashadi. Maydonning boshqa tomonida 3- zonada to'siqchi o'yinchi joylashadi va 3- zonada turgan to'siqchi to'siq qo'yadi va dastlabki holatga qaytadi. Keyin 2- zonada turgan

o'yinchi zarbasiga to'siq qo'yadi.

11. Dastlabki holat – shu mashq, lekin xujumchilar 4, 3, 2-zonalarda joylashadi.

12.3-zonada o'yinchi to'p uzatishidan 4- zonadan xujum zarbasi bajariladi.



20-rasm

Nazorat savollari

1. To'siq tushunchasi haqida ma'lumot bering?
2. To'siq himoyalari mashqlari tarki turlari nimalardan iborat?
3. Yetakchi mashqlar va ularni turlari haqida gapirib bering?
4. O'yinda to'p bilan ishlash turlari haqida ma'lumot bering?
5. Himoya texnikani bajarish deganda nimani tushunasiz?
6. Maxsus mashqlar haqida ma'lumot bering?
7. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering?
8. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering?
9. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
10. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?
11. Mashqlar borasida zarbalar texnikasi va uning ahamiyati haqida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018
3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.Shivrinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012
4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018
5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016
6. M.X. Mirjamalov, S.A. Yunusov, N.K. Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma. Ch.2019.

2.4. Adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasi mashg'ulotlarida himoya texnikasi va taktik usullari

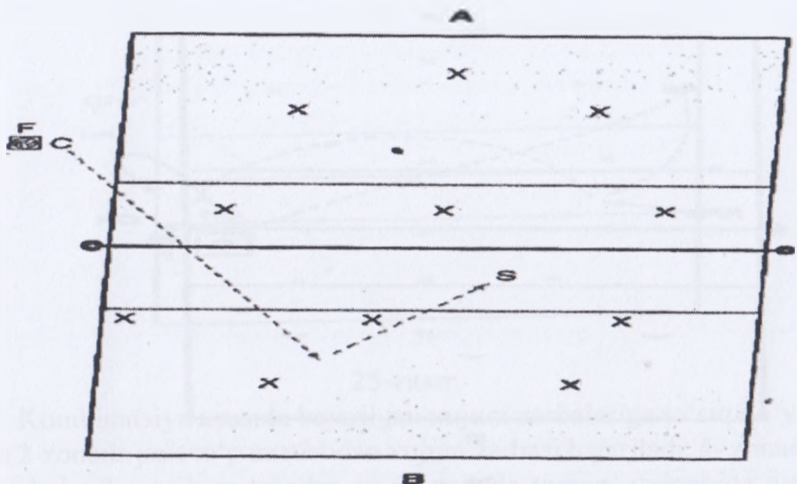
Adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasi mashg'ulotlarida himoya texnikasi va taktik usullarini amalga oshirishda bog'lovchi o'yinchi to'pni o'ynash vaqtida to'siq qo'yuvchi 3-zonada to'siqni taqlid qiladi, keyin 2- zonadan beriladigan xujum zarbasi to'siq qo'yish uchun harakatni amalga oshiradi:

1. Dastlabki holat – avvaldagidek, lekin uch xujumchi ishtirokida juftlikda to'siq qo'yiladi. 3-zonadan zarba berilganda esa uchlikda to'siq qo'yiladi.

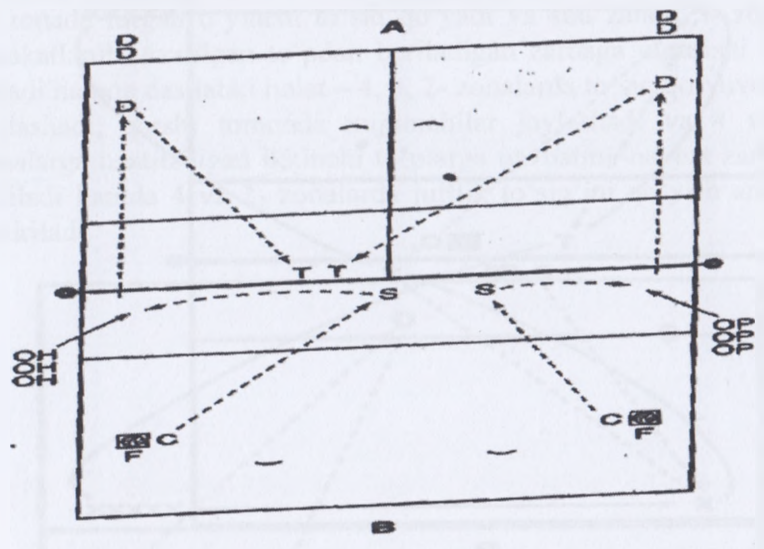
2. 3-zonadan past to'pdan zarba berish, 4 va 2-nchi zonalardan tezkor va past uzatilgan to'plardan zarba berish. To'siq qo'yish uchlikda bajariladi.

3.4, 3, 2- zonalardan berilgan zarbalarga navbatma-navbat yakka to'siq qo'yish.

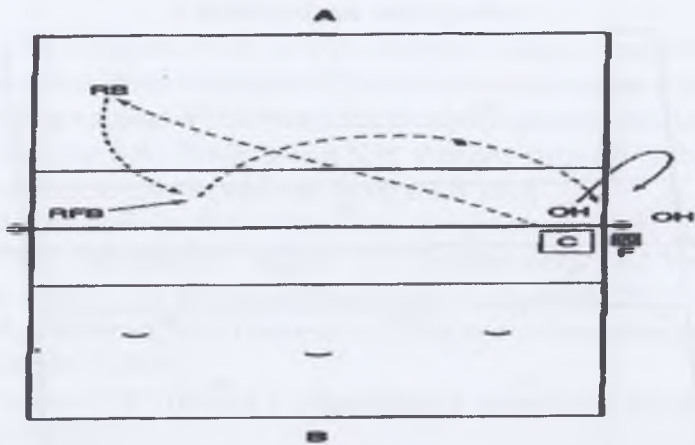
To'siqdan keyin har bir zonada 1, 6, 5- zona o'yinchilari yo'llagan zarbalarni qabul qilish.



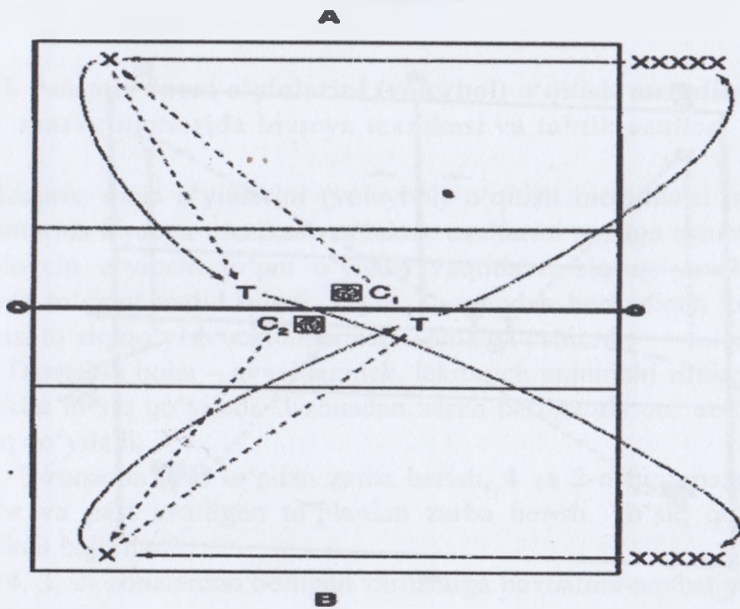
21-rasm



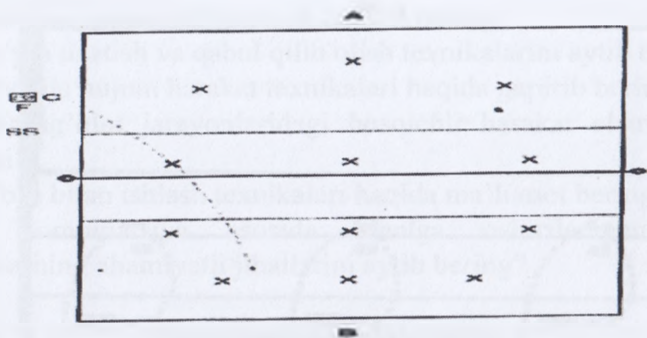
22-rasm



23-rasm

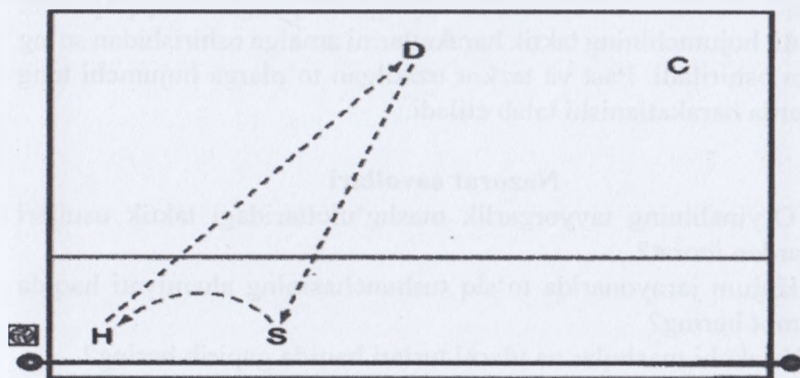


24-rasm

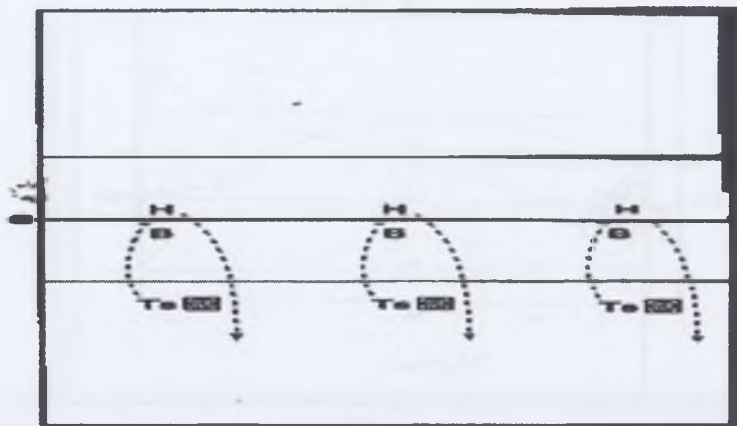


25-rasm

Kombinatsiya asosida bajarilgan xujum zarbalariga to'siq qo'yish bu 2-zonada past to'p uzatishdan xujum zarbasi bajariladi, 4- zonadan esa baland uzatilgan to'pdan va 3- zonada turgan o'yinchiga qarab navbatma-navbat to'siq qo'yiladi shuningdek 6- zonada tuogan o'yinchi 2- zonaga xujum zarbasi uchun birinchi to'pni uzatadi va 4- zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yadi va shu zahoti 3- zonaga harakatlanib, uzatilgan to'pdan beriladigan zarbaga ulgurishi talab etiladi hamda dastlabki holat – 4, 3, 2- zonalarda to'siq qo'yuvchilar joylashadi, qarshi tomonda xujumchilar joylashadi va 4 va 2- zonalarga uzatiladigan ikkinchi to'plarga navbatma-navbat zarbalar beriladi hamda 4 va 2- zonalarda juftlik to'sig'ini qo'yish amalga oshiriladi.



26-rasm



27-rasm

Hujumchi havoda harakatlanayotgan to'pga zarba beradi va iloji boricha hujumchidan oldinroq tezroq harakatni amalga oshiradi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustida yoki to'rga qarama qarshi holatida qo'yiladi ya'ni, qo'llar ko'tarilgan holatda to'siq qo'yishga xos bo'lgan harakat ko'rinishi faqat to'rning yuqori qismida, to'rga tegmagan holatda bo'lishi talab etiladi. To'siq qo'yishda qo'l harakatlari ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi harakati, hujumchining taktik harakatlarini amalga oshirishidan so'ng amalga oshiriladi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi teng barobarda harakatlanishi talab etiladi.

Nazorat savollari

1. O'yinchining tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi taktik usullari nimalardan iborat?
2. Hujum jarayonida to'siq tushunchasining ahamiyati haqida ma'lumot bering?
3. Yetakchi mashqlar va ularni turlari haqida gapirib bering?
4. O'yinda to'p bilan ishlash turlari haqida ma'lumot bering?
5. Himoya texnikani bajarish deganda nimani tushunasiz?

6. Maxsus mashqlar haqida ma'lumot bering?
7. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering?
8. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering?
9. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
10. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?
11. Kombinatsiya asosida amalga oshiriladigan taktik karayonlarning ahamiyatli jihatlarini aytib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018
3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.Shivrinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012
4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018
5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016
6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

III-BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (VOLEYBOL) TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

3.1. Adaptiv sport o'yinlarida (voleybol) himoya texnika va taktikasi

O'tirib o'ynaladigan voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi.

O'tirib o'ynaladigan voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi.

Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

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

O'tirib o'ynaladigan voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi.

O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridan biridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi - ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi

bilan ifodalanadi.

Texnikaning qismlari - harakatning asosiy mexanizmini holatini o'zgartirmaydigan ikkinchi darajali xususiyat ko'rinishlaridan biridir.

Texnika qismlari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar o'tirgan holatda harakatlarni amalga oshirish, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi.

Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. O'tirib o'ynaladigan voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchaish, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlaish, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

O'tirib o'ynaladigan voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi.

Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni Yangilaishga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Shunday bo'lsada, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

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

O'tirib o'ynaladigan voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

Hujum texnikasi va uning tasnifi

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

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda - balandroq, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda - o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past holatlar egallanadi.

Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi) ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali o'tirish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab siljish orqali harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, harakatlanishlarni (oldinga, orqaga, yon tomonga), amalga oshiradi.

Yon tomonga harakatlanishdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan holatdan boshlanadi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlanishi darkor.

Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin pastdan to'pni qabul qilishda to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda.

To'p uzatish

Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, o'tirgan holatda bir qo'l bilan, orqaga sal egilgan holatda uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolida kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati va o'z holatida to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi.

Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, qo'l kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy yuklamani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland

berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi.

Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlaishi hisobiga harakatlanishning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlaishi hisobiga amalga oshiriladi.

Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilib hisobiga bo'ladi.

Orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

Nazorat savollari

1. Texnika va taktika atamaları haqida tushuncha bering?
2. Xujum himoya texnikasi, taktikasi haqida ma'lumot bering?
3. Himoya texnikasi taktikaning o'zaro bog'liqligi nimada?
4. To'p bilash ishlash texnikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Texnikani bajarish mahorati deganda nimani tushunasiz?
6. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering?
7. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering?
8. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
9. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?
10. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018

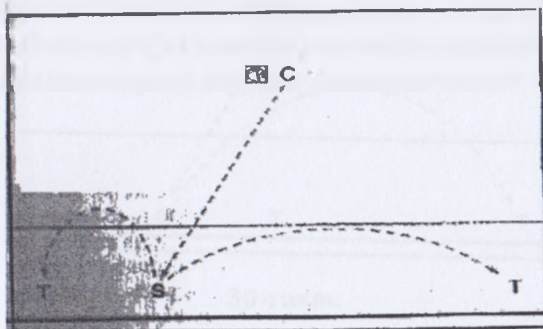
5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

3.2. Adaptiv sport o'yinlarida (voleybol) o'yin qoidasi va voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish asoslari

To'p uzatish har bir o'yinchi tomonidan, ayniqsa bog'lovchi o'yinchi tomonidan xujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal qilishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi.

Ushbu usul to'pni o'z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo'nalishda, hamda, albatta yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustivor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo'naltirilgan to'pni havoda harakatlanish tezligi, yo'nalishi, balandligiga qarab yoki to'pni qabul qiluvchi o'yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab xujumga to'p uzatish turlari xilma-xil bo'lishi mumkin.



28-rasm.Oldinga-orqaga harakat qilishni tanlash.

Mazkur o'yin usuli xujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Aynan shu usuldan to'p bilan o'ynash jarayoni boshlanadi. Shuning uchun bu usulga o'rgatish jarayonining barcha bosqichlarida ustivor ahamiyat qaratiladi. Bog'lovchi o'yinchilar uchun esa shunday harakatlar asosida yuqoridan to'p uzatish usulini shakllantirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy mohiyati bo'lib hisoblanadi.

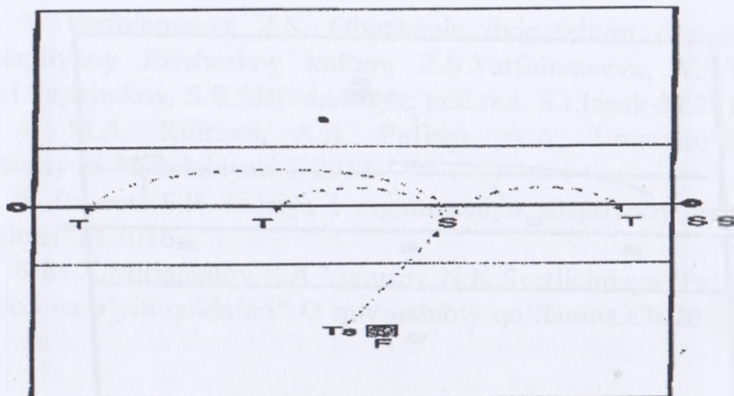
To'p uzatishda, birinchidan, to'pni yo'nalishi va harakat tezligiga mos harakat aniqligini tanlab, o'z vaqtida kerak holatni qabul qilish va qo'llarni to'p tomon yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan, to'pga qo'llar bilan aniq balandlik nuqtasida ta'sir etish zarur bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatishda yordamchi mashqlar

Joyda va harakatlanishlardan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish usulini taqlid qilish. Bunda quyidagi texnik elementlarga e'tibor qaratiladi: "to'p yaqinlashayotganda – oyoqlar – gavda yozilib, qo'llar yuqoriga harakatlantiriladi"; to'pni uchish tezligi "susaytiriladi" - yana qo'llar tirsakdan bukiladi va to'p qo'llarga tegish vaqtida oyoq-qo'l-tana yozilib, rostanadi - to'p uzatiladi.

Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to'pga joylashishi o'zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo'naltiriladi, ko'rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to'pni yon-yuqori tomoniga tekkizaladi.

To'p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko'tariladi. (bu mashq bir necha bor takrorlanadi). Keyin start (asosiy) holatida yuz ustida joylashtirilgan bilak-barmoqlarga to'p qo'yiladi (bir necha bor) – barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.

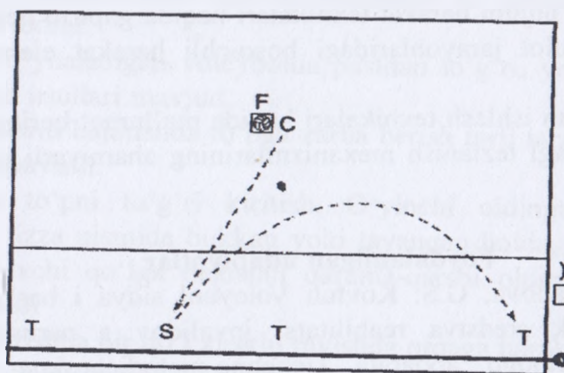


29-rasm.Uchburchak shaklida to'p uzatish.

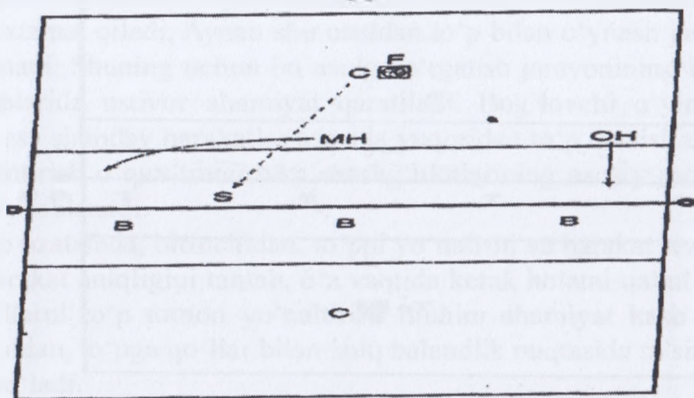
Voleybol amaliyotida to'p uzatish asosan oldinga, orqaga, yon tomonga amalga oshiriladi.

To'p uzatish aniqligi quyidagi omillar asosida ta'minlanadi:

- qo'l-oyoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;
- to'pga keskin aks ta'sir ko'rsatish (reaksiya);
- yaxshi mo'ljal va to'pga nisbatan aniq burilish bilan;
- qo'l va oyoqlarni to'p uzatish uzoqligi, tezligi mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;



30-rasm.



30-rasm

Nazorat savollari

1. To'p uzatish mashg'ulotini tashkil etishni o'rgatish usullari haqida ma'lumot bering?
2. To'p uzatish uslublari va metodlari haqida gapirib bering?
3. Texnik mashqlar tarkibi nimalardan iborat ma'lumot bering?
4. O'yinda to'p bilan ishlash turlari haqida ma'lumot bering?
5. Texnik harakatlar haqida gapirib bering?
6. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering?
7. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering?
8. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
9. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?
10. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvteľnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov.Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

3.3. Adaptiv sport o'yinlarida (voleybol) amaliy mashg'ulotlar

To'p kiritish

Ushbu sport turida texnik usullarni qo'llash orqali to'p o'yinga kiritiladi. Texnik usullarning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha murakkab variantda yetkazib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi.

To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalardan ya'ni: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

O'tirib o'ynaladigan voleybolda pastdan to'g'ri, yondan to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi.

Pastdan to'pni to'g'ri kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan yoki tayangan holda, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi oldinga tayangan holatda turadi

Zarba berishda bir qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Ikkinchi qo'l zarbani pastdan yuqoriga yoki to'g'riga yo'naltiriladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida o'z muvozanatini to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi bel qismga o'tkazadi.

Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni "kuzatib" borish bilan

tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi.

Yuqoridan to'pni to'g'riga to'g'ri yo'naltirish .

O'yinchi to'rga qaragan holdagi holatni egallaydi.

Bu usul ikki xil variantda: to'pga o'n tomonga qarab aylanma harakat berib va aksincha chap tomonga qarab aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin.

To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur.

Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

To'p kiritish mashg'uloti

O'tirib o'ynaladigan voleybolda standart xolatdan ijro etiladigan to'p kiritish nafaqat o'yinni boshlash maqsadida qo'llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o'ta salmoqli xujum usullaridan biriga aylaniib bormoqda.

Shuning uchun ham yetakchi murabbiylar to'p kiritish mahoratini raqib o'yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'sirida muayyan o'yin vazifalariga muvofiq mashqlantiradilar.

To'p kiritish faol xujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib xujumini maqsadli tashkil qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to'p kiritish aniqligi, seryo'nalishligi va kuchliligi bilan ta'minlanishi mumkin.

To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruxiy zo'riqqanlik darajasini e'tiborga olgan qolda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi.

Ulardan biri, xatto katta yuklama ta'sirida ham kuchli va ishonchli to'p kiritish bo'lsa, ikkinchisi - aniq nishonga (bo'sh yoki qaltis joyga, to'pni zaif qabul qiladigan o'yinchiga) to'p kiritish turidir. To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to'p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to'p kiritish;
- raqib tomonidan to'pni qabul qilish xususiyatini e'tiborga olish;

Ma'lumki, to'p kiritish o'tirib o'ynaladigan voleybolda muhim o'rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yo'qotish (xatoga yo'l qo'yish) raqibga ochko "sovg'a" qilish bilan yakunlanadi.

To'p kiritish raqibni to'p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Har qanday to'p kiritish usuliga o'rgatishda yordam beruvchi mashqlar va texnikani shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi.

Harakatlarga o'rgatishda yordamchi mashqlar

1. Dastlabki holat va to'pni irqitishga o'rgatish.

- Aniqlikka mo'ljallangan joyga to'pni kiritish:
- Maydon ichi chegarasida amalga oshiriladigan harakat holatlariga bag'ishlangan mashqlar kompleksi;
- Maydonning o'ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga harakatlantirishga qaratilgan mashqlar;
- Orqa chiziq zonalarida himoya vazifalarini bajarishga qaratilgan mashqlar;
- Maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka va oraliq masofalarga yonma-yon joylashgan ikki o'yinchi o'rtasida bajariladigan mashqlar majmuasi.

Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'urning yuqori qismida balanda amalga oshiriladi.

Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir. Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining o'z joyidan siljib harakatlanish yo'nalishiga

mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning o'z joyidan siljib harakatlanish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning havoda harakatlanish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldanchi (sekin) harakatlar. Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish 2 fazada bajariladi: to'pga zarba berish va o'z o'rnida muvozanatni saqlab qolish.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi.

Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlaish kifoya qilmaydi. Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir.

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

Nazorat savollari

1. Hujum zarbalari haqida umumiy ma'lumot bering?
2. Zarba berish fazalari tushunchasini yoritib bering?
3. Texnik harakatlar haqida gapirib bering
4. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering?
5. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering?
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?
8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini

aytib bering?

9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?

10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov.Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

3.4.Adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasida xujum harakatlarini shakllantiruvchi mashg'ulotlar

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

O'tirib o'ynaladigan voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va xujum harakatlari qaysi zonadan uyushtirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda ijro etiladi.

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

oshiriladi.

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

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

- Bog'lovchi o'yinchini xujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.

- Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziq zonalari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi.

- Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.

- Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi to'p yo'nalishi va balandligini aniqlamaguncha keskin harakatlanishga yo'l qo'ymasligi kerak.

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

Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4- zona – 3m.li xujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofida joylashish maqsadga muvofiq.

Bu rejalashtirilgan taktik kombinatsiya turiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik o'yinchi samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi.

Xujum zarbasi uchun chiqish uch yo'nalishda kechadi: to'g'ri to'r o'rtasi – 3- zonaga, 3- va 4- zona o'rtasiga yoki to'r chegarasiga (antennaga). 2- zonadan o'yinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin. 3- zoanadan, 3- va 2- zonalar o'rtasidan va to'rning o'ng tomon chegarasidan xujum tashkil qilish uchun ham o'yinchi muvofiq yo'nalishda harakatlanadi, 2- zoanadan 4- zonaga ham xujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo'lishi mumkin.

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

Bunday holatda u uch metrlik chiziq o'rtasining chaproq tomonida yoki o'ngroq tomonida joylashishi lozim bo'ladi. 3- zonadan xujum qilishda o'yinchilar to'rga nisbatan burchak yo'nalishida chiqishi

darkor. Agar o'yinchi to'p uzatuvchining orqa tomonidan xujum qilmoqchi bo'lsa, (2-yoki 4- zonadan), unda u o'ziga qulay bo'lishi uchun "orqaga – yonga – oldinga o'ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur.

Agar o'yinchi to'rdan 1-2 m oraliqda joylashgan bo'lsa, unda u to'p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak.

O'yinchilar xujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim:

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

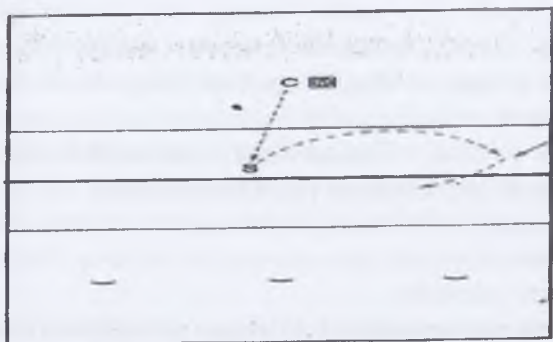
O'yinchining to'p bilan ishlash harakat holatlari

Bularga – xujum usulini tanlash, uni o'z vaqtida va samarali qo'llash choralari kiradi. O'yinchi raqibga xavf solishi, ruxiy ta'sir etishi, to'p kiritish usullarini almashtirib uni chalg'itishi, turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin.

Bundan tashqari xujum zarbalariga uzatiladigan to'p tezligi va yo'nalishini o'zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

To'p kiritishni o'zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to'p qabul qilishiga va maqsadli xujumni tashkil qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'pincha to'p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunda maydonning bo'sh joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi.



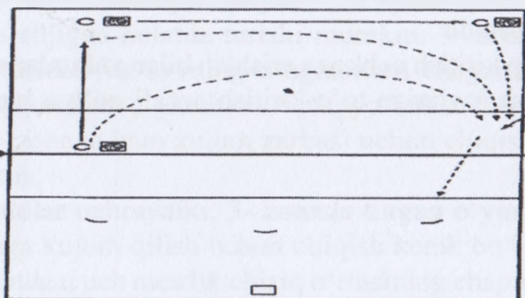
32-rasm. Bir daqiqa - xujumda yutuq.

To'p kiritish taktikasi asosan raqib jamoaning o'yin xususiyatlariga qarab tuziladi.

Kiritilayotgan to'pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, unda to'pni asosiy xujumchiga yoki ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchiga yo'llash yaxshi natija beradi.

Xujum holatida to'pni uzatish taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak;

To'pni havoda harakatlanish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oralig'i, xujumchi o'yinchining xujum qilish xususiyati va chalg'itib to'p uzatish kabi holatlarni e'tiborga olish zarurligi tufayli o'yinchi to'p uzatishni barcha turlarini mahorat bilan ijro etish qobilitiga ega bo'lishi talab etiladi.



33-rasm. To'rt burchakdan xujum.

Muayyan o'yinlarda xujum harakatlarini samaradorligi

1. Raqib to'siqlarining joylashishi, jumladan zaif to'siqchini ko'rinisdagi holatini ko'ra bilish;

2. Xujum qilish uchun qulay joy tanlash, xujumchi qanday uzatilgan to'pdan foydalanib zarba berishi.

3. Bog'lovchi va xujumchi o'yinchilar oralig'ini e'tiborga olish.

4. To'p uzatish to'rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to'r bo'ylab, maydon orasidan).

5. Bog'lovchi o'yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to'pni yaqin turgan xujumchiga uzatishini yodida saqlamog'i lozim. Maydon oxiridan (3 m va undan ortiq) to'p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish xujum samaradorligini oshiradi.

6. Har doim birgina xujumchiga to'p uzatilmaslik lozim.

Bunday xususiyat birinchi to'pni uzatishda ham, to'pni qisqa masofada uzatishda ham muhim rol o'ynaydi.

Muhokama etilayotgan usulni ijro etishga mo'ljallangan individual taktik harakatlarga chalg'ituvchi harakatlar yordamida to'p uzatish usullari kiradi.

O'yinchi o'zining dastlabki harakatlari bilan to'pni muayyan bir zonaga yo'naltirishni ishonchli taqlid qilib, oxirgi fursatda to'pni qarama-qarshi tomonga uzatish kerakki, u to'p yaqin turgan xujumchiga uzatildi – deb ishonsin, lekin so'ngi fursatda to'p qarama-qarshi joyda turgan xujumchiga uzatilishi kerak.

Hujum zarbalarini ijro etishda qo'llaniladigan individual taktika shunday muhimki, qachonki xujumchi o'z harakat usullarini o'zi tanlash imkoniyatiga ega bo'lsin.

Qarorni qabul qilish va uni ijro etish samaradorligi o'yinchining texnik mahoratiga bog'liqdir. Bu borada, albatta, vaziyatni baholash, raqib o'yinchilari harakatlari va ularning taktik rejalarini to'g'ri xis qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday harakat holatlari o'yinchida ko'rish kengligi (pereferik ko'rish), diqqatni jamlash va to'g'ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi.

Hujum qilishda to'pni to'siqlar oralig'idan u yoki bu yonidan va to'pni to'siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish holati hal qiluvchi harakat mezonini ta'minlaydi.

Raqibning oldingi chiziq o'yinchilari himoyasini ishg'ol qilish

(to'siqda, himoyalashda, orqa chiziq himoyasi) uchun o'yinchilar kuchli yoki sekin aniq, uzoq va yaqin oraliqlardan zarba berishlari ma'qul bo'ladi. To'p uzatuvchi o'yinchi ham shu usullarga mos bo'lgan qarorni qabul qilish talab qilinadi.

Har bir o'yinchi baland, past, tezkor, o'ta qisqa, uzun uzatiladigan to'plardan zarba berishni, zarba berganda ham to'pni keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab kuch bilan sekin-aniiq, chalg'itib, to'pni zaif ko'rinishdagi o'yinchiga yo'llashi foydali natijaga olib keladi.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to'p to'rdan biroz bu tomonga o'tib ketgan bo'lsa, bunday to'pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo'lish kerak. chunki, bunday holatlarda raqib o'yinchilari to'siq qo'yishga aksariyat ulgurmaydi, agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq o'yinchilari ko'pincha himoyaga tayyor bo'lmaydi.

Yoki agar to'siqlar zich bo'lsa, to'pni o'z yonidagi xujumchiga uzatib to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi.

Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lami qanchalik keng, xilma-xil va serqirrali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik ijobiy yakunlanishi mumkin.

Xujum zarbalarini o'zlashtirish ko'p jixatdan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi bilan bog'liqdir (sakrovchanlik, dinamik kuch, sakrash chidamkorligi). Bu borada, albatta, koordinatsion qobiliyat ham muhim rol o'ynaydi (oraliq - vaqtni his qilish va mushaklarni ishlash koordinatsiyasi).

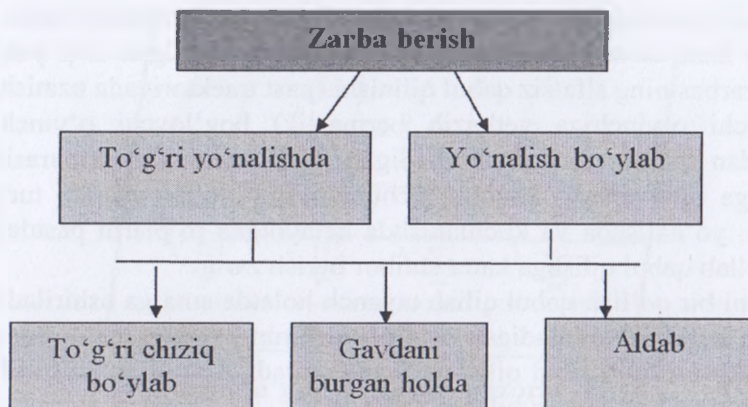
Zarba berish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashqlar guruhlarini o'z ichiga oladi:

A) Har xil to'p uzatish turlarida nishonlarga aniiq zarba berish;

B) Turli vazifalar asosida qo'yilgan yakka va guruhli to'siqlarga qarshi zarbalar berish;

V) Aniiq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish.

G) Kiritilgan to'pni qabul qilgandan so'ng to'siqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.



1-sxema.

Himoya texnikasi va uning tasnifi

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

To'pni qabul qilish

To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir.

Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga yuqoriga harakat qilinadi.

To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi.

To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi.

O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

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

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

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib amalga oshiriladi.

Iloji boricha harakatlarni amalga oshirishda jarohat yoki lat yemaslikka va uni oldini olishga e'tiborni qaratish lozim.

To'siq qo'yish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

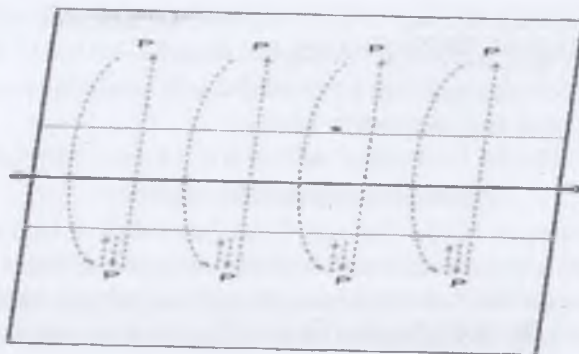
To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin.

O'yinchi to'r yaqinida, yuqori muvozanat saqlash holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib turadi.

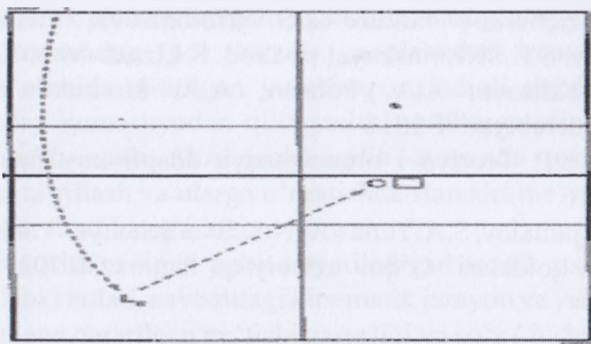
Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga harakatlanish kabi harakatlarni bajarish mumkin.

Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r barobariga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi.

Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlaishtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalaish va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.



34-rasm.To'pni uzatishni nazorat qilish.



35-rasm.To'pni qabul qilish va uzatish.

Nazorat savollari

1. Hujum zarbalari haqida umumiy ma'lumot bering?
2. Zarba berish fazalari tushunchasini yoritib bering?
3. To'siq tushunchasi haqida gapirib bering
4. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering?
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering?
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?
8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering?

9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?

10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov.Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

IV-BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (VOLEYBOL) TEXNIK USULLARI VA UNING KINEMATIKASI

4.1. Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) hujum taktik usullari va kombinatsiyalari

Texnik usullarni (o‘yin usullarini) samarali ijro etish tana va tana qismlarning kinematikaning mukammal shakllanganligi bilan bog‘liqdir. Lekin har bir texnik usulni tayanchli holatda ijro etilishiga qarab ushbu usul samaradarligiga turli omillar ta‘sir ko‘rsatadi.

Ammo shu bilan bir qatordagi texnik usullarga, ta‘rif berish yoki ularni kinematik elementlariga o‘rgatishda mashg‘ulot va musobaqa o‘tkazish joylarining (pol yuzasi) qoplamalari, maxsus har bir o‘yinchiga alohida ajratilgan yumshoq o‘rindiqli moslamasi, to‘p sifati (qanday xomashyodan qilinganlini) e‘tiborga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqacha qilib aytganda texnik usullar mazmunini ta‘riflash va ularga o‘rgatishda standart me‘yorlarga mos imkoniyatlar yaratilmog‘i lozim.

Har bir ta‘riflanadigan yoki o‘rgatiladigan texnik usul maqsadi, uning dastlabki holati, navbatdagi kinematik jarayon va yakuniy holat foydali natijaga qaratilgan bo‘lishi zarurligi va so‘z (tushuntirish) va reproduktiv varianti yoritilishi talab etiladi.

Texnik usulning biomexanik huslatlari – bu tana va tana qismlarining bo‘g‘imlararo kinematik elementlarini ijro etishda lokal va global (umumiy) og‘irlik markazlarining harakat davomida o‘zaro muvofiqdosh holda o‘zgarishi dinamikasini anglatadi.

Shunday ekan texnik usullarning tashqi ko‘rinishi ana shu ko‘rsatgichlarni ham o‘zida mujassam qilgan bo‘lishi darkor.

Nihoyat texnik usulga ta‘rif berishda yoki unga o‘rgatishda shu usulni bajarishdan oldin va keyin statik muvozanatni saqlash (qaddi – qomatning shakli) na‘munasi ko‘rsatilishi e‘tiborga molikdir.

Taktika

Voleybolda o‘yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g‘alabaga

erishish sanhatiga aytiladi.

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

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

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

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

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

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

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

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

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

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalaishtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlaish, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish,

jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

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

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

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi.

Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlaish va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlaish va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llaishda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi.

Nazorat savollari

1. Taktika haqida umumiy ma'lumot bering?
2. Taktik fazalar tushunchasini aytib bering?
3. O'yin taktikasi haqida gapirib bering
4. O'yinni samarali tashkil etish usullarini aytib bering?
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering?
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini

bilasizmi?

7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?

8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlari aytib bering?

9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?

10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvteelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivrinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov.Voleybol nazariyasi va uslubiyati-T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M. X. Mirjamalov, S. A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma. Ch.2019.

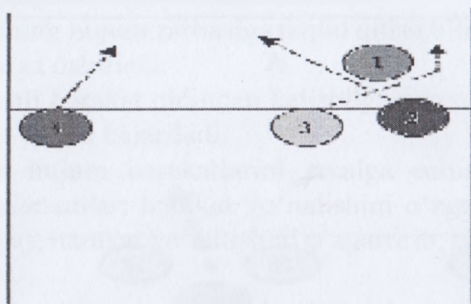
4.2. Adaptiv sport o'yinlarida (voleybol) hujum taktikasi

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

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi

qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.

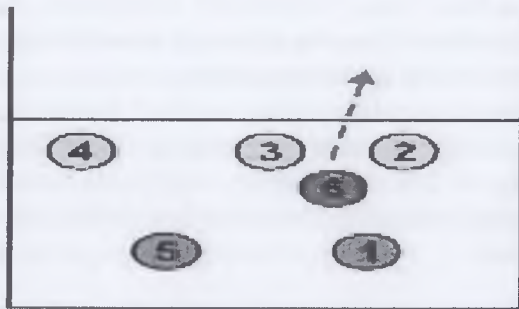


36-rasm.

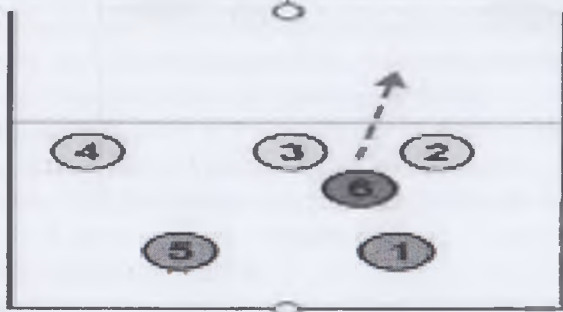
Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'p oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi.

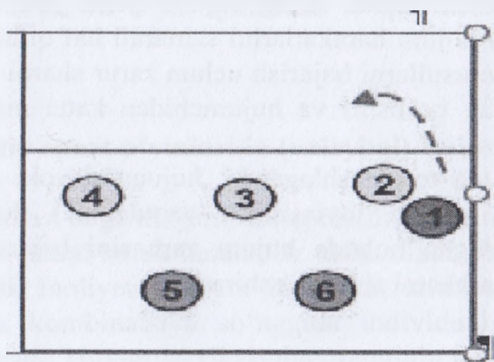
Aldamchi holatda to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylaishgan vaqtdagina) iloji boricha yuqoriga yo'naltirilgan holatda hujum zarbasini bajarayotganday bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.



A



B



V

37-rasm

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

1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;

2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylaishganda;

3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;

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

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi.

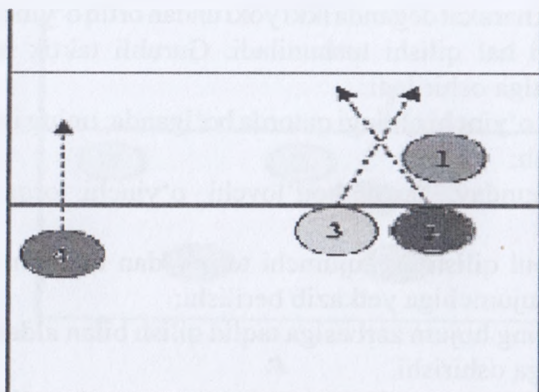
Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkaish harakat yo'nalishida.

Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

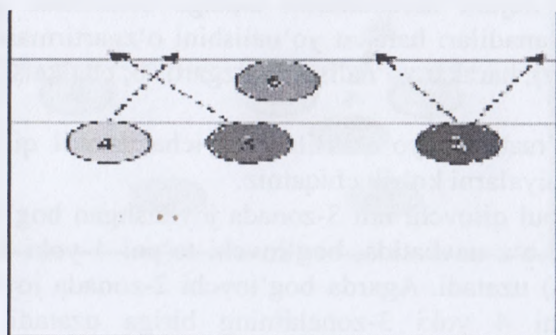
1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylaishgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylaishgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llaishi mumkin. Bu kombinatsiyada bog'lovchi orqa zonadan asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlaishib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun mahlum burchak asosida harakatlanadilar.

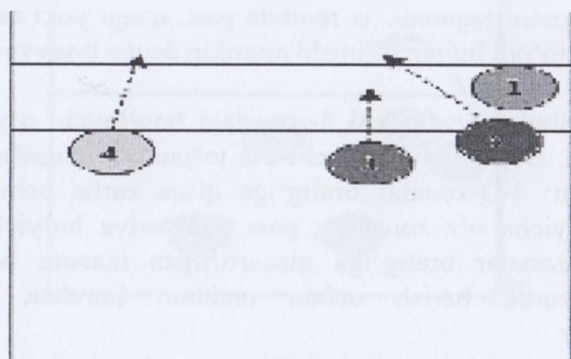
Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi.



38-rasm

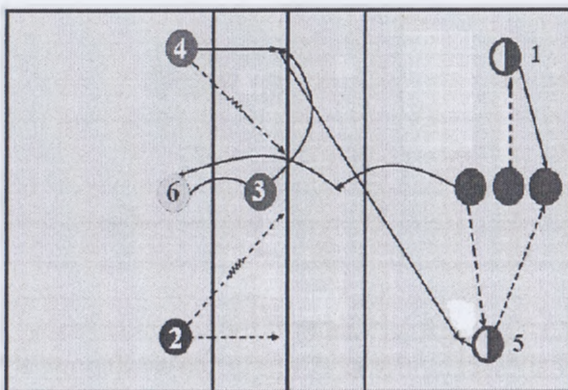


39-rasm

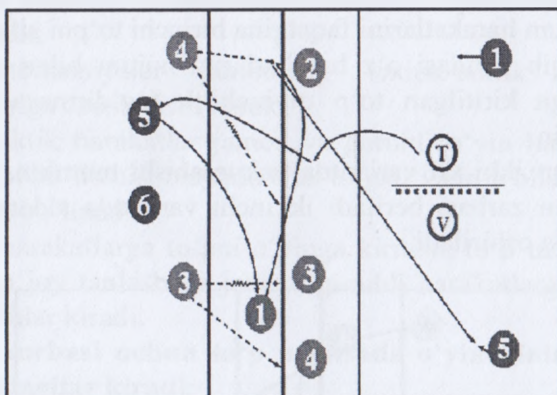


40-rasm

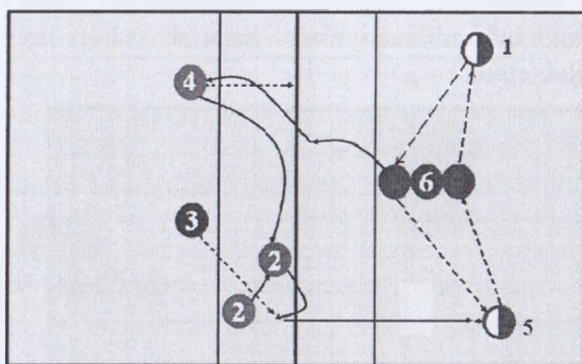
Aldamchi chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malakani talab etadi.



41-rasm



42-rasm



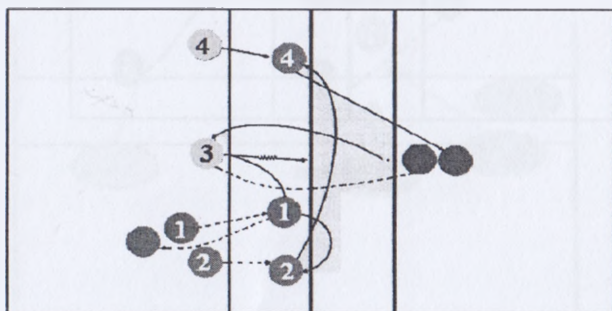
43-rasm

Ushbu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

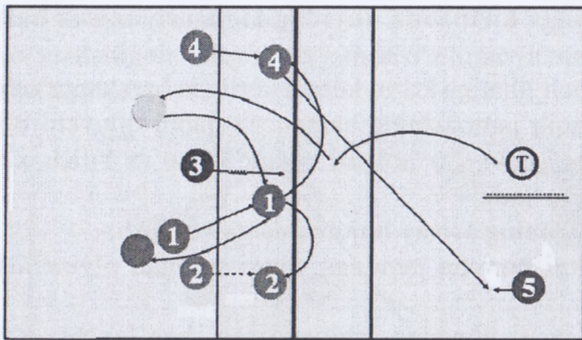
Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi.

Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'pni sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin.

Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlaish amalga oshiriladi.



44-rasm



45-rasm

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o'rgatish va ularni o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombinatsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llaish aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;

2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarning asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi.

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

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

1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish harakati;

2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish harakati;

3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash harakati;

4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish harakat holatini amalaga oshirishi;

5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish traektoriyasini belgilaish;

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

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra ketma ketlikda harakatga keltirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish va bu holatni oldindan ko'ra bilish xususitiga tayanish zarur bo'ladi;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni iloji boricha jamoaga yangi tushgan o'yinchisi tomon yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

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

Adaptiv sport o'yinlarida (voleybol) himoya taktikasi

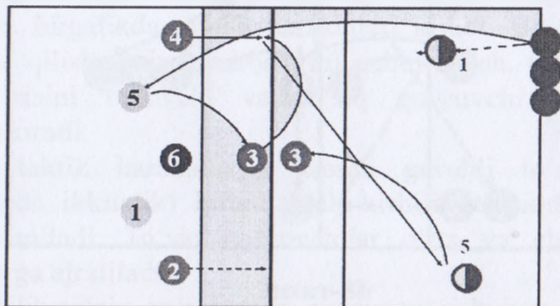
Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash.

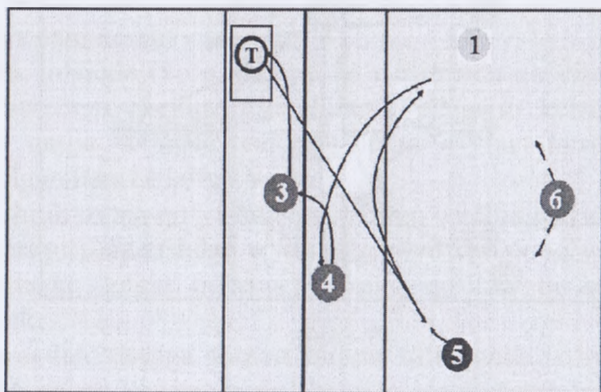
Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni

amalga oshirish bilan belgilanadi.

O'tirib o'ynaladigan voleybolida jamoa o'z himoya burchagi tizimi asosida tashkil qiladi.



46-rasm

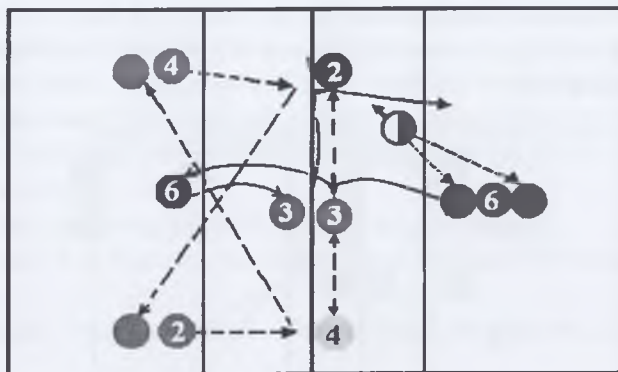


47-rasm

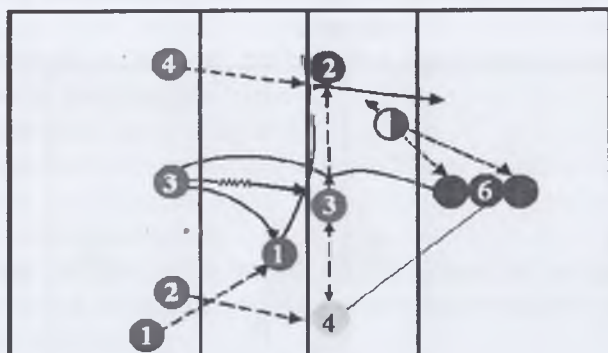
Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llaishi kerak bo'ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko'rib chiqamiz.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha.

Chiziqli variantdan barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombi-natsiyalarni uyushtirish rejalaishtirilganda foydalaniladi.



48-rasm



49-rasm

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

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi holatini inobatga olish;
- v) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimolli holatlari.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan

o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6- yoki 5-, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan.

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

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi.

Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'rning o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak.

Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondaishib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq.

Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

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

b) 4-zonadan chapga tomon hujum qilinganda, o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylaishib, qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p Qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'lga yaqinlaishtiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;

b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;

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

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

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik

harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi.

Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin.

Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylaishgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

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

Himoyada o'ynaganda, quyida keltirilgan ma'lumotlarga tayanish maqsadga muvofiqdir:

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

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

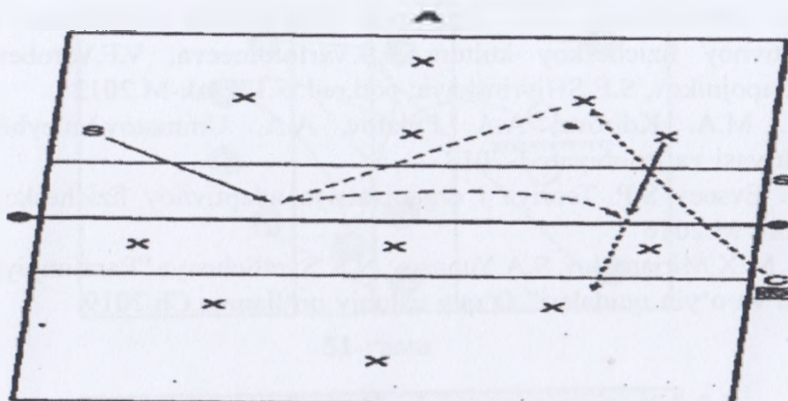
v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning holatini bilish zarur.

Agar to'p to'rga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishini berkitadi.



50-rasm. Guruhli harakatlanish.

Nazorat savollari

1. Hujum zarbalari haqida umumiy ma'lumot bering?
2. Zarba berish fazalari tushunchasini yoritib bering?
3. To'siq tushunchasi haqida gapirib bering
4. To'p uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering?
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering?
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering?
8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering?
9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlarini haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatelnogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvteelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

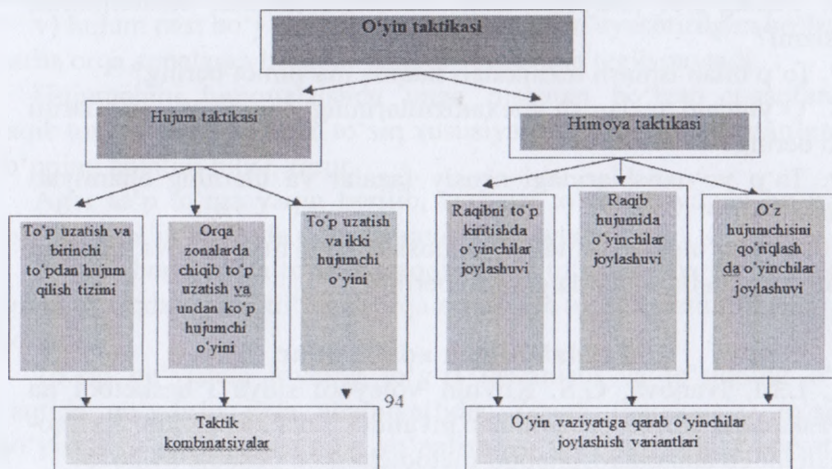
4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov.Voleybol nazariyasi va uslubiylati T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

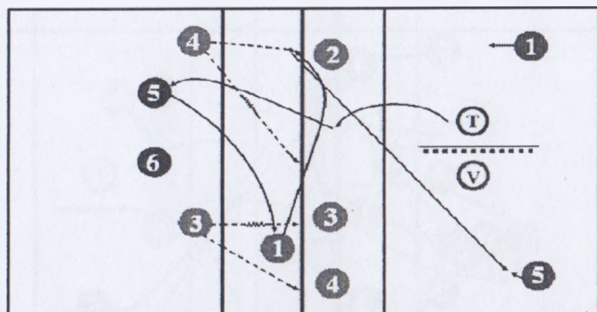
6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiylat qo'llanma.Ch.2019.

4.3.Adaptiv sport o'yinlarida (voleybol) himoya mashg'ulotlari tushunchasi

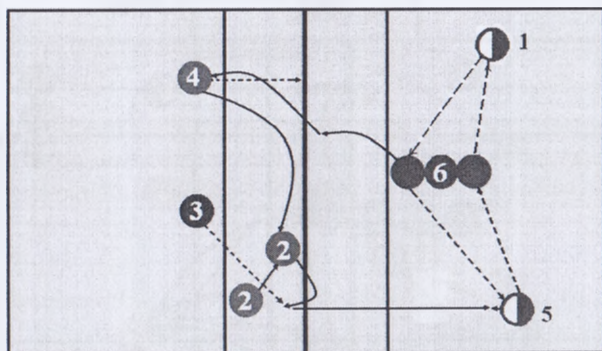
To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan xujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish aksariyat ochko olish imkoniyatini beradi. Voleybol amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish ijro etiladi.'



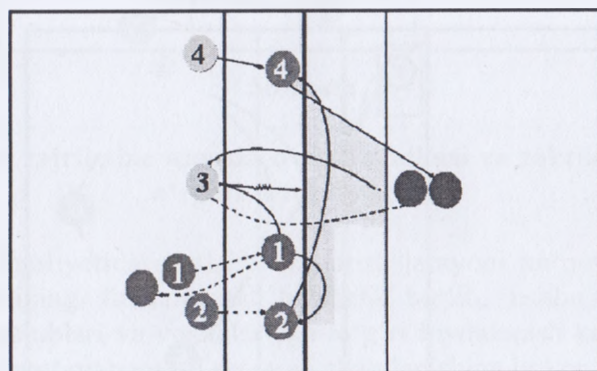
2-sxema



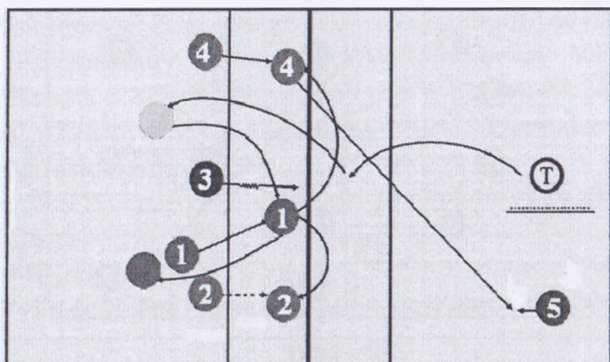
51-rasm



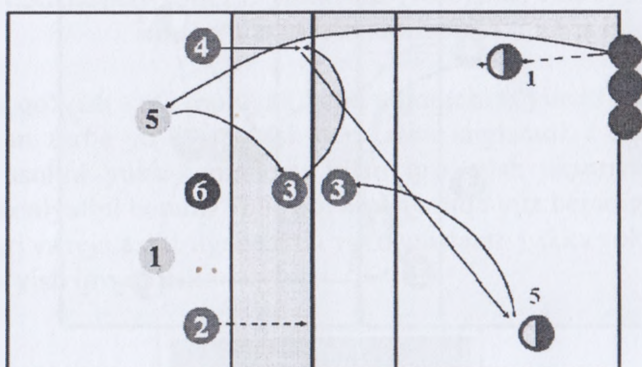
52-rasm



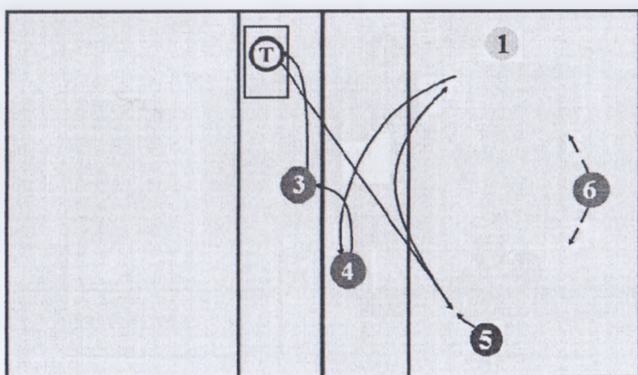
53-rasm



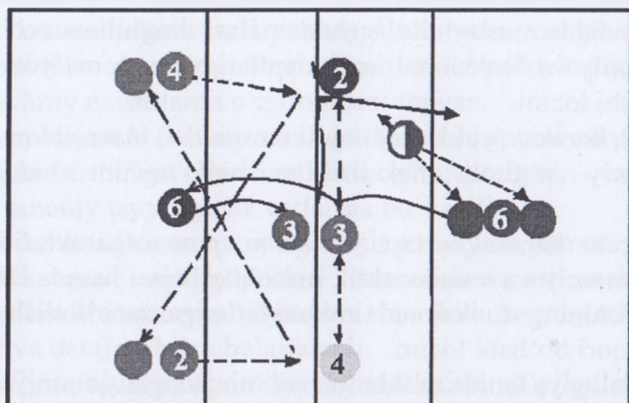
54-rasm



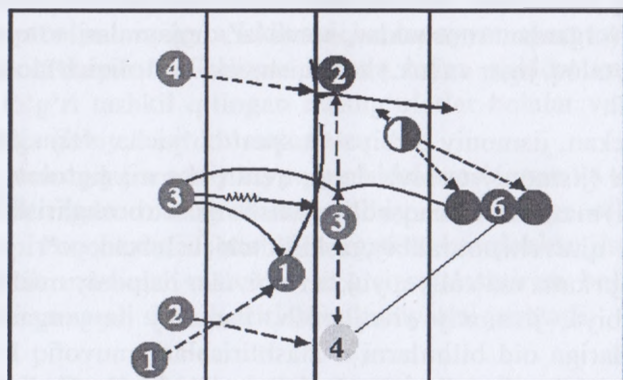
55-rasm



56-rasm



57-rasm



58-rasm

Ilg'or tajribalar asosida o'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi

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

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari ehtiborga

olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir.

Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim.

Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta ma'suliyat yuklanishi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan.

Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi

ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

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

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

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport mashg'ulotlari davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad - sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga ehtibor qaratadi.

Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan.

Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z Tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi.

Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

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

O'rgatish jarayoni - bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyligi», tajribasi va hokazo. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalaishtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak.

Bundan tashqari, bolaning ichki "sirli" imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

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

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

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil

etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi.

Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq.

O'rgatish bosqichlari va uslublari

Birinchi bosqich – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

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

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalaishtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir.

Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak.

Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (bu ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llaish), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilaish) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

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

Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni

(harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi.

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

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

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlaishning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda O'rgatish (Yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib O'rgatish, malakani to'liq holda O'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshdiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqildiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda O'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda O'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib O'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida O'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida O'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar

4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallaishtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari
------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	----------------------------------------

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

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

O'rgatish tamoyili, vositalari va mashg'ulot

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, «engildan og'iriga», «o'tilganidan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga», umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi.

Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar quyidagi jadvallarda yoritilgan.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik tamoyillar

T/r	O'rgatish tamoyillari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar Yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar ehtiorga olinib. mashqlar mehyorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat) larga ongli tasavvur etilishi zarur. O'rgatishda bolalar faolligi tahminlanishi lozim

	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichina-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallaishuv tahminlanadi	
	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan SHug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor	
	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi	
	Uzluksizlik	Yildan yilga O'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablaishib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi	
	«Yengilidan og'iriga»	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin «to'lqinsimon» shaklda kuchaytirib borilishi kerak	
	«O'tilganidan o'tilmaganiga»	shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, yahni mashqlarga o'tish, O'rgatish samaradorligin oshiradi	
	«Oddiydan murakkabga»	Eng oddiy mashqlarni O'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablaishtirib borilishi lozim	
	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi tahminlanishi zarur	

Voleybolida ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi.

Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari o'tirib o'ynaladigan voleybolga xos

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

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

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

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

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab mashg'ulotlarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin).

Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi, shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida 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 takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

O'tirib o'ynaladigan voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi.

Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

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

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari

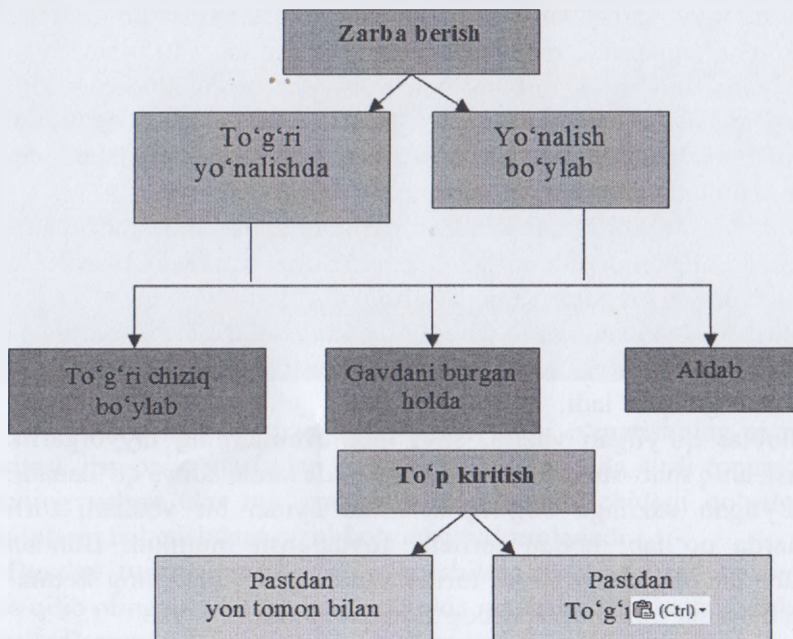
o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi.

Yordamchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi.

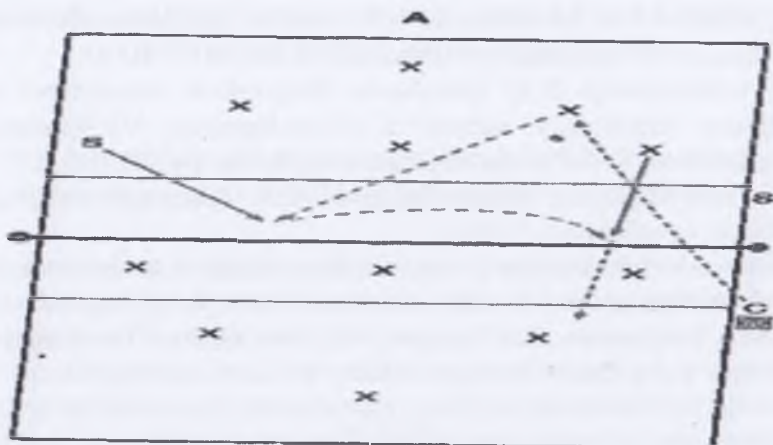
Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'limning asosiy vositalari tarkibiga asosan tanlangan o'ziga xos tasnifga mos harakatli o'yinlar kiradi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda "oddiydan – murakkabga" tamoyiliga rioya qilish kerak. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.



3-Sxema



63-rasm

Nazorat savollari

1. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida tushuncha bering?
2. Texnikaga oid mashqlar haqida tushuncha bering?
3. Taktikaga oid mashqlar deganda nimani tushunasiz?
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar haqida ma'lumot bering?
5. O'rgatish bosqichlari haqida umumiy ma'lumot bering?
6. O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering?
7. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering?
8. Guruhli harakatlanish texnikasi haqida gapirib bering?
9. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering?
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivrinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov.Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

V-BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (VOLEYBOL) O'QITISH METODIKASIDA TASNIFLAR

5.1. O'tirib o'ynaladigan voleybolda o'yinchilarning tayanch-harakat tizimidagi nozologiyalarining tasnifi

Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) bo'yicha nogironlar o'rtasida o'tkaziladigan yirik musobaqalarda sportchilarning gradatsiyasi mavjud.

Birinchi guruhga A1 - A9 sinflarining oyoq-qo'llari amputatsa qilingan kishilar kiradi. Ikkinchisida - yengilroq nuqsonlari bo'lganlar, masalan, "jarrohlikdan keying" tizzalar yoki umurtqa pog'onasiga ozgina zarar yetish shkastlanishlari bo'lgan kishilar kiradi.

Maydondagi o'yinchilar soni 12 ochkoga to'g'ri kelishi kerak. Tizza amputatsiyada - 3 ball, yengil jismoniy nogironlikda - 2 ball, sog'lomlarda - 1ball. Har qanday holatda har hil kombinatsiya bo'lishi mumkin.

1.Oyoq amputatsiyasi;

- oyoqni panja yuza qismini amputatsa qilinishi;
- oyoq qismlarida amputatsiya.

2. Pastki oyoq mushaklarining kuchini kamaytirish.

-Mushak kuchi 5 pog'onaga pasaygan sportchilarga quyidagi hollarda musobaqaga yo'l qo'yilmaydi:

- oyoq bilagini egilishining cheklanishi;
- bir tomondan oyoq egilishini cheklanishi;

4. Son- bo'g'imlarining harakatchanligi.

Amputatsiya holatda:

- egilishni 45 ° gacha cheklash;
- tizzalarning bukish holatini 45° gacha cheklash.

Tizza:

- egiluvchanlikni 45 ° gacha cheklash;
- 45 ° gacha kengayishning cheklanishi.

Sinov nazorati- goniometr yordamida amalga oshiriladi. Kasalliklarga chalingan sportchilar (mushak-skelet tizimining shikastlanishi bilan turli xil nogironlik turlari) tibbiy komissiya mutaxassislari tomonidan tekshirilgandan so'ng musobaqaga qabul

qilinishi mumkin; tashxis fotosuratlar yoki yozma hisobotlar bilan tasdiqlanadi.

Jamoadagi quyidagi kasalliklarga chalingan 2 nafardan ortiq sportchi bo'lganligi kerak:

- tizza yoki son bo'g'imi qo'shilishidagi displaziya;
- tizza yoki sonning endoprotezi;
- pastki bo'gimlarning qon aylanishi buzilishi;
- tizzaning 1,5 sm beqarorligi (oldinga orqaga);
- yelka bo'g'imining chiqishi;
- pastki bo'gimlarning aylanish harakatining aniq cheklanishi.

Ushbu kasalliklarning mavjudligi guruh rahbari tomonidan ishonch yorliqlari va tibbiy komissiyalarga taqdim etilgan tibbiy xulosa bilan tasdiqlanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan kasallikka chalingan bitta sportchi va bitta sog'lom sportchi bir vaqtning o'zida jamoada bo'lishi mumkin.

Funksional kamciliklari bo'lgan kishilar reabilitatsiyasining fiziologik asoslari

Qo'l-oyoqlarda kelib chiqishi turlicha bo'lgan shikastlanishlar, surunkali osteomieliit (suyak yallig'lanishi), qo'l-oyoqlar shaklining jarohatlar yoki falaj oqibatidagi tuzatib bo'lmaz o'zgarishlari, o'smalar, oyoq kafti va boldir qorasoniga olib kelishi mumkin bo'lgan tomir kasalliklari, oyoq kaftining asab tolalari shikastlanishi natijasida paydo bo'lgan – trofik yaralar, tug'ma nuqsonlar va shikastlanishlar tufayli ko'pincha qo'l-oyoqlarni turli joyidan amputatsiya qilishga (kesishga) to'g'ri keladi.

Tarixan amputatsiyaga har xil munosabat yuzaga kelgan. Agar amputatsiya bevosita jarohatlanishdan keyin amalga oshirilsa, uni majruhlikka olib keladigan operatsiya deb atash mumkin, lekin shu holatda ham nogironlikning sababi operatsiyada emas, balki qo'l-oyoqning biror qismini yashash qobiliyatidan mahrum etuvchi og'ir, tuzatib bo'lmaz shikastlanishda deb hisoblanadi.

Agar amputatsiyadan keyin nogironlik darajasi kamayib, mehnat qobiliyati tiklansa, bu holatda qo'l-oyoqning kesilishini tiklovchi operatsiya deb hisoblash mumkin.

Amputatsiya qilinganlarning ko'pchiligi protezlar bilan ta'minlangach, agar umumiy ahvoli va yoshi imkon bersa, ayniqsa, qo'l yoki oyoqning bir tomonlama amputatsiyada, agar kesilgan joy

yaxshi bitgan bo'lsa, jamiyatning to'laqonli a'zosi bo'lishlari va mehnat qilishlari mumkin.

Amputatsiya oqibatida organizmda paydo bo'ladigan o'zgarishlar qo'l yoki oyoq va uning funksiyalarini yo'qotish bilan bog'liq.

Ularning yo'qotilishi ulkan ruhiy jarohat va organizm faoliyatidagi jiddiy o'zgarishlarga olib keladi.

Qo'l-oyoqlarning qolgan qismi o'ziga xos chekka a'zo bo'lib, undan har xil impulslar chiqadi va markaziy asab tizimiga yo'naladi.

Tayanch-harakat apparatiga biomexanik talablarning o'zgarishi hamda protezlash bilan bog'liq ravishda yangicha talablar qo'yiladi, ularni amalga oshirishda esa jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ahamiyati juda katta.

Dastlabki vaqtda bu mashg'ulotlarning umumiy vazifalari, eng avvalo, organizmning psixofizik holatiga, umumiy mustahkamlanishiga, reabilitatsiya imkoniyatlaridan yana ham to'liqroq foydalanish uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va sifatlarini rivojlantirishga ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Shaxsiy vazifalarga esa oyoq nazologiyasida qon aylanishini yaxshilash, kontrekturalar oldini olish va bartaraf etish, mushaklarni yashash qobiliyati buzilishining oldini olish, mushaklar kuchini, chidamliligini oshirish, oyoq nazologiyasining tayanch sifatidagi qobiliyatini, muvozanatini va mushak-bo'g'imlarni rivojlantirish, qaddi qomatning buzilishi va yassitovonlikning oldini olish, kerakli ko'nikmalarni shakllantirish, protezlarda yurishga, yordamchi vositalar yordamida harakatlanishga o'rgatish kabilar kiradi.

Reabilitatsiyaga muhtoj nogironlarning katta guruhini bolalar serebral falaji (BSF) bilan og'rigan bemorlar tashkil etadi.

Miyaning homila rivojlanayotgan davrda, bola tug'ilayotganda yoki tug'ilganidan keyin paydo bo'ladigan polietiologik (kelib chiqishi turlicha) kasallik sifatida bolalar serebral falaji uzoq muddat davom etadi. Uning 5 ta asosiy shakli farqlanadi: ikkilangan gemiplegiya, spastik diplegiya, giperkinetik, atonik-astatik va gemiparetik shakllar.

Bolalar serebral falaji bilan kasallangan bemorlardagi statokinetik izdan chiqishlar asosida uch xil omil mavjud bo'ladi: poznotonik reflekslarning rivojlanishidagi patologiyalar, mushaklar tonusining buzilishi va parezlar. patologik-tonik va o'rnatiladigan reflekslar bolalar serebral falaji bilan og'rigan bemorning asosan turgan hamda

yurgan vaqtida namoyon bo'luvchi egilgan holati shakllanishida ishga tushiruvchi mexanizm rolini o'ynaydi.

Mushaklar parezi eng oddiy va murakkab harakatlar vaqtida ularning faoliyatini keskin cheklaydi, bu faol harakatlanish qobiliyati buzilishiga, turg'unlikning kamayishiga olib keladi. Mushaklar tonusining spastik turdagi o'zgarishi bo'g'imlar harakatchanligini cheklashi, ularning noto'g'ri holatda qotib qolishiga sabab bo'ladi.

Orqa miyadagi harakatlanish neyronlarining katta qismi nobud bo'lishi yoki harakatlantiruvchi ildizlarining (asablarning) shikastlanishi natijasida alohida mushaklar yoki mushak majmualariga qisman yoxud to'liq siljishi yuz beradi, bu parezlangan mushak bajaruvchi harakatlar tarkibining qashshoqlashuviga olib keladi.

Qo'l-oyoqlar falajlanishi bilan kasallangan bemorlar reabilitatsiyasining umumiy fiziologik tamoyillari amputatsiyadan keyingi nuqsonlari bo'lgan nogironlar reabilitatsiyasi tamoyillariga ko'p jihatdan o'xshaydi. Shu bilan birga, ortopedik apparatlarning (ortezlarning) protezlarga nisbatan o'ziga xosligi parezlangan mushaklar faoliyatiga davolovchi ta'sir ko'rsatishi bilan bog'liq.

Falajlarning xususiyati va kelib chiqishidan qat'iy nazar, kuchsizlangan mushaklarni funksional jihatdan foydali asosda shug'ullantirish reabilitatsiyaning zarur sharti sanaladi.

Sust falajlanishda faol harakatlanish vositasida bo'g'imlar shaklining buzilishi oldini olish, mushaklar faoliyatining patologik shartlarini bartaraf etish, spastik falajlanishda esa mushaklar spastikligi pasayishiga, dastlabki holatning normallasuviga hamda harakatlarning to'g'ri muvozanati shakllanishiga yordam berish zarur.

Nogiron yoki surunkali kasalliklar bilan og'rikan bemorning harakat imkoniyatlari faqat amputatsiya qilingan qismning uzunqisqaligi, mushaklar tuzilishi yoki oyoq nazologiyasi anatomik-funksional holati, protez-ortopedik mahsulotlarning sifati bilangina emas, balki organizmning adekvat (o'xshash) hayot faoliyatini tapminlovchi vegetativ tizimlarning zahiradagi imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Davolovchi jismoniy tarbiyaning ko'proq kontrakturalar, mushaklar atrofidagi oldini olish va ularni davolashga, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini o'zlashtirish, protez-ortopedik mahsulotlardan foydalanishga o'rgatish va hokazolarga yo'naltirilgan

an'anaviy usullari har doim ham adekvat harakat faolligi va jismoniy mashg'ulotlarni tapminlab berolmaydi.

Shunga ko'ra reabilitatsiya va tiklash davrida nogironlar sporti vositalari, jumladan, kolyaskada basketbol, sitsbol, badminton, stol tennis o'yinlaridan, parayengil atletika, suzish, velosport va boshqa mashg'ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Nazorat savollari

1. O'tirib o'ynaladigan voleybolda o'yinchilarning tayanch-harakat tizimidagi nozologiyalarining tasnifi umumiy ma'lumot bering?

2. O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering?

3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering?

4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering?

5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering?

6. Qo'l-oyoqlar falajlanishi bilan kasallangan bemorlar reabilitatsiyasi haqida ma'lumot bering?

7. Bosh miya falajlanishi bilan kasallangan bemorlar reabilitatsiyasining fiziologik jarayonlari haqida ma'lumot bering?

8. Amputatsiya tushunchasi haqida ma'lumot bering?

9. Orqa miya falajligi bilan kasallangan bemorlar reabilitatsiyasi haqida ma'lumot bering?

10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigatel'nim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Voleybol nazariyasi

va uslubiyati T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M.X.Mirjamalov, S.A. Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

5.2. Sport o'ynlarini o'tkazish bo'yicha usuliy ko'rsatmalar

Sport o'ynlarini o'tkazish bo'yicha mavjud usuliy ko'rsatmalar va sharoitlar quyidagilardir:

1) har bir o'yin yoki topshirig'i jismoniy, fiziologik hamda ruhiy nuqtai nazardan muayyan vazifalarni bajarishi kerak – o'yin toliqtirishi yoki bo'shashtirishi va xotirjamlik olib kelishi mumkin; o'yinlarni mashg'ulotni o'tkazish ritmiga muvofiq holda tanlab qo'llash zarur;

2) o'yin yoki o'yin topshirig'ini kirish qismida bajarish mumkin, shunda har xil harakat vazifalari bo'lgan o'yinlarga ustunlik beriladi, asosiy qismda o'yin bo'shashtirishga, biror yangi mashq ustida diqqat bilan ishlash paytida bir oz dam olishga yordam beradi; mashg'ulotni o'yin bilan yakunlash mumkin, shunda u mashg'ulotning eng muhim qismiga aylanadi;

3) o'yinchilar o'yin va uning qoidalarini yaxshi bilishlari lozim; o'yin yoki topshiriqda xatoga yo'l qo'yish o'yinning ahamiyatini tushiribgina qolmay, uning mashg'ulot maqsadlari uchun samaradorligini ham pasaytiradi;

4) o'yin yoki o'yin topshirig'i uchun zarur jihozlar avvaldan tanlab, tayyorlab qo'yilishi kerak (vaqtni tejash maqsadida);

5) o'yin yoki o'yin topshirig'ining g'oyasi hamda qoidalarini ishtirokchilarga qisqa qilib, oddiy so'zlar bilan tushuntirish, ular yaxshi tushunganligini tekshirib ko'rish uchun sinov o'yinini o'tkazish (bu o'yinda murabbiy ham qatnashishi mumkin) lozim; bundan tashqari, ko'rgazmalilik vaqtni tejashga ham yordam beradi;

6) shug'ullanuvchilarning hammasiga o'yin yoki o'yin topshirig'ida ishtirok etish uchun imkon berish kerak;

7) murabbiy hissiyotlarga berilmasligi, yangi kelganlar, zaiflar va o'rga-nishda ortda qolayotganlarni qo'llab-quvvatlab, ularning

ko'nglini ko'tarib turishi kerak;

8) mashg'ulot va uning qismlari oldiga qo'yilgan maqsadlarga qanchalik erishilganligini imkon qadar xolis baholash, buning sabablarini aniqlash lozim.

Turli o'yin va o'yin topshiriqlariga o'rgatish *eng oddiy texnik usullarga* o'rgatgandan boshlanadi. Texnik elementlarni rivojlantirishning usuliy qadamlari quyidagicha ifodalanadi:

1. Sport turining maxsus texnikasi ustida ish boshlashdan avval maxsus jismoniy tayyorgarlik olib boriladi, masalan, yadro itqitish texnikasini o'rga-tishdan oldin oyoq va belning rostlovchi mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar berish kerak.

2. Kelajakda ehtimoli bo'lgan qayta o'rgatishning avvaldan oldini olish uchun boshidanoq harakat vazifasini hal etishning eng oqilona variantini topishga yordam beradigan texnikaga ishlov berish lozim.

3. Sport texnikasini o'zlashtirish va uni takomillashtirish uchun harakat tafsilotlarini (qismlarini) bilib olish malakasi juda muhim bo'lganligi tufayli o'quv-mashq jarayoniga texnikani kuzatish va bilish qobiliyatini rivojlantirishni ham kiritish zarur.

4. Texnikani o'rgatish tezligi harakat tajribasiga (ya'ni harakat dasturi tarkibiy qismlarini tayyorlashga) bog'liq. Shuning uchun texnikaning poydevori bo'lmish (bazaviy) asoslari ustidagi ish keyingi o'rgatish jarayonini ancha yengillashtiradi.

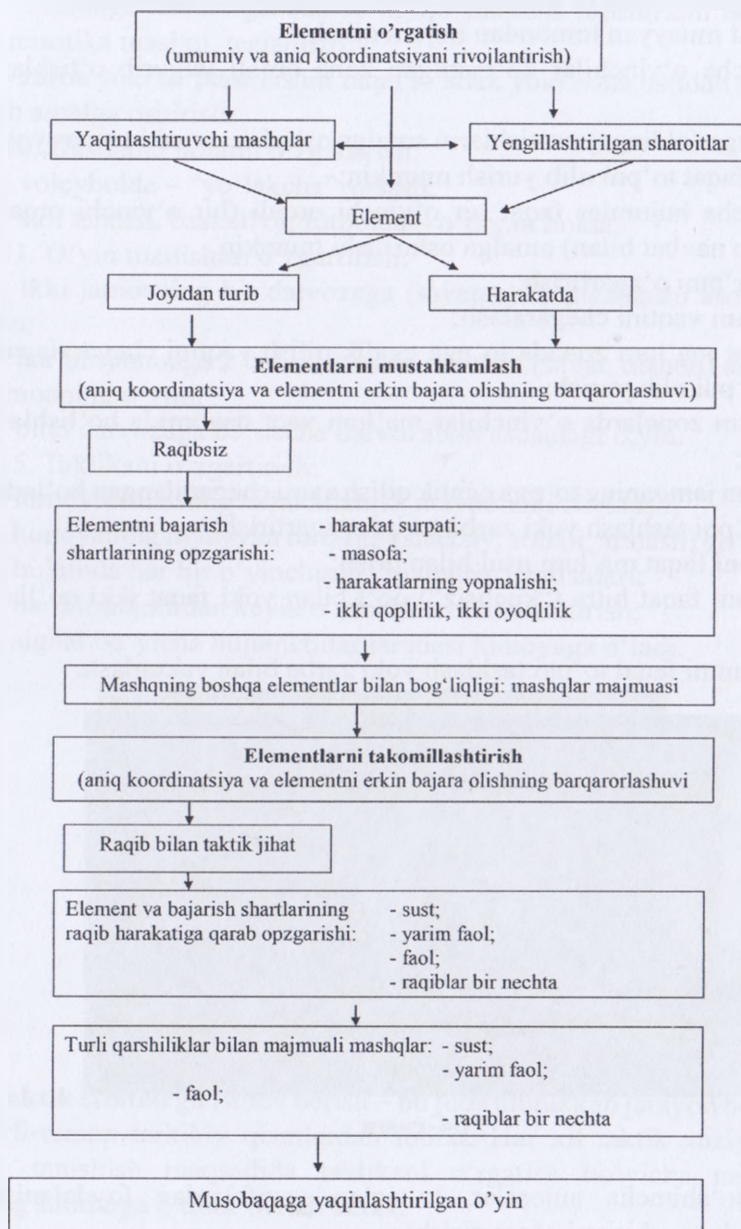
5. Texnikaga yetarlicha ishlov bermay, uni mustahkamlamay turib, musobaqalarda vaqtdan ilgari ishtirok etish texnika ko'nikmalarining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (jumladan, musobaqalarda stress holatini boshidan o'tkazayotgani tufayli).

6. Texnikani o'rgatish jarayoni mashg'ulotlar orasidagi katta tanaffuslar bilan amalga oshirilmasligi kerak, chunki bunda texnikani o'rganish mashg'ulotlarining samaradorligi pasayadi.

7. Organizm toliqqan vaqtida (ayniqsa, o'rgatishning dastlabki bosqichlarida) texnika ustida ishlash yaramaydi, takrorlar soni jismoniy imko-niyatlar yoki diqqatning jamlanganligiga bog'liq, chunki toliqqan asab tizimi jarayonlar va harakatlarning maqbul koordinatsiyasini kafolatlay olmaydi.

To'p bilan o'ynaladigan o'yinlarga o'zgartirishlar kiritishning mavjud imkoniyatlari sog'lom kishilar sportidagiga o'zshaydi. Ularning eng asosiylarini ko'rib chiqamiz:

1. Jamoadagi o'yinchilar soni va jamoa tarkibini o'zgartirish:
 - bir jamoadagi son jihatdan ustunlik (masalan, 4:3, 4:2);
 - jamoada o'yinchilar sonini kamaytirish (4:4 o'rniga 2:2);
 - nishonga urishdan keyin boshqa jamoaga o'tish;
2. Maydoncha yoki o'yin o'tkaziladigan joy o'lchamlarini o'zgartirish:
 - kattalashtirilgan yoki kichraytirilgan maydoncha;
 - maydoncha bo'laklari o'lchamlarining turlicha bo'lishi;
 - betaraf zonalar bo'lgan maydonchalar;
 - zarba berish aylanasini kattalashtirish yoki kichraytirish;
 - sport zali devorlaridan foydalanish;
 - faqat ma'lum bir zonadan nishonga urilishidan himoyalash.
3. O'yin vaqtini o'zgartirish:
 - o'yin vaqtini turlicha o'zgartirish (qisqartirish yoki uzaytirish);
 - vaqt tugaguncha emas, masalan, muayyan hisobga yetguncha o'ynash.
4. Jihozlar, sport anjomlari, ularning o'lchamlari, o'yin vazifasini o'zgartirish:
 - yengil yoki og'ir, katta yoki kichik, yumshoq yoki qattiq to'plar;
 - nishonga olish maydoni turlicha bo'lgan anjomlar;
 - stol tennisida stolning turlicha balandligi va orasidagi masofaning har xil bo'lishi;
 - xom ashyosining har xil bo'lishi;
 - past yoki baland, kichkina va katta, keng yoki tor, har xil darvoza va nishonlar.
5. Murakkablik darajasini o'zgartirish:
 - joydan turib yoki harakatda;
 - raqib bilan yoki raqibsiz;
 - murakkablikning turlicha darajalarida (sust, yarim faol yoki faol raqib);
 - oddiy yoki majmuali harakatlar;
 - alohida va jamoali taktik topshiriqlar;
 - har xil alohida topshiriqlar (to'p tegishi miqdorini kamaytirish, "kuchsiz" qo'l bilan o'ynash).



4-sxema

6. Yugurish yoki to'pharakati trayektoriyasini o'zgartirish:

- faqat muayyan tomondan hujum qilish;
- barcha o'yinchilar ko'rsatilgan zona orqali yugurib o'tishlari shart;
- orqaga (oldinga) uzatishlarni amalga oshirish mumkin emas yoki oldinga faqat to'pni olib yurish mumkin;
- barcha hujumlar faqat bir o'yinchi orqali (bir o'yinchi orqali muayyan navbat bilan) amalga oshirilishi mumkin.

7. Sur'atni o'zgartirish:

- hujum vaqtini chegaralash;
- faqat ma'lum zonada to'pga egalik qilish vaqtini chegaralagan holda to'pni olib yurish;
- ayrim zonalarda o'yinchilar ma'lum vaqt davomida bo'lishlari mumkin;
- butun jamoaning to'pga egalik qilish vaqti chegaralangan bo'ladi.

8. To'pni tashlash yoki zarba turini o'zgartirish:

- to'pni faqat ma'lum usul bilan urish;
- to'pni faqat bitta ("kuchsiz") qo'l bilan yoki faqat ikki qo'llab uzatish;
- hujumni faqat to'phi tashlash yoki zarba bilan yakunlash.



64-rasm

9. Qo'shimcha anjomlar, to'siqlar, vazifalardan foydalanish yordamida topshiriqni o'zgartirish:

- bir necha to'pyoki har xil to'plar;

- nishonga tekkizilgandan so'ng qo'shimcha topshiriqni bajarish (gimnastika mashqi, tezlanish);

- zarba yoki to'ptashlashni faqat to'shak yoki zona ustidan sakrab o'tib amalga oshirish.

10. Dastlabki holatni o'zgartirish:

- voleybolda – “yo'lakcha” yasash;

- stol tennisi, basketbol, futbolda – o'tirgan holda.

11. O'yin tuzilishini o'zgartirish:

- ikki jamoaning bir darvozaga (savatga) to'ptashlashi asosidagi o'yin;

- har bir jamoaga 2 tadan, 3 tadan darvoza (savat, nishon) asosida 2 jamoaning o'yini;

- bitta darvozaga bir necha darvozabon asosidagi o'yin.

15. Taktikani o'zgartirish:

- himoyachilarning harakatlanish maydononi cheklash;

- himoyaning myayyan turlarini (shaxsiy, zonali, aralash) qo'llash;

- hujumda har bir o'yinchining majburiy uzatishlari;

- har bir hujumdan keyin o'yinchilarni almashtirish;

- signal bo'yicha hujumchilar jamoasi himoyaga o'tadi.



65-rasm

Taktik sifatlarga ishlov berish – bu juda murakkab jarayon bo'lib, u turli-tuman tarkibiy qismlardan iborat. Har xil taktik vaziyatlar bilan tanishish maqsadida taktikani o'rgatish bo'yicha nazariy mashg'ulotlarga e'tibor berish kerak.

Sport o'yinlarida taktik harakatlarni o'rgatish uslubiy qadamlari.

1-qadam. Taktik harakat maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan turli asosiy harakat shakllari va ularning variantlarini o'rgatish (hamda mustahkamlash).

Sharti: - asosiy taktik ko'nikmalar;

- oddiy taktik faoliyatni (masalan, harakatli o'yinlarni) bilish;

Maqsadlar:

- alohida va guruhli (jamoali) taktik faoliyatlarga ishlov berish;

- bir yoki bir necha o'yinchining maqsadga muvofiq harakat koordinatsiyasi.

Misollar:

• topshiriqlarni amalga oshirish uchun bazaviy shakllar;

• raqibni to'p bilan aldab o'tish;

• sur'atni o'zgartirib harakatlangan holda aldab o'tish.

2-qadam. Qarorning maqbul variantlarini tanlash va soddalashtirilgan vaziyatlarda (sharoitlarda) harakatni amalga oshirish uchun o'yin vaziyatini to'g'ri baholash malakasini rivojlantirish.

Misollar:

• harakat va faoliyatning trayektoriyasi oldindan belgilangan mashqlar;

• yarim faol, keyin faol raqib bilan ikkita mavjud variantdan birini tanlash (muqobilli tizim);

• yarim faol va faol raqiblar bilan uchta (va undan ko'p) ehtimoliy variantdan birini tanlash.

3-qadam. O'yin vaziyati, raqibning o'zini tutishi hamda jamoaning mashq va musobaqa o'yinlaridagi taktik xatti-harakatlari rejasiga muvofiq ravishda taktik qarorlarni to'g'ri qabul qilish uchun sifatlarni rivojlantirish.

Vazifalar:

➤ mustaqil qaror qabul qilish uchun vaziyatlarni ongli ravishda foydalanish qobiliyatini rivojlantirish;

➤ mustaqil qaror qabul qilish uchun ongli ravishda vaziyatlarni yuzaga keltirish qobiliyatini rivojlantirish.

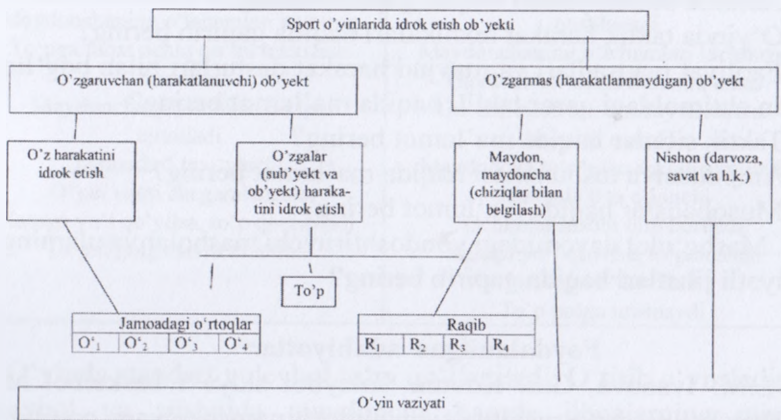
Keyinchalik:

✓ Shartli yengillashtirilgan o'yinlar.

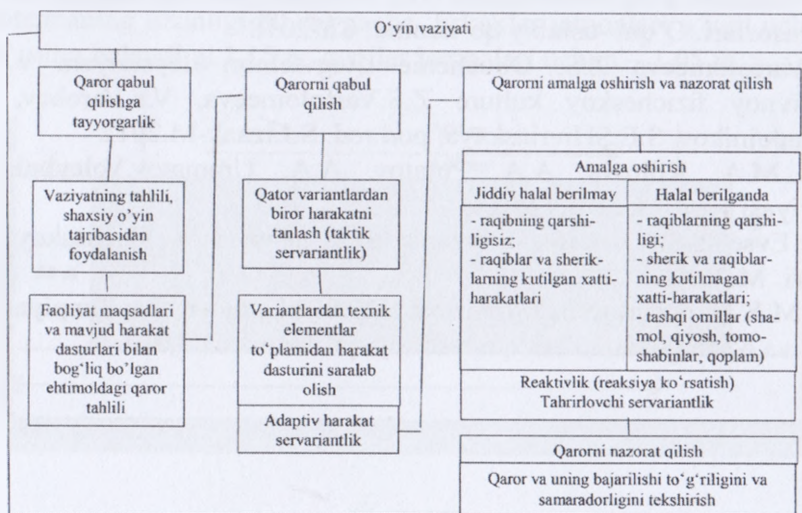
✓ O'yin mashqlari va mashq o'yinlari.

- ✓ Shartli murakkablashtirilgan o'yinlar.
- ✓ Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan o'yinlar.
- ✓ Musobaqalar.

Sport o'yinlarida sportchining o'yin vaziyatini idrok etishi bilan ob'yekt orasidagi aloqadorlik



Texnik-taktik harakatlarda qaror qabul qilish bosqichlari



Nazorat savollari

1. Sport o'yinlarida idrok etish tushunchasini ochib bering?
2. Harakat dasturini saralab olish bosqichlari haqida nimalarni bilasiz?
3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering?
4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering?
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering?
6. Faoliyat maqsadlari va mavjud harakat dasturlari bilan bog'liq bo'lgan ehtimoldagi qaror tahlili haqida ma'lumot bering?
7. Taktik sifatlar haqida ma'lumot bering?
8. Amputatsiya tushunchasi haqida ma'lumot bering?
9. Musobaqalar haqida ma'lumot bering?
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

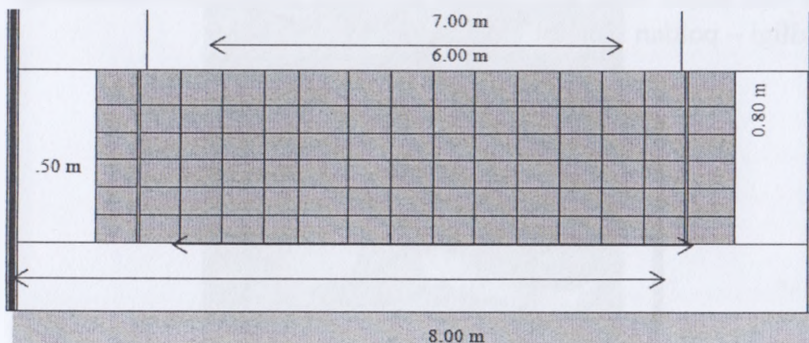
Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva rehabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018
3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigvtelnim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivrinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012
4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov.Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018
5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016
6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

5.3. Adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasida Sitsbol va o'tirib o'ynaladigan voleybol o'yinlari orasidagi tafovutlar

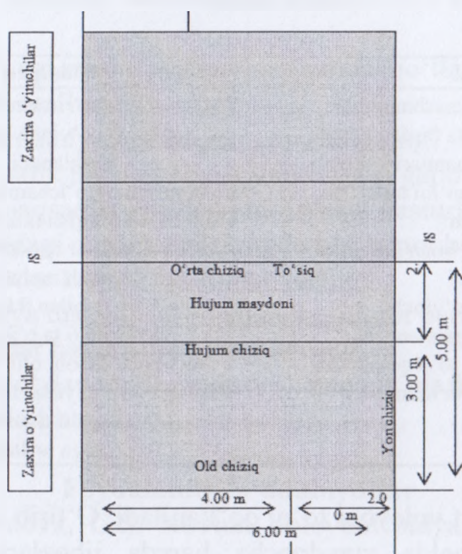
Sitsbol	O'tirib o'ynaladigan voleybol
O'yinchilar o'rin almashmaydilar	O'yinchilar o'rin almashadilar
O'yin boshlanishi 3 ta 'asdan keyin	O'yin to'pni o'yinga kiritishdan boshlanadi
Maydonchani o'lchamlari kattaroq	Maydonchani o'lchamlari kichikroq
To'pga faqat ochiq qo'lni tekkizish mumkin	Gavdani ko'tarish mumkin emas
Maydoncha arqon bilan ikkiga ajratiladi	Qo'llar bilan har qanday harakatni bajarish mumkin
Jamoada 5 ta o'yinchi	Maydoncha to'r bilan ikkiga ajratiladi
O'yin vaqti chegaralangan	Jamoada 6 ta o'yinchi
Xatoga yo'l qo'yilsa, to'p qoldiriladi	Ochkolar hisobi olib boriladi
To'pni polga urish mumkin	Xatoga yo'l qoyilsa, to'p boshqa jamoaga o'tkaziladi
	To'p polga urilmaydi

O'yinda standart voleybol to'pi qo'llaniladi. O'tirib o'ynaladigan voleybol va sitsbolda maydoncha hamda jihozlarning quyida keltirilgan: $7,00 \times 0,80$ m o'lchamli to'r balandligi 1,00 m yoki undan ortiq bo'lgan ustunlarga osiladi. To'r teshiklari o'lchami – 10×10 sm, antennaning uzunligi 80 sm gacha. Erkaklar jamoalari o'yini uchun to'rning balandligi 1,15 m, ayollar jamoalari uchun – 1,05 m.



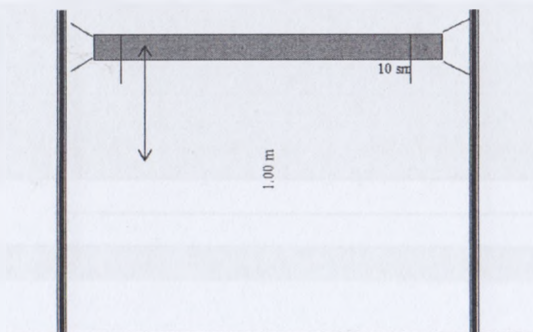
66-rasm

O'tirib o'ynaladigan voleybol maydon o'lchamlari $6,00 \times 10,00$ m ni tashkil etadi. Chiziqlar kengligi – 5 sm.



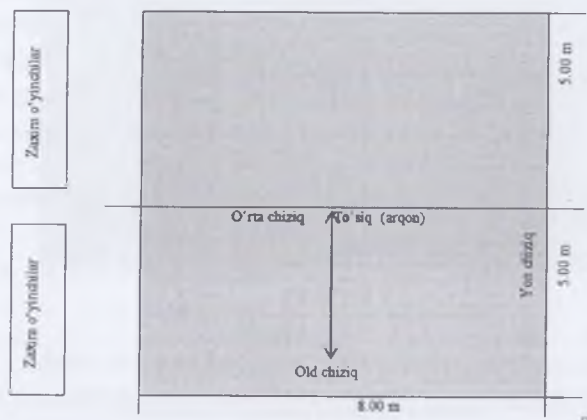
67-rasm

Sitsbol o'yini maydonchasi o'lchamlari va maydonchani ikkiga bo'linishi bilan farqlanadi. Sitsbol o'ynaladigan maydoncha arqon yoki tasma bilan ikki qismga bo'linadi. Arqon yoki tasmani balandligi – poldan $1,00$ m.



68-rasm

Sitsbol o'yini maydonchasining o'lchamlari 8,00x10,00 m ni tashkil etadi.



69-rasm

Sitsbol va voleybolda harakatlanishning asosiy turlari:

- joydan-joyga ko'chish (holat va vaziyatlarni almashtirish):

- himoyada – hujum zarbalariga qarshilik ko'rsatish, badanni qizdirib olish, to'siq qo'yish;
- hujumda – hujum zarbasi, hujum zarbasidan keyin himoya vaziyatiga qaytish;



70-rasm



71-rasm

- uzatishlar:

- himoyada – to‘pni qabul qilish; badanni qizdirib olish;
- hujumda – ikkinchi pas (hujum zarbasidan avval), hujum zarbasi;
- to‘siq – hujum zarbasiga qarshi harakat.

Sitsbol va o‘tirib o‘ynaladigan voleybolda o‘rgatish *uslubiyati* bir necha izchil qadamdan iborat bo‘ladi:

1. Qo‘l, yelka, orqa mushaklarini mustahkamlash va cho‘zilishga yordam beruvchi, shuningdek, maydonchadagi harakatchanlikni oshiruvchi mashqlar ko‘magida joydan-joyga ko‘chishni o‘rgatish (har xil yo‘nalishdagi ko‘chishlar, yonlamasiga, burilishlar, to‘xtashlar bilan harakatlanish).

2. To‘pga ko‘nikishni yuzaga keltiruvchi mashqlar:

- to‘p bilan mustaqil ishlash – to‘p qo‘lda, qo‘ldan-qo‘lga o‘tkazish, aylantirish, yuqoriga otish, ilib olish, gavda, oyoqlar atrofida aylantirish;

- passiv uzatishlar (devorga, to‘g‘ri yo‘nalishda, sapchitib);

- faol uzatishlar (juftlikda, uchlikda, juft bo‘lib devorga urish, doira bo‘lib uzatish).

3. Harakatda bajariladigan mashqlar, ularga diagonal bo‘ylab, estafetali har xil harakatlanishlar kiradi.

4. Texnika asoslarini o‘rgatish:

- pastdan uzatish texnikasi (ochiq qo‘l – kaft bilan, uning teskari tomoni bilan urish);

- yuqoridan uzatish (ikki qo‘llab) texnikasi.

5. Uzatishlar va o‘zaro harakatlarni o‘zlashtirish hamda

takomillashtirish mashqlari:

- to'pni o'yinga kiritishga qaratilgan mashqlar;
- hujum zarbalari bo'yicha mashqlar;
- himoyadagi harakatlar.

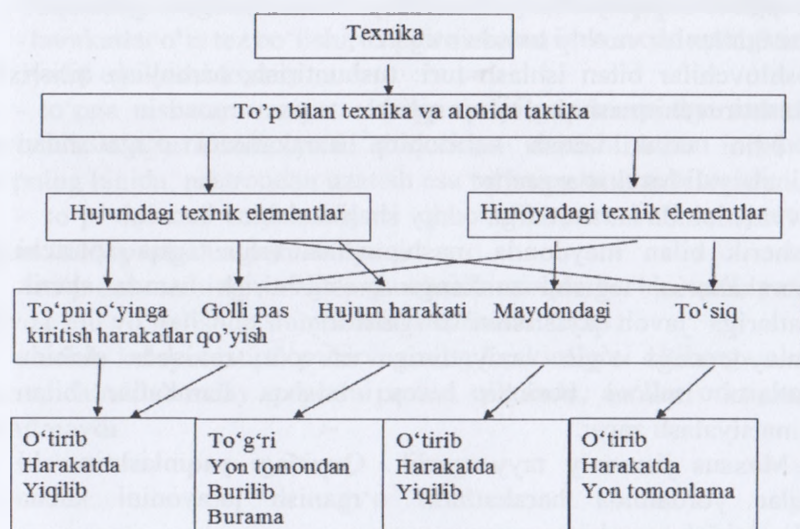
6. Texnika elementlarining aniqligi ustida ishlash (hujum zarbasi, to'pni o'yinga kiritish, uzatishlar).

7. Eng kam ko'chishlar bilan o'ynash.

8. Me'yoridagi ko'chishlar bilan o'ynash.

9. O'yinchilarni shikastlanish turiga qarab vaziyatlarga taqsimlash.

Voleybol va sitsbolda texnikaning asosiy tarkibiy qismlari



5-sxema

Sitsbol va o'tirib o'ynaladigan voleybol bilan shug'ullana boshlovchining texnik-taktik tayyorlash *dasturi* bir necha bosqichdan iborat:

1. Harakat ko'nikmalarini o'rgatish:

Birinchi bosqich – uchta asosiy ko'nikmani egallash (o'yinda ishtirok etishning sharti), o'z tarkibiga quyidagilarni oladi:

- oldinga va orqaga tez harakatlanish (gavdani burib yoki burmasdan);

- o'tirgan holda va yiqilib to'pni qabul qilish;

- pastdan to'pni o'yinga kiritish.

Ayni vaqtda quyidagi izchillikda hujum zarbasini o'rgatishga o'tiladi:

- yuqoridan frontal usulda to'pni o'yinga kiritish ("tennisdagiday", to'pni burab urish);

- harakatlanish va hujum harakati uchun zarur vaziyatni egallash.

Ikkinchi bosqich – uchta asosiy ko'nikma va "tennisdagiday" o'yinga kiritishni mustahkamlash, boshqa ko'nikmalarni o'rgatish:

- o'tirgan holda va yiqilib, himoyada to'pni urib yuborish;

- harakatlanish yo'nalishida va gavgani burib hujum zarbasini amalga oshirish;

- to'pga to'siq qo'yish;

- harakatlanish va to'p tomon otilish.

Boshlovchilar bilan ishlash turi: tushuntirish, namoyish qilish, yaqinlashtiruvchi mashqlar, tahrir qilish.

2. Ishni tashkil etish – alohida harakatlarni o'rgatishdan kombinatsiyali harakatlarga:

- avval alohida harakatlarga oddiy shaklda ishlov berish;

- sherik bilan maydonda mashq qilish (shu tariqa sportchi o'z harakatlarini tegishli makonga moslashtirish hamda sherik harakatlariga "javob qaytarishni" o'rganadi);

- maydondagi o'yin vaziyatlariga muvofiq ravishda alohida harakatlarni imkoni boricha tezroq boshqa harakatlar bilan kombinatsiyalash zarur.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Quyidagi yaqinlashtiruvchi mashqlar yordamida harakatlarni o'rganish jarayonini ancha yengillashtirish mumkin:

- tayyorlik holatidagi start olish (harakatlanishni boshlash) va to'xtashlar, tez burilishlar;

- har tomonga yiqilishlar;

- voleybol to'pi, meditsinbolni (to'ldirma to'pni) otish va qabul qilish.

Umumiy koordinatsiyada harakatlar egallab olingach, ulardan quyidagi jismoniy ko'nikmalarga ishlov berishda foydalanish mumkin:

- tezkor sur'atda harakatlanish (ko'chish) chog'ida to'pni qabul qilish va uzatish;

- himoya harakatlari chog'ida reaksiyani tezlashtirishga qaratilgan mashqlar (topshiriqlarni almashtirish);

- ko'nikmaning jamlanishini yaxshilash maqsadida to'pni uzatishlar, o'yinga kiritish zarbalari yoki qabul qilish chog'ida nishonga urish.

Tajribali sportchilar bilan ish olib borish turlari: ko'rsatish va yordam berish, istak uyg'otish, talab qilish.

O'yinni o'rganib olish jarayonini sxema tarkibida tasvirlash mumkin, bunda o'yinchilik sifatlari umumjismaniy tayyorgarlik tizimiga asoslanadi va faqat shundan so'ng ularga o'yinning texnik va texnik-taktik elementlari tirkaladi.

Yuqoridagi o'rgatish usulini qo'llash bo'yicha taktik ko'rsatmalar:

- harakatlar o'ta tez bo'lishi, to'pga nisbatan imkon qadar to'g'riroq vaziyatni egallashi lozim;

- to'pga nisbatan vaziyat oldinga qo'yilgan maqsadga muvofiq ravishda o'zgartiriladi, ya'ni yuqoridan uzatish uchun o'yinchi to'pning tagida, pastroqdan uzatish esa to'pning orqasida turadi;

- to'p darvozi trayektoriyasi qanchalik past bo'lsa, sportchi shunchalik pastga engashishi kerak;

- to'p darvozining mo'ljali qanchalik uzoqda bo'lsa, qo'l, panja, gavda shu yo'nalishda shunchalik rostlanishi kerak;

- uchib kelayotgan to'p darvozining keskinligini e'tiborga olishi zarur, chunki bunday to'plarni qabul qilganda, qo'llar orasi keng ochilmaydi.

2.O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering?

3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering?

4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering?

5.O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering?

6. Sitsbol va o'tirib o'ynaladigan voleybol texnik taktik tayyorlash dasturi haqida ma'lumot bering?

7. Harakat ko'nik,alariga o'rgatish deganda nimani tushunasiz?

8. Amputatsiya tushunchasi haqida ma'lumot bering?

9. Majmualari o'yin sifatlarini rivojlantirish uchun yaqinlashtiruvchi o'yinlar haqida ma'lumot bering?

10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3.Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigatel'nykh deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.

5.4. Adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasida Sitsbol va o'tirib o'ynaladigan voleybol o'yinlarida hujum zarbasi va hujum vaqtidagi himoya bo'yicha taktik ko'rsatmalar

Hujumda:

- o'yinchi gavdasining old tomonidagi to'pga zarba berish uchun sharoit yaratuvchi vaziyatni egallaydi;
- to'p to'r ustidan maqbul balandlikda uchib o'tishi lozim, toki to'siqni chetlab o'tsin;
- zarbani raqib maydonchasidagi bo'sh joylarga yoki himoyada kuchsiz bo'lgan o'yinchilarga yo'naltirish;
- bir kishilik to'siq qo'yishda yo'nalishni emas, to'pni to'sish;
- o'z vaqtida, vaziyatga qarab, qanday to'siq qo'yishni (bir kishilikmi yoki ikki kishilikmi) yoki ikki kishilik to'siqda kim to'pga to'siq qo'yishini hal qilib olish;
- boshqa o'yinchilarning to'siqni qanday qo'yishlariga e'tibor berish;

Maydonda hia:

- gavgaga yaqin uchub kelgan to'pni imkon bo'lsa, ikki qo'llab urib yuborish;
- himoyadagi harakatlarda to'pga qo'l tekkizishning o'zi kamlik qiladi, uni faol ravishda o'yinga kiritishga urinish;
- to'p polga tegmagunicha uni yo'qotilgan deb hisoblamaslik;
- yengil qabul qilinadigan to'plarni yuqoridan raqibga uzatishga intilish;
- uzatishdan so'ng darhol o'z joyiga qaytish.

To'pni o'yinga kiritish bo'yicha taktik ko'rsatmalar:

To'pni o'yinga kiritish zarbasining aniq va bexato bo'lishi, ayniqsa, jamoa uchun tang holat yuzaga kelgan paytda kuchli zarbadan ko'ra muhimroqdir.

To'pni o'yinga kiritish zarbasi:

- maydonchani raqibga qarashli tomonida to'r yaqinidagi, yon yoki old chiziq yaqinidagi bo'sh joylarga;
- himoyada kuchsizroq bo'lgan o'yinchilar zonasiga;
- endigina almashtirilgan o'yinchilarga;
- bundan avval xato qilgan o'yinchilarga yo'naltirilishi lozim.

To'pni o'yinga kiritish zarbasi turini, to'p trayektoriyasini (baland, past, qisqa, uzun) o'zgartirish, tashqi sharoitlardan foydalanish yo'li bilan raqib jamoasida ishonchsizlik hosil qilish mumkin.

Sitsbol va o'tirib o'ynaladigan voleybol mashg'ulotlari jarayonida sportchilarda koordinatsiya bilan bog'liq sifatlar rivojlanadi, bu markaziy asab tizimi, harakar apparati, vegetativ tizimlar va hokazolar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Voleybol va sitsbol bilan shug'ullanganda rivojlanuvchi asosiy koordinativ sifatlar

Koordinativ sifatlar	O'yinda ishtirok etish va undagi ahamiyat
Reaksiya	Kutilgan va kutilmagan qo'zg'atishlarga harakatlarning tez boshlanishi (uzatish, to'siq qo'yish)
Tabaqalashtirish	O'yindagi harakatlarda (uzatishlar, to'pni o'yinga kiritish) kuch, vaqt va makon o'lchamlarining aniq muvofiqligi
Mo'ljal olish	O'zining va boshqalarning vaziyatlarini aniq bilib olish (raqiblar, sheriklar, to'p, to'r, maydon chiziqlari)
Harakatlarning bog'liqligi (zanjiri)	To'p bilan va to'psiz harakat qismlari va harakat majmuasining makondagi – vaqtdagi – dinamik koordinatsiyasi
Qayta qurish	Texnikani sharoitga moslab qurish; har xil sharoitlarda alohida va majmual harakatlarni bajarish; vaziyatning qarshi tipi; rejalashtirilgan, lekin bajarilmagan harakatlarni o'zgartirish va nazorat qilish; zarur to'g'ri harakatni saralab olishda servariantlik va turli-tumanlik
Muvozanat	Burilish, tez harakatlanish, uzatish, himoyadan keyin muvozanatni saqlash
Ritmga solish	Masofa – vaqt – kuch orasidagi maqbul nisbat

7-sxema

Nazorat savollari

1. Sitsbol va o'tirib o'ynaladigan voleybol o'yinlarida hujum zarbasi haqida umumiy ma'lumot bering?
2. O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering?
3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering?
4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering?
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering?
6. Sitsbol va o'tirib o'ynaladigan voleybol o'yinlarida hujum

vaqtidagi himoya bo'yicha taktik ko'rsatmalar haqida ma'lumot bering?

7. Voleybol va sitsbol bilan shug'ullanganda rivojlanuvchi asosiy koordinativ sifatlar nimalardan iborat?

8. Taktik ko'rsatmalar haqida ma'lumot bering?

9. O'yinda ishtirok etish va undagi ahamiyat haqida ma'lumot bering?

10. Mashg'ulot davomidagi yondoshiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.

2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018

3. Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigatel'nyim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.SHivirinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012

4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018

5. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016

6. M.X. Mirjamalov, S.A. Yunusov, N.K. Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma. Ch.2019.

GLOSSARIY

Uzbek tilida	Ingliz tilida
Taktika – yunoncha “taktikus” soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” mahnosini anglatadi.	Tactics – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)
Voleybolda oʻyin taktikasi – muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanhatini anglatadi.	Tactics play – a set tactical actions – individul and collective.
Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.	Tactical preparation of volleyball plaers – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.
Taktik kombinatsiya – bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir.	Tactical combination of hlaers , aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.
“Toʻlqin” kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.	“ Wave ” - game time when the two offensive plaers in one zone and the transfer is done along net.
“Krest” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yoʻnalishini kesib, muvofiq uzatilgan toʻpdan muvofiq hujumchi zarba beradi.	The cross ” - in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.
“Eshelon” kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, toʻp hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan boʻlsa, SHu hujumchi zarba beradi.	“ eshelon ” –is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.
Federatsiya – lotincha soʻz birlaishma, jamlanma mahnosini anglatadi	Federation – word of Latine, means the association, organization.
Kongress – lotincha soʻz uchrashuv, majlis mahnosini anglatadi.	Congress – word of Latine, means the meeting.
Zona – grekcha soʻz makon, mahlum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy mahnosini anglatadi.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized common symbols.
Antena – lotincha soʻz qurilma, radiotoʻlqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	Antenna – word of Latine, means the
Kibernetika – grekcha soʻz boshqaruv sanhati – mexanik va tirik organizmlarga mahlumotni uzatish va boshqarish qoidalarini oʻrganuvchi fan	Kybernetica – word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.

Amplua – fransuzcha soʻz “emploi” rol, faoliyat turkumi.	Mifdieler – word of French, means the
Afferent – lotincha “afferentis” uzatuvchi asab tolalari boʻlib, qoʻzgʻatuvchini markaziy asab tizimiga toʻqima orqali uzatib berishi tushuniladi.	Afferent– word of Latine origin “afferentis”, understanding transmission nerve fibers to centerial nervous systems through cell.
Efferent - lotincha soʻz “efferentis” yuboruvchi asab tolalari boʻlib, qoʻzgʻatuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali toʻqimaga yuborilishi tushuniladi.	Efferent – word of origin “efferentis” transmission nerve fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. “
Retseptor – lotincha soʻz “recipere” qabul qilmoq – afferent asab tolalari tashqi (eksterotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qoʻzgʻatuvchilari orqali asab impulsiga oʻtkazishi tushiniladi.	Receptor – word of Latine origin “recipere” means the accept – understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroceptors) or internal (interoceptors) rans.

XULOSA

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, hamda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda.

Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg'unligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir. Turmush tarzi- inson hayotining shunday bir tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o'z hayotini tubdan o'zgartirishga erishishi mumkin.

Turmush tarzi - bu jamiyatda odamlarning faoliyati yurish turishi tartibi bo'lib, yashash sharoitlari bilan bog'langan, ularga javob beradi, ulardan u yoki bu darajada foydalanishni nazarda tutadi.

Turmush tarzi- har bir shaxsning turmush kechirishi yoki boshqacha aytganda ularning yashash faoliyati shaklidir. Yashash sharoiti esa turmush tarzi bilan vositalashgan va shartlangan omillar yig'indisi bo'lib belglaydi yoki boshqacha qilib aytsak, yashash sharoiti turmush tarziga ta'sir kursatuvchi moddiy va manaviy omillar yig'indisidan tarkib topadi.

AMALIY TAVSIYALAR

Yurtimiz mustaqillikni qo'lg'a kiritgandan so'ng barcha soxalarda xar tamonlama yuksalish, shakllanish va takomillashish yuz berayotganini tub jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadryatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy extiyohlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

“Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tog'risi” dagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorida... O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida: bir qancha maqsadlarni amalga oshirish bo'yicha vazifalar belgilab berilgan bo'lib, unda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi asosida aniq asosli maqsadlarni belgilash va ulani amлга oshirish bo'yicha ko'rsatmalar berilgandir.

Respublikamizda har qanday soha vakillari zimmasiga sog'lom avlodni tayyorlash chora tadbirlari yuklatilgan desak mubolag'a bo'lmaydi.

Sog'lom turmush tarzi yoki oqilona yashash tarzi tushunchalari keng qamrovli bo'lib, o'z ichiga insonning tug'ilishidan boshlab umrining oxirigacha aql farosat bilan yashashini - zararli odatlardan xoli bo'lishini, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni, to'g'ri ovqatlanib, to'g'ri dam ola bilishi kabi ko'plab boshqa ijobiy xislatlarini oladi.

Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev raxbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport soxasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, yirik sport o'yinlariga tayyorgarliklariga shart-sharoitlar yaratish, soxani malakali qadrlar bilan mustaxkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. L.M. Ivanova, G.S. Kovtun Voleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
- 2.Varfolomeeva Z.S. Obuchenie dvigatel'nyim deystviyam v adaptivnoy fizicheskoy kulture. Z.S.Varfolomeeva, V.F.Vorobev, N.I.Sapojnikov, S.E.Shivrinskaya; pod.red. S.I.Izaak-M.2012
- 3.Voleybol: uchebnik pod red. A.V. Belyaeva, M.V. Savina. - M.: Fizkultura, obrazovanie, nauka, 2009.
4. Gritsenko N.N. Voleybol dostupen vsem. Lechebnaya fizicheskaya kultura. 2010. №4.S. 19-20. 3. Lutkova N.V., Komissarchik K.M. Voleybol kak sredstvo reabilitatsi pri zanyatiyax s lyudmi, imeyushimi narusheniya funktsiy oporno-dvigatel'nogo apparata. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. 2001.
2. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch-2018
- 3.Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. M.2016
- 4.M.X.Mirjamalov, S.A.Yunusov, N.K.Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma.Ch.2019.
5. Mirjamalov M.X. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari. Monografiya. T-2020.
- 6.Po'latov A.A Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. O'quv qo'llanma. T: 2018.
- 7.Po'latov A.A. Ummatov A.A., Ashurkova S.F. Sport va harakatli o'yinlar (voleybol). O'quv qo'llanma. T:2018.
- 8.Ashurkova S.F. Organizatsiya sorevnovaniy, pravila i metodika sudetstva v voleybole. Ucheb.pos. 2018.
- 9.Bilyaev A.V, Bulekina L.V, Teoriya i metodika trenirovka M; F.I.S. 2011.
- 10.Ivanova L.M., Kovtun G.S. Boleybol sidya i basketbol na kolyaskax kak sredstva reabilitatsi invalidov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata Uchebno-metodicheskoe posobie M.2015.
- 11.Qdirova M.A. Po'latov A.A., Ashurkova S.F. S sportivniy i

podvijniy igri (voleybol). Uchebnoy posobiy. T:2018.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild. – T.: O'zbekiston, 2018. – 592 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy baxodir. 2-jild. – T.: O'zbekiston, 2018. – 508 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild. – T.: O'zbekiston, 2019. – 400 b.

4. Mirjamolov M.X. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari. O'quv uslubiy qo'llanma. Ch-2019.

5. Po'latov A.A., Kdirova M.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. T.: 2017.

6. Po'latov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). O'quv qo'llanma. T.: 2017.

Internet saytlari

www.lex.uz - O'z. Respublikasi qonun hujjatlari milliy bazasi

www.ziynet.uz - O'zbekiston Respublikasi ma'daniy- ma'rifiy portali

www.natlib.uz - O'zbekiston Respublikasi Milliy kurubxonasi

www.edu.uz - O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi

www.paralimpic.uz - O'zbekiston Paralimpiya Assotsatsiyasi

www.libsport.ru-Sport eksiklopediyasi

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I-BOB. SPORT FAOLIYATI – JISMONIY VA AQLIY QOBILIYATLARNI SPORT TURLARI BO‘YICHA RIVOJLANTIRUVCHI ASOSIY QOIDALARGA EGA MASHG‘ULOTIDIR.....	4
1.1. Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol) sport turining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.....	4
1.2. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.....	10
1.3. O‘zbekistonda ananaviy voleybolning yanada ommaviylashish tarixi.....	13
II-BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (VOLEYBOL) HARAKATLARIGA O‘RGATISH USLUBLARI VA O‘YIN TEXNIKASI ASOSLARI.....	22
2.1. Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) texnikasi qoidalari.....	22
2.2. Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) to‘pni bosh orqasidan uzatish texnikasi va uslubi	28
2.3. Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol) o‘qitish metodikasida himoya mashg‘ulotlari	34
2.4. Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol) o‘qitish metodikasi mashg‘ulotlarida himoya texnikasi va taktik usullari	42
III-BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (VOLEYBOL) TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O‘RGATISH USLUBIYATI	48
3.1. Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) himoya texnika va taktikasi.....	48
3.2. Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) o‘yin qoidasi va voleybol bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish asoslari.....	53
3.3. Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) amaliy mashg‘ulotlar	57
3.4. Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol) o‘qitish metodikasida xujum harakatlarini shakllantiruvchi mashg‘ulotlar	61
IV-BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (VOLEYBOL) TEXNIK USULLARI VA UNING KINEMATIKASI.....	71
4.1. Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) hujum taktik usullari va kombinatsiyalari	71
4.2. Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) hujum taktikasi.....	74

4.3.Adaptiv sport o‘yinlarida (voleybol) himoya mashg‘ulotlari tushunchasi	88
V-BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (VOLEYBOL) O‘QITISH METODIKASIDA TASNIFLAR.....	103
5.1. O‘tirib o‘ynaladigan voleybolda o‘yinchilarning tayanch-harakat tizimidagi nozologiyalarining tasnifi.....	103
5.2. Sport o‘ynlarini o‘tkazish bo‘yicha usuliy ko‘rsatmalar	108
5.3.Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol) o‘qitish metodikasida Sitsbol va o‘tirib o‘ynaladigan voleybol o‘yinlari orasidagi tafovutlar	117
5.4. Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol) o‘qitish metodikasida Sitsbol va o‘tirib o‘ynaladigan voleybol o‘yinlarida hujum zarbasi va hujum vaqtidagi himoya bo‘yicha taktik ko‘rsatmalar	126
Glossariy	129
Xulosa	131
Amaliy tavsiyalar.....	132
Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxati	133

Davlatova L.T – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrasini o'qituvchisi

**ADAPTIV SPORT O'YINLARINI
O'QITISH METODIKASI
(VOLEYBOL)**

O'quv qo'llanma

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 03.12.2021 y.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$, Ofset qog'oz. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 7,0.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 93.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

844003.

ISBN 978-9943-7615-7-5



9 789943 761575