

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

KIPCHAKOV BAHODIR BAXRIDDINOVICH

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(Sport turlari bo‘yicha)**

5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)
5112000 – Jismoniy madaniyat mutaxassisliklari bo‘yicha
ta‘lim oluvchi oliy ta‘lim muassasalari talabalari uchun darslik

SAMARQAND - 2020 y.

UDK: 37:796(075)

BBK: 75

K: 44

Kipchakov B. B. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Sport turlari bo'yicha). Darslik. Samarqand: SamDU nashri, 2020. - 248 b.

Muallif: **Kipchakov Bahodir Baxriddinovich** – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Taqrizchilar:

F.A.Kerimov – pedagogika fanlari doktori, professor.

J.E.Eshnazarov – pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Darslik Samarqand davlat universiteti kengashi tomonidan nashrga tavsiya etilgan (bayonnoma № 6, 28 yanvar 2020 yil).

ISBN – 978-9943-6317-1-7

© **B. B. Kipchakov.**

© **SamDU nashri.**

Annotatsiya

Mazkur darslikda sportchi talabalarni texnik, taktik, jismoniy psixologik tayyorgarliklari bo'yicha masalalar, voleybol, basketbol, gandbol, futbol, tennis bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida rejalashtirilgan kompleks nazorat, sport o'yinlarini ilmiy nazariy asoslari yuqorida keltirilgan o'yinlarning rivojlanish istiqbollari yoritilgan. Mazkur darslik oliy ta'lim muassasasi talabalari, kasb – hunar kollejlari pedagoglari, mintaqaviy malaka oshirish markazi tinglovchilari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport o'yinlari bo'yicha jamoalar murabbiylari uchun mo'ljallangan.

В учебнике излагаются вопросы совершенствования технической, тактической, физической, психологической подготовки спортсменов, планирования и комплексного контроля в процессе тренировки по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, теннису, перспективы развития названных игр. Данный учебник может быть полезен для студентов высших учебных заведений, преподавателей вузов и колледжей, учителей физической культуры, служителей повышения квалификации и тренерам команд по спортивным играм.

The improvement questions of technical, tactical, physical, psychological preparation of sportsmen, planning and monitoring in the process of volleyball, basketball, handball, football, tennis training and prospects of development of the named games are stated in the given manual. It can be useful for the students of institutions of higher education, teachers of physical culture, workers of a professional development and for coaches of sport game teams.

So‘z boshi

Ushbu darslikning avval chiqqan va alohida chop etilgan sport o‘yinlari voleybol, basketbol, gandbol, futbol, tennis bo‘yicha tayyorlangan uslubiy –o‘quv qo‘llanmalardan, darsliklardan farqi shuki, bu darslikda asosiy e‘tibor sport turlarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritish, shu o‘yinlarda sportchilarning texnik – taktik mahorati va jismoniy tayyorgarligini mukammallashtirish masalalariga qaratilgan, sportchilarning nazariy va ruhiy tayyorgarlik masalalariga, shuningdek tayyorgarlik jarayonida umumiy mukammallikka erishish masalalariga ham e‘tibor qaratilgan.

Darslikda Samarqand davlat universiteti, jismoniy madaniyat fakulteti “Jismoniy madaniyat va sportni o‘qitish metodikasi” kafedrasining ko‘p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, mamlakatimiz ayrim murabbiylarining ish tajribasidagi yillik mashg‘ulot jarayonini tuzish masalalari, rejalashtirish va kompleks nazorat, bu jarayonda modeli mulohazalarni qo‘llash masalalari o‘rganilgan va ko‘rib chiqilgan.

Sport o‘yinlarining muhim muammosi – sport zaxiralarining ko‘p yillik tayyorgarligi va oliy yutuqlar sporti sohasida sportchilarni hujum va himoyaviy, texnik – taktik musobaqalashuvchanlikka o‘qitishning izchilligi va ketma – ketligini o‘rgatish. Bunda asosiy jihat, texnik – taktik usullarni o‘rganish izchilligini aniqlab olishdan iborat. Hozirgi kunda o‘qituvchi – murabbiylarning, sportchilarning, sportning o‘yin turlari tizimidagi barcha mutaxassislarning mutaxassisligi to‘g‘risidagi masala ko‘ndalang turibdi va ularni yuqori darajali jamoa tayyorlashlari muammoligicha qolmoqda.

Sport turlarida professionallik, o‘z sport turida yuqori natijaga erishish sportchi – o‘yinchilar, murabbiylar, ilmiy hodimlar, oliy va o‘rta maxsus ta’lim hodimlari, shu sohada o‘qiyotgan talabalarning yetakchi g‘oyasi bo‘lib qolishi kerak. Oliy professionallik – sportda

va sport o'yinlarida muammolarni hal qilish samaradorligini asoslovchi muhim omil ekanligini unutmaslik lozim.

Darslikni tayyorlashda sport o'yinlari sohasidagi yetakchi mutaxassislar L.R.Ayropetyans, K.K.Markov, G.Ya.Shipulin, R.I.Nurimov, J.Akramov, Sh.K.Pavlov, T.S.Usmonxo'jayev, M.M.Raximov, V.V.Lobonovskiy, K.Maxkamjonov, E.J.Xolmirzayev, I.A.Koshbaxtiyev, A.L.Popov o'quv qo'llanmalariga, darsliklariga va shu sohada chop etilgan ilmiy jurnallardagi maqolalarga tayanildi.

Sport pedagogik mahoratni oshirish (sport turlari bo'yicha) faniga oid jahondagi yetakchi murabbiylarni, pedagog-olimlarni fikr mulohazalarini sport o'yinlariga yoshlarni jalb etish yo'llarini, bu sohadagi erishgan yutuqlari to'g'risidagi aytilgan g'oyalarini o'rganish juda zarur va dolzarbdir. Ushbu darslikni yozish jarayonida mamlakatimizdagi yetakchi murabbiylarni fikrlarini o'rganish bilan birga chet el olimlarining ham mulohazalari o'rganildi.

Masalan: Rossiya prof.Belyaev, dots.Savin 2006, darslik voleybol 118 bet, F.Linderbeg Kaliforniya «Basketbol – o'yin va o'rgatish» darsligi – 127 bet;

Xulio Velasko Italiya «Тенденции развития современного волейбола» darslik 2014 y., 2-6 bet, Filipp Blen «Тактика защиты» журнал современный волейбол 2015 y. Fransiya;

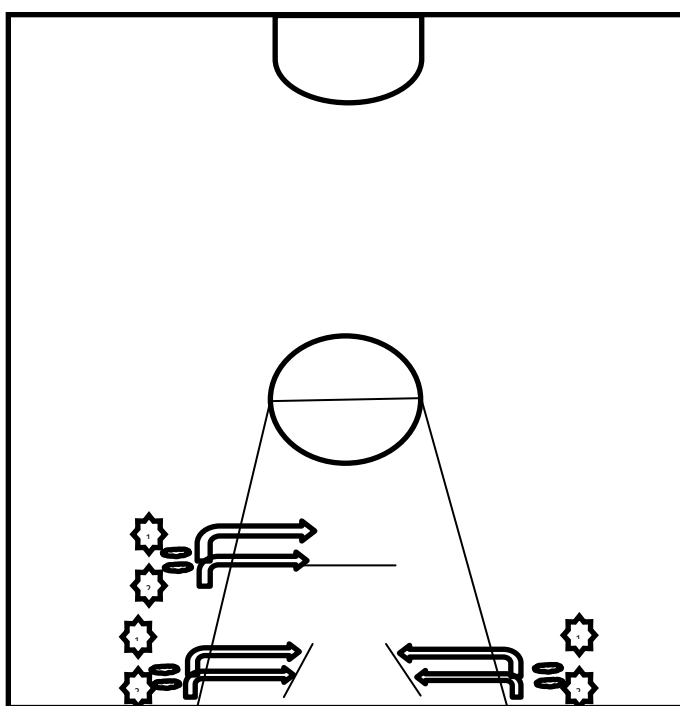
Duglas (Dag) Bil «Волейбол не стоит на месте» jurnal 2014 y. AQSH;

The coach, №2 1999 y. Karl Mak Gaun «Использование моторного обучения в тренировке» США, «Волейбол практическое руководство для начинающих», 2004 y;

B.Viera AQSH. Bundan tashqari sport o'yinlariga oid darslik, jurnal va ilmiy maqolalardagi ayrim murabbiy va olimlarni fikrlarini, g'oyalarini keltirish lozim deb topdik.

Basketbol sport o'yini butun jahon mamlakatlarida o'ynaladi va 80 yil oldin Amerika qo'shma shtatlarida paydo bo'lgan.

AQSHda basketbol o‘yinini nazariy, amaliy tomonlariga katta e’tibor beriladi, ayniqsa o‘yinni taktik, texnik tomonlari ishlab chiqilgan. «Basketbol – o‘yin va o‘rgatish» deb nomlangan kitobida muallif Franklin Linderberg ko‘p yillik ish faoliyatida o‘zini tajribalarini qo‘llab 10 yil mobaynida Kaliforniya universitetini terma jamoasi bilan shug‘ullanib, ulkan yutuqlarga erishgan. Bu kitobda basketbol o‘yinini himoya harakatlari yaxshi yoritilgan va jarima to‘pini amalga oshirish quyidagi jadvalda Franklin Linderberg tomonidan yaxshi tasvirlangan:



Bu jadvalda himoya vaqtida sportchini oyog‘ini tovon va uch qismini joylashishi va himoyani amalga oshirish ko‘rsatilgan. Hujum o‘ng tomondan jarima hududiga chap oyog‘i bilan qadam tashlaydi himoyachi esa o‘ng oyog‘i bilan qadam tashlaydi, bu harakat to‘pni birinchi bo‘lib ilib olishga sharoit yaratadi.¹

Xulio Velasko jahon murabbiylari orasidagi eng yaxshi tanilgan voleybol sport turi bo‘yicha murabbiy hisoblanadi. Bu murabbiy Italiya terma jamoasini 1990 va 1994 yillarda jahon birinchiligida, 1989,1993 va 1995 yillarda Yevropa birinchiligida, 1990, 1991,1992,1995 yillarda jahon ligasi birinchiliklarida va 1996

yilda Halqaro Olimpiya o'yinlarida Italiya terma jamoasini kumush medalini olishga sazovor bo'lgan murabbiylardan biri:

Xulio Velaskoni asosiy murabbiylik g'oyasi:

- U voleybol sport o'yinini ikki guruhga bo'lgan: Osiyo va Yevropa usulida tayyorlash guruhlari;

- Voleybol bilan shug'ullanishda o'yinchini jismoniy tayyorgarligida (yakka ya'ni individual rejalar asosida tayyorlashga) ahamiyat berish;

- Doimo murabbiy o'yin oldidan va keyin ayniqsa mashg'ulot jarayonida aniq statistik ma'lumotlarni tahlil qilib borishi;

- To'pni sakrab uzatish jarayonida o'ziga ortiqcha baho bermaslik moyilligiga erishmaslik;

- Mashg'ulot jarayonida o'yin mashqlariga ko'proq e'tibor berish.

Shuningdek, Xulio Velasko ko'p yillik murabbiylik faoliyatida voleybol sport turi bilan shug'ullanishda o'yinchilarni qoniqarli to'pni qabul qilish, qoniqarsiz to'pni qabul qilish, hujumni amalga oshirish, to'pni hujumga tayyorlovchi o'yinchini tayyorlash, musobaqa jarayonida nostandart qaror qabul qilish, 10-11 yoshli bolalarni voleybol mashqiga jalb etish, shu jarayonda texnikasiga, taktikasiga e'tibor berishni doimo ta'kidlaydi va o'z fikrlarini doimo voleybol jurnallarida e'lon qiladi.²

Duglas (DAG) Bil Jahon voleybolida tanilgan mutaxassis, voleybol bo'yicha tajribali murabbiy hisoblanadi. Dag Bil 1984 yilda voleybol tarixida birinchi marotaba Amerika qo'shma shtatlari jamoasini Olimpiada o'yinlarida chempion bo'lishiga olib keldi. Hozirgi vaqtda u AQSH terma jamoasini dasturlashtirish bo'limi boshlig'i, ko'plab kitob, maqola, o'quv-uslubiy qo'llanmalar muallifi.

Voleybol murabbiyi sifatidagi g'oyalari:

- O'yinchilarni voleybol maydonida o'z o'rnida joylashtirish yutuq garovi;

- To'pni qabul qilish, uzatish jarayonini ikki o'yinchi kelishgan holda amalga oshirish;

- Blokni o'rgangan holda to'pni o'yinga kiritish;

- O'yin davomida tezkor ma'lumotga ega bo'lish;

- Sakrab kuchli zarba bilan to'pni o'yinga kiritish.

Shu bilan birgalikda Dag Bil o'zining maqola, uslubiy ko'rsatmalarida Voleybol o'yini kun sayin o'zgarib borayotganligi, voleybol yangi tizimda rivojlanayotganligi, har bir o'yinchi o'z o'rni, vazifalarini to'g'ri anglashi, murabbiy har bir voleybol o'yinchisini tezlik, chaqqonlik sifatlarini anglashi, o'yinchilarni to'g'ri ovqatlantirish, jismoniy tayyorgarligini, o'yin mashqlarini bajarilib borilishini doimo nazorat qilib borishi, har bir mashg'ulotni, o'yinni tahlil etishni, hujum elementlarini tashkil etishni, mashg'ulotni o'yin holatiga o'xshash qilib o'tkazishni, ayniqsa o'yin vaqtida o'yinchi tomonidan qo'yilgan hatolarga e'tibor berishni yo'l - yo'riqlarini o'z asarlarida, jurnallarda doimo e'lon qilgan.³

Filipp Blen – Fransiya terma jamoasi o'yinchisi Jahon, Yevropa chempionatlari o'yinlarida ishtirok etgan, Yevropa chempionatida eng yaxshi o'yinchi deb 1987 yil tan olingan, murabbiy sifatida Italiya, Fransiya terma jamoalarini boshqargan, 2001 yilda u rahbarlik qilgan erkaklar voleybol Fransiya terma jamoasi, 2002 yilda Jahon chempioni, 2003 yilda Yevropa chempioni, 2006 yilda Jahon ligasida finalga chiqishga muvaffaq bo'lgan.

Yoshlarni voleybol sport turiga jalb etish yo'llarini yaxshi ishlab chiqqan va voleybol o'yinchilarini yuqori natijalarga erishishda texnika (mahorat), taktika (ko'nikma) egallash yo'llarini, o'yinchi himoyada yaxshi o'ynashi lozimligini va o'yinchilarni o'yin davomida bir-birlarini yaxshi tushunishlari katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlagan.

Filipp Blen ko'proq voleybolda himoya taktikasiga (ko'nikma) e'tibor qaratgan, yakka himoya taktikasiga, jamoaviy taktikaga, har

bir o'yinchi o'z hududida himoya taktikasiga e'tibor berishni doimo uqtirgan. Ayniqsa, o'yinchini ruhiy holati mustahkam bo'lishi kerakligi, jamoaviy taktika qo'llashda raqib jamoasi qaysi taktik yo'nalishda o'ynayotganligini anglash g'alaba qilish omili ekanligini ta'kidlagan. Ayniqsa, o'z maqolasida «Himoya harakatini tizimi o'zaro tushunish holatida bo'lmasa, o'yinchi o'z o'rnini tezda topa olmasa o'yinchi himoya, hujum harakatini amalga oshira olmaydi» deya ta'kidlagan .⁴

I BOB. SPORT O‘YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIY ASOSLARI

Jismoniy madaniyat fakultetidagi sport o‘yinlari va sport mahoratini oshirish kursining predmeti va vazifalari.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida o‘quvchilarning jismoniy jihatdan rivojlanishi va jismoniy ta’limini boshqarishga yo‘naltirilgandir. U yoshlarni Ona Vatan himoyasi va ijtimoiy foydali mehnatga layoqatli qilib tarbiyalash maqsadida ma’naviy va jismoniy jihatdan kamol toptirish, irodaviy sifatlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgandir. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasi umumta’lim maktab va umumta’lim maktabdan tashqari vaqtlarda turli shakllarda bolalar bilan ish olib borishni nazarda tutadi.

Bu ishlarni tashkil qilishning asosiy tamoyillari “Ta’lim to‘g‘risida” gi qonunda aniq va lo‘nda qilib ifoda etilgan.

Respublika hukumati jonajon diyorumizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, uning ommaviyligini oshirish, kishilarning turmush madaniyatiga chuqur singdirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash masalalariga alohida e’tibor berib kelmoqda. Buni mustaqil respublikamiz hukumati tomonidan hamdo‘stlik mamlakatlari orasida birinchi bo‘lib “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonun qabul qilinishi, “Sog‘lom avlod uchun ordeni” ni ta’sis etilishi, o‘quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasini ishlab chiqilganligi, O‘zbekistonda bolalar sporti jamg‘armasini tashkil etilganligi, yoshlar turli sport turlari bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratilganligi, jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo‘yicha ko‘plab rasmiy hujjatlar qabul qilinishi bilan ham izohlash mumkin.

O‘yinlar o‘zining jozibadorligi va ommaviyligi bilan alohida ajralib turadi. Bu yoshlarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qiluvchi go‘zal vositadir. O‘yinlarning kishi jismiga ijobiy ta’siri beqiyosdir. U shug‘ullanuvchilarda hayotiy

muhim ko'nikma va malakalarni tarkib toptirishda, jismoniy sifatlarni takomillashtirishda muhim vositadir. O'yinlar o'z navbatida shug'ullanuvchilarga katta tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Sport jamoalari shaxsda ongli intizomni va o'zaro hamkorlik sifatlarni shakllantirishda muhim omil bo'lib hizmat qiladi.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejalarida maxsus o'quv fani hisoblanib, o'z dasturiga ega. Dasturga bo'lajak o'qituvchilar uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari nazariyasining umumiy masalalari, o'rgatish uslubiyati va sport o'yinlari mashg'ulotlari asoslari, kasbiy pedagogik ko'nikma va malakalarni tarbiyalash kabi materiallar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat fakultetlarida sport o'yinlari fani bo'yicha o'quv ishlari ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlari, shuningdek sport – pedagogik mahoratni oshirish, musobaqalar tashkil qilish va qatnashish ishlarining o'tkazish shakllarida olib boriladi.

Ma'ruza mashg'ulotlarida o'yinlarning kelib chiqish tarixi, musobaqa qoidalari kabi materiallar beriladi, sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati o'rganiladi.

Amaliy mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar o'zlashtiriladi, o'yinlarning texnik – taktik usullarini egallash imkonini beruvchi tayyorlov, asosiy va maxsus mashqlar beriladi. Talabalar hakamlik amaliyotini egallaydilar, umumta'lim maktab yoshidagi o'quvchilarni rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarga o'rgatish uslubiyatini egallaydilar. O'quv amaliyoti kasb – pedagogik ko'nikma va malakalarni shakllantirishga imkon beruvchi mashg'ulotlarga tayyorlanish va o'tkazish kabi vazifalar bajarishni o'z ichiga oladi. Talabalar har bir sport o'yinidan yakuniy nazorat topshiradilar. Yakuniy nazoratda talabalarning ham nazariy, ham amaliy bilimlari baholanadi.

Seminar mashg'ulotlar dasturning eng muhim nazariy va uslubiy masalalari va hakamlikdagi bilimlarni nazorat qilishga qaratilgandir. Bu talabalarning mustaqil ishlarini faollashtiradi.

1.1.Jismoniy tarbiya tizimida sport o‘yinlari

Jismoniy tarbiya tizimida sport o‘yinlariga alohida o‘rin beriladi. O‘yin mashqlari, texnik usullar, tabiiy sharoitlardagi turli tuman harakatlar (yugurish, sakrash, uloqtirish), ularning jozibadorligi bolalarga xush kayfiyat baxsh etib, ularning chaqqonlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarini yuqori darajada rivojlanishiga yordam beradi. Shuning uchun ham birinchi sinfdan boshlab harakatli va sport o‘yinlarining elementlari umumta’lim maktabi o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash dasturiga kiritilgan. Dasturning “Sport o‘yinlari” bo‘limiga sport o‘yinlarini ommaviy turi: voleybol, futbol, basketbol, qo‘l to‘pi, tennis kiritilgan bo‘lib, belgilangan dastur materiallari asosida o‘quvchilarda o‘yinlarda barcha asosiy texnik usullari bilan tanishtiriladi, yuqori sinflarda esa o‘yin mashqlari va ikki taraflama o‘yinda texnik hamda taktik harakatlarni takomillashtirishni nazarda tutadi.

Sport o‘yinlari (basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol, tennis) ko‘ngilli sport jamiyatlari, xalq ta’limi bo‘limlari qoshidagi bolalar – o‘smirlar sport maktablari dasturiga, shuningdek o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurti talabalarini jismoniy tarbiyalash dasturiga ham kiritilgan.

Sport o‘yinlari yagona sport klassifikasiyasiga kiritilgan bo‘lib, u asosida barcha yoshdagi kishilar o‘rtasida sport musobaqalari o‘tkazilib turiladi.

Bizning Vatanimizda hozirgi kunda “Charm to‘p”, “Oltin shayba”, “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” singari musobaqalar katta ommaviylikka ega.

Sport o‘yinlari qatnashchilari ko‘pchilik hollarda musaffo havo va qulay gigiyenik shart – sharoitda turli o‘yin usullarini bajarishadi. Bu o‘z navbatida o‘ta muhim bo‘lgan sog‘lomlashtirish vazifasini hal etishga imkon beradi. Shuningdek, bu harakatlar orqali tayanch – harakat apparati a’zolari mustahkamlanadi, modda almashinuvi tezlashadi. Sport o‘yinlari mehnatkashlarning faol va madaniy dam

olish vositasidir. O‘yinlar bilan shug‘ullanish ko‘rish, vestibulyar va boshqa analizatorlarning rivojlanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Jamoa bo‘lib, hamkorlikda amalga oshiriladigan murakkab taktik harakatlar hamjihatlik, o‘zaro yordam, shaxsiy manfaatlarni jamoa manfaatlaridan ustun qo‘yish, raqibiga hurmat, javobgarlik va mas‘uliyatni his etish kabi qobiliyatlarni rivojlantiradi. Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanish jarayonida o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarliklari takomillashadi.

Biroq sport o‘yinlari kishi jismiga qanchalik ijobiy ta‘sir etmasin, ular har tomonlama jismoniy kamol toptirish vazifalarini to‘liq hal eta olmaydi. Shuning uchun sport o‘yinlaridan bo‘ladigan o‘quv – trenirovka mashg‘ulotlarini gimnastika, yengil atletika, suzish, harakatli o‘yinlar va boshqa sport turlari bilan o‘zaro bog‘liq holda o‘tkazish lozim bo‘ladi.

1.2. Sport o‘yinlarida o‘quv trenirovka jarayonining vazifasi va tuzilishi

Sport o‘yinlari jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri sifatida jismoniy tarbiya bo‘yicha umumta‘lim maktab dasturi va “Salomatlik” majmuining talablaridan kelib chiqib, o‘quv – trenirovka jarayonida asosan quyidagi vazifalarni hal etadi:

- O‘quvchilarni sog‘lig‘ini mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlantirish, yuqori mehnat qobiliyatini saqlash, yuksaltirish hamda ijtimoiy – gigiyenik ko‘nikmalarini tarkib toptirish.

- O‘quvchilarda axloqiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash, shuningdek, o‘z salomatligi to‘g‘risida qayg‘urish nafaqat shaxsiy ish, balki, ijtimoiy burch ekanligi to‘g‘risidagi tushunchalarni shakllantirish.

- Hayotiy muhim harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish, ularni turli sharoitlarda qo‘llay bilishni o‘rgatish.

- O‘quvchilarda asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish hissini shakllantirish, o‘z jismoniy kamolotini takomillashtirishga ehtiyojni tarbiyalash.

Jismoniy madaniyat fakultetining o‘quv – trenirovka jarayonida yuqoridagilar bilan bir qatorda quyidagi kasbiy – pedagogik tayyorgarlik vazifalarini ham hal etadi:

- nazariy va uslubiy bilimlarni egallash;
 - o‘yinlarning zamonaviy taktika va texnika usullarini o‘zlashtirish;
 - sport o‘yinlarining biridan o‘z mahoratlarini oshirish va h.k.
- Bu vazifalar ilg‘or va samarali usullarni qo‘llash orqali hal etiladi.

Jismoniy texnik, taktik, ruhiy, tashkiliy – uslubiy va hakamlilik qilish sohasidagi tayyorgarliklar o‘quv – trenirovka jarayonining mazmunini tashkil etadi. Bu asosiy qismlar bir biri bilan uzviy bog‘liqdir.

Murakkab harakat malakalariga o‘rgatish jarayonida nafaqat ta’limiy balki, tarbiyaviy vazifalar ham o‘zaro ajralmagan holda hal etiladi. O‘qituvchi va murabbiy harakat ko‘nikmalari va malakalariga o‘rgatar ekan, u o‘quvchilar tarbiyasining barcha jabhalarini jumladan, halollik, ongli intizom, vijdonlilik kabilarni nazarda tutadi. Biroq, fanning o‘ziga xos xususiyatlaridan biri shundaki, u umumiy tarbiya vazifalarini hal etish bilan bir qatorda jismoniy madaniyat uchun xos bo‘lgan quyidagi tarbiyaviy vazifalarni ham hal etadi:

- jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish hissini tarbiyalash;
- yuqori darajada rivojlangan irodaviy sifatlarni, murakkab mashqlarni bajarishdagi jismoniy mashaqqatni yengish malakasini tarbiyalash;
- gigiyenik ko‘nikma, mehnat va dam olish tartibiga rioya qilish odatini o‘z jismi hamda kiyimlarini toza va ozoda tutish kabilarni tarbiyalash;

- o'quvchilar o'rtasida o'zaro to'g'ri muomala va muloqotda bo'lishni, o'g'il va qizlar o'rtasida do'stlik va yuqori axloqiy munosabatlarni tarbiyalash.

Sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy tarbiyaning jamiki vositalari orqali amalga oshiriladi. Mashqlarni to'g'ri tanlash, miqdorlash, shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini, jismoniy tayyorgarligini, yosh xususiyatlarini hisobga olish o'qituvchi diqqat markazida bo'lmog'i lozim.

Shuningdek, ta'lim jarayonida tibbiy ko'rsatkich natijalari ham hisobga olinadi. Uning asosida o'quvchilar asosiy, tayyorlov va maxsus guruhlarga ajratiladi. Jismoniy rivoji va tayyorgarligi jihatdan orqada qolgan o'quvchilarga maqsadga yo'naltirilgan mashqlar va maxsus uyga vazifalar beriladi. O'quv talablarini bajarishga ham yengillik berishga ruxsat etiladi.

Ta'lim tamoyillari - Ta'lim jarayoni ko'p qirrali bo'lib, u jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish bilan uzviy bog'liqdir. U inson faoliyati qonuniyatlariga muvofiq holda tuziladi. Bu qonuniyatlar didaktik tamoyillarda o'z aksini topadi.

Ko'rgazmalilik tamoyili o'rganilayotgan materialni turli ko'rgazmali vositalar (sxema, plakat, kinogramma, slayd, elektron darsliklar va h.k.)dan, mashqlarni aniq ko'rsatishlik kabilardan foydalanib to'g'ri tasavvur qilishni shakllantirish zaruriyatidan kelib chiqadi. Ko'rgazmalilik tamoyilini barcha yoshdagi guruhlar bilan o'tkazilib, o'quv – trenirovka jarayonining barcha jabhalarida amalga oshirish zarurdir. O'qitish va tarbiyalashning barcha ko'rsatmaliligi ko'rish sezgilari, idrok, obrazlardan keng foydalanishni ham, voqelik bilan bevosita munosabatda bo'lishni ta'minlovchi barcha sezgi organlariga doimo tayanishni ham taqozo etadi. Jismoniy tarbiya jarayonida ko'rgazmalilik, ayniqsa, muhim o'rin tutadi, chunki shug'ullanuvchining faoliyati asosan amaliyot bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

Ko'rgazmalilikning har hil shakllari bir - biri bilan o'zaro bog'lanibgina qolmay, balki o'zining ta'siri bo'yicha biri

ikkinchisining o‘rnini bosadi. Bu bilishning xissiy va mantiqiy bosqichlarining birligini, fiziologik nuqtai nazardan esa, voqelikning birinchi va ikkinchi signal tizimlarning birligini ko‘rsatadi.

Ko‘rgazmalilik faqat dastlabki shart – sharoit emas, balki butun harakat faoliyatini takomillashtirish jarayonining ajralmas shartidir. Ayniqsa sezgilarga, idrok, obrazli tasavvurlarga suyanmay turib harakat malakalarini takomillashtirish ham, jismoniy qobiliyatlarni o‘stirish ham mumkin emas.

Ko‘rgazmalilik shunchaki zarur bo‘libgina qolmay, balki u ta’lim tarbiya tamoyillarini amalga oshirishning umumiy sharti sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Ko‘rgazmalilikning xilma - xil shakllaridan foydalanish mashg‘ulotlarga qiziqishni oshiradi, berilgan topshiriqlarni tushunish va bajarishni yengillashtiradi, mustahkam bilim, mahorat va malaka hosil qilishga yordam beradi.

Muntazamlilik va izchillik tamoyili ta’limda izchil tizim o‘rnatilishini nazarda tutadi. Izchillikka o‘quv material va mashg‘ulotlarni aniq rejalashtirish orqali erishiladi. Yangi material ilgari o‘rganilgan materialga tayanmog‘i lozim. Bu harakat ko‘nikmalarini mustahkamlash va kengaytirish imkonini beradi. Dastlab asosiy usullar o‘rganiladi. Masalan, basketbolda ilib olish va uzatish, voleybolda uzatish va oshirish, futbolda to‘xtatish va zarb berish kabilar. So‘ngra esa nisbatan murakkabroq, ikki va undan ortiq o‘yin usullarini o‘z ichiga olgan, kombinasion harakatlarni o‘rganishga o‘tiladi. Dastlab ular oddiy, so‘ngra esa murakkabroq sharoitlarda o‘rganiladi. Agar harakat malakalarini egallash borasida muntazam mashq qilinmasa, ular bora – bora yo‘qoladi.

Taraqqiyot tamoyili yuklamalar hajmi va sur‘atining asta sekin ortib borishi, mashqlar texnikasining murakkablashishi, texnika va taktikaning murakkab o‘yin usullarini egallashga ma’naviy – irodaviy sifatlarni rivojlantirishga imkon beruvchi mashqlar texnikasining murakkablashishi, texnika va taktikaning kengayishi bilan ifodalanadi. Yuklamalar hajmi hamda sur‘atini

oshirish chog'ida o'qituvchi shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. Shuningdek bajariladigan jismoniy yuklamalarning mohiyatini baholashi, ularning sog'lomlashtirish ta'sirini hisobga olmog'i lozim.

Individuallashtirish tamoyili jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilar qobiliyatini yanada yaxshiroq rivojlantirish maqsadida ularning o'ziga xos tomonlarini hisobga olishni nazarda tutadi. Ta'limni xususiylashtirish o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini turli – tumanligi, ularning yosh, jins xususiyatlari, jismoniy og'irliklarga bardosh bera olish qobiliyatlari bilan bog'liqdir.

O'qituvchi shaxsiy reja va tavsiyanomalar ishlab chiqishda fe'l – atvor (xarakter) xususiyatiga, temperament va asab (nerv) tizimining xususiyatlariga tayanmog'i zarur.

Ayol jinsidagi shaxslarga ta'lim berishda ularning o'ziga xos tomonlarini hisobga olishi alohida ahamiyat kasb etadi. Ularning psixologik xususiyatlari erkak jinsidagilarga nisbatan o'zgacha uslubiyat va o'zgacha jismoniy og'irlikni talab etadi.

Onglilik va faollik tamoyili o'quv – trenirovka jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishlikni, hal etilayotgan vazifalarni, ular qaysi vosita va usullar bilan hal etilishini chuqurroq tushunishni nazarda tutadi. Har qanday ta'lim – tarbiya jarayonining muvaffaqiyati tarbiyalanuvchilarning o'zlari bu ishga qanchalik ongli va faol munosabatda bo'lishlariga ham bog'liqdir. Topshiriqlarning mohiyatini tushunish, ularni qiziqish bilan faol bajarish kabi, ta'lim va tarbiyaning borishini tezlashtiradi, hosil qilingan bilim, malaka va ko'nikmalarni chuqur takomillashtirish va ulardan hayotda ijodiy ravishda foydalanishga imkon beradi. Bu qonuniyatlar eng avvalo onglilik va faollik tamoyilning asosini tashkil etadi.

O'yinlarning texnik va taktik usullarini chuqur anglab yetmasdan turib bu borada muvaffaqiyatga erishib bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar o'z faoliyatining natijalarini, o'quv – trenirovka

jarayonida jismoniy yuklama (nagruzka)lar ta'sirida jismda o'z beradigan fiziologik va psixologik jarayonlarni tushunishlari, o'z mehnat qobiliyatlarini nazorat qila bilishlari zarur.

O'quv – trenirovka jarayoniga qiziqish va ongli munosabatda bo'lish oxir – oqibatda o'yin usullarini egallash va takomillashtirishga bo'lgan faol harakatni yuzaga keltiradi. O'qituvchi har doim shug'ullanuvchilarni faollikka yo'naltiradi va nazorat qilib boradi. Uning shug'ullanuvchilar muvaffaqiyatini har doim va aniq baholab berishni mashg'ulotlarga bo'lgan faollik hamda qiziqishni yuksaltiradi.

Yuqorida ta'kidlangan barcha ta'lim tamoyillari o'zaro aloqadorlikda qo'llaniladi. O'qituvchi bu ta'lim tamoyillarini qachon va qaysi vaziyatlarda qo'llashni mustaqil hal etadi.

Ta'lim usuli deganda bilim, ko'nikma va malakalarni egallash, harakat, ma'naviy hamda irodaviy sifatlarni rivojlantirish uslubi tushuniladi. O'qituvchi u yoki bu harakatlarni tushuntiradi va ko'rsatadi, o'quvchilar esa ularni egallaydilar. Usulni tanlash pedagogik vazifalar, materialning mazmuni va o'quvchilarning tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Sport o'yinlaridagi o'quv – trenirovka jarayonida asosan ta'limning uch guruh: so'z, ko'rgazmali va amaliy usullari qo'llaniladi. Dastlabki ikki guruh zamin yaratadi, amalga oshirishda bevosita amaliy harakatlar, mashqlardan foydalaniladi. Barcha usullar uzviy bog'liq bo'lib, kompleks holda qo'llaniladi.

So'z usullari: hikoya, tushuntirish, suhbat, tahlil, vazifa, ko'rsatma, buyruq.

Hikoya shug'ullanuvchilarda texnik – taktik usullar va trenirovka uslubiyatlari to'g'risidagi bilimlarni yuksaltirish uchun qo'llaniladi. Hikoyalar qisqa, obrazli va tushunarli bo'lishi zarur.

Tushuntirish nafaqat harakatlarning karakteri va shakllarini ochib berishga, balki bu harakatlarni to'g'ri bajarishga ta'sir etuvchi sabablarni ham ko'rsatib berishga ko'maklashadi. Tushuntirish – bu mashqlarni bajarish uchun sharoit yaratadigan harakatlarning

mohiyatini ifoda etish demakdir. Tushuntirishda asosiy e'tibor kichik – kichik harakatlarga emas balki, nisbatan kattaroq bo'lgan harakatlarga qaratiladi. Tushuntirish usulidan guruh bo'lib o'yin usullarini o'rganishda, guruh, jamoa (komanda)li harakat qilishlarni o'rgatishda foydalaniladi. Suhbat savol – javob tariqasida, fikr almashish, yo'l qo'yilgan xatolarni muhokama qilish va ularni bartaraf etish maqsadida o'tkaziladi. Suhbatlar guruh o'rtasida yoki alohida shug'ullanuvchilar o'rtasida o'tkazish mumkin.

Tahlil - sport amaliyotida qandaydir vazifa (texnik yoki taktik harakatlarni o'rganish) bajarib bo'lingandan so'ng, shuningdek, yakunlangan yoki oldinda turgan o'yinni tahlil qilishda keng foydalaniladi. Tahlil bir taraflama (bunda tahlilni o'qituvchining o'zi qiladi) yoki ikkita taraflama (bunda shug'ullanuvchilar ham ishtirok etadi) bo'lishi mumkin.

Topshiriq - bu dars oldidan yoki o'yin mashqlarini bajarish oldidan qo'yiladigan vazifa shakli hisoblanadi. Topshiriq o'yinda qandaydir xususiy yoki guruhli taktik harakatlarni bajarish uchun bir yoki bir nechta o'quvchilarga berilishi mumkin.

Ko'rsatma – bu texnika va taktika mashqlarini bajarishdagi topshiriqning qisqa shaklidir. Undan o'quv o'yinlarini o'tkazish yoki o'zaro taktik harakatlarni o'zlashtirishda tez – tez foydalaniladi. Ko'rsatma o'yin yoki o'yin mashqlarini to'xtatmasdan o'zaro harakatlar jarayonida berilishi mumkin.

Buyruq – shug'ullanuvchilarga og'zaki ta'sir etish shaklidir. U o'zining qisqa va aniqligi bilan ajralib turadi. Shuningdek, u aniq yoki muayyan bir shaklga ega emas. Mashqlarni bajarish yoki uni bajarishga tayyorgarlik ko'rish uchun beriladi.

Ko'rgazmali usullar: mashqlarni ko'rsatish, ko'rgazmali qurollar (chizma, jadval, kinokalsovka, kinogramma va h.k)ni namoyish qilish, o'quv o'yini yoki rasmiy musobaqalarni ko'zdan kechirish.

Ko'rsatish har doim so'z bilan uyg'unlashgan hamda foydalanilishi va o'rganilayotgan mashq to'g'risida to'liq tasavvur

hosil qilish lozim. U o'qituvchi yoki o'quvchilarning biri tomonidan amalga oshiriladi. Ko'rsatish oldidan o'quvchilar diqqatini to'plash, kuzatish uchun sharoit yaratish (ko'rsatish uchun joy tanlash, o'quvchilarni saflantirish va h.k) muhimdir. Ko'rsatish bajarishning aniq bir ifodali harakteriga ega bo'lmog'i lozim – bu o'yin harakterlarining tomoshabopligiga sharoit yaratadi.

Ko'rgazmali qurollarni namoyish etish yordamchi usul hisoblanadi. U ta'limning boshqa usullari bilan uyg'un ravishda olib borilsagina samarali bo'lishi mumkin. Shuningdek, u guruh va jamoali taktik harakatlarni o'rganishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport o'yinlariga o'rgatishda takroriy va sekinlashtirilgan ko'rsatish va namoyish etishlar tez – tez qo'llaniladi. Bu bolalar diqqatini harakat amallarining muhim elementlariga qaratishga imkon beradi.

Amaliy usullar shug'ullanuvchilar faol harakat faoliyatlariga asoslanadi.

Mashq usuli o'yinlar texnikasi elementlarini yoki butun bir o'yin usullarini egallashga yordam beradigan harakatlarni ko'p marotaba takrorlanishini nazarda tutadi. Takrorlashlar bir butun yoki qismlarga bo'linib amalga oshirilishi mumkin. Qismlarga bo'lib o'rgatish harakat amallarining alohida qismlarini o'zlashtirish va keyinchalik ularni bir butun qilib birlashtirishni nazarda tutadi. Bu bo'linish o'rgatishning qaysidir jabhasida samara bergandagina zarurdir.

Bo'laklarga ajratish o'yin mashqi yoki tugallangan alohida harakatlar shaklida bo'lmog'i lozim. Voleybolda hujum zarbasini o'rgatish uchun – bu zo'r berish va sakrab to'pni ushlab, bevosita hujumkor zarb. Bo'laklarga ajratish usulini qo'llash faqat o'rgatishning boshlang'ich davrlarida tavsiya etiladi. Harakatlar o'rganilganidan keyin u boshqa usullar yordamida mustahkamlanadi.

Sport o'yinlarida ayrim texnik usullarni yaxlit holda o'rganish tavsiya etiladi, negaki bo'laklarga ajratish harakatlar tuzilishini buzadi va ularni egallashni murakkablashtiradi.

Tayyorlov mashqlarni qo'llash, mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda qo'llashning uslubiy usuli ham birmuncha samara beradi. Ularning murakkabligi o'quvchilarning tayyorgarligiga bog'liq bo'lib u o'qituvchi tomonidan tartibga solinadi va tanlanadi. O'yin harakatlarini mustahkamlash mashqlarni murakkablashtirilgan sharoitlarda bajarishni nazarda tutadi.

O'yin uslubi texnika elementlari egallangandan so'ng qo'llaniladi. O'yinchilar o'rtasidagi o'zaro hamkorlikni o'rganish va texnik usullarni takomillashtirishda bir savatga bir darboza va h.k.ga 2x2, 3x3, 4x4 dagi o'yin usuli hozir amalda keng qo'llanilmoqda, o'yin uslubi musobaqa uslubi bilan muvaffaqiyatli birikadi. Bu qiziqishni oshiradi, ko'tarinki ruh, his – hayajon baxsh etadi, ko'nikma va malakalarni mustahkamlanishiga, o'yin usuli yoki o'yin mashqlarini takomillashishiga ko'mak beradi. Uning mohiyati shundaki, shug'ullanuvchilar o'qituvchining ko'rsatmasi va o'yin qoidalariga rioya qilgan holda bir o'yin harakati yoki ular majmuini bajarishda musobaqalashadilar.

Sport o'yinlarida o'yin usullarini takomillashtirishning chegarasi yo'q, ular musobaqalarda takomillashadi va mustahkamlanadi.

Musobaqalashish uslubi – o'rgatish va takomillashtirish jarayonida katta o'rin egallaydi. Bolalar boshlang'ich davrda alohida o'yin mashqlari va taktik vazifalarni bajarishadi, keyin esa o'yinning soddalashtirilgan qoidasi va nihoyat rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul zarur o'yin amaliyotini hosil qilish, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholash imkonini beradi.

Musobaqa uslubi jismning funksional tizimini yuqori darajada takomillashtirish, texnik mahoratini yuksaltirish, yuqori sport natijalarga erishish imkonini beradi. O'rgatishda o'rganilayotgan amallarning murakkabligi, shug'ullanuvchilarning

yoshi, tayyorgarligiga bog‘liq holda turli uslublar o‘zaro uyg‘un holda qo‘llanilsa, katta muvaffaqiyatga erishish mumkin.

1.3. O‘yin usullarini o‘rgatishning tuzilishi (strukturasi)

Sport o‘yinlarida o‘yin usullarini o‘rganish o‘zaro bog‘liq bo‘lgan to‘rt bosqichga bo‘linadi: o‘yin usulini bajarish texnikasi bilan umumiy tanishtirish; uni yengillashtirilgan, maxsus yaratilgan sharoitlarda o‘rganish; murakkablashtirilgan sharoitlarda o‘rganish; o‘yinda usulni takomillashtirish.

O‘yin usullari bilan umumiy tanishtirish - bu bosqichda o‘yin harakati texnikasi to‘g‘risida aniq, to‘g‘ri tasavvur hosil qilinadi. Buning uchun takror – takror namoyish etishlardan foydalaniladi: boshida jadal o‘yin vaziyatidagidek, keyin harakatlarning muhim qismlariga e‘tibor bergan holda sekinroq. Bajarish texnikasi tushuntiriladi, mazkur usulni o‘yindagi ahamiyati to‘g‘risida ma‘lumot beriladi. Shundan so‘ng o‘quvchilar o‘yin usulini mustaqil bajaradilar. Bunda birinchi sinash urinishida usulni bajarishda kamroq xatoga yo‘l qo‘yishga erishmoq zarur, shunda harakat ko‘nikmasini shakllantirish muvaffaqiyatli kechadi.

Usullarni yengillashtirilgan, maxsus yaratilgan sharoitlarda o‘rganish

Bu yerda harakatlar tuzilishini to‘g‘ri egallash vazifa qilib qo‘yiladi. Usul yengillashtirilgan sharoitda bajariladi (basketbolda o‘qituvchining tashlashidan so‘ng to‘pni ushlab olish va uzatish, voleybolda o‘qituvchining oshirishidan so‘ng uzatishni amalga oshirish va h.k). nisbatan murakkab bo‘lgan o‘yin usullari qismlarga (bo‘laklarga) bo‘lib o‘rganiladi. Masalan, voleybolda hujumkor – zarb berishda dastlab sakrash o‘rganiladi, keyin sakrash, o‘qituvchi tomonidan sakrashni eng yuqori nuqtasiga oshirib bergan to‘pga zarb berish bilan uyg‘unlashtiriladi, faqat shundan so‘nggina mashq to‘liqligicha bajariladi. Har bir o‘yinda osondan murakkabga degan tamoyilga asoslangan holda o‘yin usullarini ketma – ket o‘rganish uslubiyati ishlab chiqiladi.

Usullarni bajarish chog'ida yo'l qo'yilgan hatolarni ko'rsatish va to'g'rilash lozim. Texnik usullarni bajarishda dastlab asosiy (qo'pol) hatolar, keyin esa ikkinchi darajali (kichik) xatolar tuzatiladi. Xatolarni tuzatish uchun qayta ko'rsatish, tushuntirish, qismlarga ajratib texnik usullarni bajarish, sekinlashtirish kabilar qo'llaniladi.

Usullarni murakkablashtirilgan sharoitlarda o'rganishda uni yuksak darajada bajarishga (xatosiz, yaxshi tezlikda, jadal, zo'riqmasdan) erishmoq lozim. Murakkablashtirilgan sharoitlarda nafaqat to'p bilan to'g'ri harakat qilish balki, sherigi bilan ham to'g'ri hamkorlik qilishga erishiladi. O'rganish uchun sharoitlarni murakkablashtirish bu usulni bajarish tezligini oshirish, masofalarni uzoqlashtirish, to'pni uchish yo'nalishini o'zgartirish, uning troyektoriyasini murakkablashtirish, harakatlar amplitudasini oshirish demakdir. Murakkablashtirish uchun boshqa yo'nalishlar – usulni yuqori tezlikda boshqa usullar bilan o'zaro bog'liq ravishda bajarish, usulni kichik maydonlarda bajarish, vaqt birligida bajarish, miqdorini oshirish, bajarish tezligi yoki aniqligiga talabchanlikni oshirish (o'yining o'ziga xos xususiyatiga bog'liq holda) va h.k. navbatdagi murakkablashtirishda usulni sherigining qarshi harakatida dastlab sust, keyin esa faol bajarish, o'zaro harakat qiluvchi sheriklar miqdorini oshirish kabilar vazifa qilib beriladi. Murakkablashtirish texnik usullarni egallaganlik darajasiga bog'liqdir. Murakkablashtirilgan sharoitlarning butun bir majmui (kompleks) ni ham kiritish mumkin.

O'yinda usullarni takomillashtirish. Mazkur bosqichda o'qituvchi tasodifiy, o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida usulni to'g'ri bajarish, aniq o'yin sharoitlarida usuldan maqsadga muvofiq foydalanishga erishadi. Buning uchun o'yin mashqlari, usulni bajarishda o'rnatilgan aniqlik bilan o'quv o'yinidan foydalaniladi. O'yinda usullarni takomillashtirish ijodkorlik hamda tashabbuskorlik uchun sharoit yaratadi.

1.4. Ta'lim (o'rgatish) va trenirovkaning asosiy vositalari.

Ta'lim va trenirovkaning asosiy vositalari mashq hisoblanadi. O'z navbatida u asosiy va yordamchi mashqlarga bo'linadi. Sport o'yinlariga o'rgatishda yordamchi mashqlar o'z ichiga umumrivojlantiruvchi va maxsus, shuningdek boshqa sport turlaridan o'zlashtirilgan mashqlarni oladi. Asosiy – bu o'yin texnikasi va taktikasiga doir mashqlardir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vazifasini hal etadi. O'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga imkon beradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar turkumiga harakat malakalarini takomillashtirishga yordam beruvchi barcha gimnastika, yengil atletika va akrobatika mashqlarini kiritish mumkin. Ular alohida mushak guruhlarini belgilarga qarab tanlab ta'sir ko'rsatish tariqasida ham bo'lishi mumkin. Masalan, qo'l va yelka mushaklari uchun, bo'yin va bel mushaklari uchun oyoq va tos mushaklari uchun va h.k.

Tayyorlov mashqlari o'yin jarayonida zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu epchilik, tezkor harakat reaksiyasi, qo'l va barmoqlar kuchi, qayishqoqligi, o'yin usullarini bajarish uchun zudlik bilan tezlashish hamda dastlabki holatga qaytish qobiliyatidir. Tayyorlov mashqlari buyum va buyumlarsiz (to'ldirma to'plar, gantellar, arg'amchilar va h.k.) bo'lishi mumkin. Shuningdek bunga estafeta va harakatli o'yinlarni ham kiritish mumkin.

Yordamchi mashqlari - bu o'yin texnikasini egallashga ko'maklashuvchi harakat amallaridir. Bu mashqlar harakatda bajariladigan usulning tuzilishi, bajarilishning tashqi va ichki belgilari mazmunini o'z ichiga oladi. Yordamchichi mashqlarga usullarni qiyosiy (immitasiya) bajarish, o'yin usullarini to'psiz bajarish, usulni sherigi yordamida bajarish va h.k lar kiradi.

Asosiy mashqlar o'yin texnikasini egallashga qaratilgan bo'lib, bu o'yin usullarini yaxlit yoki qismlarga bo'lib bajarish

demakdir. Bu mashqlarni bajarishda ta'limning izchillik prinsipiga rioya etish lozim. Masalan, to'psiz harakatdan to'p bilan bo'ladigan harakatga, joyida turib bajariladigan harakatdan har xil harakatdagi mashqlarga, bir usulni bajarishdan, u usulni o'yin va musobaqa sharoitiga mos turli vaziyatlarda bajarishga o'tish va h.k.. Texnikaga o'rgatish jarayonida mashqlarni chiroyli ko'rsatib berish va ifodali tushuntirish muhimdir. Texnika o'qituvchi tomonidan to'g'ri va na'munali tarzda ko'rsatilsa bu uning o'zi uchun foydalidir. Texnik usullar taktik harakatlarni komanda, guruh va yakka tartibda mashqlarni bajarish yordami bilan silliqanadi hamda takomillashtiriladi.

1.5. Ta'lim va trenirovka mazmuni

Ta'lim va trenirovka – bu harakat ko'nikmalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Ta'lim – bu sport trenirovka asoslari va dastlabki texnik usullar tuzilishini egallashga yo'naltirilgan jarayondir. U barcha boshqa vazifalarni hal etishga sharoit va imkoniyat yaratadi. Texnika va taktikani takomillashtirish, shuningdek, tana a'zolarini, harakat sifatlarini rivojlantirish masalalarini hal qiluvchi jarayon **trenirovka** deyiladi.

Sport trenirovkasining asosiy vazifalari – bu asta – sekin trenirovka yuklamalarini oshirish yo'li orqali yuqori sport natijalarga erishishga yo'naltirilgandir.

O'quv – trenirovka jarayoni, shuningdek, tarbiyaviy vazifalar: axloqiy, irodaviy, nafosat, mehnat, ruhiy kabi sifatlarni qaror toptirishga qaratilgandir. Sport trenirovkasi mazmuniga: jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik kiradi. Bu yo'nalishlar o'zaro bog'liq bo'lib, uning hajmi u yoki bu yo'nalishga qarab sport turining o'ziga xos xususiyatlariga kelib chiqqan holda turlicha bo'lishi mumkin. Sport o'yinlarida birinchi darajali talab sport texnikasini shakllantirishga qaratiladi. Shuning

uchun bu jarayonga ko‘p vaqt ajratiladi. Ikkinchi o‘rinda taktik va psixologik tayyorgarlik turadi.

Jismoniy tayyorlarlik – bu sog‘liqni mustahkamlash, harakat sifatlarini rivojlantirish, jismning umumiy ish qobiliyatini oshirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. U texnik va taktik usullarni, zarur amaliy ko‘nikmalarni tezroq egallashga imkoniyat yaratadi. Sport o‘yinlarida yetarli darajada jismoniy tayyorgarliksiz murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas.

Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi tayyorlashning dastlabki bosqichidir. U har tomonlama jismoniy tarbiyalash va yuqori sport mahoratiga erishishga yo‘naltirilgandir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etish uchun tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, yosh va jinsi hisobga olingan holda keng doirada vositalar qo‘llaniladi. Bu eng avvalo “Salomatlik” majmui mashqlari, yengil atletika, gimnastika, akrobatika, og‘ir atletika, suzish va h.k. mashqlardir. Shu narsa ma’lumki, kengroq harakat tajribalarini egallagan shug‘ullanuvchilarda murakkab o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish oson va muvaffaqiyatli kechadi. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini shunday tanlash kerakki, ular nafaqat jismning har tomonlama rivojiga balki, shu sport o‘yini uchun zarur bo‘lgan sifatlarni rivojlantirishga ko‘maklashsin. Bu yil davomida mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubiyatini hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tanlab ishlarning rejalashtirilishini ta’minlaydi. Bu yerda mashqlarni qo‘llash ketma – ketligi va yo‘nalish uslubiyati birinchi darajali ahamiyatga ega. Mashqlarning ketma – ketligi va miqdori, shu mashg‘ulotda ular hal etadigan vazifalar aniq ishlab chiqilishi lozim. Yohud shunday mashqlarni tanlash mumkinki, ular bir sifatni rivojlantirib, boshqa sifatni rivojlantirishga imkoniyat yaratsin. Shuningdek, bir harakat ko‘nikmasini egallash bilan boshqa harakat

ko'nikmasini muvaffaqiyatli egallashga sharoit tug'dirsin. Bu uyg'un jismoniy rivojlanish vazifasini hal etadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – bu aniq bir texnik usulni tezroq egallashga sharoit yaratadigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonidir. Uning vositalari bilan o'yin sharoitida zarur va aniq sifatlarni rivojlantiriladi. Jumladan, tez joylasha bilish, statik holatdan tezda o'yin holatiga o'ta bilish, sakrovchanlik, ayrim mushak guruhlarida kuchni, epchillikni, harakatchanlikni rivojlantirish. Shu maqsadda asosiy o'yin harakatlari bilan dastlabki tuzilish bo'yicha maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Darsning birinchi qismida tezkorlik, chaqqonlik va epchillikni, ikkinchisida kuch va boshqa sifatlarni (o'yin usullarini o'rganish bilan bir qatorda) rivojlantirish uchun mashqlar berilishi tavsiya etiladi. Trenirovka mashg'ulotlari majmuaviy usullarda jumladan, bir sifatni emas balki, bir necha sifatlarni (masalan, tezkorlik, kuchlilik va chidamlilik; epchillik va chidamlilik va h.k.) bir vaqtda rivojlantirishni nazarda tutib turli vositalar qo'llanilsa, jismoniy sifatlarni nisbatan yaxshi rivojlanadi.

Kuch boshqa sifatlarni namoyon etishning asosi hisoblanadi. Tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik sifatlarni namoyish etish uning rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir. Barcha turdagi sport o'yinlarida, barcha o'yin usullarini bajarishda u muhim xizmat vazifasini o'taydi.

Muskul kuchi muskul to'qimalari fiziologik va morfologik tuzilishining o'lchamlariga bevosita bog'liqdir. Maxsus mashqlarni muntazam qo'llash natijasida muskul tolalarida yo'g'onlashuv sodir bo'ladi, kapilyarlar yaxshilanadi.

Mushaklar faoliyatining tartibiga bog'liq holda mashqlar dinamik va statik turlarga bo'linadi. Dinamik mashqlar jarayonida gavda va uning qismlari fazoda bo'ladi. Bu yugurish va sakrash harakatlarini bajarish jarayonida sodir bo'ladi. Statik mashqlar jarayonida yaxlit harakatlar qo'llaniladi va gavda holati muayyan holatda bo'ladi. Tayanish va osilishlar bunga misol bo'la oladi.

Bolalar bilan ishlash jarayonida dinamik harakatlarga e'tibor qaratish tavsiya etiladi. Shuningdek kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8 – 10 yoshdan boshlab qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o'z og'irligidan foydalaniladigan mashqlar, jumladan joyida o'tirib turish, tayangan holda qo'lni bukish va yozish (otjimaniya) yoki raqib qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar, tortilishlar tavsiya etiladi. Muskul kuchini o'sishi uni rivojlantirish usullariga jumladan, takrorlashlar soni, yuklamalar darajasiga bog'liqdir. Mashqlar va o'ta zo'riqish hosil qilmasligi zarur.

Chegara og'irlik mashqlari uchun to'ldirma to'p, gantel, shtanga, gimnastik tayoqlar va boshqa yuklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar dastlabki bosqichda sekinlashtirilgan holda bajariladi. So'ngra bajarish sur'atini asta – sekin oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari bo'shashtirish mashqlari bilan almashinib turiladi.

Qiz bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ehtiyotkorlik bilan ish tutish zarur. Ular uchun mashqlarning miqdori va sur'ati o'g'il bolalarnikiga qaraganda ozchillikni tashkil etadi. Bunda o'z gavda og'irligi hamda gimnastika tayoqlari bilan bajariladigan mashqlar ko'pchilikni tashkil etadi.

Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhimdir. Bu pastki bo'g'in muskullarining rivojlanganligiga, ularni tezda qisqarishiga va bajariladigan harakatning umumiy qisqarishiga bog'liqdir. Uni rivojlantirish uchun balandlikka, uzunlikka, gimnastika o'tirg'ichi (skameykasi) ustidan va boshqa to'siqlardan og'irlashtirilgan holda sakrash kabilardan foydalaniladi. Ayniqsa 1 – 1,5m balandlikka sakrash mashqlari sakrovchanlikni rivojlantirishning muhim omili bo'ladi.

Tezkorlik – bu kishining mazkur sharoit uchun minimal vaqtda harakat sodir etish qobiliyatidir. U uch omil bilan farqlanadi:

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi.

3. Harakatlar chastotasi.

Bu omillarning barchasi majmuaviy holda namoyon bo‘ladi.

O‘yin faoliyatida tezkorlik harakatlanayotgan narsa, ya’ni to‘pga nisbatan, raqib holatining o‘zgarishi, o‘yin usullarini bajarish va o‘zaro joy almashinuv kabilarga nisbatan tezkor reaksiya ko‘rsatish bilan ifodalanadi. Tezkorlikni namoyon etish shakllari o‘rtasida to‘g‘ridan – to‘g‘ri bog‘liqlik mavjud emas. Sport tezligini yaxshi egallash mumkin, ammo qaror qabul qilish, tahlil qilish sust bo‘lishi mumkin yoki o‘yin usulini tez va yaxshi bajargan holda sherikning harakatlarini sekin anglash mumkin. Tezkorlikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu tezkorlik bilan bajariladigan mashqlardir. Bu mashqlar o‘z navbatida boshqa harakatlar bilan majmuaviy holda qo‘shib bajariladi. Ular kutilmagan habar (signal)ga muvofiq tez bajariladi. Mashqlar turli – tuman, turli mushak guruhlarini qamrab olishi, shug‘ullanuvchilarning koordinasion qobiliyatlarini yuksaltirish zarur.

Tezkorlik sifati muntazam ravishda rivojlantirilib turilmasa, u bora – bora so‘nib qolishi mumkin.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish kichik maktab yoshidan boshlanadi. Buning uchun o‘yin usullarini bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan maxsus harakatli o‘yinlar, to‘siqli va to‘plar bilan bajariladigan estafetalar tanlanadi. Mashqlar yuqori tezlikda bajariladi. Bolalarda harakat tezkorligini rivojlantirish nisbatan 7 yoshdan 15 yoshgacha bo‘lgan davr oralig‘ida amalga oshiriladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar shug‘ullanuvchilarda charchoq hosil qilmasligi zarur. Agarda tezkorlikni rivojlantirish maqsadida berilgan mashqlar shug‘ullanuvchilarda charchoq hosil qilsa, u holda harakatlar koordinasiyasi tezda buziladi, tezkor harakatlarga javob berish qobiliyati susayadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar har bir trenirovka mashqlaridan oldin beriladi.

Chidamlilik – bu kishining biror bir faoliyatda charchoqqa nisbatan uzoq vaqt qarshilik ko‘rsatish qobiliyati, (chidamlilik deb

ataladi). U asab tizimini katta jadallikda qo'zg'alishiga, organizm faoliyatini energetik ta'minotiga, o'yin malakalarini egallash darajasini puxta o'zlashtirishga imkon yaratadi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash jarayoni o'yin harakatlarini asiklik tusda ekanligi bois ancha murakkabdir. Umumiy chidamlilik umumrivojlantiruvchi mashqlar, uzoq vaqt bir tekis yugurish, shuningdek davomli, bir tekis ishlashni o'z ichiga olgan (suzish, chang'ida yurish, velosipedda yurish va h.k.) turli sport mashg'ulotlari orqali tarbiyalanadi. Maxsus chidamlilik o'yin usullari texnikasini uzoq vaqt bajarish, kichiklashtirilgan o'yin maydonlarida o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish, o'yin vaqtini uzaytirish, dam olish vaqtini qisqartirish kabilar orqali tarbiyalanadi. Koordinasion chidamlilik ikki va undan ortiq o'yinchilar o'rtasida, o'yinni tuzilishi bo'yicha murakkab bo'lgan sharoitida mashqlarni charchoqqa qadar bajarish orqali tarbiyalanadi.

Bolalar bilan ishlash vaqtida quyidagilarni yodda tutmoq lozim:

- ularning qobiliyatlariga haddan ziyod baho berib yubormaslik;
- mashqlarni tanlash va yuklamalarni me'yorlashda ehtiyotkor bo'lish;
- tibbiy – pedagogik nazoratdan keng foydalanish va h.k.

Chaqqonlik – bu o'zgaruvchan sharoitda murakkab koordinasion harakat amallarini tezda o'zlashtirib olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni rivojlanganlik darajasi harakatlar aniqligi va nafisligi bilan aniqlanadi. Chaqqonlik barcha o'yin usullarida birinchi darajali ahamiyatga ega. Chunki ularda yuqori darajadagi harakat koordinasiyasi talab etiladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash birinchidan, koordinasion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyatini tarbiyalashdan va ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.

Chaqqonlik jismoniy sifatlarning majmuasi hisoblanadi va ko‘rish tizimi ishini ham o‘z ichiga oladi. Chaqqonlik sifati kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan uzviy bog‘liqdir.

Chaqqonlikni rivojlantirishda asosan quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilish lozim:

- Guruh – guruh yoki juft – juft bo‘lib bajariladigan mashqlarda shug‘ullanuvchilarning bir – biriga ko‘rsatadigan qarshiliklarini o‘zgartirish;

- Mashg‘ulot shakllarini o‘zgartirib turish, ularga turli yangi jismoniy mashqlarni kiritish;

- Organizmga tushadigan yuklamalarni muvofiqlashtirib, harakatlar aniqligi yomonlashganda uni to‘xtatish;

- Qo‘shimcha harakatlar kiritib, mashqlarni murakkablashtirish;

- Harakatlar tezligi va sur‘atini o‘zgartirish;

- O‘yinlarda turli xil taktik kombinasiyalarni qo‘llash, uchrashuvni sheriklarni o‘zgartirigan holda o‘tkazish;

- Alohida berilgan vazifalarni bajarish vaqtida puls urishiga qarab dam olish me‘yorini belgilash.

Chaqqonlik sifatini yoshlik chog‘idan, ya’ni 7 – 10 yoshdan boshlab rivojlantirish tavsiya etiladi. Chunki aynan shu davrda chaqqonlikni rivojlantirish yuqori samara beradi. Yosh bolalar murakkab jismoniy mashqlar texnikasini oson egallab, murakkab harakat amallari koordinasiyasini tez va aniq o‘zlashtirib oladilar.

Bolalarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun turli – tuman jismoniy mashqlardan, harakatli o‘yinlardan foydalaniladi. Chunki bunda bir harakat amalidan ikkinchisiga tezda o‘tish, o‘yinchilarning o‘zaro hamkorligi javob qilinadi. Shuningdek, turli o‘zgaruvchan vaziyatlarda o‘yin texnikasi va taktikasiga doir mashqlardan ham foydalaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda gimnastik va akrobatik mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar katta bo'lmagan hajmda darsning asosiy qismida beriladi. Ular har doim yangilanib, o'zgartirilib borilishi lozim. Har doim bir xil tarzda berilsa, bu sifatni rivojlantirishni susaytirib qo'yish mumkin.

Jinsiy bezlarni rivojlanish davrida chaqqonlik sifatini rivojlantirish ko'rsatkichi sekinlashadi hattoki yomonlashuvi ham sodir bo'ladi.

Egiluvchanlik - bu harakatlarga yuqori amplituda bilan yondashish qobiliyatidir. U muskul to'qimalarining elastikligiga bog'liq. Egiluvchanlik muskul haroratining ortishi bilan ortadi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib hizmat qiladi. Amplituda esa odatda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi.

Egiluvchanlikning faol (aktiv) va sust (passiv) shakllari farqlanadi. Faol egiluvchanlik – bu biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklar qisqarishi hisobiga ro'y beradi.

Sust egiluvchanlik – bu harakat amallarini bajarishda tashqi kuchlardan qo'shimcha ravishda ya'ni: sherik, jihoz, og'irlik va h.k. foydalanish orqali ro'y beradi.

Muskul to'qimalarida harakatchanlikni yetarli emasligi, ushbu malakani sekin egallashga yoki jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Egiluvchanlikni tarbiyalashda to'qimalarga muntazam ta'sir etuvchi faol va sust usullardan foydalaniladi.

Faol mashqlar o'zining bajarilish tafsilotiga ko'ra bir – birlaridan farq qiladilar: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar, silkinish mashqlari va qayd etiladigan mashqlar; og'irlik va og'irliksiz bajariladigan mashqlar. Bulardan tashqari, maksimal amplituda sharoitida gavdaning harakatsiz holatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu guruhga kiradi. Sust statik mashqlar – bularda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi – faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda

unchalik samarali emas, lekin sust egiluvchanlikda yuqori ko'rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni barcha yoshdagi kishilarga bersa bo'ladi, biroq egiluvchanlikni rivojlantirishning eng qulay davri bu 7 – 10 yoshga to'g'ri keladi. Egiluvchanlik o'lchovining eng yuqori darajasi qizlarda 11 – 13 yoshda, o'g'il bolalarda esa 13 – 15 yoshda kuzatiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagilarga amal qilish tavsiya etiladi.

- Muntazam ravishda kuniga 2 – 3 marta mashq qilish;
- Mashqlarni badan to'liq qizigandan keyin bajarish;
- Mashqlarni 8 – 10 marta uncha katta bo'lmagan qismlarda (seriyalarda) bajarish ;
- Mashqlarni jismda og'riq paydo bo'lgan zahoti tugatish;
- Mashqlarni harakatlar amplitudasini oshirish negizida bajarish;
- O'yin texnikasini o'rganishga qaratilgan mashqlarda egiluvchanlikka alohida e'tibor qaratish. Bunda basketbolda savatga to'p tashlash, voleybolda yuqoridan to'p uzatishni bajarish vaqtida bo'shishga alohida e'tibor berish zarur bo'ladi.

Jismoniy sifatlar organizmga umumiy va mahalliy ta'sir etish orqali tarbiyalanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish qaddi – qomatni buzilishiga olib kelishi kerak emas. Bu hol egiluvchanlik, cho'zilish mashqlarini haddan ziyod berilishi, bunda bolalarning anatomik – fiziologik va ruhiy holatini hisobga olmaslik oqibatida sodir bo'ladi. Bolalar organizmi har doim o'sish va rivojlanishda ekanligini har doim yodda tutmoq zarur. Busiz yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi.

Ilmiy xodimlar va amaliyotchilar yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlarini quyidagicha tashkil qilishni tavsiya qiladilar:

- Mashg'ulotlar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni oshirish hamda bo'lajak sport natijalariga erishish uchun sharoit yaratish zarur;

- Trenirovka jarayonidagi ta'lim hajmi kattalarnikiga qaraganda ortiq bo'lishi lozim;

- Yuklamalar shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarliklariga qarab muntazam ravishda ortib borishi kerak;

- Qisqa vaqt ichida yuqori sport natijalariga erishish uchun qilingan tayyorgarlik bu mantiqan noto'g'ridir.

Nazorat savollari

1. Sport o'yinlari fanining vazifalari nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya tizimida sport o'yinlarini izohlang.
3. O'quv trenirovka jarayoni vazifasi va tuzilishini aniqlang.
4. Sport o'yinlarida ta'lim tamoyillari nima?
5. Ko'rsatmalilik tamoyilini izohlang.
6. Sport o'yinlarida ta'lim usuli deganda nimani tushunasiz?
7. O'yin usullarini o'rgatishning tuzilishini ayting.
8. O'yinda usullarni takomillashtirishni izohlang.
9. Trenirovkaning asosiy vositalari nimada?
10. Tayyorlov mashqlari va asosiy mashqlarni farqini izohlang.
11. Sport trenirovkasining asosiy vazifalari deganda nimani tushunasiz?
12. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
13. Sport o'yinlarida chaqqonlikni rivojlantirishda qaysi tavsiyalarga amal qilish lozim?
14. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qanday tavsiyalar berish lozim?

II BOB. VOLEYBOL

2.1. Voleybolda mashg‘ulot-bellashuv faoliyati tizimida izchillik va ketma-ketlilik

Izchillik yangilik va eskilik o‘rtasidagi obyektiv zaruriy aloqa sifatida tushunilib, tabiatda, jamiyatda va tafakkurda intiluvchan rivojlanishni ifoda etadi. Shunga qaramay rivojlanishning yangi bosqichida barcha progressiv, rasional, avvalroq egallangan ko‘nikmalar saqlanib qoladi, bu esa barcha sohalarda ilgari siljishni ta‘minlaydi.

Izchillik ta‘limda, ayniqsa katta ahamiyat kasb etib, uning asosiy tamoyillaridan biridir, hamda tizimlilik va ketma-ketlilik asosida birlamchi harakatini ta‘minlagan holda, ta‘limning, shu jumladan jismoniy tarbiyaning ham uzluksizligi, maqsadli vazifalar, ta‘lim samaradorligini mezonlari, texnologiyalari va tarkibini hal qilish orqali amalga oshiriladi. Izchillik, tizimlilik va ketma-ketlilik ayniqsa sport o‘yinlarida katta ahamiyat kasb etadi, ularning maxsusligi eng avvalo o‘yin usullari va uslublari, individual va jamoaviy harakatlar miqdorining ko‘pligi evaziga, shu tariqa volleybolga ham tegishli, ularda taxminan musobaqaning 200 ga yaqin harakatlari mavjud, ularni mashg‘ulotlar mobaynida malakali qo‘llash lozim.

Texnik-taktik arsenalni tizimli o‘zlashtirish va yillar mobaynida mukammallashtirish natijasi - esa voleybolda tayyorgarlikni boshqa omillari bilan hamkorlikda oliy toifa mutaxassislarining sport mahoratini barqaror o‘zagi hisoblanadi. Ko‘p yillik tayyorgarlik davomidagi texnik taktik arsenalni o‘zlashtirmaslik o‘qish jaryonida bu kamchilikni bartaraf etish qiyin bo‘ladi. Bu kamchilik oliy toifadagi voleybol jamoalari ishtirokchilarini o‘sishtan to‘xtatadi.

Voleybolchilarning texnik - taktik harakati ularni mohirlikka erishishini muhim sharti hisoblanadi. O‘yin usullarini tarkibi va ularni tizimlashtirishni aniqlash, o‘rganish va o‘rgatishni

takomillashtirishni izchillik va ketma-ketligini o'rgatish murabbiy va o'qituvchi uchun murakkab jarayon va qiyin faoliyatdir. Musobaqalardagi kuzatishlar va ko'p yillik tajribalar hamda murabbiylik mahorati natijalaridan kelib chiqib voleybolda texnik-taktik harakatlar tarkibi tuzilishi va ularni o'rganish ketma-ketligi ta'minlanadi. Shu asosda ko'p yillik tayyorgarlik va yillar davomidagi bosqichlarni texnik-taktik izchilligi va hajmi aniqlanishi lozim.

Shunga ko'ra quyidagi holatlarni nazarda tutish kerak:

Birinchidan: texnika va taktikani har bir uslubini musobaqalashuv faoliyatida natijaviylikka erishish uchun ahamiyatligini;

Ikkinchidan: himoya va hujumda o'yinni texnik va taktik usullarini mantiqiy aloqadorligini;

Uchinchidan: voleybolchilarni o'yinga o'qitish jarayonida texnika va taktikani inobatga olish, ta'limni ketma-ketligi uni bosqichlarini maqsad va vazifalari bilan aniqlanadi.

Bunday tartibda ishlash mashg'ulot tarkibiy qismlarini bir yoki bir necha yillarga rejalashtirish va ta'lim oluvchilarni bu faoliyat bilan bog'liq jismoniy, nazariy, psixik va integral tayyorgarligini va texnik-taktik arsenalini o'zlashtirishni nazoratga olish imkonini beradi.

Rejalashtirish murabbiyni ishini tartiblashtiradi, texnik taktik harakatlarni yuzaki o'zlashtirishni oldini oladi, har qanday darajadagi sportchilar bilan ishlashda ko'r ko'rona harakat qilishga emas, uni kelajagini ko'ra olish imkonini beradi. Izchillikni rejalashtirish yo'naltirilgan kuch va vaqt ma'lum kontingentdagi (biror guruh, muassasa va shu kabilar tarkibini tashkil etuvchi kishilar majmui) o'yinchilarga yo'naltirilgani bekor ketmaydi, u mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish sharoitlarini yaratadi, o'yin va musobaqa faoliyatini o'rganishni izchillik va ketma ketligi ta'minlaydi.

2.2. Voleybolchilarni texnik mahoratini oshirish

Voleybolchilarni o‘yin texnikasini o‘zlashtirishi yuqori sport mahoratiga va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida katta ahamiyat kasb etadi. Bu voleybolda ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida markaziy vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayon murakkabdir, u bolalikdan boshlab uzoq va mashaqqatli mehnat talab etadi, shuning uchun texnik tayyorgarlik mashg‘ulot tuzilmasida katta ahamiyat kasb etadi.

Texnikani takomillashtirish jarayonida sportchilar o‘yin usullarini mukammal o‘zlashtiradilar. Shunga ko‘ra kundalik hayotdagi kabi, murakkab o‘yin va musobaqaning murakkab sharoitlarida ham texnik usullarni bajarish ko‘nikmalarini ishonchliligini ta‘minlash muhim. Texnikani butun arsenalini mukammallashtirish sportchilarning morfofunktsional individual hususiyatlarini, shuningdek voleybolchini o‘z jamoasidagi o‘yin mohiyatini inobatga olgan holda amalga oshiriladi.

Bu birinchidan eng avvalo jamoa “yagona birlik” sifatida samarali harakat qilishi uchun, sportchini ijobiy individual hususiyatlarini mukammal qo‘llash va bir jamoaviylikka erishish uchun zarur sharoit yaratadi.

O‘yinchining harakatlarini samaraliligi nuqtai nazaridan o‘yinda birinchi darajaga oddiy kabi murakkab musobaqa sharoitlarida ham texnik usullarni yuqori ishonchliligini ta‘minlash vazifasi turadi. Yakuniy maqsad har tomonlama texnik tayyorlikni yuqori darajasi: chalg‘ituvchi faktorlarga barqaror texnik usullarini o‘zlashtirish o‘yinning asosiy usullarini yuqori darajada ishonchliligi va nihoyat o‘yinchining jamoada o‘yin funksiyasiga texnik mohirlik qo‘llanilishi mumkin.

2.3. Ko‘chish texnikasini takomillashtirish

Voleybol o‘yini davomida joy almashishning turli usullari va ularning birikmalari sport texnik mahoratini muhim qismini tashkil etadi, o‘yinchining texnik taktik harakatlarini samaradorligini

aniqlab beradi. Ko‘p yillik tayyorgarlik davomida texnikani bu komponentiga katta e‘tibor qaratilgan.

Boshlang‘ich bosqichda asosiy e‘tibor tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratiladi. To‘p bilan harakatlanadigan texnikalarni o‘zlashtirish bilan turli o‘yinchilar bilan bog‘liq harakatlar ham bajariladi, bunda topshiriqlar murakkablashib, yuklamaning jadalligi ortadi. Bunday yondashuv o‘yinchining koordinasion qobiliyatlari va epchilligini rivojlantiradi. Bunga joy almashtirish va sifat ko‘nikmalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar hamda texnik mashqlar bilan birgalikda olib boriladi.

Joy almashish texnik usullari va taktik harakatlari bo‘yicha bilimlarni takomillashtirish jarayoniga doimo e‘tibor qaratish zarur, chunki ular organik tarzda o‘yin harakatlariga kiradi. Bundan tashqari, trenirovka mashg‘ulotlarini tayyorlov qismida tizimli topshiriqlarga ham e‘tibor qaratish zarur.

Natijada voleybolchi joy almashishni qanday usuli aniq mashg‘ulotlar harakatlariga qo‘llash mumkinligini bilishi va uni bajarish uchun qulay vaziyatni aniqlashi lozim.

2.4 To‘p uzatish texnikasini takomillashtirish

Voleybol o‘yinini o‘rganishni ilk kunlaridan boshlab texnikani bu komponenti murabbiy va o‘yinchilarning diqqat markazida bo‘lishi lozim. To‘pni ikki qo‘llab tepadan uzatish va pastdan qabul qilish asosida o‘yin topshiriqlari, ikki tomonlama o‘quv o‘yini orqali voleybol o‘yining xarakteri aniqlanadi. Keyingi bosqichlarda va oliy darajali jamoalarda bu o‘yinchilarni bog‘lab turuvchi mashg‘ulot musobaqa faoliyatini asosi bo‘ladi. Boshqa toifadagi o‘yinchilar texnik taktik aspektda ikkinchi oshirishni sifatli bajara olishlari lozim va raqiblarga nisbatan hujumni susaytirmasliklari kerak.

Qo‘yilgan vazifalarga bog‘liq holda boshqa mashg‘ulotlar tuzilmasini keltirib o‘tamiz.

1. “Sport o‘yinlari” mashqlari biroz qiyinlashtiriladi;

2. Uchliklarda boshdan orqa tomonga to'p uzatishlar. O'yinchilar bir chiziqda ikki uch metr oraliqda joylashadilar. Chetdagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga oshiradi, u esa o'z navbatida to'pni boshini orqasidan uzatib yuboradi, shundan so'ng to'pni olish uchun yuzi bilan o'giriladi va yana uni chetdagi o'yinchiga bosh orqasidan uzatib yuboradi. Murabbiyning ishorasi bo'yicha markazdagi ishtirokchi almashadi;

3. Juft bo'lib to'pni boshidan orqaga uzatish. O'yinchi to'pni o'z ustidan 1, 1.5 metr balandlikka oshirgandan so'ng 180°ga o'giriladi va to'rtinchi zonada turgan o'yinchiga orqaga qarab turgan holda to'pni uzatishni amalga oshiradi. Uzatishlar birinchi zonadan to'rtinchi zonaga, beshinchi zonadan ikkinchi zona bo'ylab amalga oshiriladi.

4. Voleybolchilar aylana bo'lib turadilar, markazda esa bitta (2 - 3) to'pni o'ynayotgan ishtirokchi turadi: takrorlanuvchi harakatlar bilan ishtirokchilar aylana bo'ylab yuradilar, to'pni yurituvchi ularga to'pni oshiradi, ular esa darhol qaytaradilar va h.k.

2.5. To'pni oshirish texnikasini takomillashtirish

To'p oshirish orqali o'yinga kiritiladi, u "standart sharoitlarda" bajariladi va o'yinning natijasiga ta'sir ko'rsatishi mumkin: oshirishni qabul qilishdagi xato, oshirayotgan jamoaga ochko (yutuq hisobi) olib keladi, oshirayotgandagi xato esa qabul qilayotgan jamoaga ochko olib keladi. Sust oshirilayotgan to'p raqib jamoasiga hujum harakatlarini tashkil etishga yordam beradi, va o'z navbatida himoyalayotgan jamoa harakatlarini qiyinlashtiradi. Shunga bog'liq holda kuch yoki aniqlik evaziga oshirishni samaradorligi ortishi muammosi yuzaga keladi, xaqiqatda esa yuqori ishonchlilik va barqarorlikda kuchli va aniq oshirish jarayoni sodir bo'ladi. Murabbiy va sportchilar uchun bu murakkab vazifa, mashqlar asosida voleybolchilarni texnik taktik va jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq holda oshirish malakasini takomillashtiriladi, mashg'ulotlar va topshiriqlar reja bo'yicha tuzilgan. Bir qancha mashg'ulotlarni keltirib o'tamiz:

1. Sakrab turib ko‘p marotaba to‘p oshirishlar, “Maksimum kuch va minimum xatolarda” barqarorlik maqsadiga erishiladi.
2. Maksimum aniqlik va xatolarsiz aniqlikka yo‘naltirilgan yuqori to‘pni to‘g‘ri oshirish.
3. 2 - 3 ta hujumkor zarbalarni blokirovka qilgandan so‘ng to‘pni oshirish.
4. 2 - 3 ta hujumkor zarbalardan so‘ng to‘p oshirish.

To‘pni oshirishda har bir mashg‘ulot davomida e‘tibor qaratish lozim. Agar ular mashg‘ulot vazifasiga kirmasa, mashg‘ulot yakunida 10-20 marotaba to‘pni oshirishga vaqt ajratish lozim.

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida talablar sekin asta ortib boradi: kuch va aniqlikka yo‘naltirilgan murakkab mashqlar oshiriladi. Oshirishni mukammallashtirishda jamoani 2-3 ta o‘yinchi iborat guruhchalarga bo‘lish va har biriga topshiriq berish lozim: shishirilgan to‘pni ikki qo‘llab yoki bir qo‘li bilan devor oldidan rezinali amortizatorlar bilan qotirilgan to‘pga uriladi; shishirilgan to‘pni ikki qo‘llab yoki bir qo‘li bilan devorga otadi; tikilgan to‘pni yuqoriga otib panja bilan uradi; devorga oshirish va ushlab olish; setkadan oshirish va qabul qilish (juftlikda) mashqlari bajariladi. Ma‘lum vaqtdan so‘ng guruhchalar joylarini almashtiradilar. Odatda shug‘ullanuvchilar bu mashg‘ulotlarni 2 martadan bajarishlari kerak. Bunday topshiriqlarni boshqa usullar texnikasini takomillashtirishda ham berish mumkin, mashg‘ulotlarni to‘liqligini oshirish muhim hisoblanadi.

2.6. Hujumkor zarbalarni takomillashtirish texnikasi

Voleybol musobaqalarining samaradorligi ko‘p jihatdan hujumkor zarbalarning natijasiga bog‘liq. Hujumkor zarbalar ko‘nikmalarini mukammallashtirishning asosi bo‘lib xizmat qiluvchi texnika bo‘yicha mashqlar e‘tiborga olinadi. Topshiriqlar murakkabligi bo‘yicha aniq o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasiga mo‘ljallanishi lozim, ularni bajarish shartlari esa voleybolchilarning musobaqalashuv faoliyatini xarakterini aks ettiradi.

Bu topshiriqlarni bajarish hujumkor harakatlar taktikasini samarali o'qitish uchun sharoitlarni ta'minlaydi. O'zlashtirish jarayonida o'tilgan mashg'ulotlarni murakkablashtirib borish lozim, ularni o'yin sharoitlariga yaqinlashtirib borgan holda: to'p setka orqali yo'naltirilgan bo'lsa birinchi oshirish amalga oshiriladi (raqib tomonidan). Avvaliga to'p uzatiladi so'ng esa oshiriladi (pastdan yoki tepadan).

Mashqlar va topshiriqlar.

3X3 tayyorlov o'yini. O'yinchilar - 5 (qabul qilish), 3 (uzatish), 4 (hujumkor zarba) zonalariga joylashadilar. O'yin voleybol shartlari bo'yicha olib boriladi.

4X4 tayyorlov o'yini. 3 ta sportchi "1 chiziqda" joylashadilar, 1 tasi esa (oshirishda) setka yonidagi 3 zonaga joylashadi. Har bir oshirishni yutgandan so'ng o'yinchilar maydoncha zonalarini soat strelkasi bo'ylab almashadilar.

Hujumkor zarbalar texnikasi murakkabroq mashg'ulotlarda ham murakkablashishi mumkin.

Yugurish yo'nalishi o'zgarganidan so'nggi zarbalar:

1. a) 4 zonasidagi yugurishdan so'ng 4 - 3 zonalar orasidagi zarbalar; b) 2 zonasidagi yugurishdan so'ng 3 zonadagi zarba; v) 3 zonadan yugurishdan so'ng 2 zonadagi zarba.

2. 4 va 3, 3 va 2 zonalarida ishtirokchilarni krestsimon harakatlanishidan so'ng zarba.

3. Aynan shunday, lekin bog'lovchi setkaga 1,6.5 zonadan chiqadi. O'yinchilarning hamkorlik ko'nikmalari 4X4 o'quv o'yinida mustahkamlanadi.

2.7. Pastdan ikki qo'llab oshirilgan to'pni qabul qilish texnikasini takomillashtirish

To'pni oshirish oshiruvchi jamoaga yutuq olib kelgani kabi, sifatli, barqaror qabul qilish ham samarali hujum qilishga sharoit yaratadi.

1. Voleybolchilar 1,6,5 zonalarida maydonchanning 2 tomonida bittadan joylashadilar, qolganlar ikki guruhga bo‘linib, oshirish joylariga qo‘llarida to‘p bilan joylashadilar. 1 qism, oshirishni qabul qilish va 3 zonaga birinchi oshirish, 2 qismning 2 zonasiga, 3 qism 4 zonaga. Har bir qabul qilish usullaridan so‘ng (4 - 6 ta imkoniyat) voleybolchilar joylarini almashadilar. 1 zonadan 5 zonaga, 5 zonadan 6 zonaga, 6 zonadan 7 zonaga boradilar.
2. Ikkitasi oshirilgan koptokni qabul qilishda maydonchani 2 tomonida 1 va 5 zonalariga joylashadilar. Qolgan voleybolchilar 2 guruhchalarga bo‘linadilar va maydonchani barcha tomonidan to‘p oshirish joyida joylashadilar. Oshirilgan to‘pni qabul qilishda har bir voleybolchidan galma galdan 4 - 6 ta to‘pni qabul qilgandan so‘ng o‘rinlariga boshqalari o‘tadilar.
3. Voleybolchilar “ to‘pni qabul qilish ” 5(1) zonalarda joylashadilar, maydonni har bir tomonida 1 tadan. Maydon tomonidagi voleybolchilar kolonnalari 1 tadan qo‘llarida to‘p bilan turadilar (to‘rdan 3-4 metr uzoqda). To‘plar to‘r orqali bir qo‘l bilan uzatish va zarba bilan yo‘naltiriladi. So‘ng to‘pni pastdan qabul qilish va sifatli birinchi uzatish amalga oshiriladi. Bu mashg‘ulotda jadallik noaniq uzatishlarda qo‘l bilan otish evaziga boshqariladi. 4. 5,6,1 zonalar ketma ketligida uzatishlarni qabul qilish. Avvaliga uchtadan, so‘ng ikkitadan va nihoyat bittadan urinish beriladi. Bu mashg‘ulotda noaniq uzatishlar vaziyatidagi to‘plarni oshirish qo‘llaniladi.

2.8. Bloklash (to‘siq) texnikasini oshirish

To‘siq qo‘yish (blok) “mudofani birinchi chizig‘ini” tashkil etadi, raqibni hujumiga “uni maydoniga” qarshi turish va ochko yutish uchun moyildirlar. Individual va guruhliy bloklashtirish ko‘nikmalarini egallash voleybolchilar va murabbiylarning mashg‘ulot musobaqa faoliyatining jiddiy muammosidir. Bloklashtirishga o‘qitish va texnikasini takomillashtirishni butun

uzoq yillik tayyorgarlik davomida amalga oshirish lozim, (9-10 yoshdan boshlab).

Bloklashtirishni samaraliligining asosini 3 ta omil tashkil etadi: ko‘chishdan so‘ng joyida turib baland sakrash; to‘pni yo‘lidan kelib chiqib qo‘lni to‘rni ustida olib turish vaqtini aniqlash. Qo‘lni to‘r ustida qo‘yish texnikasi bilan birgalikda ma’lum sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega, ularni o‘zini bloklashdan tashqari maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish lozim. Bunday sifatlarni esa voleybolga o‘rgatishning birinchi kunlaridan va har qaysi yoshda rivojlantirish lozim bo‘ladi.

Texnikani oshirish va zaruriy sifatlarni rivojlantirish manbaalarda keltirilgan mashg‘ulotlar asosida amalga oshiriladi: dozirovka, bosimning jadalligi ortadi va sharoitlar murakkablashadi.

2.9. O‘yin funksiyasini (mohiyat) inobatga olgan holda texnikani oshirish xususiyatlari

Voleybolchi oliy toifadagi jamoaga kiritilgandan boshlab hujum va himoyada asosiy texnik taktik xarakatlarni bajara olishi lozim.

Mustahkam universal tayyorgarlik asosida jamoada o‘yin funksiyasini bajarish mahorati mukammallashtiradi. Buning uchun o‘yin funksiyasi mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishni texnik tayyorgarligini maxsuslashtirishga qaratiladi.

Bog‘lovchilar. Bog‘lovchi o‘yinchilarni texnik tayyorlash bu birinchi navbatda to‘pni ikki qo‘llab tepadan oshirish ko‘nikmalarini, shuningdek, birinchi oshirishdan hujum qilish va bloklash bilimlarini mukammallashtiradi. Maxsuslashtirilgan tayyorgarlik individual mashqlar, juftliklardagi mashqlar (bog‘lovchi, hujumchi bog‘lovchi) guruhlar shaklida maxsus dastur bo‘yicha o‘tkaziladi. Mukammallashtirishda oshirishning yuqori aniqligi va uni barqaror mustahkamligiga erishish muhim.

Tavsiya etilgan mashqlar:

1. Ko'chishlar hamda to'xtashlardan so'ng turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib, sakrab) oshirishlar (individual, juft bo'lib).
2. 2 ta to'pni oshirish, bir qo'ldagi zarba bilan oshirish sheriklari yo'naltirgan (1 to'pni pastdan qabul qilish, boshqasini oshirish; turib va keyingi yiqilishda oshirish va boshqalar). Uchlikda (bir chiziqda) oshirish yo'nalishi orqasi bilan turib 2 to'pni oshirish.
3. Sportchilardan biri 4 zonada to'r yonida turadi, boshqasi esa 3 zonada turadi (bog'lovchi). Birinchisi 6 zonaga to'pni oshiradi, u yerda ikkinchisi chiqadi va oshirish bilan zarbani 4 zonaga qaytaradi; birinchi o'yinchi to'pni 3 zonaga oshiradi, u yerga ikkinchisi chiqadi (6 zonadan) va 4 zonaga oshiradi va shu tariqa davom etadi; oshirishning balandligi va oralig'i o'zgaradi.

Bog'lovchilar bloklashni bilishlari lozim. Bunga ham maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlik jarayonida e'tibor qaratish kerak.

Hujumchilar. 1 temp hujumchi o'yinchilarning texnik tayyorgarligida eng avvalo hujumkor zarbalar va bloklash ko'nikmalarini mukammallashtirish talab etiladi. 2 temp hujumchilar hujumkor zarbalar va bloklash ko'nikmalaridan tashqari oshirishni qabul qilish va himoya harakatlarini ham mukammallashtiriladi.

Hujumchilarning maxsus tayyorgarligi individual mashqlar, juftliklardagi mashqlar (hujumchi-hujumchi, hujumchi-bog'lovchi), guruhiy (2-4ta hujumchi va bog'lovchilar, faqat hujumchilar) mashqlardan tashkil topadi.

Hujumchilar eng kuchli kabi, kuchsiz qo'llari bilan ham hujumkor zarbalarning asosiy usullarini mohirona o'zlashtirishlari lozim. Hujumchilar chalg'ituvchi harakatlardan faol foydalana olishlari lozim: tanani chapga o'girib turib o'ngga oshirish zarbasini ko'rsatish (va aksincha), yugurib kelish yo'nalishini o'zgartirish (avvaliga bog'lovchining oldi tomonida va uning orqasidan chiqish, zarba o'sha joyda bajariladi), zarbani o'xshatish va to'pni to'r orqali

qaytarish (bittasini ikki qo'l bilan), zarba o'xshatiladi va to'p otiladi (sakrab turib sherigiga oshiradi), sakrab turib oshirishga harakat qilinadi va zarba beriladi, bir qo'l ko'tariladi, boshqasi bilan esa zarba beriladi.

Hujumchilarni maxsus tayyorgarligi uchun mashqlar hujumkor zarbalar, bloklash va ikkinchi oshirishlar mashqlaridan tanlab olinadi, unga hujumkor zarbalar ham kiritiladi. Yuqoridagilardan tashqari yana bir qancha mashqlarni ko'rib chiqamiz.

1. Individual (mashq devori, to'r yonida turib bajariladi). Zarbalarni turli usullarda o'zi otib oshirishi, chalg'ituvchi harakatlar va hujumkor zarbalarni uyg'unlashtirish.

2. Juftlikda hujumkor zarbalar yagona blokka qarshi. Bog'lovchi blok bilan ma'lum yo'nalishlarni berkitadi, hujumchi esa buni bilgan holda (erkin) yo'nalishlarda zarbalarni amalga oshiradi. Bog'lovchining oshirishlari hujumkor zarbalarni turli yo'nalishlar va turli oshirishlarda, turli usullar bilan (tayanch holatda va sakragan holda, hujumchiga orqasi, yon tomoni va yuzi bilan turgan holda) bajariladi.

3. Guruhiy mashqlar, ularda bir qancha hujumchilar va bog'lovchilar qatnashadilar. Shu tariqa bog'lovchi o'z hamkorlari, hujumchilarning texnik hususiyatlarini o'rganadi (turli zonalar va boshqalar), ular esa bog'lovchining to'p oshirishni amalga oshirgandagi harakatlariga moslashadilar.

Bloklash ko'nikmalarini rivojlantirish uchun bloklashdagi mashqlar

qo'llaniladi, yuqorida keltirib o'tilgan, shuningdek hujumkor zarbalarni mukammallashtirishda ham qo'llaniladi. Biroq agar avval bloklovchilar hujumchilarga yordam bergan bo'lsalar, bu vaziyatda hujumchilar bloklovchilarga yordam beradilar.

Libero - bo'sh (erkin) himoyachi. Libero orqa chiziqdagi har qanday o'yinchini almashtira oladi, bu almashish ruxsat etilganlar sirasiga kirmaydi. Uning o'yindagi asosiy funksiyasi himoya harakatlaridir: oshirilgan to'pni qabul qilish, hujumkor zarbadan

to'pni qabul qilish, xavfsizlikni ta'minlash. Unga oshirish, to'pni tepa qismidan yuqoriroq hujumkor zarba berish, bloklash ruxsat etilmaydi. (Jamoaning muvaffaqiyatli himoyasi asosan shu o'yinchiga bog'liq).

Sport texnik mahoratining asosi bo'lgan "libero" - o'yindagi mohirona himoya, oshirish, qabul qilish va xavfsizlikni ta'minlaydi.

2.10. Voleybolchilarni taktik mahoratini oshirish

Individual va jamoaviy harakatlarni texnik mahorat bilan bajarishlarida taktik mahoratni mukammallashtirish voleybolchilarning musobaqalashuv faoliyati samaradorligining muhim sharoiti hisoblanadi.

Voleybol sportning jamoaviy turi hisoblanar ekan, voleybolchilarning individual xususiyatlarini yuqori darajada qo'llay olish ko'nikmasi katta ahamiyat kasb etadi, bu esa raqib jamoasi bilan musobaqalashuv kurashida hujum va himoya harakatlarini tashkil etishni yengillashtiradi, (jamoaning har bir a'zosiga uni o'yin funksiyasini aniqlashda namoyon bo'ladi).

Zamonaviy voleybolda birinchi va ikkinchi temp hujumchilari, bog'lovchi o'yinchilar va "libero" (himoyachi) ajratiladi, individual sifatli xususiyatlarni namoyon bo'lish xarakteri bo'yicha (tanasining uzunligi, tezligi, sakrovchanligi, operativ tafakkuri) hisobga olinadi.

Hujumchilar:

Birinchi temp: hujum va blokda barqaror harakatlarni bajaruvchi, quyi oshirishlarda yaxshi o'ynovchi voleybolchilar;

Ikkinchi temp: ("diagonal", "yakunlovchi") universal tayyorlangan o'yinchi, hujum va himoya harakatlarini faol tashkil eta oladi, oshirishlarni mohirona qabul qiladi. Hujumchilarning tempi bo'yicha ajratish nisbiydir, hujumchilar har qanday joyda, hujumda taktik kombinasiyalarda hujumkor zarbalarni yaxshi bajara olishlari lozim.

Bog'lovchi o'yinchi turli o'yin vaziyatlarida to'pni ikkinchi oshirishni yuqori ishonchliligi va sifatiga ega bo'lishi lozim. Bu

o'yin funksiyasi o'yinda taktik mazmuni amalga oshirishni talab etadi, bog'lovchi o'yinchilarga o'yin harakatlarini tashkilotchilari sifatida faqatgina yuqori talablar qo'yiladi. Ular, odatda, sokin va fikr yuritib o'ynovchi sportchilar, o'yinni yaxshi tushunadilar va murakkab vaziyatlarda tez to'g'ri qaror qabul qila oladilar.

Kuchlarni bir tekis joylashtirish maqsadida jamoa ma'lum bir tamoyil bo'yicha taqsimlanadi. Bunda nafaqat birinchi, balki zahiradagi tarkib ham inobatga olinadi. Eng oqlangan tamoyil 4+2 (4 ta hujumchi va 2 ta bog'lovchi), va 5+1 (5 ta hujumchi va 1 ta bog'lovchi). 3+3 tamoyili kamroq qo'llaniladi (ya'ni 3 ta hujumchi va 3 ta bog'lovchi), unda turli funksiyadagi o'yinchilar zonalar orqali joylashtiriladilar.

Taktik tayyorgarlikni yuqori darajasi o'yinda voleybolchilarning texnik potensialini va har bir o'yinchining individual xususiyatlarini maksimal qo'llay olishi uchun zamin yaratadi. O'z navbatida o'yinchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Har qanday taktik harakat (individual, guruh, jamoaviy) texnik usullarni va ularning usullari seriyasini amalga oshiriladi. Qaror qabul qila olish katta ahamiyatga ega bo'lib, sportchilar raqiblari ustidan g'alaba qozonishlari uchun kerak bo'ladigan harakatlar arsenalini rasional qabul qilish imkonini beradi.

Taktik tayyorgarlikka taktik harakatlar asosiy arsenalini qo'shish zarur, ularni egallash sportchilarga o'yinda o'zining texnik boyligini, maxsus sifat va qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasini, nazariy bilimlarini va boshqalarni maksimal qo'llay olish imkonini beradi.

“Taktik tayyorgarlik” tushunchasi “taktikaga o'rgatish” tushunchasidan ancha kengroqdir. Voleybol taktikasini yaxshi bilish, uni nazariy o'rganish mumkin, lekin o'yinda taktik harakat qilish kam samara beradi. Taktik harakatlarni o'rganish (individual, guruh va ijtimoiy) o'yinda yuqori natijalarga erishish uchun

yetarli emas. O'qitish jarayonida taktika va texnikani organik birligiga erishish zarur.

Voleybolchining o'yinda va musobaqalardagi taktik harakatlarni samaradorligini aniqlovchi omillarni ajratish mumkin. Birinchidan, maxsus sifatlarni yuqori darajada rivojlanganligining murakkab reaksiyalar, javob harakatlari, oriyentirovka, ziyraklik va boshqalarning tezligidan ajratiladi. Ikkinchidan, murakkab o'yin sharoitlarida texnik priyomlarini ishonchliligini yuqori darajasidan ajratish mumkin, uchinchidan, birinchi va ikkinchi faktorlarning birligi, ularni hujum va himoyada individual va jamoaviy taktik harakatlar bilimlarini yuqori darajada egallashganidan aniqlash mumkin.

Taktik tayyorgarlikni o'yinchilarni faqat taktik harakatlarga o'rgatish deb hisoblab bo'lmaydi. Voleybolchilarni o'yindagi samarali harakatlari asosini maxsus sifatlar (kuzatuvchanlik, tez reaksiya va boshqalar) va texnik usullarini epchil qo'llay olish ko'nikmalari tashkil etadi. Aynan taktik harakatlar voleybolchilarni raqib bilan musobaqasi vaqtida individual, guruhviy va jamoaviy harakatlarini tashkil etish formasi bo'lib xizmat qiladi.

Taktik tayyorgarlik vazifalarini yechish uslubiy ketma ketligi quyidagichadir:

1. Tayyorlov mashqlari;
2. Yakunlovchi mashqlar;
3. Texnika bo'yicha mashqlar;
4. Taktika bo'yicha mashqlar;
5. O'quv va nazorat o'yinlari.

2.11. Hujumda taktik harakatlarni oshirish

Individual taktik harakatlar. Individual taktika texnikadan "o'sib chiqadi". Masalan, oshirish mahoratining eng yuqori darajasi shundan iboratki, unda o'yinchi to'pni har qanday usulda raqib maydonchasini istagan nuqtasiga uzata olishi mumkin. Bu texnika. Har bir ma'lum vaqtda to'pni qaysidir tarafga oshirish esa - taktika.

Hatto o‘yinchiga oshirishda beriladigan eng savodli ustanovka ham (agar uni texnik amalga oshira olishga ishonch bo‘lmasa) kutilgan natijani bermasligi mumkin. Agar o‘yinchi texnikani yaxshi egallab, taktik jihatdan tayyor bo‘lmasa ham oshirishdagi harakatlari samarali bo‘lmaydi: bunday oshirishni qabul qilishga oson moslashish mumkin. Bu ayniqsa, to‘pni ikkinchi oshirishlarda, bloklashda va boshqalarda sezilarlidir.

Individual taktik harakatlar o‘quv mashg‘ulot jarayonida texnika va taktikani birlashtiruvchi “ko‘prik” sifatida xizmat qiladi va o‘yinchining taktik mahorati asosini tashkil etadi (shundan “texnik taktik harakatlar” tushunchasi kelib chiqqan). Hujumda individual taktikani to‘pli (joy tanlash) va to‘psiz (ikkinchi oshirishda, oshirishda, hujumkor zarbada) harakatlar tashkil etadi.

Tayyorlov mashqlari reaksiyalar tezligi, javob harakatlarini tezligi, ko‘chish tezligi, kuzatuvchanlik, yo‘nalganlik va boshqa sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Ular birinchi va ikkinchi oshirishlarni joyini o‘z vaqtida ta‘minlaydi hamda birinchi va ikkinchi oshirishlar (o‘z jamoasi a‘zolari va raqib jamoa a‘zolarini ko‘ra olish ko‘nikmasi va boshqalar), hujumkor zarbalar yo‘nalishini aniqlash uchun yaxshi sharoitlarni yaratadi. Bu topshiriqlarni hal qilishda maxsus tanlangan va modifikasiyalashtirilgan harakatchan o‘yinlar va estafetalar katta ahamiyatga ega.

Bu yerda asosiy guruhni o‘quvchilar (sportchilar) signallarga javoban topshiriqlarni bajaruvchi mashqlar tashkil etadi. Signallar sifatida to‘pni turli holatlari qo‘llaniladi: to‘p bitta yoki ikkita qo‘l bilan ko‘tarilgan, pastga tushirilgan, tepaga otilgan yoki maydonchaga tashlangan va boshqalar. Signallar sifatida chiroqlarni yoqilishi ham qo‘llaniladi (bir yoki bir nechta). Chiroq xira aylanachalar ichiga olingan bo‘lsa yaxshiroq bo‘ladi (to‘p diametri bo‘yicha). Signal xarakteriga bog‘liq holda voleybolchi ma‘lum harakatlarni bajarishi lozim: oldinga, o‘ngga, chapga, tezlashishi, kompleks harakatlar va boshqalar. Sportchilar signallarga mos

harakatlarni tanlaydigan mashqlarga katta e'tibor qaratishi lozim. Javob harakatlari sifatida ko'chishlardan tashqari tikilgan to'plarni otish va ilib olish, olib qo'yilgan tikilgan to'plarni sakrab ushlab olish amallari bajariladi.

Oshirish taktikasi bo'yicha mashg'ulotlar mohiyati shundaki, sportchi bu harakatlarni o'zi tanlashi, ularning samaradorligini baholay oladigan sharoitlarni yaratishi lozim. Misol tariqasida quyidagi mashqlar keltirilgan:

1. To'pni devordagi mo'ljalga turib, o'tirib, sakrab oshirish, mo'ljalning yon tarafidagi (o'ng yoki chap tarafidagi) sonli tabloni kuzatib borgan holda; oraliq masofa o'zgarib turadi, oshirishdan oldin tabloda chiqqan sonni aytish lozim.
2. 2, 3 ta mo'ljal; rangli signal bo'yicha to'pni signal tomonidan bildirilgan mo'ljalga yo'naltirish lozim. O'yinchining holati birinchi mashg'ulotdagidek.

Oshirishda taktikaning mohiyati ma'lum bir o'yin vaziyatini inobatga olgan holda oshirish va yo'nalish usulini tanlashdan iborat. Turli usullarda oshirishdagi mashqlar aniqlik, vaziyat bo'yicha topshiriqlar bilan amalga oshiriladi. Ularni raqib jamoa sportchilari qarama qarshi maydonchada yaratadi.

Hujumkor zarbada mashg'ulotlardagi asosiy talablar hujumkor zarba, zarba yoki "aldash", "blokdan autgacha" usul va yo'nalishni tanlashga qaratilgan. Bunda yuqorida yoritib o'tilgan hujumkor zarbalardagi mashqlar qo'llaniladi, unga u yoki bu harakat tanlovi bo'yicha signallar kiritiladi. Masalan:

1. Hujumkor zarbalar usulini izchillashtirish, bir usulda zarbalar yo'nalishini izchillashtirish, zarbalar va "aldash"ni izchillashtirish.
2. Oshirish (balandlik va uzunlik bo'yicha, to'rdan uzoqlashganligi bo'yicha), bog'lovchi o'yinchi zarbasiga javoban oshirish usullari, blok va bloklovchi "raqiblar" xususiyatlari xarakterlarini inobatga olgan holda hujumkor harakatlar usulini tanlash.
3. Hujum bitta bloklovchiga qarshi: texnikaning keng arsenalini qo'llash (bitta qo'l bilan tepaga otish, boshqasi bilan zarba, zarbani

bir tomonga deb ko'rsatib, boshqa tomonga zarba berish va boshqalar).

Guruhiy taktik harakatlar bir tomondan jamoaviy-jamoaviy taktik rejani amalga oshirish bosqichi sifatida, boshqa tomondan individualdir, bu siklni mos texnik hujum usullarini bajarib yakunlash bilan bog'liq.

“Taktik kombinasiya” guruhiy harakatlari alohida darajalarga ajratiladi, ular texnik tayyorgarlik jarayonida maxsus o'rgatiladi va mukammallashtiriladi. Taktik tayyorgarlikda o'yinchilar o'z jamoasi arsenalidan ma'lum bir kombinasiyani bajarish uchun qulay vaziyatlarni anglashni o'rganadilar. Inobatga olish kerakki, taktik kombinasiyalar texnik taktik tayyorgarlikni yetarlicha yuqori darajasiga tayanishlari lozim, kombinasiyalarni shunchaki yod olish muvaffaqiyat keltirmaydi.

Bu yerda asosiy mashg'ulotlar o'yinchilarni birinchi oshirishda (oshirishni qabul qilish), ikkinchi oshirishda (hujumkor zarbalar uchun), birinchi va ikkinchi oshirishlarni hujumni yakunlash bilan moslashtirishga yo'naltirilgan.

Guruhiy taktik harakatlar bilimlarini mukammallashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar keltirilgan. Masalan:

- 6 ta o'yinchi oshirishni qabul qilish uchun joylashgan, to'rni qarama qarshi tomonida 2 ta bloklovchi to'pni qabul qilishda orqa tomondagi chiziqdan chiqqan (1 va 6 zonalardan) bog'lovchiga to'r yoniga yo'naltiriladi, bloklovchilar bitta zonani (3,4,2) ochiq qoldirib to'r yonidagi joylarni o'zgartiradilar, bog'lovchi ikkinchi zarbani shu tarafga yo'naltiradi, ayni shu joyda hujumkor zarba amalga oshiriladi.

- Bog'lovchi hujumchi bilan hamkorlikda o'zining ikkinchi oshirishdagi individual taktik harakatlarini butun arsenalini qo'llagan holda bloklovchilarni yutishga harakat qiladi.

Jamoaviy taktik harakatlar jamoaning o'yin harakatlarini guruhiy va individual harakatlar hamda o'yin fragmentini texnik usullari orqali “final” yakunini avj olishini ta'minlaydi. Masalan:

- Jamoalarda guruhiy va individual harakatlardagi mashqlar: o‘yin tizimi oldindagi zonadagi o‘yinchi orqali; birinchi oshirishdan hujum (topshiriq, signal bo‘yicha).

- To‘pni qabul qilish (oshirishdan), orqa chiziqdagi o‘yinchini (1,6,5 zonalardan) to‘r yoniga chiqishi, ikkinchi oshirishda bog‘lovchi hujum tarzini almashtirib, zonalarda o‘yinchilarni krestsimon ko‘chishini qo‘llab, chalg‘ituvchi harakatlar va boshqalarni qo‘llab bloklovchilarni mag‘lub qilishga harakat qiladi.

2.12. Himoyada taktik harakatlarni oshirish

Agar hujumda o‘yinchilarning harakatlarini ma’lum darajada dasturlashtirila olinsa, himoyada himoya harakatlari raqib jamoa a’zolarining harakatlariga mutlaq bog‘liq bo‘ladi. Shunga monand himoya usullari tanlanadi. Shuning uchun himoyada o‘yin mahoratini mukammallashtirish ikki yo‘nalish bo‘yicha amalga oshiriladi.

1. To‘pni qabul qilish joyini va usulini tanlash

2. Joy tanlash va bloklashda hujumkor zarbaning yo‘nalishini aniqlash. Bunga tayyorlov mashg‘ulotlari jarayonlarida erishiladi.

Individual taktik harakatlar. Tayyorlov mashqlarida katta e’tibor jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi, ular javob sharoitlari tezligi asosini yaratadi, signallarga javoban u yoki bu harakatlarni tanlash tezlikni asosini yaratadi, hamda turli vaziyatlarni modellashtirishning asosi hisoblanadi. Bunda hujum taktikasi va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘limidagi mashqlar foydalidir. Misol tariqasida berilgan mashqlar:

1. 2 - 3 ta ta’lim oluvchilar oshirish va zarba bilan to‘pni turli yo‘nalishlarga yo‘naltiradilar, ularning partnerlari to‘pni qabul qilishning turli usullarini qo‘llagan holda tayanch - holatda, o‘ngdan, chapdan yoki yiqilib turib to‘pni to‘rga aniq yo‘naltirishga harakat qiladi.

2. To‘pni hujumkor zarbalardan pastda ikki qo‘llab, pastdan bir qo‘llab va yiqilish bilan, tepadan 6,5 - zonalardan yiqilish bilan

qabul qilish. To‘r orqali hujumkor zarbalarni 4,2,3 - zonalardan murabbiy va ta’lim oluvchilar bajaradilar.

Guruhiy taktik harakatlar old va orqa chiziqdagi o‘yinchi hamkorligini o‘z ichiga oladi. Hamkorlik bilimlarini mukammallashtirish yuqorida keltirib o‘tilgan mashg‘ulotlar asosida amalga oshiriladi. Faqatgina o‘yin hajmi biroz ortadi, ma’lum vaziyatlarga mos harakatlarni tanlash sharoitlari biroz o‘zgartiriladi.

Misol tariqasida keltirilgan mashqlar:

1. Bloklovchilar 3,4 - va 2 - zonalar chetiga teriladilar, hujumchilar qarama qarshi maydonchada 4,3,2 - zonalarga joylashadilar, bog‘lovchi esa 3 - va 2 - zonalar chegarasida joylashadi. Hujumkor zarabalar shiddat bilan 4,3,2 - zonalardan ko‘p bora takrorlanib turadi, oshirishlar balandligini oshirgan holda shiddatni kuchaytiradilar. Bloklovchilarning vazifasi to‘plarni o‘z taraflariga o‘tkazib yubormasliklaridadir: 4 - zonadan bo‘lgan zarbada 3 - va 2 - zonadagi o‘yinchi zonani bloklaydilar, 3 - zonadan bo‘lgan zarbada uchchala o‘yinchi ham o‘z zonasini bloklaydi, 2 - zonadan bo‘lgan zarbada esa 3 va 4 - zonalardagi o‘yinchi bloklaydilar. Hujumni turli zonalar ketma ketliklarida va yo‘nalishlarida amalga oshiriladi.

2. Xuddi yuqorida keltirilganidek, lekin bloklovchilar maydonchaga joylashadilar.

Jamoaviy taktik harakatlar 6 o‘yinchi tarkibida mukammallashtiriladi, jamoa tarkibida, ularning asosiga guruhiy va individual taktik harakatlar to‘plami bilan, burchak bilan oldinga yoki burchak bilan orqaga tizimi qo‘llaniladi, ular u yoki bu tizimni amalga oshiradi. U yerda keltirilgan asosiy holatlardan oshirishni qabul qilish, bloklash va xavfni oldini olish, hujumkor zarbalarni qabul qilishdagi voleybolchilarning harakatlari mukammallashtiriladi. Topshiriqlar ko‘p marotaba signallarni qamrab olgan holda bajariladi.

2.13. Voleybolchilarning o‘yin funksiyasini inobatga olgan holda taktik mukammallashtirish xususiyatlari

O‘quv mashg‘ulot jarayonini voleybolchining jamoadagi o‘yin funksiyasini inobatga olgan holda individuallashtirish, nafaqat texnik, balki taktik tayyorgarlikni ham maxsuslashtirilishini talab qiladi (bog‘lovchilar hamda hujumchilar va “libero”). Bunday maxsuslashtirilgan taktik tayyorgarlik texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liqdir.

Bog‘lovchilar. Bog‘lovchilarning taktik tayyorgarligiga birinchi navbatda to‘pni hujumkor zarbada oshirish bilan bog‘liq taktik harakatlar kiradi, oshirishni qabul qilgandan keyingi va oxirigacha yetkazilgandagi ikkinchi uzatish, bloklovchilar to‘pga tekkandan keyingi birinchi uzatish yoki zarbaga berilgan ikkinchi uzatish bog‘lovchi o‘yinchiga yo‘naltirilgan bo‘lsa hujumkor zarbani o‘xshatishdan keyingi sakrab turgan holatdagi ikkinchi uzatish. Bog‘lovchining taktik mahorati tayyorlov, individual va 2 - 3 - o‘yinchining hamkorlikdagi mashg‘ulotlari yordamida mukammallashtiriladi. Zarbaga uzatish yoki raqibdan to‘pni to‘g‘ridan to‘g‘ri qabul qilib olish, bloklovchi to‘pga tekkandan keyingi yoki birinchi zarbadan keyingi.

Bog‘lovchilar uchun texnik tayyorgarlik bo‘limidagi mashg‘ulotlar ham keng qo‘llaniladi, lekin ularga taktik yo‘nalganlik bog‘liq, maxsus topshiriqlar berishadi, signallar qo‘llashadi, ularga harakat tanlash elementlari kiritiladi.

Bog‘lovchi voleybolning texnik usullari bioximik asoslarini chuqur o‘rganishi lozim va birinchi navbatda tepadan ikki qo‘llab oshirish va hujumkor zarbalarni bilishi, o‘z hamkasblari ya’ni hujumchilarni bilishi, ularning o‘yin uslubini, yuqori va past uzatishlardan hujumkor zarbalar xususiyatlarini bilishi lozim: o‘yin taktikasini, yetakchi jamoalarning taktikasini, kuchli bog‘lovchilarni bilishi muhim ahamiyatga ega. Olgan bilimlarini bog‘lovchi taktika bo‘yicha mashg‘ulotlarda va o‘yinda operativ tarzda qo‘llay olishi lozim.

Bog'lovchini oxirgi daqiqagacha to'pning yo'nalishi va oshirish xarakterini chalg'ituvchi harakatlar bilan bekitishga o'rgatish lozim.

Mashg'ulotlarni faqatgina bog'lovchilar va hujumchilar amalga oshiradilar, hujumchilar bilan hamkorlik taktika bo'yicha guruhii mashg'ulotlarda katta ahamiyatga ega. Bunda bog'lovchining roli quyi uzatishlarda ayniqsa kattadir. Hujumchilar quyi va qisqa uzatishlarda o'z harakatlariga deyarli o'zgartirishlar kirita olmaydilar.

Hujumchilar. Hujumchilarning tayyorgarligi asosini taktika bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etadi, ularda hujumkor zarbalar va bloklashtirish bo'ladi. O'yinchi hujumkor zarbalar, ularning usullari, chalg'ituvchi harakatlar, individual va guruhii bloklashni keng arsenalidan samarali va ishonchli foydalana olishi lozim. Hujumchini bog'lovchi o'yinchi bilan bloklovchilarni o'zaro mashqlarida bir biri bilan aniq hamkorlik qila olishida, o'zaro tushunish bilimlari shakllanadi.

Aniq mashg'ulotlarni texnik va taktik tayyorgarlik arsenalidan tanlab olish qiyin emas. Hujumkor zarbalar, bloklash bilan bog'liq barcha mashg'ulotlarni taktik yo'nalganlik bergan holda qamrab olsa bo'ladi. Kombinasiyalangan mashg'ulotlarga katta e'tibor qaratish lozim, ularda bog'lovchilar va hujumchilar bloklovchilarning qarshiliklarini bartaraf etishga harakat qiladilar, ular o'z navbatida bloklashtirishdagi hamkorlik bilimlarini shakllantiradilar.

Libero. Libero o'z harakatlarini tanlashga ayni shu vaziyatdagi o'yinchilarni inobatga olgan holda, ularning harakatlarini, u yoki bu aniq tuzilgan vaziyatdagi harakatlarini, to'pni qabul qilishdagi, hujumkor zarbadagi, straxovkadagi harakatlarini yaxshi bilgan holda yo'nalgan bo'lishi lozim.

2.14. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini mukammallashtirish

Jismoniy tayyorgarlik rezervlarni tayyorlash sohasida va sportdagi oliy yutuqlar bosqichida voleybol o'yiniga o'rgatishning samaradorligi va voleybolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomidagi to'p mahorati darajasini oshirishning asosiy negizi hisoblanadi. Bu texnik taktik harakatlar asosida tayanch harakatlar va alohida harakatlarning majmuasi sifatida tayanch harakatlar qonuniyatlari yotadi. Harakatlarni bajarishda esa, shu jumladan texnik - taktik harakatlarni ham, ularni rivojlantirish va amalga oshirish jarayoniga odam organizmining butun hayotiy resurslari kiritiladi, to'qimadan bosh miyaning oliy bo'limlarigacha, harakat energetikasini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar va bioximik jarayonlar ochib boriladi.

Yuqorida keltirilganlardan jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati kelib chiqadi: voleybolda musobaqa jarayonida taktika natija beradi, taktika texnika asosida amalga oshiriladi, taktika va texnika o'yin usullari asosida amalga oshiriladi. Ular o'z mohiyatiga ko'ra tayanch harakat faoliyatlari hisoblanadi, voleybolchilarning butun organizm tizimini funksiyalashuviga bog'liq bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlar va organizmning moslashishga xususiyati evaziga yangi jismoniy kondiksiyalarni organizmda to'planishi sodir bo'ladi, jismoniy sifat va qobiliyatlarning yangi bosqichi egallanadi, texnik taktik tayyorgarlikni yanada yuqoriroq darajasiga erishiladi. Asosiy e'tiborni doimo voleybolchilarning koordinasion qobiliyatlari, tezlik, kuch sifatleri, sakrovchanligi, javob harakatlar tezligi, sifatlarini mukammallashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarga qaratish lozim.

Bu mashg'ulotlar yosh voleybolchilar kabi yuqori malakali sportchilarga ham zarurdir. Mazkur bo'limga tegishli bo'lgan mashg'ulotlar namunasi.

1. Turli usullarda ko'chish vaqtida (yurish, yugurish, yuz va orqa taraf bilan yugurish, izchil qadamlar, bir oyoqda va ikkita oyoqda

sakrash), qo'llarni harakatlantirish (qo'llar holatlarini o'zgartirish: oldinga, tepaga, taraflarga, ichkariga aylana sifatidagi harakatlar, tashqariga aylana sifatidagi harakatlar, chapga va o'ngga aylana sifatidagi harakatlar).

2. Yuqorida keltirilganidek, lekin, ko'chish va qo'llarni harakatlantirish o'zgartiriladi (topshiriqda berilganidek).

Bu mashg'ulotlar trenirovkaning tayyorlov qismida o'tkaziladi, ular shuningdek, tashkiliy ta'sir ko'rsatadi, o'quvchilarni mashg'ulotlarga qiziqishini orttiradi. Ish amaliyotida ularni ikkinchi darajali deb hisoblagan holda bu mashg'ulotlarga har doim ham katta e'tibor qaratilmaydi. Chalg'ituvchi harakatlarni qo'llagan holda bajarish shartlarini o'zgartirish mumkin. Masalan, to'pni tepaga otayotgandek ko'rsatib uni pastga uloqtirish.

Jismoniy tayyorgarlikni mukammallashtirish bo'limining asosiy qismlaridan biri sakrovchanlikni mukammallashtirishdir. Bunda voleybolchining individual morfofunktsional xususiyatlarini inobatga olish muhim. Tana uzunligi bir xil ko'rsatkichli bo'lgan barcha o'yinchilarni to'rtta guruhga ajratish lozim. Ularning tana segmentlarini anatomik mutanosibligini inobatga olgan holda: 1-guruhga uzun gavda va tosli kalta boldirli voleybolchilar kiradi; 2-siga qisqa gavda va tosli hamda uzun tosli sportchilar; 3-siga qisqa gavda va tosli hamda uzun boldirli sportchilar; 4-siga uzun gavda va tosli hamda qisqa tosli o'yinchilar kiradi. Eng rasionali 3-variantdir.

Tananing segmentlari antropometrik nuqtalar bo'yicha aniqlanadi.

Segmentlar nuqtalardan aniqlanadi: tana nuqtasi -1 dan polgacha, gavda- 3-5, korpus- 1-5, panjalar- 8-9, tovonlar- 11-12, qo'llar 2-9, yelka- 2-4, bilak- 4-8, oyoqlar- markazdan 5-10 polgacha, boldirlar- 10-11, tovon -11 dan polgacha.

Vositalar tanlashda va yuklamalarni aniqlashda har bir voleybolchining tana segmentlarini morfologik mosligini inobatga olish zarur. Birinchi guruhga tegishli bo'lgan o'yinchilar gavadani to'g'irlash uchun tezlik harakteridagi, sonlarni to'g'irlash uchun

tezlik, kuch, oyoq va oyoq panjalari uchun kuch xarakteridagi mashgʻulotlarni bajarishlari lozim. Ikkinchi guruhga taalluqli boʻlgan oʻyinchi gvardani toʻgʻrilash uchun tezlik, kuch, sonlar uchun tezlik, oyoq va oyoq panjalari uchun kuch xarakteridagi mashgʻulotlar bajarishlari lozim.

Uchinchi guruhdagi sportchilar son va gvardani toʻgʻrilash uchun tezlik kuch xarakteridagi, oyoq va oyoq panjalari uchun tezlik xarakteridagi mashgʻulotlarni bajaradilar.

Toʻrtinchi guruhdagilar esa tezlik xarakteridagi mashgʻulotlarni gvarda, oyoq va oyoq panjalari uchun, tezlik kuch xarakteridagilarni esa sonlarni toʻgʻrilash uchun bajarishlari lozim.

Misol tariqasidagi mashgʻulotlar:

- Gimnastika devorchasiga unga yuzi bilan turgan holda devor tayochasini bel darajasida ushlab turish. Bir oyoqda oʻtirish va ikkinchisini pastga tushirish. Soʻng tezda dastlabki holatga qaytish. Yana shu tarzda bajariladi, faqat oyoqlarni almashtirib.
- Osib qoʻyilgan predmet yoki jismni sakrayotgan vaqtda ushlagan holda (har bir sportchi uchun balandlik individual tarzda belgilanadi): qoʻlni silkitib, qoʻlda voleybol koptogi bilan sakragan holda hujumkor zarbani amalga oshirish (basketbol yoki voleybol toʻriga) oʻtirgan joydan sakrash.

Alohida kategoriyaga shuningdek, jismoniy sifatlarni mukammallashtiruvchi mashqlar ham ajratiladi, ular oʻyin usullarida qoʻllanilishi mumkin: oshirish, qabul qilish, otish, hujumkor zarbalar, bloklash. Bunday mashgʻulotlarni tizimli qoʻllash voleybolchilarning texnik mahoratini mukammallashtirishga koʻmaklashadi.

Kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlikni rivojlantirish va mukammallashtirishga yoʻnaltirilgan mashqlarni aniq oʻyin usullaridagi sifatlarni rivojlantiruvchi mashgʻulotlar bilan bogʻlash lozim.

Voleybolchilarni jismoniy tayyorlantirishda harakatlantiruvchi o'yinlar va estafetalar katta ahamiyatga ega. Bularni nafaqat yosh voleybolchilarni, balki malakali sportchilarni mashg'ulotlarida ham qo'llash mumkin.

Harakatlantiruvchi o'yinlar, ularning reaksiyalar tezligi va ko'chishlar, javob harakatlarining tezligi va chaqqonlik, tezlik kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilganligi bo'yicha tanlanadi va guruhlariga ajratiladi. Metodik qo'llanmalarda mashg'ulot komplekslarini yaratish uchun ko'plab o'yinlar mavjud.

Ayniqsa katta ahamiyat estafetalarga qaratiladi, akrobatik, yengil atletika, sport o'yinlari, maxsus mashg'ulotlar elementlari bo'lgan, ular tayanch va tayanch bo'lmagan holatlarda o'z tanasini boshqara olish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Estafetalarda to'siqlar, chiziqlar bosib o'tiladi va alohida mashqlar bajariladi: turli usullarda harakatlanish, bir yoki ikki oyoqda sakrash, turlicha sharoitlarda, harakatlanish vaqtida 360°ga aylanish, to'xtashlar hamda joydan turib sakrashlar va boshqalar.

Nafaqat masofani bosib o'tish shartlarini balki, boshlang'ich holatlarni ham o'zgartirib turish zarur. Bunday holatlarga quyidagilar kirishi mumkin: volebolchilarning polda o'tirishi, harakatlanish yo'nalishiga yuzi yoki orqa tomoni bilan turishi, yuzi bilan tepaga yoki pastga qarab yotishi, start chizig'iga bosh yoki oyoq tomoni bilan yotishi va xokazo. Masalan:

- Jamoaning oldida turgan o'yinchi qo'lida to'p bilan turadi. Signal bo'yicha oldinga egilib dumalaydi, to'rgacha yugurib boradi, ikki qo'llab to'pni to'r ustidan otadi, o'zi esa to'r ostidan yugurib o'tadi, to'pni ilib oladi va to'siqqa yuguradi, to'pni tepaga otadi, o'zi esa to'siqdan sakrab o'tib to'pni ilib oladi. Aynan shu harakatlar ortga qaytishda ham bajariladi, dumalashdan so'ng esa to'pni keyingi o'yinchiga beradi. O'yin shu tariqa davom etadi.

- Joylashuv aynan birinchi mashg'ulotdagidek. Oldinda to'p bilan turgan o'yinchi to'r yoniga yugurib boradi, uni to'r ustidan oshiradi, o'zi to'r ostidan yugurib o'tib to'pni ilib oladi, so'ng to'rga

orqa tomoni bilan turgan holda to'pini to'rga otadi, to'r ostidan o'tadi to'pni ilib oladi va yana to'r ustidan otadi, to'r ostidan yugurib o'tib to'pni ushlab oladi va belgilangan joygacha yugurib borib 360° ga aylanadi va yana yakuniy chiziqqa yugurib boradi. Ortga qaytayotganda 360°ga o'giriladi to'r ustidan oshirib, o'zi ostidan yugurib o'tib to'pni iladi, boshlang'ich chiziqda uni keyingi ishtirokchiga beradi.

Murabbiy ijobiy tashabbuskorlik ko'rsatib va mashg'ulot o'tkazishning aniq vazifa hamda sharoitlarini inobatga olgan holda estafetalarni o'zgartirishi va yangi variantlarini yaratishi mumkin.

O'yin funksiyalarini inobatga olgan holda jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari. Umumiy kabi maxsus jismoniy tayyorgarlikning tarkibi bog'lovchi, hujumchi va liberoni o'yindagi funksiyalari bilan aniqlanadi.

Bog'lovchilar. Bog'lovchilarni jismoniy tayyorgarligida 3 turdagi tayyorlov mashg'ulotlari ko'zda tutiladi: 1. To'pni tepadan ikki qo'llab oshirish ko'nikmalarini sifatli va tezroq egallashga yordam beruvchi mashg'ulotlar; 2. Tez ko'chish, to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish ko'nikmalarini mukammallashtiruvchi mashg'ulotlar; 3. Javob harakatlari tezligini, oriyentasiya tezligini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va boshqalar.

Bunday mashg'ulotlar qatoriga kombinasion mashg'ulotlarni ham qo'shish zarur. Bu mashg'ulotlar individual va guruh tarzda o'tkaziladi.

Hujumchilar. Hujumchilar uchun hujumkor zarbalar va bloklash bilan bog'liq mashqlar qo'llaniladi. Ular sakrovchanlikka chidamlilik, birlamchi harakatning tezligi, harakatlanayotgan obyektga reaksiyaning tezligi, ko'proq bosimga yuz tutuvchi organlarni mustahkamlashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar.

Libero. Yaxshi jismoniy tayyorgarlik fonida tezlik, tezlik va kuch, koordinasion qobilyatlar, himoyaviy harakatlarda o'yinga chidamlilikni mukammallashtiruvchi mashg'ulotlar katta ahamiyat kasb etadi.

Baland bo‘yli voleybolchilarni tayyorlash hususiyatlari. Baland bo‘yli voleybolchilar bilan ishlashda ularning ma’lum qismida harakatdagi rivojlanishda ba’zi qoloqliklarni inobatga olish lozim, ayniqsa voleybolchi qizlarda. Ularning tayyorgarligida ko‘chishning, sakrashning, tezlik kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarni qo‘llash katta ahamiyatga ega. Bu o‘yinning rasional texnik va taktik egallanishi hamda ularning amaliyotini to‘g‘ri rivojlantirish uchun muhimdir.

So‘nggi yillarda baland bo‘yli voleybolchilarga bog‘lovchi-o‘yinchi funksiyasi beriladi. Bu ularning jismoniy tayyorgarligiga katta talab qo‘yadi.

2.15. Voleybolchilarning intellektual (nazariy) va ruhiy tayyorgarligi

Nazariy va psixologik tayyorgarlik voleybolchilarning uzoq yillik faoliyati mobaynida amalga oshiriladi - sport maktablaridagi boshlang‘ich tayyorlov guruhlaridan boshlab (10-12 yosh) oliy toifali va milliy terma jamoalarga qadar. Har qanday sportdagi kabi voleybolda ham talablar shu qadar ortdiki, chuqur nazariy va metodik usullarni, psixik va shaxsiy sifatlarni inobatga olmasdan yuqori ko‘rsatkichlarga erishib bo‘lmaydi.

Nazariy (intellektual) psixik tayyorgarlikni yaxshi bilmaslik sportchi mashg‘ulotlarda topshiriqlarni tushunmasligiga olib kelishi mumkin. Bu passivlikni keltirib chiqaradi, mashg‘ulot va topshiriqlarni mexanik tarzda anglashga olib keladi, musobaqa - mashg‘ulot jarayonida voleybolchilarning faolligi va ijodkorligini “murabbiy-sportchi” tizimidagi qayta aloqani buzadi, bu esa o‘z navbatida tayyorgarlik samaradorligini susaytiradi.

Intellektual (nazariy) tayyorgarlik- bu maqsadga yo‘nalgan pedagogik jarayon bo‘lib, voleybolchilarga sport faoliyatiga bog‘liq bilimlarni berishga, umumiy intellektual va madaniy darajasini oshirishga, ularning sport mahoratini o‘shishiga ko‘mak beruvchi jarayondir.

Sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida nazariy tayyorgarligi tarkibi, yoshi, sport mahorati darajasi bo'yicha dasturlarda ochib berilgan.

Voleybolchilarga nafaqat bilimlarni berish, balki ularni mashg'ulotlardagi topshiriqlarida operativ samarali qo'llay olishni ham o'rgatish muhim. Amaliy mashg'ulotlarda topshiriq va mashqlarni ma'lum nazariy ma'lumotlar bilan bog'lash lozim, bir tomondan sportchilarni ma'lum qaror va xulosalarini harakatlarda amalga oshirishga intilishlarini, boshqa tomondan esa musobaqa va mashg'ulot jarayonlarida o'z harakatlarini tahlil qilish va anglash istaklarini rag'batlantirib turish lozim.

Murabbiyga nazariy tayyorgarlik vazifalarini hal qilishdagi asosiy rol tegishlidir. U maxsus mashg'ulotlar o'tkazadi, shuningdek, amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'z tarbiyalanuvchilariga nazariy bilimlar berib o'tadi. Unda nazariy tayyorgarlik texnik - taktik va tayyorgarlikning boshqa turlari bilan organik jihatdan bog'liq bo'ladi. Ta'kidlash joizki, voleybolchilarning nazariy jihatdan tayyorgarligi ko'p jihatdan murabbiyning nazariy tayyorgarligi, kasbiy erudisiyasi, umumiy madaniyatiga bog'liq bo'ladi. Sportchilar mahoratining har qanday darajasidan ham murabbiyning nazariy-metodik darajasi yuqoriroq bo'lishi lozim. Shuni ham ta'kidlash joizki, sportchining bilimlarni egallashni istamasligi, bu ishda faol qatnashmasligi murabbiyning urinishlarisiz yetarlicha natijalarga erishib bo'lmaydi. Nazariy anglashga asosan barcha masalalar taalluqlidir, ularning hal qilinishiga voleybolchilarni samarali tayyorgarligi, sportdagi oliy natijalarga erishishlari, shaxs sifatida shakllanishlarida bog'liq bo'ladi. Quyidagi mavzularni ajratish mumkin:

- Xalqni jismoniy tarbiyalash tizimida voleybolning o'рни. Voleybolchilarni xalqaro xarakteristikasi. Xalqaro musobaqalarda qatnashish, tinchlikni mustahkamlash, voleybol va umuman sportni mustahkamlash uchun ahamiyati. An'anaviy va plyaj voleyboli.

- Voleybol turlarini holati va rivojlanishi. Voleybolchilarning so‘nggi yillar mobaynidagi o‘z davlatlaridagi va chet eldagi musobaqalardagi natijalari tahlili. Alohida jamoalar va alohida voleybolchilarni tavsiflari. Voleybolni rivojlanish tendensiyalari va o‘z jamoalarining alohida o‘yinchilari uchun xulosalar.

- Voleybol o‘yinida texnika va taktika asoslari. Voleybolchilarning individual xususiyatlari va texnik mahoratini mukammallashtirish. Bog‘lovchi va hujumchilarning o‘yin funksiyalari bo‘yicha texnikasi, voleybol o‘yinidagi texnikani chuqur tahlil etish. Strategiya va taktika, o‘yin qoidalaridagi o‘zgarishlar, voleybolni rivojlanishidagi tendensiyalar va yo‘nalishlarini prognozlash hamda texnika va taktikani rivojlanishi.

- Voleybolda ta‘lim berish metodikalari va mashg‘ulotlarning asoslari. Mashg‘ulot jarayonini voleybolchilarning xususiyatlari va ularning jamoadagi o‘yin funksiyasini inobatga olgan holda individuallashtirish. Voleybolchilar tayyorlash asosiy tomoyillarining o‘zaro aloqalari. Voleybolchilarning sport mahoratini baholash.

- Odam organizmining tuzilishi va funksiyalari haqida tushuncha va unga mashg‘ulot va musobaqalarning ta‘siri.

- Mashg‘ulot jarayonining gigiyenasi, tibbiy nazorat. Voleybolchilar uchun zarur bilimlar, ko‘nikmalar kompleksi.

- Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi. Voleybol talablarida qo‘llaniluvchi psixik funksiyalar.

- O‘yinga ustanovka va o‘tkazilgan o‘yinlarning tahlili. Oliy toifadagi jamoalarda qabul qilingan o‘yinga ustanovkalarining tamoillari, tarkibi, metodikalari hamda o‘tkazilgan o‘yinlarning tahlili.

- An‘anaviy va plyaj voleybolida musobaqalarni tashkil etish mumkin. Yosh voleybolchilar va oliy toifadagi voleybolchilar uchun musobaqalar tashkil etish xususiyatlari.

- Voleyboldagi tiklovchi vositalar. Pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik vositalar.

Emosional holatlarni boshqarishga turli usullar bilan erishiladi, ulardan ba'zilar:

- Kuchli hayajonni tashqi ifodalamaslik, salbiy emosiyalarni ongli bosish;

- Emosional holatni individual xususiyatlaridan kelib chiqib chigalini yozish;

- Tinchlantiruvchi yoki harakatga keltiruvchi massaj yoki o'zini massaj qilish usullarini qo'llash;

- Ko'rish, eshitish, ta'sir ko'rsatish (muzey, kinolarga borish, videofilmlar ko'rish, musiqa tinglash), so'z yordamida ustanovka berish ("Men buni qila olaman", "Men buni qilaman");

- Diqqat, o'ylarni yoqimsiz o'ylardan yaxshi vaziyatlarga o'tkazish va boshqalar;

- Autogen trenirovka usullarini qo'llash.

Voleybolchilar holatiga va ularning musobaqalashuv faoliyatiga murabbiy jamoani boshqara olishi, o'yinchilar o'zlarini boshqara olishlari ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik tayyorgarlikning samaradorligi vosita va metodlarning keng ko'lamini samarali qo'llay olishga bog'liq. Ularning ba'zilar psixologik tayyorgarlikda boshqalari esa jismoniy, texnik, taktik, integral va nazariy tayyorgarlik jarayonlarida uchraydi. Quyidagilarni ajratish mumkin:

- matbuot, radio, televideniya va turli tarbiyaviy ta'sirlarni qo'llash;
- voleybolchilarning intellektual darajasini oshirish, ularning turli fanlar, sport tayyorgarliklari va boshqalar bo'yicha bilimlarini kengaytirish;

- an'analarni tarbiyalash;

- murabbiyning shaxsiy namunasi;

- faoliyatga undash;

- ishontirish, rag'batlantirish, jazolash;

- texnik-taktik, jismoniy va integral tayyorgarlik jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan mashqlarni qo'llash;
- kamroq tayyorlangan va ko'proq tayyorlangan voleybolchilarning hamkorlikdagi mashg'ulotlarini o'tkazish;
- turli raqiblar bilan nazorat o'yinlari;
- o'zini tarbiyalash, o'zini boshqarish va ideomotor mashg'ulot.

2.16. Integral-texnik-taktik, nazariy, ruhiy va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida mashg'ulot samaradorligiga erishish (tayyorgarlikning asosiy tomonlari)

Musobaqalar yaqinlashayotgan jarayonda integral yondashuv texnik-taktik mahoratni, jismoniy tayyorgarlikni mukammallashtirish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Voleybolchilar uzoq yillik tayyorgarliklari jarayonlarida integrasiya algoritmining to'liq siklini (ya'ni integral tayyorgarlikni 3 ta bosqichini), barcha texnik usullar va taktik harakatlarni bosib o'tishlari lozim.

Agar birinchi darajani A simvoli bilan 2-darajani B simvoli bilan, 3-darajani V simvoli bilan shartli tarzda belgilab oladigan bo'lsak, u holda o'rgatishdagi algoritm quyidagicha qatorga ega bo'ladi: $A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow V$; $A \rightarrow B \rightarrow A \rightarrow B$; $A \rightarrow V \rightarrow A \rightarrow V$. Sport mahoratini mukammallashtirish vazifalarini hal qilishda bu qator quyidagicha ko'rinishga ega bo'ladi: $A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow B \rightarrow V$ va $B \rightarrow V \rightarrow B \rightarrow V$. Masalan, mashg'ulotlar oldidan bo'ladigan mashg'ulot yig'ilishida $B \rightarrow V$ darajalari ildamchi bo'ladi. Bunda voleybolchilar ma'lum bog'lanishdagi tarkib variantlarini va almashishlarni maqsadli yo'nalganlikda hamkorlikda amalga oshiradilar. Bunda voleybolchilar ma'lum raqiblar bilan bo'ladigan o'yinlarda aniq tarkibdagi bog'lanish variantlarini va almashishlaridagi maqsadli yo'naltirilgan hamkorliklarini amalga oshiradilar. Vaqt jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklarga alohida taqsimlanmagan holda rasional qo'llaniladi. Aynan shu yil mobaynidagi o'rtacha va kichik sikllarning yo'nalganligi hamda xarakteristikasiga ham taa'lluqlidir.

Integral tayyorgarlik vazifalariga quyidagilar kiradi: tayyorgarlik turlari orasidagi aloqadorlik: jismoniy va texnik; texnik va taktik; axloqiy-irodaviy va nazariy; irodaviy va jismoniy, texnik-taktik; nazariy va texnik-taktik, jismoniy; jismoniy, texnik-taktik va axloqiy tayyorgarlikni o‘yin harakatlarida birlikda amalga oshirish; murakkab musobaqalashuv sharoitlarida barqaror o‘yin bilimlariga erishish.

Integral tayyorgarlikning yetakchi vositalari: ikki turdagi tayyorgarlik vazifalarini hal qiluvchi mashg‘ulotlar; turli xarakterdagi mashg‘ulotlarni ketma-ketligi (tayyorlov, texnika, taktika, ko‘chishga); o‘quv ikki taraflama o‘yinlar texnika va taktika bo‘yicha topshiriqlar bilan, nazorat va kalendar o‘yinlar, o‘yinga bo‘lgan ustanovka bilan birga.

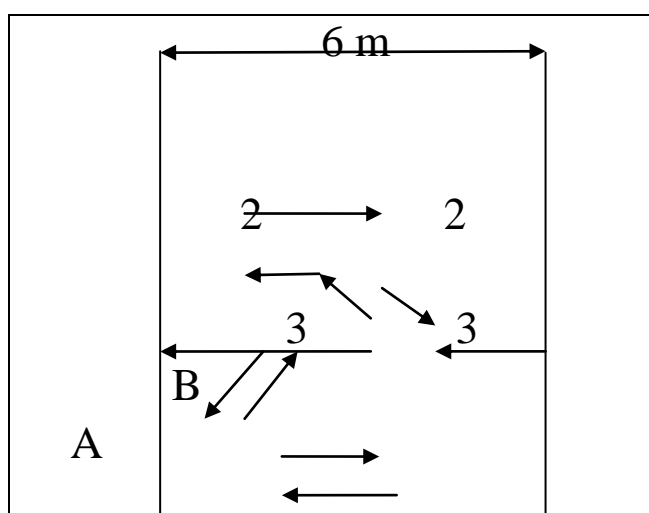
Integral tayyorgarlikning asosiy metodlari - bog‘liq ta’sirlar metodlari, o‘yinli, musobaqalashuv. Integral tayyorgarlikning oliy formalari o‘quv, nazorat va musobaqalashuv o‘yinlari hisoblanadi.

2.17. Jismoniy tayyorgarlikning texnik va taktik tayyorgarlik bilan aloqadorligi

1. Voleybolchilar 2-rasmdagi kabi A va B chiziqlari orasida joylashadilar (6 m). Birinchi o‘yinchi oldinga yuguradi, ikkinchi o‘yinchi tomonidan otilgan to‘pni iladi va shu zahotiy oq to‘pni qaytaradi, aynan shuni 3-o‘yinchi bilan ham bajaradi va B chizig‘iga yuguradi, 180° ga o‘giriladi va yana yuguradi. 2 va 3 o‘yinchilar 1 o‘yinchi otgan to‘pni ilib olganlaridan so‘ng o‘z joylarini almashadilar, to‘pni ilib olish va otish boshqa tarafga amalga oshirilishi uchun.

2. O‘yinchilarning joylashuvi 1-mashqdagidek. Tikilgan to‘p faqat ikkinchi o‘yinchida. 1-o‘yinchi yuguradi 2-o‘yinchi to‘pni ilib oladi va shu zahotiy oq uni 3-o‘yinchiga oshiradi va B chizig‘iga yuguradi. 2 va 3 o‘yinchilar birinchi mashqdagi kabi joylarini almashadilar (B chizig‘idan A chizig‘iga). Bu bir necha bor takrorlanadi.

3. O'yinchilar 2 rasmdagidek joylashadilar. 2 - va 3 - o'yinchilar qo'lida tikilgan to'p, oyoqlarida esa voleybol to'pi. 1 o'yinchi 2 o'yinchidan tikilgan to'pni ilib oladi, uni o'ziga qaytaradi (2-3 marta), bundan so'ng tezlashadi, tezlashuv 3-4 metr va aynan shuni 3 o'yinchi bilan amalga oshiradi, yana B chizig'idan A chizig'iga tezlashadi. Endi 2 - va 1 - o'yinchilar voleybol to'pini yuqoridan ikki qo'llab oshirishni amalga oshiradilar, 3 va 1 o'yinchilarning tezlashuvi va oshirishlari va xokazo. Oshirishlar va otishlar masofasi 2-3 metr. Topshiriqlar maksimal tezlikda bajariladi. Mashqni devor yonida bajarish mumkin (to'plar ikkita nuqtada bo'ladi).



1 rasm. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha mashqlar

1. O'yinchilar joylashadilar. 1 o'yinchi hujumkor zarbani 2 - o'yinchi to'pni uzatishi bilan amalga oshiradi, u to'r ostidan maydonchani boshqa yarmiga o'tadi va to'pni uchinchi o'yinchiga uzatadi, hujumkor zarbani amalga oshiradi, 1 - o'yinchi bloklaydi 2 - o'yinchi yana to'r ostidan o'tadi va mashg'ulot shu tariqa davom etadi, 3 - o'yinchi bloklaydi. 4-6 seriya.

2. "Hujum-himoya" oshirishdagi ko'chish. A tomonda 6 ta o'yinchi o'yin joylashuvi bo'yicha joylashgan. B tomonda 4,2,3 - zonalarda hujumchilar, 1 ta oshiruvchi to'r oldida joylashgan. A tomonida oshirish amalga oshiriladi, bundan so'ng barcha 6 ta

o'yinchilar ham himoyaga tayyorlanadilar (oshirish-hujum va himoyaga o'tish). B tomonida oshirishdan so'ng 4,3 - va 2 - zonalardan hujumkor zarbalar amalga oshiriladi yoki "aldanadi", B tomonida bloklaydilar, himoya va straxovkada o'ynaydilar, yana oshirishni amalga oshiradilar va xokazo. Har bir tuzilishda 2-3 seriyadan. Joy signal bo'yicha almashinadi, tanaffuslar bo'lmasligi kerak, mashg'ulot uzluksiz davom etadi. Qolgan barchasi murabbiyning ko'rsatmalariga binoan shu tariqa davom etadi. Bunday turdagi mashg'ulotlar texnika va taktika bo'yicha tayyorgarlik materiallarida o'z aksini topgan, chunki ularni ma'lum kontingentdagi sportchilar, mashg'ulot bosqichlari va shu kabilar uchun dasturiy materiallarda tuzish zarurdir. Ular o'yin mashqlari, o'yin fragmentlari ikki tomonlama o'quv o'yinlaridan darak beradi.

Mashg'ulot jarayoni dinamikasi tayyorgarlikning barcha asosiy turlari va ularning aloqadorligi quyidagi tarzda amalga oshiriladi. Avvaliga tayyorgarlikni barcha turini alohida maxsus vazifalari so'ng aloqadorlik masalalari - tayyorgarlikni bir turini boshqa turi vositalari yordamida hal qilinadi. Tayyorgarlik tomonlarining aloqadorligi ma'lum ketma-ketlikda amalga oshiriladi: jismoniy va texnik, jismoniy va taktik, texnik va taktik, va nixoyat tayyorgarlikning uch turi- o'quv va nazorat o'yinlari, mashg'ulotlar.

Integral tayyorgarlik nuqtai nazaridan vazifalarni hal qilishda voleybol o'yinlari bilimni shakllantirish tizimi, vosita va metodlari, tayyorgarlik turlari, texnika va taktikani o'rganish bosqichlarini ko'rib chiqish zarurdir. Bilimlar shakllanishining har bir bosqichida shunday vositalar harakatga keltirilishi lozimki, ular tayyorgarlik tomonlari aloqalari va izchilligini yaratadilar.

2.18. O'yin va musobaqa faoliyatida tayyorgarlik komponentlarining aloqalari

Avvalroq ko'rsatilganki, o'yinchilarni voleybol o'yiniga tayyorlash faqatgina ular o'rganilgan usullar va taktik harakatlarni

murakkab o‘yin va musobaqa sharoitlarida qo‘llay olganlaridagina samarali hisoblanishi mumkin edi.

O‘yin va musobaqa amaliyotini mukammallashtirish o‘quv, nazorat o‘yinlari va musobaqalar vaqtlarida amalga oshirilishi mumkin, o‘yinning vazifalari va unga ustanovkalar hamda o‘yindan keyingi uning muhokamasi asosida amalga oshiriladi.

Yaxshilab o‘ylangan, tizimli qo‘llaniladigan vazifalar va o‘yinga bo‘lgan ustanovkalar jamoaning va o‘yinchilarning tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda, voleybolchilarni o‘yin va musobaqalardagi komponentli tahlili sport mahoratlari darajasidagi kabi oliy toifalardagi jamoalar darajasida ham shakllanishning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Integral tayyorgarlikni samaraliligi quyidagi ko‘rsatkichlar bo‘yicha aniqlanadi: voleybolchilar o‘yin va musobaqalarda qo‘llaydigan texnik usullar va taktik harakatlar hajmi (assortimentda), (o‘zlarining yoshlariga mos dasturlar asosidagi) va sifati (“o‘z xatolarini” miqdori bo‘yicha); o‘yin va musobaqalarda o‘yin harakatlarining samaradorligi (oshirish, qabul qilish, xujum, bloklash, himoyadagi o‘yin va boshqalar).

Integral tayyorgarlik - mashg‘ulotlar va kalendar musobaqalarining bog‘lovchi bo‘g‘inidir.

Integral tayyorgarlik yordamida voleybolchilar voleybol uchun xos bo‘lgan musobaqalashuv faoliyatida o‘zlarini maksimal ko‘rsata olishni o‘rganadilar, ular mashg‘ulotlarda rivojlanadi.

Mashg‘ulot samaradorligining o‘yin harakatlarining natijaviyligiga transformasiyasi quyidagilar asosida amalga oshiriladi: birinchidan, mashg‘ulot komponentlarini jismoniy va texnik komponentlar bilan birikishi; texnik va taktik; ikkinchidan, texnik usullar taktik harakatlar va maxsus jismoniy harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ketma-ket qo‘llash; uchinchidan, o‘quv mashg‘ulotlaridagi topshiriqlar tizimi va nazorat o‘yinlaridagi ustanovkalar, va nihoyat kalendar o‘yinlar - integral tayyorgarlikning oliy formasidir.

2.19. Voleybolchilarning sport mashg‘ulotlarini tuzish Sportchilarning mashg‘ulot musobaqa faoliyatini boshqarishda voleybol spesifikasini inobatga olish

Musobaqalar jamoaning sport natijalarini aniqlaydi. Bu musobaqa faoliyati tarkibini yaxshilab o‘rganishni, yuqori sport natijalariga erishish faktorlarini aniqlashni taqozo etadi. Bu ma‘lumotlar voleybolchilarning tayyorgarlik jarayonini tuzishda va bu jarayonni samarali boshqarishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Voleybolda musobaqalashuv faoliyatining asosiy parametrlari yirik musobaqalarda kuchli o‘yinchilar harakatlarini maxsus kuzatishlar jarayonlarida ajratiladi va mustahkamlanadi. Bu parametrlar sport natijalariga musobaqalashuv faoliyatining yakuniy maqsadi sifatidagi uchrashuvlar va musobaqalarning yutuqlariga ta‘sir etadi. Ularning yutuqlari asosiy maqsadga intilish jarayonida ularning oldida paydo bo‘ladigan bir qator vazifalarni izchil hal qilishlari asosida yuzaga keladi. Xususiy vazifalarni bajarish bo‘yicha faoliyat elementlari harakat deb ataladi, ular o‘z navbatida operasialardan tashkil topgan. Harakatlar va operasialarning tarkibi hamda o‘yinchi ularni musobaqalar jarayonida bajaruvchi sharoitlar voleybolchilar musobaqalashuv faoliyati tuzilmasini aniqlaydi.

Har bir alohida voleybolchining musobaqalashuv faoliyati ko‘rsatkichlari uning harakatlari samaradorligini baholash va mashg‘ulot-musobaqa faoliyati jarayonida uning mahoratini mukammallashtirish dasturini aniqlashga xizmat qiladi.

Voleybolda musobaqalashuv faoliyati murakkab tuzilmaga ega, ularning komponentlari bir necha bosqichlardan iborat.

Birinchi (yuqori) bosqichni ikki jamoa sportchilarining tizimli-maqsadli kurashi tashkil etadi, unda tuzilmaning barcha komponentlarini o‘zaro aloqadorlikda aks ettirilgan.

Ikkinchi bosqich - hujum va himoyada jamoaviy taktik harakatlar; texnik-taktik harakatlarini tanlash uchun va ularni vaqt va makonda rivojlanishi uchun muhim faktor bo‘lib hisoblanadi.

Uchinchi bosqich - hujum va himoyada guruhiy taktik harakatlar; ularda jamoaviy taktik harakatlar o'z aksini topadi.

To'rtinchi bosqich - hujum va himoyada individual taktik harakatlar; ular aniq guruhiy harakatlar bilan asoslangan.

Beshinchi bosqich - sportchilarni to'pga bevosita ta'sirida musobaqalashuv faoliyatini amalga oshiruvchi o'yin usullari. Usulni bajarish sifati musobaqalashuv faoliyatini samaradorligida o'z aksini topadi.

Oltinchi bosqich - o'yin musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlarni samaradorligi va ishonchliligini ta'minlovchi jismoniy qobiliyatlar.

Yettinchi bosqich - musobaqalashuv faoliyatini samaradorligiga ta'sir etuvchi sportchilarning psixik sifatlari va shaxsiy xususiyatlari.

Sakkizinchi va to'qqizinchi bosqichlar - butun musobaqa jarayonida sportchilarni texnik-taktik harakatlarini mustahkamligi va samaradorligiga ta'sir etuvchi funksional imkoniyatlari va morfologik alomatlar.

Sportchilarni o'yin musobaqa faoliyatini tuzilmasini tahlil qilish, uning o'yin natijasiga nisbatan komponentlarini ahamiyatini aniqlash asosida bir qator faktorlar aniqlanadi, ularga sport o'yinlaridagi yutuqlar darajalari va natijaviyligi bog'liq bo'ladi.

Quyidagi faktorlar eng muhimlaridir:

- O'yin usullarini egallash (texnika arsenalini);
- Taktik harakatlarni egallash (taktika arsenalini). O'yinda texnika arsenalini maksimal amalga oshirish o'yinchilarning taktik harakatlari va taktik mahoratini turliligiga bog'liq. Shuning uchun voleybolchilarni texnik-taktik mahorati xaqida gapirish to'g'ridir;
- O'yin va musobaqa sharoitida texnik-taktik arsenalni «qo'llash»;
- Musobaqalashuv faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlarning samaradorligi: har bir xato bir jamoaning g'alabasi va boshqa jamoaning mag'lubiyatiga olib keladi;

- Jamoadagi har bir o‘yinchining o‘yin funksiyasini bajara olish mahorati;
- Faollik («agressivlik»), ijodkorlik («o‘yindagi intellekt»), irodaviy va axloqiy sifatlar darajasi;
- Voleybolda musobaqa faoliyati uchun maxsus jismoniy va psixik sifatlar va qobiliyatlarni rivojlanish darajasi;
- Voleybolda musobaqalashuv faoliyati talablarida qo‘llaniluvchi funksional imkoniyatlar va morfologik ko‘rsatkichlar darajasi;
- Sportchilarning yoshi va sportdagi ish staji;
- Voleybolchilarni tayyorlantirishga yo‘naltirilgan tadbirlar barchasini biriktiruvchi tayyorgarlik tizimining samarali ishlashi;
- Musobaqa qoidalaridagi o‘zgarishlarga moslashish.

Mashg‘ulot-musobaqa faoliyati ma’lumotlari voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonlari asosi bo‘lib xizmat qiladi, uning asosiy funksiyalari maqsadli kompleks rejalashtirish (dasturlashtirish) va kompleks nazoratdir.

2.20. Voleybolda modeli jamoaviy individual tavsiflar, ularning boshqaruvdagi roli

Boshqaruv samaradorligi maqsadga erishilganlik darajasi bo‘yicha aniqlanadi. Voleybolchilarni tayyorlashdan maqsad miqdoriy “modelli” ko‘rsatkichlar ko‘rinishidagi, boshqaruvning shu bosqichida sportchilarni tayyorgarlik darajasini xarakterlovchi ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining yakuniy holati sifatida aniqlanishi ham mumkin.

Modelli xarakteristikalar voleybolchilar tayyorlash jarayonining “yakuniy natijasini” aks ettiradi: milliy terma jamoalar uchun bu to‘rt yillik olimpiada davrini va asosiy musobaqalar davridagi har yilning yakunlanishi (jahon, Yevropa chempionatlari), milliy ittifoq jamoalari uchun esa shu davlat chempionati muddati, yosh voleybolchilar uchun ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichi va har yillik davrning yakunlanishi.

Voleybolchilar tayyorlashni samarali boshqarish uchun “sportchi modelini”, “jamoa modelini”, “tayyorgarlik modelini” qo‘llaydilar. Modelli tavsiflar “tuzilma va faktorlar bosqichlari”, voleybolchilarning butun sport faoliyatini sinchiklab o‘rganib chiqish asosida ishlab chiqiladi. Kuchli voleybolchilar musobaqa mashg‘ulot faoliyatining muhim ko‘rsatkichlari aniqlanadi, voleybolning kelajakda rivojlanishi mumkinligini inobatga olgan holda “kelajak modeli” asosini tashkil etuvchi: “kuchli voleybolchi modeli”, “kuchli jamoa” tashkil etiladi.

Musobaqalashuv faoliyati modeli tavsiflari ajratiladi, ular qatoriga texnik taktik harakatlar tartibining miqdoriy ko‘rsatkichlari, texnik taktik harakatlarning sifatli ko‘rsatkichlari, sport natijalari, asosiy musobaqalarda joylarni band qilish; texnik taktik, jismoniy, psixologik, integral tayyorgarlik darajasi bo‘yicha modeli tavsiflar; mashg‘ulotli ta’sirlar, vositalar va metodlar tizimi bo‘yicha rejalashtirilgan muddatda modeli bosqichlarga chiqishni ta’minlash bo‘yicha modeli tavsiflar beriladi.

Malakali voleybolchilar modeli tavsiflari asosida sport rezervlarining uzoq yillik tayyorgarlik darajasida boshlang‘ich tanlovdan boshlab oliy toifadagi sport tizimiga qadar sportchilarning yosh jabhalaridagi modeli tavsiflari ishlab chiqiladi. Shunisi muhimki, modeli tavsiflar asosiy parametrlar bo‘yicha aniq miqdoriy ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishi lozim.

Musobaqalashuv faoliyatining modeli tavsiflari. Musobaqalashuv faoliyati va faktorlari tizimi asosida uning samaradorligini miqdoriy sifatini asoslovchi, modeli tavsiflar ishlab chiqiladi. Modelli bosqichlarning asosiy musobaqalariga erishishda rejalashtirilgan sport natijalari ta’minlanadi.

Musobaqalashuv faoliyati modeli tavsiflari voleybolchilarning tayyorgarlik darajasi bo‘yicha modeli tavsiflarini va tayyorgarlik jarayonining strukturali tashkil etish modellarini ishlab chiqishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Musobaqalashuv faoliyati modeli ko'rsatkichlari oliy darajasini dunyoning eng kuchli voleybolchilari va yirik davlatlararo musobaqalar ko'rsatkichlari tashkil etadi. Bu ma'lumotlar asosida davlatning terma jamoasiga nomzodlar uchun modeli tavsiflar tuziladi, ular o'z navbatida eng oliy va oliy liga jamoalari voleybolchilari uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Oliy toifadagi voleybolchilarni modeli tavsiflari yosh voleybolchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlik davrida modeli bosqichlar asosi bo'lib xizmat qiladi.

Tayyorgarlik darajasi bo'yicha modeli tavsiflar. Bu modeli tavsiflarning tarkibi musobaqa faoliyati va uning samaradorligini asoslovchi faktorlar ko'rsatkichlari bilan bog'liq.

Modeli tavsiflarni tayyorgarlik darajasi bo'yicha quyidagi ko'rsatkichlarga ajratish mumkin:

1. Texnik tayyorgarlik: o'yin usullarining tarkibi, "texnika arsenalining" o'zlashtirish sifati, o'yin va musobaqalarda "qo'llaniluvchanligi", o'yinda usullarning samaradorligi;
2. Taktik tayyorgarlik: himoya va hujumda individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlar tarkibi, "taktik arsenalining" o'zlashtirish sifati, o'yinda va musobaqalarda "qo'llaniluvchanligi", o'yindagi natijaviylik;
3. Voleybolchilar musobaqaga qadar egallashlari lozim bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar darajasi;
4. Voleybolchilar shaxsini psixik sifatlari va shaxsiy xususiyatlari darajasi: erishish motivasiyasi, xarakterni irodaviy sifatlarini ifodalanganligi, sensomotor reaksiyalar, diqqatni taqsimlash, vaqtni idrok etish, psixologik bog'liqlik, hamkorlik qila olish qobiliyati va boshqalar;
5. Funktsional imkoniyatlar va morfologik alomatlar darajasi;
6. Nazariy tayyorgarlik. Bu voleybol texnikasi, taktikasi sohasidagi maxsus bilimlar darajasi va hajmi, mashg'ulotlar tarkibi, mashg'ulotlar topshiriqlarini tuzib chiqish, o'zini nazorat qilish va boshqalar;

7. Integral tayyorgarlik. Bu voleybolchilar o'yinda qo'llaydigan texnik taktik harakatlarning hajmi ko'rsatkichlari, o'yindagi texnik-taktik harakatlar samaradorligi;

- Voleybolchilarning musobaqa vaqtidagi yoshi.
- Voleybol bilan "individual" va "jamoaviy" shug'ullanish .

Oliy toifadagi voleybolchilarning modeli tavsiflari asosida, 13-20 yosh oralig'idagi voleybolchilar musobaqa davrining kuzatish ma'lumotlarini inobatga olgan holda ko'p yillik tayyorgarlikning butun davriga nisbatan sportchilarni yosh jabhasidagi modeli tavsiflari ishlab chiqilgan. Sportchilar bu jarayonni boshqarishda muhim rol o'ynaydilar.

Normativlar uchun voleybolchilar tayyorgarligini baholashda kompleks yondashuv xarakterlidir. Bu musobaqa faoliyati tuzilmasining murakkabligi va omillarning turlicligi bilan asoslangan bo'lib, ularga musobaqa faoliyati samaradorligi bog'liq bo'ladi.

Normativ talablarning har bir parametri bo'yicha normativni bajarish uchun ballar miqdori aniqlanadi, barcha ko'rsatkichlar miqdori umumiy ko'rsatkichni tashkil etib, bu voleybolchilar tomonidan bajarilishi lozim. Yuqoriroq yoki pastroq natijalar uchun nazorat natijalari bilan taqqoslaganda sportchi qo'shimcha ballar oladi yoki ularni yo'qotadi. Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha kompleks baholar asosida sport mahoratining integral darajasi bahosi aniqlanadi.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlari miqdoriy ko'rsatkichlar olish imkonini beradi, ular asosida o'yin usullari bilimlarini egallash darajasi haqida gapirilishi mumkin.

Asosiy usullar bo'yicha normativlarni keltirib o'tamiz:

1. ikkinchi oshirishning aniqligi;
2. sakrab turib to'pni to'r orqali oshirishning aniqligi;
3. devor yonida turgan va o'tirgan holda yuqoridan oshirish;
4. yuzi bilan va teskari turgan holda, devor yonida yuqoridan oshirish;
5. oshirishlarning aniqligi;

6. hujumkor zarbalarning aniqligi;
7. birinchi oshirishning aniqligi;
8. himoyaviy harakatlar;
9. bloklash.

Taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlari. Nazorat normativlari tanlov elementlarini o'z ichiga olib, ular individual, guruhiy va jamoaviy taktik harakatlar asosida hujum va himoyada amalga oshiriladi. Normativlarni bajarish jarayonida miqdoriy ko'rsatkichlar olinadi, ular bo'yicha voleybolchilarning taktik tayyorgarliklari darajasi haqida gapirish mumkin.

Asosiy normativlar bo'yicha harakatlarni keltirib o'tamiz.

1. ikkinchi oshirishdagi harakatlar;
2. hujumkor zarbalardagi harakatlar;
3. hujumdagi jamoaviy harakatlar;
4. maydonda to'pni qabul qilishdagi harakatlar;
5. yakka birlikda bloklovchi harakatlar;
6. guruhiy bloklovchi harakatlar;
7. himoyada jamoaviy harakatlar.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha normativlar. Morfologik ko'rsatkichlar tana uzunligi (turgan holda bo'y balandligi) ko'rsatkichlari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik esa nazorat normativlari natijalari bo'yicha baholanadi. Talablar voleybolchilarning modeli tavsiflari bilan bog'lanadi.

Maxsus sport maktablari voleybolchilari uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha normativlarni keltirib o'tamiz.

- 30 m ga yugurish;
- 30 m ga yugurish: 5X6m;
- voleybol maydonchasi chegaralaridan o'tuvchi 6 ta nuqtagacha 92 m ga yugurish;
- joydan turib va yugurgan holda yuqoriga sakrash;
- uzunlikka joydan turib sakrash;
- 1-2 kg massali tikilgan to'pni bosh uzra ko'targan holda otish;
- tikilgan to'pni sakrab turib otish.

Integral tayyorgarlik bo'yicha normativlar. Integral tayyorgarlikning mashg'ulot komponenti sifatidagi ahamiyati voleybol sportchilarining musobaqalashuv va o'yin faoliyatining umumiy xarakteri bilan tushuntiriladi.

Integral tayyorgarlikni baholashda quyidagi ma'lumotlar inobatga olinadi:

- bir texnik usuldan boshqasiga, bir taktik harakatdan boshqasiga o'tish sharoitlaridagi harakatlarning samaradorligi;
- o'yin va musobaqalarda qo'llaniluvchi texnik usullar va taktik harakatlarning hajmi va ularning sifati;
- o'yin va musobaqalarda texnik usullar va taktik harakatlar qo'llashning samaradorligi;
- integral tayyorgarlikning vosita va metodlari, ularning samaradorligi;
- mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi va ularning jadalligi.

2.21. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini rejalashtirish (dasturlashtirish)

Rejalashtirish boshqaruv funksiyasi sifatida voleybolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini, mashg'ulot, musobaqa va boshqa faoliyat yo'nalishlarini, samarali vosita va usullarni aniqlash imkonini beradi. Ular yakuniy maqsadga erishish vositasi kabi bu maqsadga erishish yo'lidagi vazifalarni bajarish sifatida ham qo'llanilishi lozim.

Zamonaviy sharoitlarda rejalashtirishning dolzarb muammosi - komplekslilik va perspektivalarni inobatga olish. Oliy toifadagi jamoalar uchun rejalashtirish 4 yilni (olimpiada siklini) o'z ichiga oladi. Sport zahiralarni tayyorlash sohasida esa bu davr 8-10 yilni o'z ichiga oladi.

Rejalashtirish tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Mashg'ulot maqsadlarini aniqlash, (aniq kontingent) maqsadlarni mustahkamlash va mashg'ulot komponentlarida qo'llaniluvchi aniq vazifalarni ajratish;

2. Kelajakda qarorlar qabul qilish zaruriyati bilan bog‘liq prognozlash va modellashtirish;

3. Voleybol, voleybolchilar musobaqalashuv faoliyati va omillarining maxsuslik xususiyatlarini inobatga olish;

4. Mashg‘ulot faoliyatini tarkiblari bo‘yicha dasturlashtirish;

5. Yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlikning davomiyligi;

6. Yuqori darajalarga erishish uchun eng optimal yosh (bunda 3 ta zona ajratilgan: 1-katta yutuqlar uchun 20-22, 2-sportchining optimal imkoniyatlari zonasi 23-26 yosh, 3-yuqori sport natijalariga erishish zonasi 27-30 yosh, ayollarda bu ko‘rsatkich 2-3 yoshga kichikroq);

7. Voleybolning maxsus mashg‘ulotlarini boshlash uchun optimal yosh 9-11;

8. Tiklanish va reabilitasiyaning asosiy vositalari.

Rejalashtirish samaradorligi ko‘p jihatdan tegishli rejalar ishlab chiqishga asos bo‘luvchi ko‘rsatkichlarga bog‘liq bo‘lib, mashg‘ulot jarayoni baholashda namoyon bo‘ladi.

1. Jamoa tarkibi bo‘yicha: «yangilar» va o‘yin funksiyalari va antropometrik ma’lumotlar bo‘yicha o‘xshash voleybolchilar soni;

2. Mashg‘ulot rejimi bo‘yicha: ish kunlari, mashg‘ulot vaqtlari, soatlari, mashg‘ulot yig‘ilishlari miqdori; vaqt texnik, taktik, jismoniy, psixologik, integral, nazariy tayyorgarlikka taqsimlash;

3. Musobaqa rejimi bo‘yicha: kalendar va nazorat o‘yinlari miqdori, rejalashtirilgan natijalar (egallangan joy, asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘yin ko‘rsatkichlari samaradorligi);

4. Tayyorgarlik darajasi bo‘yicha: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik, taktik va integral tayyorgarlik bo‘yicha normativlar; texnik usullar, individual, guruhiy va jamoaviy taktik harakatlar arsenali; o‘yin usullari va o‘yinda taktik harakatlarning qo‘llanuvchanligi, ularning natijaviyligi; nazariy tayyorgarlik bo‘yicha sinov va imtihonlar; ballarda belgilangan psixologik tayyorgarlik;

5. Bog'lovchi, hujumchi (1-2- temp, o'yinni yakunlovchi, diagonal), libero funksiyasini bajaruvchi voleybolchilar tayyorgarligi bo'yicha; mohir o'yinchilar jamoasi, terma jamoalarda (tuman, shahar, yoshlar va asosiy tarkib) yangi o'yinchilari soni.

Rejalashtirishda dastur muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalar-o'smirlar sport maktablari va maxsus bolalar-o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari dasturlarida quyidagilar inobatga olingan:

- Mashg'ulot tarkibini ta'lim yillari va haftalariga (9-11 dan 17-19 yoshgacha) ajratish;
- Vaqtni texnik, taktik, integral, nazariy tayyorgarlikka taqsimlash;

a) ko'p yillik sohada-ta'lim yillari bo'yicha;

b) har yillik siklda - davrlar va bosqichlar bo'yicha;

v) alohida davrlar va bosqichlarda - haftalik sikllar bo'yicha;

- modeli haftalik sikllar, yo'nalganlik bo'yicha vazifalar va topshiriqlar tiplarini inobatga olib yillik sikllar davrlari va bosqichlari bo'yicha modeli mashg'ulotlar vazifalari;

- yillik siklda musobaqa kunlari miqdori;

- har bir ta'lim yili uchun asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat normativlari ko'rinishidagi miqdoriy va sifatiy ko'rsatkichlar; ular ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida rejalashtirilayotgan davrga eng kuchli voleybolchilar modeli tavsiflari va prognoz ma'lumotlari bilan taqqoslanadi.

Shahar terma jamoa ishi kompleks umumiy dastur asosida amalga oshiriladi, unda quyidagi bo'limlar mavjud:

- Voleybol holati tavsifi (erkaklar, ayollar - an'anaviy va plyajda o'ynaluvchi);

- Voleybolning rivojlanish tendensiyalari, strategik vazifalar va rejalashtirilyotgan natija;

- Modelli tavsiflar (jamoani va o'yinchilarning funksiyalari bo'yicha);

- Kompleks nazorat tarkibi va muddati;

- Jamoani tanlash va joylashtirish bo'yicha tadbirlar;

- Mashgʻulot ishi tarkibi va tuzilmasi;
- Mashgʻulot va musobaqa yuklamalari;
- Tiklash va reabilitasiya qilish vositalari;
- Sportchi shaxsini shakllantirish;
- Terma jamoa tayyorlash jarayonini ilmiy metodik taʼminlash;
- Tayyorlash jarayonini moddiy texnik, moliyaviy va kadrlar bilan taʼminlash;
- Kompleks umumiy dastur asosida tayyorgarlikni boshqarish.

Voleybolda sportning jamoaviy-oʻyinli turi sifatida ish butun jamoa kabi alohida oʻyinchilarga ham ishlab chiqiladi. Bir necha yilga rejalashtirishni perspektivali rejalashtirish deyiladi, bir yillik siklga rejalashtirishni esa yillik boʻyicha sikllarni rejalashtirish deb ataladi.

Koʻp yillik yoki perspektivali rejalar asosiy maʼlumotlar, yetakchi koʻrsatkichlarga ega, ular voleybolchilarning koʻp yillik mashgʻulotlarida maqsadga erishish yoʻlida asos boʻlib xizmat qiladi.

Yillik siklda rejalashtirish yuqorida koʻrsatilgan har bir koʻrsatkichlar boʻyicha bir qancha parametrlarni oʻz ichiga oladi hamda ular kengroq ochib beriladi, shunga koʻra davrlashtirish va musobaqalarning kalendari inobatga olinadi.

Yillik sikl. Unda tayyorlov, musobaqa va oʻtish davri ajratiladi, ular makrosikllar yoki katta siklni tashkil etadi. Kuz-qish (sentyabr-mart) va bahor-yoz (aprel-avgust) fasllari yillik siklda yilda ikki marotaba oʻtkaziladi. Yilning asosiy musobaqalari toʻgʻri keluvchi sikllardan biri asosiysi hisoblanadi.

Davrlarning davomiyligi musobaqalar kalendari, sport formasini shakllanish qonuniyatlari, voleybolchilarning kontingenti (yoshi, sport mahorati)ga bogʻliq holda oʻzgaradi. Har bir makrosikl tayyorlov davrlari bilan boshlanadi, ular musobaqalar boshida yakunlanadi. Vaqt boʻyicha musobaqa davri asosiy musobaqalar muddatlari bilan mosdir. Oʻtish davri musobaqalardan soʻng boshlanadi va yangi makrosikl boshigacha davom etadi.

Mezosikllar va mikrosikllar. Yillik sikl rejasi mezosikllar va mikrosikllar tuzilishida qismlashtiriladi. Mezosikllarni tuzishda bajariladigan ish voleybolchilarning aniq kontingenti, vazifalarga bogʻliq holda jamoa, modeli topshiriqlar va boshqalar xususiyatlariga nisbatan detallashtiriladi. Bu detallashtirish yanada toʻliqroq qilib mikrosikllarda malaka oshiriladi, ular asosida mashgʻulotlarda har bir voleybolchiga tegishli vositalar, metodlar individuallashtiriladi. Bu yerda asosiy eʼtibor «reja-murabbiy-sportchi» qayta aloqa tamoili boʻyicha tizimda aylanuvchi operativ maʼlumotga qaratiladi.

Mezosikl - bu bir nechta mikrosikllar boʻlib, ular alohida tuzilmalarga birlashtirilgandir. Mezosikllarda mikrosikllarning soni mashgʻulot jarayonini olib borilishi va tayyorgarlik bosqichi xususiyatlari mantiqiylikiga bogʻliq. Bir mezosiklda (eng kamida) ikkita mikrosikl boʻlishi mumkin. Musobaqalarni asos sifatida olib mezosikllarni quyidagi turlarini ajratish mumkin: musobaqa, musobaqadan oldingi, bazaviy-rivojlantiruvchi, tortuvchi, faol dam olish.

1. Musobaqa mezosikli. Uning tuzilmasi bu mavsumning asosiy musobaqalari tavsifi bilan aniqlanadi; unda imkoni boricha tayyorgarlik va asosiy musobaqalarni oʻtkazishni sharoitlari modellashtiriladi. Bu mezosikl - intervallar bilan oʻtkaziladigan musobaqalar davrida asosiy boʻlib musobaqadan oldingi tayyorgarlikka kiritiladi. U yakunlovchi, musobaqa va tiklovchi-reabilitasion mikrosikllardan iborat. Odatda bu turnir va musobaqalardir.

Musobaqa mezosiklining adekvatligi juda yuqoridir. Koʻp yillik tayyorgarlik tizimida asosiy musobaqalar musobaqalashuv bloki sifatida qaraladi, unda eng koʻp darajada musobaqa sharoitlari amalga oshiriladi. Bunday blokning ahamiyati juda kattadir.

2. Musobaqadan oldingi mezosikl. Bu yerda sportchilarni imkoniyatlarini musobaqalarda toʻla ochib berish maqsadida asosiy musobaqa rejimi katta ahamiyat bilan modellashtiriladi.

Musobaqadan oldingi mezosiklga maxsus tayyorlov, yakunlov, musobaqa va tiklovchi reabilitasion mikrosikllar kiradi.

Bu mezosiklning adekvatligi yetarlicha baland, u musobaqadan mezosiklidan soʻnggina keladi.

3. Bazaviy rivojlantiruvchi mezosikl. U sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish va tayyorgarlikni barcha komponentlari boʻyicha mahoratini mukammallashtirishga yoʻnaltirilgan. Mashgʻulotlar nazorat oʻyinlarida, voleybol boʻyicha turnir va musobaqalarda, boshqa sport oʻyinlarida, texnik taktik va jismoniy tayyorgarlikda qatnashishi bilan muvofiqdir.

Bu mezosiklga asosan umumtayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi mikrosikllar kiritiladi. Yakunlovchi va musobaqa mikrosikllari oʻtkaziladigan musobaqalar xarakteri boʻyicha qoʻllaniladi, shuningdek ular tiklovchi reabilitasion mikrosikllar bilan almashinib turadi. Bu mezosiklning adekvatligi pastroq va oʻrtachadir. Mashgʻulot taʼsiri boʻyicha ancha keng oʻzgaradi: yengil, oʻrta, ogʻir zarb bilan.

4. Tortuvchi mezosikl. Uning maqsadi sportchilarni bu fasldagi ishga yoki tayyorgarlik bosqichiga tayyorlash. Odatda u dam olgandan yoki musobaqalar kamayganidan soʻng boʻladi.

Bu mezosiklga umumtayyorlov va maxsus tayyorlov mikrosikllari kiradi, ular oʻz navbatida tiklovchi reabilitasion mikrosikllar bilan almashinib turadi.

Uning adekvatligi yuqori emas. Taʼsir sekin asta yengildan oʻrtachagacha kuchayadi.

5. Faol dam olish mezosikli. U sportchining ogʻir musobaqa faoliyatidan keyingi tayyorlov davriga sekin - asta oʻtishiga yoʻnaltiradi.

Bu mezosiklning asosiy tarkibini umumtayyorlov va tarbiyaviy reabilitasion mikrosikllar tashkil etadi. Faol dam olish mezosikli tiklovchi tayyorlovchi va tiklovchi quvvatlovchi boʻlishi mumkin.

Mikrosikllar voleybolchilarni tayyorlash jarayonini muhim tarkibiy birligini tashkil etadi. Mikrosikllar bu mashgʻulot jarayonini

nisbatan tugallangan takrorlanuvchi fragmentini tashkil etuvchi qator mashg'ulot topshiriqlaridir. Mikrosiklda minimal mashg'ulot vazifalari ikkita.

Mikrosiklning asosiy parametrlari ish kunlari (mashg'ulot, musobaqa) soni va undagi mashg'ulotlar soni, shuningdek, dam olish kunlari soni. Bu sohada mikrosikllar variantlari quyidagicha: 6:1,5:1,4:1,3:1,2:1 (6 kun mashg'ulot va 1 kun dam olish va xokazo), bir kunda 1 dan 3 tagacha mashg'ulotlar bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot va musobaqa voleybolchilar tayyorlash tizimining muhim komponentlaridan biri hisoblanar ekan, shartli tarzda musobaqa va mashg'ulot mikrosikllarini ajratish mumkin.

Asosiy musobaqalar adekvatligi. Asosiy musobaqalar sharoitlarini modellashtirish (yildagi asosiy, yoki ko'p yillik sikldagi asosiy) tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyatga ega.

Sharoitlar deganda quyidagilarni tushunish mumkin:

1. Raqiblar tarkibi, ulardan asosiysini ajratgan holda;
2. Raqib jamoa modellari va ularning alohida o'yinchilarini inobatga olgan holda musobaqa faoliyati tarkibi;
3. O'tkazish joyining iqlimi, geografik sharoiti;
4. Sport muassasalarining xarakteristikalarini;
5. Musobaqalar o'tkazish usuli va g'olibni aniqlash, o'yin va o'yindan holi kunlarini tizimlashtirish, aniq raqiblar bilan bo'ladigan o'yinlarni izchilligi;
6. Tomoshabinlarning xarakteristikasi;
7. Ovqatlanishning xususiyatlari.

Asosiy musobaqalar adekvatligini keltirib o'tgan sharoitlarga bog'liq holda ularni % da aniqlash mumkin. Voleybolchilar musobaqa va mashg'ulot faoliyatlari alohida komponentlarining kiritilishi asosiy musobaqalar adekvatligi u yoki bu % ni beradi, ular yuqori (100, 70%), o'rta (60,30%), quyi (20, 0%). 100 % ga teng asosiy musobaqalar adekvatligi faqatgina asosiy musobaqada bo'lib o'tadi, chunki faqat ulardagina aynan musobaqalarning natijalarini mustahkamlovchi sharoitlarning to'liqligi kuzatilishi mumkin.

Mashg'ulotlarning ta'sir etish darajasi bo'yicha mikrosikllarni zarb, og'ir, o'rta va yengilga ajratish mumkin. Bu yerda tiklanuvchi jarayonlar xarakteri asosiy hisoblanadi: keyingi mashg'ulotlar avvalgisidan so'ng tiklashning qaysi fazasiga to'g'ri kelishi. Bu alohida topshiriqqa ham, unda qo'llaniladigan vazifalarga ham to'g'ri keladi. Bu yerda ballarda namoyon bo'ladigan bosimning samaradorligi zonolari bilan aloqasi mavjud.

Zarbli mikrosikl uchun kuchli bosimlar xosdir (daqiqasiga 180, 200 zarba, 21,33 ball), ular noto'liq tiklanish fazasiga to'g'ri keladi. Mikrosikl va ma'lum dam olish muddati yakunlangandan so'ng voleybolchilar ishchanligi ortadi.

Og'ir mikrosikllar ham shunisi bilan farq qiladiki, yangi bosim qisman tiklanishga to'g'ri keladi (puls daqiqasiga 174, 180 zarb, 14,20 ball). Voleybolchilar avvalgi mashg'ulotlardan keyingisigacha to'liq tiklanib ololmaydilar.

O'rta mikrosikl oraliq holatni egallab, unga tiklanib bo'linmaganlik kabi to'liq tiklanganlik fazasiga to'g'ri keladi. Mikrosikl davomida bosim ortadi (puls daqiqasiga 156, 172 zarb, 8, 12 ball).

Yengil mikrosiklda har bir keyingi bosim to'liq tiklanish yoki mutlaq tiklanish fazasiga to'g'ri keladi. Mikrosikl davomida bosim ortadi (puls daqiqasiga 114, 150 zarb, 1,7 ball).

Yuqoridagilarni inobatga olib mikrosikllarning quyidagi tiplarini ajratish mumkin: musobaqa, yakunlovchi, maxsus tayyorlanuvchi, umumtayyorlantiruvchi, tiklovchi reabilitasion.

Musobaqa mikrosikli mazkur mavsumning asosiy musobaqalarini barcha tarkibini o'z ichiga oladi: musobaqaning faol tuzilmasi, asosiy raqiblar, o'tkazilish shartlari va boshqalar. U mashg'ulot mikrosiklini tuzish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa mikrosikllari yuqori va o'rta adekvatlikka ega (60, 100%). Ta'sir darajasi bo'yicha ular og'ir va o'rta bo'lishi mumkin.

Yakunlovchi mikrosikllar musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi. Asosiy vazifalar: bo'ladigan musobaqalar dasturi va

rejim elementlarini shakllantirish (raqib, o'tkazish vaqti va boshqalar), o'yin sxemasi, tarkibi, almashishlar va boshqalarni oxirigacha ko'rib chiqish.

Adekvatligi bo'yicha musobaqa mikrosikllariga (60,80%). Ta'sir darajasi bo'yicha o'rta, yengil va og'ir bo'lishi mumkin.

Maxsus tayyorlovchi mikrosikllar. Asosiy vazifalar: maxsus jism, texnik taktik va integral tayyorgarlik darajasini oshirish. Bu mikrosikllarda musobaqa faoliyatini komponentlari va sharoitlari modellashtiriladi. Yangi texnik taktik harakatlar va ularning usullarini egallash sodir bo'ladi, texnika taktika va boshqalar hatolari bartaraf etiladi. Adekvatligi bo'yicha ular o'rta va past (20,60%) bo'ladi. Eng katta adekvatlik ikki tomonlama o'yinga va integral tayyorgarlikka bag'ishlangan mashg'ulotlarda bo'ladi. Ular ta'sir darajasi bo'yicha yengil, o'rta, og'ir va zarbli bo'lishi mumkin. Ular mashg'ulotlar vaqtida mashg'ulot ta'sirlarining yuqori jadalligi bilan ajralib turadi.

Umumtayyorlov mikrosikllari. Asosiy vazifalar: asosiy sifatlar rivojlanish bosqichlarini oshirish, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik; organizmning funksional imkoniyatlari; musobaqa va mashg'ulot faoliyati jarayonida asosiy bosimga ega bo'lgan tayanch harakat apparatining asosiy bo'g'imlarini mustahkamlash. Ular, shuningdek, o'yin faoliyati va ularning komponentlaridan zo'riqish, charchash profilaktikasini nomaxsus ishiga o'tish va shu bilan birga tayyorgarlikni keyingi bosqichlarida samarali maxsus ish uchun funksional tayyorgarlik bazasini oshirishga hizmat qiladi.

Bu mikrosikllarning adekvatligi avvalgilaridan kam, u past va alohida vaziyatlarda o'rta, 30%. Ta'sir darajasi bo'yicha yengil, o'rta va og'ir bo'lishi mumkin. Maxsus yo'nalganlik ma'lum bosqichda jismoniy bosimni qo'llagan holda mikrosikllari bilan psixologik bosimni pasaytirish uchun qo'llaniladi.

Tiklovchi reabilitasion mikrosikllar. Asosiy vazifalari: musobaqa ta'sirlarini pasaytirish, qo'llaniluvchi vositalarni

almashtirib turish, tiklovchi vositalarni keng ko'lamini qo'llash: pedagogik, psixologik, tibbiy biologik. Bu mikrosikllar og'ir musobaqalar yoki jadal mashg'ulotlardan so'ng, og'ir va zarbli mikrosikllardan so'ng keladi.

Mashg'ulot darslarini tuzish. Mashg'ulot darslarida ko'p yillik musobaqaning aniq vazifalari va asosiy maqsadi amalga oshiriladi. Mashg'ulot topshiriqlari tuzilmasi, tarkibi, bosimi ular o'zlari kiradigan mikrosikllar bilan bog'liq.

Yo'nalganligi bo'yicha topshiriqlar bir yo'nalishli, kombinasion, maqsad o'yinli, nazorat, nazariy. Mashg'ulotlarni turlari bo'yicha ajratish asosida ular tarkibining musobaqa harakteri bilan aloqasi yotadi. Mashg'ulot shuningdek bosim darajasi bo'yicha ham farqlanadi.

O'yin texnika va taktikasini o'qitish bo'yicha bir yo'nalishli mashg'ulotlar kam bosimlilik bilan ajratiladi, bosimni mukammallashtirish bo'yicha mashg'ulotlar qo'yilgan vazifalarga bog'liq holda chegaralanadi.

Bir yo'nalishli mashg'ulotlar mashg'ulotni bir komponentini mukammallashtirishga qaratilgan: texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlik. Kombinasion mashg'ulotlar turli tuzilmalardagi ikki, uch komponentlar materialini o'z ichiga oladi (jismoniy va texnik, texnik va taktik, tayyorgarlikni uchta turi bir mashg'ulotda). Umum o'yinli mashg'ulotlar voleybolchining qo'shma ta'sirlar metodi, o'yin fragmentlari, voleybolda mini voleybol qoidalari bo'yicha ikki taraflama o'yinni qo'llash bilan o'tkaziladi.

1. Texnikani o'rganish bo'yicha bir yo'nalishli mashg'ulotlar voleybolchilarning ko'p yillik mashg'ulot tizimida asosiy bo'lib hisoblanadi, ayniqsa, yoshlarda, bu mashg'ulotlarning sifati yordamida voleybolchilarning o'yin usullarini yirik arsenal bilan qurollantirish kabi muhim vazifa hal qilinadi.

2. Taktikaga o'qitish bo'yicha bir yo'nalishli mashg'ulotlar o'yinchilar o'zlashtirgan texnik o'yin usullarini taktik harakatlar jarayonida (hujum va himoyada) qo'llash bilimlarini individual,

guruhiy va jamoaviy, shuningdek, taktika bo'yicha nazariy bilimlarni olish jarayonidagi bilimlar shakllantirishga qaratilgan.

3. Texnikani mukammallashtirish bo'yicha bir yo'nalishli mashqlar o'yin usullarini bajarishning yuqori darajadagi ishonchliligini ta'minlashi lozim.

4. Taktikani mukammallashtirish bo'yicha bir yo'nalishli mashg'ulotlarning asosiy maqsadi taktik harakatlar tuzilmasida texnik usullar arsenalini bajarishning barqarorligiga erishishdir individual, guruhiy va jamoaviy, shuningdek, hujum va himoyada taktik harakatlarning keng arsenalini egallashni mukammallashtirish.

5. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bir yo'nalishli mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus yoki umumiy va maxsus tayyorgarlikka mo'ljallangan.

6. Texnik va jismoniy tayyorgarlikka asoslangan kombinasion mashg'ulotlar, asosiy vazifaga bog'langan bo'ladi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan o'yin usullarining optimal birlamchi ta'limi, shuningdek, voleybolchilarning ko'p yillik mahoratida texnik usullarni bajarish bilimlarini mukammallashtirish.

7. Texnik va taktik tayyorgarlik asosidagi kombinasion mashg'ulotlar bu kontingentdagi voleybolchilar uchun dasturlashtirilgan taktik harakatlarni samarali bajarish sohasida texnik usullarni mukammallashtirish maqsadidan iborat. Shuningdek, individual, guruhiy, jamoaviy taktik harakatlar bajarish bilimlarini mukammallashtirish, texnik arsenalni mukammal qo'llash imkoniyatini ta'minlash lozim, sportchilar ko'p yillik tayyorgarligini ushbu bosqichda egallashlari lozim bo'lgan.

8. Texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikka asoslangan kombinasion mashg'ulotlar texnik taktik tarkibning yetakchi roli sifatidagi avvalgi mashg'ulotlar asosida tuziladi.

9. Integral tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar (umumiy-o'yinli) muhim vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan- tomonlar

tayyorgarligi aloqalarini ta'minlash va o'yin hamda musobaqa faoliyatida egallangan vositalar arsenalini amlaga oshirish. Bunday mashg'ulotlarning asosiy tarkibini jismoniy va texnik, texnik va taktik tayyorgarlik aloqalari, o'yin mashg'ulotlari tashkil etadi.

Asosiy maqsad - voleybolchilar o'yinda o'rganilgan texnik taktik arsenalni butun boricha va ishonchli, shuningdek, taktik jihatdan maqsadli va samarali qo'llay olishi.

10. Nazorat mashqlar normativlar qabul qilishga, nazorat mashqlarini bajarishga (individual rejalar bo'yicha) mo'ljallangan, zarurat bo'lganda voleybolchilar o'rgangan texnik usullar va taktik harakatlarini o'yinda qo'llay olishlarini bilish uchun ikki tomonlama o'rganish.

11. Nazariy mashg'ulotlar ma'ruza, seminar, suhbat va imtihonlar tarzida o'tkaziladi. Bundan tashqari nazariy tayyorgarlikka yuqorida keltirilgan amaliy mashg'ulotlarda ham e'tibor qaratish kerak.

Mashg'ulotlar mashg'ulot topshiriqlari tanlovi va ma'lum izchilligini tashkil etadi. Mashg'ulot topshiriqlarining har bir turi uchun mashg'ulot vazifalari katalogi tuziladi.

Mashg'ulot yuklamalari. Musobaqa va mashg'ulot yuklamalari ajratiladi. o'yinni sportchilar organizmiga ta'siri turlichadir. U o'yinchining tayyorgarlik darajasi, raqib jamoa a'zolari bilan kuchlarning tengligiga va mashg'ulot yuklamalari tavsiflari bo'yicha aniqlanadi. Mashg'ulot yuklamalariga mashg'ulotning asosiy komponenti sifatida qaraladi. Bu tushuncha mashg'ulot topshiriqlari jarayonida voleybolchilarga mashg'ulotlar ta'sir darajasini aks ettiradi. Shunga ko'ra yuklamalarning sportchilar organizmi va psixik sohasiga ta'siri miqdoriy ish hajmini tashkil etuvchi ichki, tashqi va psixologik tomonlari ajratiladi.

Tashqi (jismoniy) yuklamalar voleybolchilar mashg'uloti umumiy hajmining soatlardagi ko'rsatkichi bilan aniqlanadi, (yillik sikl, mezosikl va mikrosikllarda), vaqtni tayyorgarlik turlariga mosligi (texnik, taktik, jismoniy, integral); mashg'ulot

topshiriqlarini miqdori; turli yoʻnalganlikdagi mashgʻulot vazifalarini miqdori (oʻyin usullarini va taktik harakatlarini qaytarishlari soni, masofani yugurib oʻtish tezligi va uzunligi, sakrashlar soni va boshqalar); uning umumiy hajmida jadal ish qismi (% da) va boshqalar.

Ichki (fiziologik) yuklamalar voleybolchilar mashgʻulotida organizmning bajaradigan ish reaksiyasi bilan izohlanadi (fiziologik, bioximik va boshqa siljishlar). ChSS koʻrsatkichlari, sistologik hajmi, nafas olish tezligi, kislorod qabul qilish, qonda laktatani toʻplanish tezligi va miqdori bilan aniqlanadi.

Psixologik yuklamalar voleybolchilar mashgʻulotlarida irodaviy va axloqiy bosim, mashgʻulot topshiriqlarining hissiyligi, ayniqsa raqib jamoa bilan raqobatda sensor taranglik va boshqa kechinmalar va omillarga tayanadi. Avvalgi ikkitasi bilan uzviy bogʻliq bu yuklama, voleybolchi organizmiga taʻsirini aniqlaydi. Psixologik yuklamalar ballarda belgilanadi: 1,3 ball past yuklamali mashgʻulotlar; 4,5 ball oʻrta yuklamali mashgʻulotlar; 6,8 ball katta yuklamali mashgʻulotlar.

Yuqoridagi yuklamalar funksional birlikni tashkil etadi. Tashqi koʻrsatkichlardan murabbiy rejalashtirish va nazoratda foydalanadi, ichkilari ularning organizm imkoniyatlariga mosligi va tayyorlanganligini rivojlantirishga taʻsirini aniqlashga yordam beradi. Mashgʻulot ishini psixologik yuklamasi hajmi, jadalligini oshirish xarakteri va davomiyligi boʻyicha turli dam olishlar bilan birgalikda turli tizim va organlar funksional holatida siljishlarni kuchaytirishga, toliqishni paydo boʻlishi va kuchaytirishga olib keladi. Siljishlarning kattaligi voleybolchilar tayyorgarlik darajasi va sport mahorati darajasiga bogʻliq: xarakteri bilan bir xil yuklama mahoratli sportchilarga qaraganda yangilarda kamroq reaksiya va tezroq tiklanish keltirib chiqaradi.

Mashgʻulot bosimi voleybolchi holatini oʻzgarish hajmi boʻyicha baholanuvchi mashgʻulot samarasini beradi.

Mashgʻulot samarasining quyidagi turlari ajratiladi:

- zaruriy - organizmning hozirgi reaksiyasi yagona mashg'ulot topshirig'i, mashqiga;
- mas'uliyatli - sportchining mashg'ulot topshiriqlaridan so'nggi holatini o'zgarishi, ya'ni mashg'ulot topshiriqlari va mashqlari kompleksining miqdoriy ta'siri;
- kumulyativ - mashg'ulot topshiriqlari tizimini barcha mashg'ulot samaralarini organizm tomonidan izchil miqdoriylashtirishi natijasi.

Shu tariqa har bir alohida mashg'ulot topshiriqlarida yuklama maqsadi - mos samarani ta'minlash, lekin shunga qaramay u avvalgi va keyingi topshiriqlarning mashg'ulot samaralari bilan mantiqiy bog'liq bo'lishi lozim.

Mashg'ulot yuklamalarining quyidagi tavsiflari ajratilgan:

1. Maxsusligi. Mazkur mashg'ulot topshirig'ini musobaqa faoliyatini tayanch harakat tizimiga, motor apparat ishi rejimiga va uni energo ta'minlash mexanizmi sharoitlariga moslik darajasini aks ettiradi.

2. Murakkabligi. Mashg'ulotlarni bajarish sharoitlarini aniqlaydi- stereotip yoki koordinasion qobiliyatlar yuzaga kelishini talab etuvchi.

3. Yo'nalganlik. Yuklamaning sportchi holatiga ta'sir kuchini u yoki bu harakat sifati yoki bilimini rivojlantirishga qaratiladi.

4. Kattaligi. Yillik siklni ma'lum bosqichida u yoki bu yo'nalganlikdagi mashg'ulot yuklamasining miqdoriy bajarish chorasini aniqlaydi.

5. Davomiyligi. U yoki bu yo'nalganlikda yuklamalarni qo'llashda ma'lum davomiylikni aniqlashda qo'llaniladi.

6. Jadallik. Mashg'ulot yuklamalarini organizmga yoki bajariladigan ish tarangligiga ta'sir kuchini aks ettiradi.

7. Dam olish va uning davomiyligi karakteri mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar ta'sir darajasiga ta'sir etadi.

Quyidagi jadallik darajalari, ChSS ko'rsatkichlari va ballardagi baholar mavjud:

Ahamiyatsiz: ChSS 114, 120 zarb daqiqasiga, 1,2 ball.

O'rtacha: ChSS 126, daqiqasiga 132,138 zarb, 3,4,5 ball.

Katta: ChSS 144, 150, daqiqasiga 156, 162 zarb, 6,7,8,9,10 ball.

Submaksimal: ChSS 168, 174, daqiqasiga 180 zarb, 12,14,16 ball.

Maksimal: ChSS 185, daqiqasiga 192, 198 zarb, 20, 24, 32 ball.

Mashg'ulot topshiriqlarining malakali sportchilar organizmiga ta'sirini aniqlash uchun quyidagi harakatlar xizmat qilishi mumkin (V.N.Platonov 1997).

1 jadval

Mashg'ulot topshiriqlarida yuklama turlari.

Yuklama turlari	Yuklamalar hajmi mezonlari	Topshiriqlarni hal qilish
Kichik	Barqaror ishchanlik davrining birinchi fazasi (ochiq charchash boshlangungacha bajariladigan ishning 20,25% hajmi)	Erishilgan tayyorgarlik darajasini qo'llab turish, yuklamalardan so'ng tiklash jarayonini tezlashtirish
O'rta	Barqaror ishchanlikning ikkinchi fazasi (ochiq charchash boshlangungacha bajariladigan ishning 40,60% hajmi)	Erishilgan tayyorgarlik darajasini qo'llab turish, tayyorgarlikning hususiy vazifalarini hal qilish.
Ahamiyatli	Yopiq (kompensasiyalangan) charchash fazasi (ochiq charchash boshlangungacha bajariladigan ishning 70,80% hajmi)	Tayyorgarlikni barqarorlashtirish va oshirish
Katta	Ochiq charchash	Tayyorgarlikni oshirish

Dam olish xarakteri va uning davomiyligi jadallik bilan birgalikda mashg'ulot topshiriqlari ta'siri ostida organizmdagi

siljishlar xarakteri va hajmini aniqlaydi. Yuklamalarning bir xil parametrlari, dam olishning turli intervallardagi mashg'ulot ta'sirlarini turli effektlariga olib keladi. Mashg'ulotlar mashg'ulot topshiriqlari orasidagi dam xarakteri tiklanishi jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi, natijada esa organizmda sodir bo'luvchi siljishlar xarakteriga ta'sir ko'rsatadi. Vazifalarga bog'liq holda dam olish xarakteri va davomiyligi aniqlanadi. Mashg'ulot yuklamalari musobaqa yuklamalari bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini yillik siklda va ko'p yillik tayyorgarlikda oqilona biriktira olish ko'p jihatdan bu tayyorgarlikning samaradorligini belgilaydi.

2.22. Voleybolchilarni tayyorlashda nazorat

Rejalashtirish bilan bir qatorda boshqarishni muhim funksiyasi- bajarish, uni nazorat etish va tashkil etishga ajratiladi. Nazorat funksiyasi alohida hodisalarning rejali topshiriqlar bilan mos tushishini ta'minlashga yo'naltirilgan jarayonni o'z ichiga oladi, ya'ni bu tizimning barcha elementlarini maqsadga erishish bo'yicha harakatlari koordinasiyasi.

Agar rejalashtirish birligi va harakatni bir ishning ikki qismi sifatida olib qaraydigan bo'lsak, nazorat bu yerda funksiyalashgan tizimning reja bilan mos tarzda o'tkazilishini ta'minlovchi operativ boshqaruv tarzi yuzaga keladi. U olingan natijalarni rejada belgilangan va voleybolchilarning mashg'ulot hamda rejalarini korreksiya qilishni davriy yoki uzluksiz taqqoslashdan iborat.

Voleybolchilar tayyorgarligini boshqarish jarayonida nazorat 3 jabhada ko'rib chiqiladi:

1. Tayyorgarlikning umumiy boshqaruv elementi sifatida;
2. Nazorat xizmatining maxsus choralarini to'plami sifatida;
3. Mashg'ulot tizimi holatini kuzatish maqsadida qayta aloqani ta'minlash sifatida.

Nazorat:

1. Murabbiy va voleybolchilarga foydali bo'lishi;

2. Mashg‘ulotni tashkil etish bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi;
3. Berilgan trayektoriyadan og‘ishlarni ko‘ra olishi;
4. Korreksiya qilinadigan harakatlar xarakterini ko‘rsatishi;
5. Egiluvchan bo‘lishi lozim.

Mashg‘ulot tushunarli bo‘lishi kerak. Nazorat tizimi voleybolchilar tayyorlash jarayoni holati, uning barcha qismlari xaqida ma’lumotlar olish uchun xizmat qiladi, ma’lumotli ta’minot bilan esa boshqaruv samaradorligi bog‘liq. Nazoratning asosiy turlari: bosqichli, hozirgi, operativ. Nazoratning asosiy formalari, pedagogik, tibbiy biologik va psixologik.

Pedagogik nazoratda shunday ma’lumot olinadiki, ularning asosida musobaqa tizimi samaradorligi baholanadi.

Uning vazifalari:

1. Mashg‘ulot rejalarini tuzish va uni korreksiya qilish;
2. Qo‘llaniluvchi vosita va metodlar, mashg‘ulot topshiriqlari, mashqlar, mikrosikllar, mezosikllar va boshqalarning samaradorligi baholanadi;
3. Voleybolchilarning asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha tayyorligini baholash uchun ko‘rsatkichlar tanlash va nazorat normativlarini asoslash;
4. Sport yutuqlar dinamikasini aniqlash (musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari).
5. Malakali voleybolchilarni aniqlash va tanlash.

Musobaqa va mashg‘ulot faoliyati nazoratini olib borish uchun quyidagi metodlar qo‘llaniladi:

1. Video tasmaga yozib olish, kompyuter texnikalarini qo‘llagan holda voleybol uchrashuvlarini xronometrlash (2 jamoa harakatlarini) va olingan ma’lumotlar tahlili;
2. Musobaqa va mashg‘ulot jarayonida voleybolchilarning texnik taktik harakatlarini kuzatish, taqqosiy miqdor-sifatli tahlil;
3. Texnikaning biomexanik tahlili, taktikani baholash uchun kinosyemka;
4. Mashg‘ulot topshiriqlari xronometraji;

5. Texnik, taktik, jismoniy, integral tayyorgarlikni tezlashtirish;

6. Ekspert baholash;

7. Analiz va sintez.

Tibbiy biologik nazorat har bir voleybolchi sogʻligʻi, jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlari va individual xususiyatlari xaqida maʼlumot olish uchun va voleybolchilarni samaraliroq tayyorlashni hal qilish uchun takliflar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Bunda quyidagi metodlar qoʻllaniladi:

1. Anatomo-morfologik tekshiruv.

2. Pulsometriya

3. Arterial bosimni oʻlchash

4. Elektrokardiografiya

5. Jismoniy ishchanlikni aniqlash

6. Mushak kuchlari ishlab chiqish aniqliligi

7. Tremografiya

8. Tepping-test

9. Rang qoʻzgʻatuvchilariga reaksiya vaqti: oddiy, murakkab, harakatlanayotgan obyektga

10. Vaqt qisqa intervallarini baholash

11. Koʻruv - motor tizimi qobiliyatini aniqlash

12. Bioximik metodlar.

Psixologik nazorat jarayonida quyidagi metodlar qoʻllaniladi:

1. Sport yutuqlari motivasiyasi

2. Shaxs metodikalari

3. Sosiometriya, ijtimoiy psixologik muhitni aniqlash

4. Hamkorlikdagi guruhiiy faoliyatni modellashtirish va boshqalar.

Shu tariqa kompleks nazorat quyidagi asosiy zvenolarni oʻz ichiga oluvchi olingan maʼlumotlarni taʼminlaydi: mashgʻulot faoliyatini- musobaqa faoliyatini- sportdagi yutuqlar, har bir zvenoga alohida kabi, ularning integral ifodaga aloqadorligiga nisbatan ham.

2.23. Tashkiliy, informasion, ilmiy metodik va moddiy texnik ta'minot

Voleybolchining rivojlanishi, zamonaviy sharoitlarda voleybolchilarni tayyorlash samaradoligi ko'p jihatdan tashkiliy, informasion, ilmiy metodik, moddiy texnik va moliyaviy ta'minotga bog'liq.

Tashkiliy ta'minot oliy darajadagi sport, sport zahiralari, barcha uchun ommaviy sportni o'z ichiga oladi.

Oliy darajadagi sport. Bu bosqichda sport ishlari shahar terma jamoalarida va klub jamoalarida bo'ladi. Shahar terma jamoalari-ayollar va erkaklar - o'z ishini kompleks maqsadli dasturga mos tarzda amalga oshiradilar. Birinchi termalar barcha davlatlararo rasmiy musobaqalarda qatnashadilar: olimpiadalar, dunyo va Yevropa chempionatlari, dunyo kubogi, dunyoviy liga, gran pri, turli turnirlar. Terma jamoa bilan ishlarni murabbiylar va kompleks ilmiy guruhni jamoasi olib boradi.

Zamonaviy sharoitlarda tashkiliy xarakterdagi qiyinchiliklar paydo bo'ladi: shaharning terma jamoasiga ko'plab nomzodlar boshqa davlatlarda klub jamoalari uchun o'ynaydilar va markaziy musobaqalarda qatnasha olmaydilar.

Klub jamoalari - bu superliga, oliy va birinchi ligalarda qatnashuvchi erkaklar va ayollar jamoalari. Klublardagi ishlar bu jamoalar faoliyatini reglamentlovchi me'yoriy hujjatlar asosida o'tkaziladi.

Terma va klub jamoalari ishlari "terma jamoa - klub", "terma jamoa murabbiyi-klub murabbiyi- sportchi" tizimini aks ettiradi. Terma jamoalarga nomzodlar markaziy tayyorgarlikni ularning tarkibida amalga oshiradilar, qolgan vaqtlarda ular klubda individual reja asosida mashq qiladilar. Bu yerda chet elda o'ynovchi terma jamoalar a'zolari va nomzodlarini tashkiliy ishlari qiyinchilik tug'diradi.

Sport zahiralari tayyorgarligi. Bu bosqichda voleybol bo'yicha ishlar asosan shaharning yoshlar va o'smirlar terma jamoalarida,

asosiy toifadagi zahiralarni tayyorlash guruhlarida, MBO‘M va OZBYularida amalga oshiriladi.

Shahar terma jamoalari - o‘spirinlar (20 yoshgacha) va o‘smirlar (18 yoshgacha) – doimiy harakatlanuvchi jamoalar, ularning ishlari erkaklar va ayollarning asosiy terma jamoalari tamoili bo‘yicha amalga oshiriladi. O‘smirlar va o‘spirinlar jamoalari dunyo va Yevropa chempionatlarida, shaharlararo turnirlarda qatnashadilar.

Olimpiya zahiralari guruhlarining asosiy vazifasi, zahirani jamoaga tayyorlash.

Maxsus bolalar va o‘smirlar maktablari (MBO‘M) va olimpiya zahiralari bilim yurti (OZBYu) o‘z ishlarini bunday maktab turlarining nizomiga asosan o‘tkazadilar. Ularning asosiy vazifasi - mahoratli o‘yinchilar jamoasi va shahar terma jamoalari uchun oliy mahoratli voleybolchilar zahirasini tayyorlash. Odatda bunday maktablar yaxshi moddiy baza va malakali murabbiylarga ega bo‘ladilar. Bu yerda ishlar MBO‘Mlarda, ta’lim muassasalarining voleybol seksiyalarida, jismoniy tayyorgarlikni bolalar o‘smirlar klublarida boshlang‘ich ta’limni olgan bolalar bilan amalga oshiriladi.

Olimpiya zahiralari bilim yurtida voleybolchilar o‘qiydilar, shug‘ullanadilar hamda yashaydilar. Bu maktablar mashg‘ulotlar uchun jihozlangan, ularda tibbiy kuzatuvlar, nazorat va tiklanish uchun barcha sharoitlar mavjud. Murabbiylar odatda oliy ma’lumotli, ko‘pchiligi avval voleybolchi bo‘lgan. MBO‘M, OZBYularning mashg‘ulotlari voleybol bo‘yicha maxsus dasturlar bilan ketma-ketlikda o‘tkazilib boriladi, ularda barcha zaruriy masalalar yoritilib berilgan.

Oliy toifali va yuqori malakalali voleybolchilar tayyorlashni asosiy sharti klub jamoalari, MBO‘M, OZBYu va tayyorlov guruhlarini hamkorlikdagi faolyatlaridir. Bunday aloqalar doimiy va ko‘p qirrali bo‘lishi lozim.

Mashg‘ulotlarning ommaviy usuli. Ommaviy voleybol uchun mashg‘ulotlarni tashkil etishning keng xilma - xilligi lozimdir. Voleybol bo‘yicha tashkil etilgan mashg‘ulotlar va musobaqalar o‘qish va ish joylarida, sport majmualarida, maktabdan tashqari muassasalarda, turar joylarda, dam olish maskanlarida o‘tkazilishi mumkin. Afsuski, hozirda ommaviy voleybol turlariga jalb etish sekin amalga oshirilmoqda, bu an’anani saqlab qolish uchun esa katta kuch talab etiladi.

Informasion ta’minot zamonaviy sharoitlarda - voleybolchilarni mashg‘ulot - musobaqa faoliyatini samarali boshqarish, voleybolchilarni barcha bosqichlarda tayyorlash tizimida asosiy strukturalar funksiyalashuvining asosidir. Informasion ta’minotni O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport” xaqidagi qonuni, O‘zbekiston Madaniyat va sport ishlari Vazirligining, O‘zbekiston Olimpiya qo‘mitasi, voleybol Xalqaro federasiyasi, O‘zbekiston voleybol federasiyasining normativ hujjatlari va O‘zbekiston Vazirlar Mahkamasinnig qarorlari tashkil etadi.

Asosiy kategoriyaga doktor darajasidagi mustaqil izlanuvchilar ilmiy ishlari; kitob nashriyotlari: kitoblar, o‘quv qo‘llanmalar, o‘quv dasturlar; voleybol tematikasi bo‘yicha kinofilmlar, videofilmlar kiradi.

Zamonaviy har tomonlama informasion ta’minot yangiroq ma’lumotlar manbaini izlashni, bu ma’lumotlarni tanlash va tanlov asosida baholashni, uni saqlashni talab etadi. Bunday masalarni zamonaviy axborot vositalari yordamida samarali hal qilish mumkin.

Informasion va kommunikativ texnologiyalar rivojlanishi sportning o‘yin turlari shu qatorda voleybolda ham zahira va mohirlik darajalarida voleybolchilar tayyorlash jarayonini ma’lumotlashtirish bo‘yicha ishlarni faollashtirish, ilmiy tadqiqotlarni o‘tkazish imkonini beradi. Shunga bog‘liq holda quyidagilar ma’lum darajada qiziqish uyg‘otadi: internet

texnologiyalar, ma'lumotlar bazasini yaratish va ular bilan ishlash imkoniyati; mashg'ulot-musobaqa faoliyati jarayonida kuzatishlar, tadqiqotlar natijalarini qayta ishlash jarayonida elektron jadvallarni qo'llash; matnli va grafik redaktorlar yordamida ilmiy, o'quv va metodik ishlarni tashkil etish.

Internet texnologiyalar mos texnologik, informasion va metodologik asoslar va imkoniyatlar yaratadilar, chunki o'z nomi bilan zamonaviy, butun dunyoda yagona instrumental vositalar kompyuter tarmoq tizimini, universal dasturiy metodik ta'minotni, eng asosiysi esa yirik ma'lumotlarni o'z ichiga oluvchi informasion muhitni tashkil etadi, bu esa voleybolchilar tayyorlash jarayoni miqdori, tushunarli va aniqlash oson bo'lgani kabi, izlash va qo'llashning mobilligi bo'yicha ham ma'lumotlarni katta hajmi bilan boyitish imkonini beradi.

Shu tariqa, o'quv jarayoni va ilmiy tadqiqotlardagi internet texnologiyalar - bu eng zamonaviy va baquvvat instrumental vosita, shuningdek, barcha narsani qamrab oluvchi informmuhit, va nihoyat, nisbatan yangi ma'lumot almashuvini tashkiliy metodik infrastruktura. Aynan shuning uchun kompyuter texnologiyalarini samarali qo'llash va ularni o'rganish-voleybolchilar tayyorlash tizimi barcha qatnashchilarining muhim kasbiy zarurati: murabbiylar, ilmiy metodik va tibbiy xizmatchilar, mashg'ulot jarayonini tashkil etuvchi injenerlar.

Ilmiy metodik ta'minot malakali voleybolchilar tayyorlashda kompleks ilmiy guruhlar (KIG) tashkil etadilar. Shahar terma jamoasiga olimlar, murabbiylik ishi malakasiga ega bo'lgan pedagoglar, voleybol Federasiya a'zolari, psixologlar, fiziologlar, biohimiklar, shifokorlar, massajchilar, video va kompyuter texnikasi bo'yicha mutaxassislar kiradilar.

KIG a'zolari reja hisobot hujjatlarini ishlab chiqishda qatnashadilar, barcha parametrlar bo'yicha jamoaning mashg'ulot musobaqa faoliyatini nazorat qiladilar, raqib jamoa xaqida, chet el

voleybolchilarining mashg'ulot metodikalari xaqida ma'lumotlar to'playdilar va boshqalar.

Oliy toifa jamoalaridagi KIGning ishi terma jamoadagi ish singari tuziladi. Ularning asosiy vazifasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini samaradorligini oshirishdir. KIGda ishlash uchun, odatda, shahar, tumanning ilg'or mutaxassislari, murabbiylar va voleybolchilarning ish samaradorligini oshirish uchun xizmat qiluvchi kishilar taklif etiladilar. Zamonaviy sharoitlarda professionallik yirik davlatlararo musobaqalarda voleybolchilarning yuqori sport natijalarini namoyish etishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

KIG jamoasi tomonidan olinadigan ma'lumotlar asosida tayyorgarlik jarayonlarida terma va klub jamoalarida boshqaruv qarorlari qabul qilinadi, yillik sikldagi asosiy musobaqalar vaqtida esa jamoa va har bir o'yinchining musobaqa jarayonida bor imkoniyatlarini maksimal darajada namoyish eta olishga tayyorligi xaqida xulosa beriladi.

Nazorat savollari va topshiriqlar

1. Voleybol texnika va taktikasining izchil va ketma-ket o'qitilishi mohiyati nimada?

2. Voleybol o'yinidagi texnik usullar va ta'lim izchilligini izohlang: yuqoridan ikki qo'llab va bir qo'llab oshirishni; pastdan ikki qo'llab va bir qo'l bilan qabul qilishni; oshirishni; hujumkor zarbalarni; bloklashni.

3. Hujumdagi taktik harakatlarni va harakatlarning izchil o'rgatilishini izohlang: individual; guruhiiy; jamoaviy.

4. Himoyadagi taktik harakatlar va harakatlarning izchil o'rgatilishini izohlang: individual; guruhiiy; jamoaviy.

5. Uzoq yillik tayyorgarlikda voleybolchilarning o'yin funksiyalariga (amplua) o'rgatish qanday o'rin egallaydi?

6. Voleybolchilar texnik tayyorgarligini mukammallashtirish vazifalari, vositalari va metodlarini keltiring.

7. Voleybolchilar taktik tayyorgarligini mukammallashtirish vazifalari, vositalari va metodlarini keltiring.

8. Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligini mukammallashtirish vazifalari, vositalari va metodlarini keltiring (umumiy va maxsus).

9. Voleybolchilar psixik tayyorgarligini mukammallashtirish vazifalari, vositalari va metodlarini keltiring.

10. Voleybolchilar aqliy (nazariy - metodik) tayyorgarligini mukammallashtirish vazifalari, vositalari va metodlarini keltiring.

11. Voleybolchilar integral tayyorgarligini mukammallashtirish vazifalari, vositalari va metodlarini va uning oliy formalari - o'yin va musobaqalarni ayting.

12. Voleybolchilarning o'yin funksiyalari qanday mukammallashtiriladi?

13. Voleybolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi qanday tuziladi (boshlang'ich tanlov, sport zahiralari, oliy yutuqlar sporti)?

14. Voleybolchilar mashg'ulotlarining yillik sikli qanday tuziladi?

15. Mashg'ulotning tuzilmaviy elementlarini tushuntiring: mashg'ulot topshiriqlari, mashg'ulot vazifalari; mikrosikllar, mezosikllar, makrosikllar.

16. Rejalashtirish va nazorat haqida voleybolchilar mahoratini mukammallashtirish jarayonini boshqarish funksiyasi to'g'risida gapirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореф. докт. дисс. М., 1992., 41 с.

2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., 1991.

3. В.З.Бабушкин “Специализация в спортивных играх” – Киев, 1991.

4. А.М.Банников, В.В.Костюков “Пляжный волейбол” – Краснодар, 2001.

5. Волейбол.-2001- №4.
6. Voleybol/ A.V.Belyayev, M.V.Savinlar tahriri ostida.-M., 2000.
7. Волейбол: Программы для СДЮШОР (so‘nggi bosma).
8. Voleybol: Ensiklopediya/ V.L.Sviridov, O.S.Chexovlar tomonidan tashkil etilgan.-M., 2001.
9. Ю.Д.Железняк “К мастерству в волейболе”.- М.,-1978.
10. Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов “Волейбол”.- М., - 1991.
11. Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский “Волейбол: у истоков мастерства”.- М., - 1995.
12. К.К. Марков “Тренер- педагог и психолог. Психологические проблемы тренерской деятельности в волейболе”. – Иркутск, 1999.
13. В.Н.Платонов “Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте”. – Киев, 1997.
14. М.И.Попичев “Индивидуализация технической, физической подготовки и отбор юных волейболистов с учетом морфофункциональных особенностей в учебно-тренировочных группах”. Pedagogika fanlari nomzodining nomzodlik ishi avtoreferati. M.,- 1990.
15. Л.Н.Слупский “Волейбол: Подготовка связующих”. М, 1984.
16. “Современная система спортивной подготовки”/ Ф.П.Суслов, В.Л.Сыч, Б.Н.Шустин , М., 1995.
17. Г.Я.Шипулин “Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе”: Pedagogika fanlari nomzodining nomzodlik ishi avtoreferati M., 2002.
18. Г.Я.Шипулин, О.Э.Сердюков “Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов// теория и практика физической культуры”. -2001.- №6.- С34-36.
19. Хулио Веласко «Тенденция развития современного волейбола». Darslik 2014 г. 2-6 ст. США.

20. Дуглал Даг Бил «Волейбол не стоит на месте». Журнал выпуск №1. Современный волейбол 2014 г. 9-12 ст.США.
21. Филипп Блэн «Тактика защиты». Журнал, Современный волейбол выпуск №2 2015 г. 16 ст, США.
22. The coach, №2 1999 й. Карл Мак Гаун «Использование маторного обучения в тренировке» США, «Волейбол», практическое руководство для начинающих», 2004 й. Б.Виера США

III BOB. BASKETBOL

3.1. Texnik usullar va taktik harakatlarni o‘qitishda izchillik, va hamjixatlik. Mashg‘ulotlarda samaradorlikka erishish qoidalari

Sport mahoratiga erishishga yo‘naltirilgan, basketbolchilarni tayyorlash- bu ko‘p yillik pedagogik jarayon, ma‘lum tuzilmali, 8-10 yoshdan boshlab va 35 va undan katta yoshdagi basketbol bilan shug‘ullanuvchilarni o‘z ichiga oluvchi tizim (2jadval).

Basketbolchilarni tayyorlash tizimi 4 bosqichni o‘z ichiga oladi: fundamental tayyorgarlik, sport mahoratini, kasbiy faoliyatni va sportdagi ko‘p yillikni egallash. Bu bosqichlar pasport bo‘yicha va biologik yoshni, davomiylikni, izchillikni, muvofiqlikni va har bir bosqichda mashg‘ulotning prinsipial yo‘nalganligini inobatga olib basketbol mashg‘ulotlari bilan tizimli shug‘ullanishdan boshlab ularni yakunlanishiga qadar yosh chegaralarining tahlili asosida aniqlanadi. Har bir bosqich mashg‘ulotni ma‘lum davomiyligi va yo‘nalganligiga bog‘liq.

2 jadval

Yoshi	Bosqich	Davr
8-10	Boshlang‘ich tayyorgarlik	Fundamental
11-12	Boshlang‘ich mutaxassislik	tayyorgarlik
13-15	Chuqur mashg‘ulot	
16-18, 19-20	Sportni mukammallashtirish	Sport mahoratini egallash
19-20 dan 30-33 gacha	Yuqori natijalar	Kasbiy faoliyat
Qariyalar	Shug‘ullanganlikni saqlab qolish va qo‘llab turish	Sportdagi uzoq yillik

Bosqichdan bosqichga o‘tish sport mahorat qonuniyatlari, shakllanishiga muvofiq sodir bo‘ladi va nafaqat kalendar, balki

basketbolchilarni biologik yoshi bilan, ularning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, yosh bosimlariga moslashish davri bilan asoslangan. Bolalarda ulgʻayishdan tashqari miqdoriy (oʻsish, ogʻirlik, OʻHX (oʻpkaning hayotiy hajmi) va boshqalar) va sifatiy (psixofiziologik, morfometrik va funksional) yosh - jinsiy va organizmning individual xususiyatlariga bogʻliq oʻzgarishlar sodir boʻladi.

Har bir murabbiy oʻz qarashlari boʻyicha yuklamalarni tanlaydi va rejalashtiradi. Shu bilan birgalikda barcha mashgʻulot mashqlari uchun umumiy boʻlgan qator tashkiliy metodik qoidalar mavjud, ular yuklamalar jadalligini, shuningdek, oʻyinchilarni qiziquvchanligini va tartibligini oshirishni taʼminlaydi.

Mashgʻulotlarda samaradorlikka erishish qoidalari:

Basketbolchining maxsus tayyorgarligi tayanch-harakat apparatini yuqori intensiv boʻlgan yuklamalarga, tana faol muskul massasini yogʻ massasi evaziga shakllantirishga, boʻgʻimlarni kuchli “oshirish” harakatlari uchun mustahkamlash, lokal xarakterdagi yuklamalar bilan alohida muskul guruhlarini yoki bogʻlamalarini chiniqtirish lozim.

Har bir mashgʻulotda chiziqlar boʻyicha harakatlar boshqaruvini mukammallashtirishga intilish lozim:

A) maksimal namoyon etish uchun;

B) bajarish (tezlikni, vaqtni va boshqalarni his etgan holda) aniqligi (toʻgʻriligi);

V) bajarish egiluvchanligi va koʻchuvchanligi;

G) tejamkorlik.

3. Jamoaning hujum va himoyadagi oʻyin strategiyasi va taktikasi bilan, maʼlum oʻyin vaziyatlariga, hamda murabbiy amal qiluvchi pedagogik konsepsiyaga mos boʻlgan holda samara beruvchi mashgʻulotlarni qoʻllash lozim.

4. Har bir mashgʻulotga aniq ifodalangan texnik-taktik xarakter berish lozim. Uning oʻyinchilarga bu mashgʻulotni bajarish

qiyinchiliklari va asosiy maqsadi haqida to'liq tasavvur bera oladigan o'z nomi bo'lishi kerak.

5. Miqdori, rejimi, taqdim etish usuli, energiyani ta'minlash mexanizmi eng avvalo tanlangan mashq ma'lum jismoniy sifatlar, qobiliyatlar, bilimlar yoki ko'nikmalar tiklanishi yoki rivojlanishiga ta'sir etishi darajasi aniqlanishi lozim.

6. Har bir mashg'ulot maksimal intensivlik bilan, izchil tezlik dinamikasini, koordinasion qobiliyatlarni, psixik bosimni kuchaytirib bajarishi lozim; va shunga ko'ra o'yinchilarni organizmga bosimlar ta'sirini o'zlari boshqara oladigan vositalari bilan qurollantirish kerak.

7. O'yinchining kuch hujumlari, emosional stresslar, shuningdek "chalg'ituvchi" omillarga barqarorligini shakllantirish muhim, ularni bosib o'ta olish va atletik, tezlik hamda siklli yuklamalarni mashg'ulot jarayonida bajara olish o'yin mahoratini mukammallashtirishga olib keladi.

8. Murabbiy o'z zahirasida tayyorgarlikning turli bo'limlaridan oldindan tanlab olingan mashqlar kompleksiga ega bo'lishi lozim, chigal bo'lgan mashg'ulot vazifalarini hal qilishi va ishning ma'lum bosqichiga individual mashg'ulot topshiriqlarini ishlab chiqishda komplekslardan foydalana olishi kerak.

9. Mashg'ulot vazifalarini bajarish jarayonida o'yinchilarni diqqatni jamlash va bo'lish, shuningdek, faoliyatni bir turidan boshqasiga ko'cha olish, ekstremal vaziyatlarda tez va to'g'ri qarorlar qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirish zarur.

10. Mashg'ulotlarning to'liqligini oshirish va bir mashg'ulot turidan boshqasiga tez ko'chish lozim, ayniqsa, mashg'ulotning aylana bo'lib o'tkaziladigan shaklida. Pozisiyalarni o'zgartirish 5-10 soniyadan oshmasligi kerak. Buning uchun barcha elementlar mashg'ulot boshlanishidan avval ishtirokchilar bilan muhokama qilib olinadi. Mashg'ulotlar bajarish jarayonida sportchilarning savollar berishi ruxsat etilmaydi; barcha masalalar mashg'ulotdan

soʻng hal qilinadi; tanaffuslar mashgʻulotlar orasida aniq belgilanib olinadi.

11. Mashgʻulotlar jarayonida basketbol maydonchasini deyarli barcha maydonidan, qoʻshimcha yordamchi jihozlardan foydalanish, shuningdek iloji boricha barcha oʻyinchilarni band qilib qoʻyish lozim. Mazkur mashgʻulotlarni bajarmayotgan basketbolchilar, agar uni murabbiy bilan kuzatib turish zarurati boʻlmasa shtraf uzatishlarini, toʻplarni oshirishlarni mashq qilib turishlari mumkin.

12. Mashgʻulotdan ishtirokchilarning barchasi xech boʻlmaganda bir marotaba toʻgʻri bajarmaganlariga qadar voz kechish kerak emas. Toʻgʻri bajarish- sportchini oʻziga nisbatan boʻlgan ishonchini oshirishdagi zaruriy progress shartidir. Bu mashqqa har bir mashgʻulotda uni bajarilish sifatiga eʼtibor qaratgan holda qaytish kerak.

13. Koʻplab asosiy mashqlar butun fasl mobaynida qayta-qayta oʻtkazilib boriladi, yuqori intensivlik va yaxshi texnika sharti bilan ularning doimiy takrorlanishi basketbolchiga odatiy bilim va koʻnikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan bir qatorda turli elementlar va usullarga urgʻu bergan holda, har bir mashgʻulotni oʻzgartirib turish maqsadga muvofiq, bu sportchilar qiziqishini ortishiga sabab boʻladi va sezilarli darajada natijalar ortadi. 3-4 ta mashgʻulot mikrosikllaridan soʻng mashgʻulotlar kompleksini oʻzgartirib turish tavsiya etiladi.

14. Mashgʻulotlarni choʻzib yuborish tavsiya etilmaydi, bu sportchilar ruhiyatiga taʼsir etib uning ish faolligini susaytirishi mumkin. Shuning uchun bir mashgʻulot 7-8 daqiqadan ortiq bajarilmasligi lozim. Sportchilar charchab qolgan vaziyatlarda esa bu mashqni keyingi mashgʻulotga qoldirish lozim.

15. Oʻyinchilarni kuch tomonlama tayyorlashda juft boʻlib oʻtkaziladigan mashqlar tavsiya etiladi, ular qarshilik qilish elementlarini oʻz ichiga oladi va egiluvchan boshqaruvga mos keladi.

16. To‘pni oshirish va oyoqlar ishi - basketboldagi eng oson va shu bilan bir qatorda eng murakkab elementlardir, ularga har doim katta e‘tibor qaratish kerak, tormozlanish tezlashishga tengligini aslo unutmaslik lozim.

17. To‘pni savatga turli nuqtalardan turib oshirish mashqini fintlar, qisqa kirishlar bilan birga amalga oshirish foydali.

18. Yillik siklni musobaqadan avvalgi va musobaqa vaqtidagi bosqichlarida musobaqalardagi hujum yoki himoya tomonlaridan vaziyatlarni yaratgan holda, bosimni kuchaytirish lozim, bunda to‘pni o‘ynashga ajratilgan vaqt qisqaradi, o‘yin makonining maydoni cheklanadi, dribling, ko‘chish va boshqalar olib tashlanadi.

19. Har bir mashg‘ulot mantiqiy yakunga ega bo‘lishi lozim: to‘pni otish yoki irg‘itish, to‘pni ilib olish, qoidalarni buzgan holda hushtak chalish va hokazo.

20. Himoyada o‘yin texnikasini mos hujumkor kombinasiyalar bilan egallash lozim. Mashqda shartli raqibni faol qarshiligini yaratgan holda, himoya usullari va ko‘chishlarni to‘g‘ri tuzilayotganligini kuzatib turish lozim.

21. Murabbiy terminologiyasi sportchilar uchun tushunarli bo‘lishi, ular mashg‘ulot yoki musobaqa jarayonlarida u yoki bu ko‘rsatma nimani bildirishini yaxshi tushunishlari juda muhimdir.

22. O‘yin mashg‘ulotlarini bajarish jarayonidagi vaziyat musobaqa jarayonidagi vaziyatga mos bo‘lishi lozim; buning uchun chiroqli tablodan foydalanish, personal follarni belgilash va boshqalar muhim.

23. Barcha mashg‘ulotlar statistikasini yuritish, shuningdek, mashg‘ulotlar oldidan bu statistik ma’lumotlarni muhokama qilish ham samara berishi mumkin; murabbiy sportchilardan talab etilayotgan ko‘rsatmalarni, yozma tarzda otilgan to‘plar, aniq shtraf oshirishlarni, “golli” oshirishlarni, to‘pni olib qo‘yishlarni inobatga olgan holda kunlik individual reja tuzib borishi lozim. Bu o‘yinchilar mas’uliyatini oshiradi, u yoki bu mashg‘ulotni bajarishda diqqatni jamlashni talab etadi.

24. Murabbiy butun basketbol maydonchasida sodir bo‘layotgan jarayonlarni kuzatish, mashg‘ulot vaqtida barcha o‘yinchilarni harakatlarini baholash va asosiysi mashg‘ulotlarni samaradorligini oshirish uchun mashg‘ulot videotasmalaridan foydalanishi lozim.

25. Maydoncha yarmida bajariluvchi taktik mashqlarga ko‘rsatmalar kiritish lozim, ko‘rsatma asosida himoyalانuvchi jamoa tezda hujumga o‘tadi. Bu o‘yinchilarni raqibi to‘pni oshirishlarini, olib qo‘yishga undaydi. Himoyalانuvchi basketbolchilar ham hujum qilayotgan raqibni tez - tez xato qilishga undashni va bu xatolardan samarali foydalanishni o‘rganadilar. Sportchilarga himoyadan hujumga o‘tuvchi o‘yinlar yoqadi.

26. Mashg‘ulotlarda katta jismoniy va psixik kuch hamda yuqori darajada texnik bajarishni talab etuvchi mashqlar zarur, ular o‘yinchilarni katta musobaqalarga oliy tarzda tayyorlashga asos bo‘ladi.

27. Murabbiy basketbolchilar mashqlarni bajarayotganda yo‘l qo‘yayotgan hatolariga e‘tiborsiz bo‘lmasligi lozim. Har qaysi o‘ylab topilgan xato “hakam” xushtagi bilan bildiriladi. O‘yinlarni to‘xtatmaslik uchun, qoidani buzgan o‘yinchiga jarima sifatida bir necha bor jarimani bajarishini talab etish mumkin. Bunday vaziyatda mashg‘ulotga katta ta’sir yetkazmay turib qoidabuzar jarimaga ketgan vaqtini to‘ldirishga harakat qiladi, bu o‘z navbatida bosimni kuchaytiradi va o‘yinchini himoyada follardan qochishga undaydi.

28. Mashg‘ulotdagi mashqlarni bajarishda juftlar bir-birlarini tanqid qilmasliklarini kuzatib borish lozim. Murabbiy bajarilayotgan mashg‘ulotlarga maksimal darajada qiziqish bilan qarashi, o‘z tanqidiy fikrlarini yumshoq shaklda ifoda etib berishi lozim. Ramzli haftalik yutuqlar kiritish kerak: katta natija ko‘rsatuvchi “bombardirga”, shit ostiga eng yaxshi o‘yinga, eng yaxshi oshirilgan shtraflar, eng kuchli himoyachi, hujumchi va boshqalar.

29. Har bir jadal mashg‘ulotga chalg‘ituvchi va tiklovchi mashqlarni kiritish, shuningdek, to‘liq dam olish uchun tanaffuslar kiritish

maqsadga muvofiq. Sogʻlom axloqiy - psixologik muhit jamoani jipslashtiradi, sportchilarga qoʻshimcha kuch beradi, match vaqtida har qanday muammoni yechishga yordam beradi.

3.2 Basketbolchilarni texnik va taktik tayyorgarligini oshirish

Tayyorgarlikning ikki turini ajratish maqsadga muvofiqdir. Birinchi guruhga-jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy tayyorgarlikni, ikkinchi guruhga esa - oʻyin, muammo-vaziyatli va musobaqa tayyorgarligini kiritish mumkin.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish. Bunda quyidagi usullar qoʻllaniladi:

Murakkablashtirish metodi shundan iboratki, harakatlarni bajarish shartlarining makoniy tavsiflari miqdori va harakat bilan bajariladigan vazifalarini bajarish vaqti qisqaradi, texnik harakatlarni dastlabki va yakuniy holatlari hamda fazalari murakkablashadi, texnik usulni umumiy tuzilmasida alohida fazalarni tempi va ritmi oʻzgaradi, alohida fazalar kabi, usullarni umumiy tarzda bajarish tezligi ortadi. Bundan tashqari asosiy eʼtibor shartli raqibning qarshiligini kuchaytirishga qaratiladi, bu esa texnik usullarni bajarishda chalgʻitishlarga qarshi tura olishga yordam beradi.

Murakkablashtirigan oʻyin vazifalari usuli basketbolchilar tayyorlashning aniq bir tizimiga nisbatan sharxlar yoki izohlardan biri sifatida yuzaga keladi.

Murabbiylar mashgʻulot topshiriqlarini murakkablashtiruvchi bir qator metodik usullarni keltirib oʻtishimiz mumkin:

1. Agar toʻp faol kurash va raqib jamoa mudofaasini yorib oʻtish natijasida savatga tashlangan boʻlsa, jamoaga 2 emas 4 ochko taqdim etiladi va toʻp shu jamoada navbatdagi hujum uchun qoladi;
2. Agar toʻp savatga tezkor hujum natijasida tashlangan boʻlsa, bu jamoa hisobiga oʻtadi va 4 ochko beriladi, faqatgina

o'yinchilar to'p savatga tashlangunga qadar o'rta chiziqni bosib o'tmagan bo'lsalar;

3. Hujum davomida to'p savatga tashlansa, bu jamoa hisobiga hujumga eng kamida jamoaning uch o'yinchi qo'shilgan vaziyatdagina o'tishi mumkin;

4. Bir o'yinchini o'z shetidagi to'p urilib qaytishidan keyin ozod etish va unga to'pni otgandan so'ng raqib jamoa shitiga tomon yugurishga ruxsat berish ilgarilab ketishdagi birinchi uzun oshirishni ta'minlaydi;

5. To'pni yon yoki old chiziqlardan kiritib hujum qilayotgan jamoa buni faqatgina murabbiyning maxsus signali bilan amalga oshira olishi mumkin; shu bilan 2-4 soniyalik mikropauza yaratiladi, bu esa himoyadagi jamoaga qulay pozitsiyalarni egallash va hujumlarni "ishlab chiqish" imkonini beradi;

6. Hujum davomida to'pni tutib olgan himoyalanuvchi jamoaga qo'shimcha ravishda 2 ochko, talashilayotgan to'pga yetishish va raqib jamoaning texnik xatosi uchun - 1 ochko taqdim etiladi;

7. Pressingga qarshi hujum qilayotgan jamoaga o'z zonasida to'pni chalg'itib olib o'tish uchun bor yo'g'i 7 soniya vaqt beriladi, butun hujum uchun esa 15 soniyadan ortiq vaqt berilmaydi.

Basketbolda asosiy texnik usul – sakrab turib otishni bajarishda himoyachining qarshiligiga bog'liq holda quyidagi o'yin vaziyatlari turlari ajratiladi;

Himoyachi hujumchidan nisbatan uzoq turadi, otishni bajarishga odatiy xarakteristikalaridagi to'siqlar yo'q, ya'ni, otish "ideal" sharoitlarda bajarildi.

Himoyachi otishni amalga oshirayotgan hujumchi bilan shiddatli yaqinlashib kelmoqda, o'tkir to'qnashuv yoki to'pni boy berish xavfi tug'iladi. Hujumchi odatdagidan ko'ra tezroq otishi maqsadga muvofiqdir.

Himoyachining qarshiligini susayishini kutayotgan hujumchi otishni deyarli maksimal uzoq nuqtadan amalga oshiradi.

Himoyachi qarshiligining bu variantlari turli darajada musobaqa o'yini vaziyatini stimullaydi, undagi qarshilik harakatlari "ideal" xarakteristikalaridagi otishni amalga oshirish imkonini bermaydi. Shundan fazalarning alohida makoniy parametrlarini, shuningdek, otishning butun harakat tuzilmasini o'zgartirish zarurati paydo bo'ladi.

Bu fakt asosida *harakat dasturlarini ko'p kanalli amalga oshirish metodi* ishlab chiqilgan. Bu uslub doirasida yuqorida keltirilgan o'yin variantlari bilan asoslangan to'pni otishni amalga oshirishning ma'lum turlarini shakllantirish vositalari ishlab chiqilgan.

Yo'nalganlik bilan otish texnikasini amalga oshirishda quyidagi "vaziyatli" ustanovkalar maqsadga muvofiqdir:

- barqarorlik;
- bajarish tezligi;
- to'p uchishining balandlik trayektoriyasini ortishi;
- to'pni maksimal uzoq masofadan otish.

Texnik tayyorgarlikning bu metodlari bilan bir qatorda tezlik harakatlarini mukammallashtirishda *kontrast metod* ham qo'llaniladi. Bu metodning fiziologik asosi shundan iboratki, muskullarning sezuvchanligi va analizator tizimi funksiyasiga harakat boshqaruvi obyektlari (to'p, savat) makon - vaqt va og'irlik parametrlarining kontrast o'zgarish yo'li bilan ta'sir etishidan iborat: savat aylanasi diametri kichrayadi, to'plarning o'lchamlari va og'irligi o'zgaradi, ko'ruv nazoratining sun'iy chegarasi yaratiladi.

"Texnik-taktik mahorat" deganda basketbolda texnik kabi, taktik tayyorgarlik vazifalarini ham hal etishda qo'llaniladigan vosita va metodlar tushuniladi. Shuning uchun texnik tayyorgarlik metodikasiga taalluqli bo'lgan barcha izohlar taktik tayyorgarlikka ham tegishlidir (masalan: vaziyatli ustanovkalar). Shu bilan birgalikda taktik tayyorgarlikka maxsus metodlar ham ajratiladi.

Modellashtirish metodi aniq bir jamoa yoki aniq bir o'yinchining o'yin faoliyatini modellashtirish tamoyillari va usullariga asoslanadi. Ma'lum bir raqib o'yinini modellashtiriladi, buning uchun nazorat o'yinlarida bo'lg'usi raqibning taktik rejasi bo'yicha harakat qiluvchi vaqtinchalik tarkibiy qism yoki maxsus tayyorlangan sparring-hamkorlar taklif etiladi. Murabbiy bo'lg'usi raqib ko'pincha qo'llaydigan taktik tizimlar va usullarni oldindan bilarkan, o'z jamoasi uchun aniq hujum va himoya rejasini ishlab chiqadi.

O'zgarishlar metodi taktik kombinasiyalar va usullarni avvaldan belgilangan signallar bo'yicha o'zgarishiga asoslanadi. Bu yerda signallarni to'g'ri tanlash va differensiyani talab etuvchi, sekin-asta ovozlilardan-ko'rishga oid, birlamchilardan-signallar tizimiga o'tish tavsiya etiladi. Bundan tashqari mashg'ulot jarayoniga hadeb aralashvermaslik uchun murabbiy avvaldan taktik harakatlarni darhol o'zgartirish signallari mashg'ulotlarni bajarishda yuzaga keluvchi ma'lum musobaqa vaqtlari bo'lishi ham mumkinligini aytib o'tadi. Shu tariqa jamoa zona himoyasi tizimiga asoslanib, raqib jamoa savatiga har bir jarima oshirishdan so'ng o'z maydonchasi himoyasiga o'tadi, o'z savatiga jarima oshirishdan so'ng esa tizimli zona himoyasiga o'tadi va xokazo.

Musobaqa sharoitlarining to'satdan o'zgarishi yoki raqib jamoaning yangi taktik hujumga o'tishi sportchilarning mos nazorat usullariga o'tishida katta qiyinchiliklar uyg'otadi va maxsus tayyorgarlik talab etadi.

Murabbiy mashg'ulotlarda (ayniqsa "borib-qaytuvchi" (chelnochniy)) sportchilarni boshqa usulga o'tishga majbur etuvchi, kutilmagan taktik usullar, murakkablashuvning ma'lum tizimini qo'llashi lozim:

a) sheriklar topshiriqda keltirilmagan taktik variantni qo'llaydilar, o'yinchilar yaxshi o'zlashtirgan kontropriyemlar (bu eng oson o'tish);

b) sheriklar yaqinda o'zlashtirilgan, hali amaliyotda to'liq qo'llanilmagan texnik variantlarni qo'llaydilar;

v) o'yinchidan eng murakkab ko'chish raqib hali ularga tanish bo'lmagan taktik usulni qo'llagan vaqtda sodir etiladi. Bunday vaziyatda ko'chish (avvalgi malaka asosida) eng maqbul usulni tezda tanlash zarurati bilan murakkablashtiriladi.

Tayyorgarlikni musobaqadan oldingi bosqichida turli taktik tizimlarga ega raqiblar bilan nisbatan qisqa vaqt ichida bir qator nazorat musobaqalarini o'tkazish tavsiya etiladi. Raqiblarni farq qiluvchi harakatlari sportchilarni operativ, ijodkorona ko'chishiga majbur etadi.

Taktik vazifalarni individual hal qilishga bo'lgan talablarning ortganini inobatga olgan holda individual taktik tayyorgarlik elementlarini har tomonlama mukammallashtirish zarur.

Amaliyotda shakllangan va zaruriy taktik-psixologik qarshilik yaratuvchi metodik usullarni keltirib o'tamiz:

a) sportchilar texnik va taktik vazifalarni faol qarshilik bilan hal qilish jarayonlaridagi o'yin mashg'ulotlari hajmini kengaytirish;

b) mashg'ulot o'yini mobaynida bir necha bora oraliq yakunlar, bunda murabbiy sportchilarga to'satdan o'yin yakuniga oz vaqt qolganini va jamoa hisobda minimal ustunlikni olib qolish uchun bir qancha taktik vazifalarni hal qilishi lozimligini (yoki raqibga hisob jihatdan yetib olishni) aytadi;

v) mashg'ulot o'yinlarini turli raqiblar, yopiq gandikap (o'yinda, musobaqalarda kuchsizroq tomonga yengillik, berib kuchlarni baravarlash) bilan o'tkazish, unda jamoa raqib berayotgan imtiyozni hajmini bilmay turib, hisobdagi ilg'orlikka qaramay o'yin oxirigacha faol harakatlarga o'zini undaydi;

g) otishlarda tomoshabinlar shovqinini (yoki aksincha jim-jitlikni) imitasiya (o'xshatish) qilish, otishlarda tomoshabinlarning to'sqinliklari. O'yinchi vaziyatga qaramay to'liq diqqatini to'pni otishga qaratishi lozim;

d) O‘yinchilardan biriga mashg‘ulot yakunida jarima otishlar seriyasini yoki joylardan turib otishlarni bajarish taklif etilganda “bir kishi hamma uchun” qoidasini kiritish. Agar bu otishlarni aniq va to‘g‘ri bajarsa, butun jamoa tarqalishi mumkin, agarda u xatolar qilsa bunda butun jamoa zal oxiridan boshiga bir necha bor yuguradi, so‘ng keyingi o‘yinchi ham xuddi shu shart bilan otishlarni bajaradi, faqat bu safar u xato qilsa yugurishlar soni biroz qisqaradi.

Interval (oraliq) metod. Oraliq mashg‘ulot dasturini tuzishda murabbiy beshta o‘zgaruvchi faktorlarni qo‘llaydi:

- mashg‘ulot vaqti;
- mashg‘ulot jadalligi;
- takrorlashlar yoki mashg‘ulotlar soni;
- tiklovchi tanaffusning davomiyligi;
- tiklovchi tanaffus vaqtidagi faoliyat turi.

Ish va damni o‘zaro nisbatiga bog‘liq holda vazifalarni o‘zgartirishni quyidagi asosiy turlari mavjud:

- ish vaqti mashg‘ulotdan o‘zgarimas dam vaqtidagi mashg‘ulotga ortadi;
- ish vaqti doimiy, dam olish vaqti qisqaradi;
- ish vaqti dam olish vaqtining qisqarishi bilan ortadi;
- ish kabi, dam olishning vaqti ham qisqaradi;
- ish vaqti qisqaradi, dam olish vaqti ortadi (bu variant kam hollarda qo‘llaniladi).

Basketbolda oraliq metodni amalga oshirish o‘yin harakat faoliyati xarakteri bilan asoslangan o‘z spesifikasiga ega. Maxsus mashqlarni bajarishda basketbolchilarni oraliq mashg‘ulotlarini uch asosiy varianti mavjud.

“*Yengil oraliq mashg‘ulot*”- bu nisbatan uzoq ish bo‘lib (10 daqiqagacha), dam olish intervali 10soniyadan 1 daqiqagacha. Odatda savatga aniq otishni mukammallashtirish bo‘yicha mashg‘ulotlarda qo‘llaniladi. Basketbolchi juftliklarda ishlaganda ma‘lum hisobga ega bo‘lishi lozim. Keyingi savatga o‘tishda dam

olish vaqti ortadi, mashqni ma'lum bir qismini bajarishda esa (5 ta savat) – 1 daqiqagacha bo'ladi. Topshiriqni ikkinchi qismida dam olish vaqti qisqaradi. Bunday ish odatda 10 soniya ichida 22-24 puls zarbasida o'rtacha jadallik rejimida amalga oshiriladi. Bu mashg'ulot yillik siklni barcha bosqichlarida qo'llaniladi.

“Og'ir” oraliq mashg'ulot 1-2 daqiqali vazifalar ketma-ketligini (maksimal tezlikda bajarishga nisbatan ustanovka bilan texnikani kompleks mukammallashtirish bo'yicha mashqlar) nisbatan bir xil dam olish oraliqlarida, maksimal jadallik bilan bajarishni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotni keyingi formalaridagi ish maxsus tayyorlov bosqichida tayyorgarlikni barcha bosqichlaridagi mikrosikllarda qo'llaniladi.

Forcheking turi bo'yicha oraliq mashg'ulot. Mashg'ulotlar bir maromda maksimal jadallikda raqibning faol qarshiligi bilan, nisbatan qisqa muddatda takrorlashsiz harakat va psixik potensialni to'liq amalga oshirish ustanovkasi bilan bajariladi. Qoidaga ko'ra hujum uchun 24 soniya vaqt ajratilgan bo'lsada, bunday mashqni bajarish uchun 20-21 soniya vaqt beriladi. Jadallikning o'zgarishi individual xarakterda bo'lib, tayyorlanganlik va bo'lg'usi ish omillari bilan asoslangan. Bunday mashg'ulotlar musobaqadan oldin qo'llanilish uchun mo'ljallangan.

Yopiq tizimda uning elementlarini hech bir jarayoni, hech bir harakati izolyasiyalangan, mustaqil tarzda o'tmaydi. Ishga lokal kirishishga javoban uning tarkibiy qismlariga ko'proq yoki kamroq darajada boshqa jarayonlar va elementlar ham kiritiladi. Shuning uchun ma'lum harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarda bu sifatlarning mos aloqalari va ularning mos davrlari shakllantiriladi; shu bilan bir qatorda ularni qo'llashning texnik bilimlari ham. Bu uzluksiz va bog'liq jarayon bilan ma'lum darajada harakat faoliyatini kerakli miqdoriy va sifatiy izoxlarini olish uchun boshqarish mumkin (V. M.Dyachkov, 1969, 1984).

Sport amaliyotida jismoniy va texnik tayyorgarlikning metod va vositalarini bir vaqtda qo'llash yaxshi tayyorlanganlik asosi

bo‘lib xizmat qiladi, unda bir vaziyatda jismoniy qobiliyatlarni ortgan darajasi evaziga ba’zi eski harakat formalaridan (texnikani alohida elementlaridan) voz kechish mumkin, boshqa vaziyatda esa harakatlarning yangi formalari jismoniy sifatlarni maksimal namoyon bo‘lishiga asos bo‘la oladi. Shu asosda *bog‘liq ta’sirlar metodini* qo‘llash mumkin.

Basketbolchilarni turli tomondan tayyorlashning 3 ta nisbiy nazariy bog‘liq ta’sirlar variantlari mavjud: jismoniy-texnik, jismoniy-taktik, texnik-taktik.

Basketbolchilarni *jismoniy va texnik tayyorgarligiga bog‘liq ta’sirlar* 2 asosiy formalarda amalga oshirilishi mumkin:

a) yengil atletik mashqlarni to‘pni izolyasiyalash, boshqarish va oshirish vaziyatida bajarish;

b) texnikani mukammallashtirish bo‘yicha mashqlarni bajarish, maydonchada to‘pga egalik qilish va boshqalar.

Jismoniy va taktik tayyorgarlikka bog‘liq ta’sirlar mashg‘ulotlari ikkilik, uchlik, beshliklardagi tezlik taktik aloqalar futbol maydonida ko‘ndalangiga yoki bo‘yiga qarab bajarilishi mumkin, ya’ni hamkorlik uchun kengaytirilgan maydonda.

Uchinchi variantni biz, yuqorida avval aytib o‘tilganidek, malakali sportchilarni texnik-taktik tayyorgarligi uzluksiz texnik-taktik mahoratga qo‘shilib ketishi sababli to‘liq qarab chiqmaymiz. Shuning uchun texnika va taktikani mukammallashtirish bo‘yicha deyarli barcha mashg‘ulotlar bog‘liq samara bilan boyitiladi.

So‘nggi o‘n yilliklardagi sportchilar tayyorlashning an’anaviy metodlaridan biri *aylana mashg‘ulot* deb ataluvchi metoddir. Boshqacha aytganda bunday vaziyatda aylana mashg‘ulot - bu mashg‘ulotlarni o‘tkazishning maqsadli metodik-tashkiliy usuli, uning asosiga mashg‘ulotning takrorlanuvchi-o‘zgaruvchi metodi qo‘yilgan.

Aylana mashg‘ulot o‘z nomi bilan “stansiyalar” izchil almashib turish ketma-ketligida bajariluvchi mashg‘ulotlar kompleksini bildiradi. Malakali sportchilarni tayyorlashda odatda

nafaqat jismoniy balki texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar qo'llaniladi, ba'zi alohida mashg'ulotlarda esa asosiy e'tibor u yoki bu tayyorgarlik turiga qartiladi. Shu tariqa bu yerda bog'liq ta'sirlar namoyon bo'ladi, lekin, bog'liq mashg'ulotlar bilan taqqoslaganda ta'sirlar bir vaqtda emas, balki izchildir. Malakali sportchilarni tayyorlashda dam olish vaqti va takrorlashlar miqdorining (ish vaqtining emas) barqaror reglamentasiyasi zarur. Bu vaziyatda adaptasion zahirani amalga oshirish imkoni yaratiladi, ya'ni, sportchi mashg'ulotlar ta'sirlari ostida yangi, jismoniy va taktik tayyorgarlikni yuqoriroq bosqichiga o'ta olish shakllanadi.

Jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan aylana mashg'ulot mashqlarining kompleksi maxsus mashqlar kabi, sportning boshqa turlaridagi qo'shimcha mashqlardan ham iborat. Mashqlar kompleksida vazifalar reglamentasiyasi ishchanlikni quyidagi komponentlarini mukammallashtirishga qaratilgan, mashg'ulotlarning davomiyligi, ularning jadalligi, takrorlanishlar miqdori, bir xil vazifalarni alohida "stansiyalar" kabi aylanalarda ham, ma'lum dam olish intervallari bir xil vazifalarning barqaror ketma-ketligi.

Basketbolda vazifalarni jadalligi yurak urishi chastotasiga bog'liq holda taqsimlanadi, u musobaqalanuvchanlikka yetadi yoki ortib ketadi, bunga faqatgina basketboldagi mashqlar bilan erishib bo'lmaydi. Bu ko'rsatkich aylana mashg'ulotlardagi vazifalar ta'sirini baholash va turli mashqlarni energiya ta'minoti tizimining funksional holatiga ta'siri kriteriysi bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlarni ularning ta'sirliligi bo'yicha taqsimlash (ChSS 26—30 zarba10 soniya ichida — yuqori jadallik mashqlari, 30 zarbadan yuqorisi maksimal intensivlik) vazifalarni maqsadli rejalashtirish va boshqarish, ma'lum sifatlarni rivojlantirish yoki ularni kompleks shakllantirish imkonini beradi.

Yuqori malakali sportchilarni texnik mahoratini mukammallashtirish bo'yicha *maqsadli harakat ustanovkalari*, sport o'yinlarida, shu qatorda basketbolda "vaziyatli harakat ustanovkasi"

atamasi mavjud. Uning mantiqiy ketma - ketligini quyidagicha ifodalash mumkin: vaziyat - harakat stimulyatorini ajratish-differensiyalashgan harakat obyektini tashkil etish uchun vaqtni tanlash - dasturlar - javob.

Ustanovkalar turlari odatiy va o'yin vaziyatlaridan kelib chiqadi:

- otishning barqarorligi;
- bajarish tezligi;
- to'p uchun trayektoriyasining balandligi ortishi;
- maksimal uzoq masofadan otish.

Harakatlarni boshqarish sxemasi odatda quyidagicha bo'ladi:

- Ma'lum bir o'yin vaziyatini inobatga olib qabul qilishni bajarish uchun dastlabki ish ustanovkasini shakllantirish (ya'ni "otaymi-otmaymi" ikkilanishining mantiqiy yakuni);

- Rasional, tayyorlov fazasida variatsiyalarning keng doirasi bilan, rasional variantlilikning mavjud chegaralardan chiqish sababli ko'pincha natijaga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi operativ korreksiylar.

Texnik mahoratni mukammallashtirish jarayoniga dasturiy ta'lim elementlarini kiritish (masalan chalg'ituvchi vaziyatlarda sakrab turib to'pni otish) harakatlarni boshqarish samaradorligini oshirish imkonini beradi, uning sxemasi quyidagichadir:

- Vaziyatni baholash va umumiy holda qabul qilishni bajarish xaqidagi xulosa;
- Dastlabki ustanovkani shakllantirish (dasturni), u avvaldan harakatlarni bajarish jarayonida korreksiyaning yo'nalganligi va xarakterini aniqlaydi;
- Ustanovkani inobatga olgan holda tayyorlov fazasini bajarish;
- Minimal korreksiylar bilan, ustanovkani ma'lum avvalgi turini inobatga olgan holda qabul qilish ish fazasini bajarish;
- Yakuniy fazada natijani oldindan sezish va keyingi harakatga ustanovkani ishlab chiqish.

“Natijani oldindan sezish” iborasini qo‘llar ekanmiz, biz avvaldan ko‘ra olish biologik mexanizmini, yodda olib qolingani harakat va vaziyat aloqadorligini nazarda tutamiz (P. K. Anoxin).

Taktik mahoratni oshirish. Taktika - bu o‘yin kurashi, uni aniq bir raqibga nisbatan rasional qo‘llaniluvchi o‘yinlar, vositalar va formalar qonuniyatlarini o‘rganuvchi nazariya va amaliyot bo‘limi. Basketbol taktikasi o‘yinni olib borishning keng vosita, usul va formalariga ega. Ularning eng exshi qo‘llanilishi faqatgina aniq o‘yinga ta’sir etuvchi asosiy faktorlarni to‘g‘ri inobatga olishdir. Buning uchun o‘z jamoasi va raqib jamoasining imkoniyatlarini har tomonlama baholash (jamoatarkibi, o‘yinchilarning tayyorlanganlik darajasi, ularning axloqiy holati, texnik va taktik ta’minoti va boshqalar) va bu uchrashuv sodir bo‘layotgan tashqi sharoitlarni inobatga olish zarur (ob-havo, maydonchani tashqi holati, jihozlanganligi, tomoshabinlarning reaksiyasi va boshqalar). Aks holda jamoa maksimal natijaga yetisha olmaydi.

Kurash olib borish vositalariga texnika usullari taalluqlidir. Texnikaga ega bo‘lmasdan o‘ynab bo‘lmaydi. Biroq agar texnik tayyorgarlik u yoki bu usul harakatlar tuzilmasini o‘rganishga yo‘naltirilgan bo‘lsa, u holda taktik tayyorgarlik basketbolchilarni ikki jamoa kurashi sharoitida o‘rganilgan usullarni maqsadli qo‘llay olish bilimlari bilan boyitadi.

Taktik tayyorgarlik eng avvalo turli o‘yin kombinasiyalarini o‘rganishni taqozo etadi, ya’ni o‘yinchilar guruhi yoki butun jamoani avvaldan o‘rganilgan va kelishilgan harakatlarni ma’lum tizim doirasida, basketbolchilardan biriga savatga to‘pni tushira olishi uchun sharoit yaratib berishdir. Bundan tashqari kombinasiyalar o‘yinchilar tomonidan ularning hamkorligi, to‘plangan musobaqa malakalari asosida ijodkorona yaratilgan va amalga oshirilgan bo‘lishi mumkin.

O‘yinning olib borish formasi deb ma’lum taktik vazifalarni hal qilish bilan bog‘liq jamoa harakatlarining tashqi namoyon

bo'lishiga aytiladi. U aktiv yoki passiv bo'lishi mumkin. Aktiv yoki passiv formalarni qo'llanilishiga bog'liq holda taktika hujumkor yoki himoyaviy harakterda bo'lishi mumkin. Himoya taktikasi aktiv yoki passiv formalarni qo'llanilishiga ko'ra aktiv himoya yoki passiv himoyaga bo'linishi mumkin. O'yinni olib borishning u yoki bu formasi murabbiy tomonidan musobaqa sharoitlari va jamoaning real imkoniyatlarini inobatga olgan holda tanlanadi.

O'yinning asosiy tarkibiga mos tarzda taktika hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratilishi mumkin. Uning har bir bo'limi o'yinchilar harakatlarining tashkil etish tamoyiliga bog'liq holda guruhchalarga ajratilishi mumkin: individual, guruhiy va jamoaviy. O'z navbatida har bir guruh o'yinni olib borish formasidan kelib chiqib turlarga bo'linadi (masalan, hujumdagi individual harakatlar o'yinchini to'p bilan yoki to'psiz harakatlari bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarini aniq tarkibiga bog'liq holda turlar usullarga ajratiladi. Bajarishning turli xususiyatlariga ega bo'lgan usullar variantlarni paydo bo'lishini asoslaydi. Masalan, pozision hujumning usullaridan biri markaziy o'yinchi orqali hujum tizimidir. Maydon markazida harakat qiluvchi markaziy o'yinchilarning soniga ko'ra bu tizim 3 ta variantda bo'lishi mumkin: bir markaziy o'yinchi orqali hujum, ikki markaziy o'yinchi orqali hujum va markaziy o'yinchi orqali hujum.

Jamoa harakatlarini tashkil etish funksiyalarni uning o'yinchilari orasida ajratib berishni talab etadi. O'yinchilarning funksiyasi o'yin faoliyati maqsadini inobatga olgan holda aniqlanadi- hujum qilish va himoya qilish.

Basketbolda o'yinchilar funksiyasi bo'yicha quyidagicha ajratiladi: himoyachilar, chetki hujumchilar va markaziy o'yinchilar va bu funksiyalar orasidagi farqlar. Shunday qilib himoyachilar orasida hujumchi himoyachilar, savatga hujum qilishda faol qatnashuvchi va orqa himoyachilar, to'pni o'ynashda va jamoani havfsizligini ta'minlashda yordam beruvchilar mavjud. Markaziy o'yinchilar orasida birinchi (asosiy) markaziy o'yinchilar, raqib

savati oldidagi kuchli hujumlarda qatnashuvchi, va ikkinchi markaziy o'yinchilar, shtraf chizig'i oldida o'ynovchi va ko'pincha o'yin davomida savatga hujum qiluvchilar mavjud.

Biroq o'yinchilar, bajaradigan funksiyalaridan qat'iy nazar hujum kabi himoyada ham o'yinni olib borishning vosita va usullarini keng arsenaliga ega bo'lishi lozim. Shu tariqa malakali sportchini shakllantirish o'zaro bog'liq ikki asosiy yo'nalish bo'yicha kechadi: o'yinning universal usullarida mukammallashish va o'z funksiyalarini bajarish uchun maxsus usullarda mukammallashish.

O'yinchilarning funksiyasi bo'yicha taqsimlash o'z mazmunini hech qachon yo'qotmaydi. Basketbolchilarni funksiyalarga ajratmasdan to'liq universallashtirish maqsadsizdir, chunki u bu o'yinchilarni morfologik imkoniyatlarini, ularning u yoki bu musobaqa vazifalarini hal qilishga qobiliyat va moyilliklarini inobatga olmaydi, o'yinchilar funksiyalari bo'yicha rasional taqsimlash basketbolchilarni o'z imkoniyatlarini to'liq ochib berish sharoitlarini yaratadi, shuningdek, har bir o'yinchidan jamoa uchun samarali foydalanish.

Nazariy va taktik tayyorgarlik vositalarini ishlab chiqishda tadqiqotlarning birida bir qator spesifik vazifalar hal qilingan:

- birinchi navbatda stressli faktorlar ta'siriga ko'proq tushuvchi o'yinning asosiy tuzilma elementlarini modellashtirish va mukammallashtirish;
- ta'limda o'yinchilarni ijodiy tafakkurini faollashtirish maqsadida muammolilikni yaratish;
- o'yin tamoyillari va maqsadlilik, harakatlarning o'z vaqtidaligi tizimini yaratish;
- mashg'ulot vazifalarini jadallashtirish.

Oldinga qo'yilgan vazifalarga erishish uchun pedagogik ta'sir nazariy kabi, tayyorgarlikni amaliy bo'limlarini ham o'z ichiga olishi mumkin. Nazariy bo'limda algoritmik tipdagi maxsus ishlab

chiqilgan asoslar qoʻllanilgan, metodik usullarning amaliy tarkibida esa bu asoslar bir - biridan farqlanuvchi vazifalar uygʻunlashtirilgan.

Taʼsirning eksperimental faktori quyidagi tuzilmaga ega:

- algoritmik taʼlim elementlari;
- taktik yoʻnalganlikni aylanaviy mashgʻuloti;
- oʻyin metodi (izlovchi variant);
- musobaqa metodi.

Muammoli taʼlim tamoyili asosiy oʻyin fazalarini detallashtirish asosida, stress faktorlar taʼsiriga tezroq tushuvchi algoritmik dasturlar bilan birgalikda qoʻllanilgan.

U quyidagi metodik usullar bilan oʻtkaziladi:

1. Avvalroq ishlab chiqilgan algoritmik asoslarni korreksiya qilish (jamoat oʻyinchilarining hamkorlikdagi ijodiy jarayoni);
2. Alohida oʻyin vaqtlarini bir qancha algoritmlarda maʼlumotlarni mustahkamroq oʻzlashtirish maqsadida takrorlash.
3. Algoritmik oʻyinchilar taktik vazifalar yechimi bilan passiv variantlaridan farq qiluvchi paralel (bir vaqtdagi) xulosaga yoʻnaltirish .

Algoritmik koʻrsatmalarni tarkibiy tuzilmasini quyidagilar tashkil etgan:

- Oʻyin fazasining nomi;
- Asosiy (maqsadli) vazifalarni ajratish;
- Oʻyin vazifalarining tarkibi va ketma ketligi;
- Taxminiy alomatlar tizimi;
- Metodik mulohazalar.

Modellashtirishni algoritmik turi asosini quyidagi fikriy operatsiyalar egallagan boʻlib, oʻyinchi ularni maqsadli va oʻz vaqtida taktik xulosa qabul qilish uchun bajarishi zarur. Bunday yondashuv individual tayyorgarlikka oʻxshasa ham, umumjamoaviy oʻyinni oshirishga yoʻnaltirilgan. Natijada quyidagilar taʼminlangan:

1. Stressogen faktorlar taʼsiriga tezroq tushuvchi oʻyin usullariga maqsadli taʼsir koʻrsatish;

2. Qarorlar qabul qilish uchun vaqt va makon asoslarini mukammallashtirish;

3. Muammoli o'yin vaziyatini yaratish uchun minimal kam miqdordagi sportchilarni jalb etish;

4. O'yinni hujum va himoyada mukammallashtirish uchun o'quv materialini taqsimlash;

5. O'yinchilarning ijodiy faolligini rivojlantirish;

6. Ta'limda muammolilik tamoilini maksimal amalga oshirish.

Mikrosikllarda nazariy jamoaviy mashg'ulotlar chastotasi quyidagilarni tashkil etgan:

a) 4 — 1 — ikkitagacha mashg'ulotgacha;

b) 3—1.2—1 — bir mashg'ulotdan ko'p emas.

Ishlab chiqilgan algoritmlarda operasiyalar ketma ketligi va alomatlar tizimi aniqlangan, ularga ma'lum bir jamoa o'yinchilari yondashishlari mumkin. Buning natijasida basketbolchilarning taktik tafakkur darajasini oshirish imkonini beruvchi mashg'ulotlar tizimini yaratish imkoniyati tug'ildi.

Taktik tayyorgarlik ma'lum ketma ketlikda amalga oshirilishi lozim:

1. Oddiy sharoitlarda an'anaviy mashg'ulotlarni bajarish;

2. Taktik yo'nalganlikning aylanaviy mashg'uloti;

3. O'yin metodini qo'llash: davomiy o'yin sharoitlarida harakatlarning maqsadliligi va o'z vaqtidaligini aniqlay olish bilimlarini shakllantirish;

4. Kompleks yondashuvni yakunlovchi musobaqa metodini qo'llash.

O'yinchilarning ijodiy faolligini, o'yin vaziyatini to'g'ri va tez baholay olish qobiliyatini shakllantirish uchun ko'pincha taktik mashqlar kompleksi qo'llaniladi. Uni o'tkazish uchun metodik asos bo'lib mashg'ulotning "permanent-aylana" tamoyili hizmat qiladi: har bir stansiyada ma'lum taktik vaziyat modellashtiriladi, unda sportchi bir necha variantlar ichidan eng maqbulini tanlab olishi kerak. Tanlangan o'yin usulini aniq baholash uchun mavjud

alternativalar soni optimal minimumgacha cheklangan. O‘yin jarayonida basketbolchida taktik usulni to‘rttagacha varianti mavjudligini inobatga olib (to‘pni otish, oshirish, ko‘chish, ya’ni olib borish, va tanaffus), tanlov zarurati quyidagilar bilan asoslangan:

a) taxmin bilan (hamkorning faolligi), ya’ni to‘pni qabul qilish va buning uchun sharoit yaratishga tayyorgarlikka intilish;

b) himoyachining holati (himoyaning barqarorligi); uning to‘pni olib qo‘yishga tayyorligi hujumchigacha bo‘lgan masofaga, ko‘chish tezligi yoki qulay himoyaviy joyda turishiga, vaziyatni ko‘rib nazorati qilishiga bog‘liq bo‘ladi;

v) savat bilan o‘rtadagi masofa. To‘pni oshirish kabi o‘yin qarorlarini qabul qilish: savatga to‘pni otish (masofani to‘pni otish bilimiga mosligi); sherik bilan hamkorlikda to‘pni olib borish yo‘nalishini tanlash ;

g) sheriklar orasidagi masofa. Hamkorlikni tanlash (yoki rad etish): masofani ortishi oshirishdagi hamkorlik imkoniyatlarini kamaytiradi (to‘pni oldirib qo‘yish havfi); to‘siq bilan to‘pni yurgizish yoki tanaffus olish zarurati ortadi.

Yagona xulosaga kelish sharoitlarini yarata olmaydigan paytlarda ikki yo‘ldan birini o‘yinli ish ustanovkasi bilan qisqartirish mumkin. Masalan, individual o‘ynashga, sherik bilan o‘ynagandan so‘nggina ruxsat berish. Birinchi tipdagi usullar tashqi chalg‘ituvchi ta’sirlar va tempni o‘zgarib turishi jarayonida “o‘yin tempini sezish”ni mukammallashtirish uchun yo‘naltirish mumkin, ikkinchi tipdagi usullarni esa - himoyadagi kamchiliklarni izlash va ustunliklarni amalga oshirish uchun yo‘naltiriladi.

Shu tariqa, o‘yin harakatlari sifatini quyidagi metodik usullarni qo‘llagan holda oshirish mumkin, modellashtirish va muammoli ta’lim, bu esa ularni basketbolchilar tayyorlash amaliyotiga va boshqa sport o‘yinlari namoyondalariga taklif etish imkonini beradi.

3.3. Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

Basketbol — bu atletik o‘yin hisoblanar ekan, yuqori harakat faolligini, o‘yin faoliyatlarini katta bosimlilikini ifodalaydi, o‘yinchilardan, funksional imkoniyatlarini, tezlik-kuch sifatlarini imkoni boricha qo‘llashlarini talab etib, basketbolchining jismoniy tayyorgarligi quyidagi vazifalarni hal qilishga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak:

- Rivojlanish darajasini oshirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish (funksional tayyorgarlik);
- Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik), shuningdek ular bilan bog‘liq o‘yin faoliyatini samaradorligini ta‘minlovchi jismoniy sifatlar kompleksini rivojlantirish (sakrovchanlik, tezlik qobiliyatlari, to‘pni otish, o‘yindagi chaqqonlik va chidamlilikning yuqorililigi).

Bu vazifalarni xal qilinishi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik basketbolchining har tomonlama rivojlanishini ta‘minlaydi va maxsus jismoniy sifatlarni tanlangan sport turida samarali namoyon bo‘lishi uchun asos yaratadi. U maxsus yo‘nalganlikka ega bo‘lishi lozim: basketbol talablariga monand sportchining organlari va organizm tizimini mustahkamlash, mashg‘ulot samaradorligini tayyorlov mashqlaridan asosiy harakatlarga o‘tkazish imkonini berishi lozim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik basketbolchining harakat qobiliyatlarini shakllantirishda katta rol o‘ynaydi hamda o‘yinning texnika va taktika hususiyatlari, musobaqa yuklamalari va psixik bosimga tobe bo‘ladi. U basketbolda bilim va ko‘nikmalarni egallash, shuningdek, o‘yinchi bu bilimlarni musobaqalarda qo‘llashining harakter va sharoitlarini inobatga olib mukammallashtirish jarayonida olib boriladi.

Basketbolchining past jismoniy tayyorgarligi uning texnik-taktik arsenalni egallash va ularni rivojlantirish qobiliyatlarini o‘shishiga to‘sqinlik qiladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘zaro bog‘liq bo‘lib bir-birini to‘ldirib turadi. Bir tomondan tayyorgarlikning bu turlari o‘yin hususiyatlariga bog‘liq, boshqa tomondan esa basketbolchini musobaqalardagi real imkoniyatlarini aniqlaydi.

Basketbolchining *funksional imkoniyatlari* uning jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil etadi va sportdagi ishchanlikda namoyon bo‘ladi.

Ishchanlik aerob va anaerob mahsuldorlikda namoyon bo‘ladi (ya’ni mushaklarni to‘liq yoki noto‘liq kislorod bilan ta’minlanganlik sharoitida). Alohida bosqichlarda mashg‘ulotlar tuzishda jismoniy mashqlarning sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga ta’sirini ham inobatga olish lozim.

Kuchni tarbiyalash. Zamonaviy atletik basketbol o‘yinchining kuch qobiliyatlariga yuqori talablar qo‘yadi, ayniqsa, sakrash balandligini, turli usullarni bajarish tezligini, ko‘chish tezligini bajaruvchi qobiliyatlarga.

Mushaklar kuchini namoyon bo‘lish harakteri va sharoitlariga ko‘ra kuch va tezlik-kuch qobiliyatlari ajratiladi. Basketbolda tezlik-kuch qobiliyatlari yetakchi rol o‘ynaydi, chunki basketbolda 70% mashqlar tezlik-kuch xarakteridadir. Biroq himoya stoykasidagi ko‘chishlarda, to‘pni boshqalardan olib qo‘yishda katta kuch talab etiladi. Shuning uchun o‘yinchini kuchli qilib tayyorlashda ko‘p yoqlama bo‘lish va turli rejimlarda mushaklar kuchini rivojlantirish lozim. Mushak kuchini muhim turidan biri portlovchi kuch hisoblanadi, u qisqa vaqt mobaynida katta kuchni namoyon eta oladi. Kuchning bu turini basketbolchilar sakrashlarda, kuch bilan yugurishlarda, uzoqqa to‘pni oshirishlarda namoyon etadilar.

“Absolyut” va “nisbiy kuch” tushunchalari mavjuddir. *Absolyut kuch* bu - eng katta kuch bo‘lib, uni odam o‘z massasiga tegishli bo‘lmagan qandaydir harakatda bajaradi, kuchning *nisbiy* hajmi o‘yinchi tanasining 1 kg massasiga to‘g‘ri keladi, ya’ni:

Absolyut kuch

Nisbiy kuch _____

Tana massasi

Basketbolchilarning turli harakat faoliyatini ta'minlovchi mushaklar kuchi, ishlab turgan mushaklar rivojlantira oladigan harakatning biomexanik xarakteristikalari va yuklamalarning kengligiga bog'liq.

Basketbolchining kuch sifatlarini tarbiyalash quyidagilarga yo'naltirilgan bo'lishi kerak:

1. Mushaklarning absolyut kuch darajasini rivojlantirish va bir maromda ushlab turishga;
2. Qisqa vaqt ichida maksimum katta kuch ko'rsata olishga;
3. Ishdagi kuchni harakatning ma'lum qismida jamlay olish bilimini shakllantirish;
4. Bir harakatdan boshqasiga o'tish vaqtida maksimum kuch namoyish eta olish qobiliyatini rivojlantirish.

Organizmga ta'siri bo'yicha kuchni rivojlantiruvchi barcha mashqlarni *global*, (sportchi tanasining ko'plab yirik mushaklar guruhini rivojlantirishga qaratilgan) va *lokal* (ma'lum bir harakatda qatnashuvchi mushaklar guruhini rivojlantirishga yo'naltirilgan kuchga) ajratish mumkin.

Basketbolchilarning kompleks tezlik-kuch qobilyatlaridan biri sakrovchanlik bo'lib, - u sakrab turib otishlarda, to'pni savat oldida sakrab turib ushlab olishda va baxsli otishlar va shu kabilarda maksimal yuqoriga sakray olish qobilyati.

Sakrovchanlikning maxsus namoyon bo'lishi:

- sakrashning tezligi va o'z vaqtidaligi;
- vertikal yo'nalishda joydan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib sakrash;
- kuchlarni sinash kurashida sakrashlarni bir necha bor takrorlash;
- tayanchsiz holatda o'z tanasini boshqara olish;
- sakragandan so'ng yerga tushish aniqligi va keyingi harakatlarga tayyorlik.

Basketbolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishni asosiy vositalari:

- Balandlikka va uzunlikka joydan va qisqa yugurish bilan turli sakrashlar;
- Sakrashlar seriyasi;
- Gimnastik anjomlar orqali sakrashlar;
- Qiyinlashtirilgan turli mashg'ulotlar.

Kuchga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni individual rejalashtirishda turli amplitudadagi o'yinchilarning harakat faoliyati harakteri ularning kuch qobiliyatlari rivojlanish darajasini inobatga olish lozim.

Kuchga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bo'g'imlardagi harakatchanlikni ko'paytirishga va bo'shishga yo'naltirilgan mashqlar bilan bog'lab olib borilishi lozim.

Kuchni tarbiyalash va mukammallashtirishni asosiy metodlari:

- Eng og'ir bo'lmagan massani maksimum kuch bilan takroriy ko'tarish;
- Aylana mashg'ulot metodi;
- Bog'lovchi, interval, musobaqa harakatlari metodi.

Tezlikni tarbiyalash (tezlik qobiliyatlarini). Tezlik deganda basketbolchi minimal vaqt mobaynida harakatlarni bajarishi tushuniladi. Tezlik namoyon bo'lishining elementar va kompleks formalarini ajratish qabul qilingan. Elementar formalarga oddiy va murakkab reaksiya vaqti, birlamchi harakat vaqti va harakatlar chastotasi taalluqli.

Sportchining oddiy reaksiyasi-bu uning avvaldan ma'lum bo'lgan harakatlarga javobi. Basketbol uchun murakkab reaksiyalarning paydo bo'lishi xosdir, masalan harakatlanayotgan obyektga (to'p, sherik) va tanlov reaksiyasi, bu vaziyatda eng adekvat bo'lgan bigina qarorni tez qabul qilish. Malakali o'yinchilar oddiy kabi, murakkab reaksiyalar tezligini yuqori darajasiga erishadilar, bunga sabab vaziyatlarni oldindan ko'ra olish va

harakatning o'ziga emas, balki unga tayyorlovchi harakatlarga e'tibor qaratish ko'nikmalarining shakllanganligidir.

O'yinda odatda tezlikning barcha formalarini kompleks namoyish etish talab etiladi, chunki ular basketbolchilarni ko'plab harakat faoliyatlarining tarkibiy qismi bo'lib, alohida texnik usullarni to'p bilan, to'psiz yoki kompleks bajarish tezligida, bir usullarning boshqasi bilan almashtirish tezligida namoyon bo'ladi. Tezlik reaksiyalari muhim bo'lsa ham yakuniy natija tezlikni jadal o'stirish va charchashga qarshi tura olishga bog'liq - masofali tezlik.

Tezlik qobilyatlari fon hisoblanib, unda tezlikni o'tirish, oshirish, boshqarish, taktik vazifalarni hal qilish kabi tomonlari namoyon bo'ladi.

Murakkab reaksiyalarni tarbiyalash uchun birdaniga paydo bo'luvchi, tezligini o'zgartirib turuvchi, harakatlanayotgan predmetga reaksiya bildiruvchi mashqlarni qo'llash mumkin.

Harakatning yuqori chastotasiga qisqa muddatli mashqlarni (10-20 soniya) bajarishda erishish mumkin.

Startdan boshlab tezlashish va masofaviy tezlik –basketbolda tezlashish asosidir, chunki ularning fonida bu jismoniy sifatlarning boshqa tomonlari ham namoyon bo'ladi, masalan, oshirishlar tezligi, yuritish, tez yorib o'tish elementlarini. Ko'chish tezligini oshirish uchun nafaqat tezlik qobilyatlariga ta'sir etib, balki harakatlar dinamikasini mukammallashtirib, kuch qobilyatlarini rivojlantirib ham erishish mumkin.

Basketbolda tezlikni tarbiyalashning asosiy vositalari tezlik mashqlaridir. Tezlik sifatini rivojlantirishga asos bo'luvchi metodik usullarni keltirib o'tamiz:

- yengillashtirilgan sharoitlarda bajariladigan mashqlar;
- murakkab va oson sharoitlarda mashqlarni galma-galdan bajarish, qiyinchiliklarni cheklash;
- lider ketidan yugurish, tezlab ketish;
- mashqlarning bajarish vaqtini cheklash;
- ularni bajarishning makoniy sharoitlari.

Chidamlilikni tarbiyalash. Basketbol uchun juda yuqori mashgʻulot va musobaqa talablari, oʻyin tempi, raqib qarshilik qilayotgan vaqtda texnik usullarni tezlik bilan bajarish, hujum va himoyaning faol tizimlarini qoʻllash kabilar xosdir. Uzoq davom etuvchi musobaqalar, turnirlar va alohida matchlar chidamlilikning rivojlanishini talab etadi, yaʼni musobaqalar natijasida kelib chiquvchi charchoqlarga qarshi tura olish qobiliyati. Aynan shuning uchun sportchilarning chidamliligini rivojlantirish lozim. Yetarlicha chidamlilikka ega boʻlgan basketbolchi uzoq vaqt yaxshi sport formasini saqlab qoladi, bir matchda kabi butun turnir mobaynida ham yuqori harakat faolligini saqlab qoladi, barqaror va samarali texnikani namoish etadi, tez taktik tafakkuri bilan farqlanib, katta natijalar beradi.

Basketbolchiga umumiy kabi, maxsus chidamlilik ham zarur. Ularni yillik mashgʻulotlarga bogʻliq holda izchil rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Yillik sikl tayyorlov davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida umumiy chidamlilik masalalari bilan shugʻullanish zarur, bu barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishini va zaruriy aerob imkoniyatlar bazasini yaratishga imkon beradi. Aerob imkoniyatlarni mukammallashtirishni asosiy vositalari krosslar, suzish, eshkak eshish, changʻida yurish va boshqa past, oʻrta va oʻzgaruvchan jadallik bilan bajariluvchi siklik harakterdagi boshqa mashqlarni bajarishdir.

Biroq uzoq davom etuvchi bir maromdagi ish monoton boʻlib, basketbolchilar har doim ham ularni ishtiyoq bilan bajarmaydilar. Mashgʻulotning eng maqbul formasi *fartlek* — oʻrmon yoki kesishgan joyda turli tezlik bilan katta hajmda yugurish. Umumiy chidamlilikni mukammallashtirish bir maromdagi, uzluksiz, takroriy va oʻzgaruvchan metodlarni qoʻllash bilan amalga oshiriladi. Ular yordamida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Kislorod qabul qilishning maksimal darajasidan oshirish;
2. Erishilgan darajani ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish;

3. Nafas olish jarayonlarini maksimal hajmgacha kuchaytirish tezligini oshirish.

Basketbolchilarni o'yinda funksional qobiliyatlarini namoyon bo'lish hususiyatlari aerob va anaerob jarayonlarni ketma ket amalga oshirishdir. Yuqori harakat faolligi vaqtida anaerob jarayonlar faollashadi, kislorod yig'ilib turadi. Shuning uchun umumiy chidamlilikning yuqori darajasi maxsus chidamlilikning mustahkam asosi bo'lib xizmat qiladi.

Maxsus tayyorgarlik va musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichlarida chidamlilikni rivojlantirish metod va vositalarining o'zaro nisbati o'zgaradi, maxsus chidamlilik ortadi.

Basketbolchilar chidamliligini rivojlantirishning maxsus metodlari:

- interval;
- takrorlanuvchi o'zgaruvchi;
- bog'liqlik;
- musobaqa;
- aylana mashg'ulot.

Mashg'ulotlarga chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni qo'shishdan avval, quyidagilarni inobatga olish lozim, mashg'ulot va musobaqa ta'sirlari o'yinchi tayyorgarligining funksional imkoniyatlari darajasiga mos bo'lishi kerak. Bosimlarni kuchaytirish sportchi organizmida stimullashtiruvchi tiklovchi jarayonlar vositalarini keng qo'llash vaziyatida bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlarni rasional tuzish tamoyillari:

- vazifalar va dam olish vaqtini to'g'ri tashkil etish;
- mashg'ulot vosita va metodlarini variativligi;
- bir kun faol dam olish, keyingi kun faol ish;
- asosiy mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda faol dam olish va bo'shashish uchun mashqlar bajarish;
- to'liq bo'shashish holatida passiv dam olish (imkoni boricha suvda);
- musiqa va nutqiy liderni qo'llash;

- turli sharoitlardagi mashg'ulotlar;
- yaxshi kundalik sharoitlar va salbiy faktorlarni bartaraf etish;
- rasional ovqatlanish va vitaminlar iste'mol qilish, massaj, suvli proseduralar, fizioterapiya.

Epchillikni tarbiyalash. Epchillik deganda murakkab koordinasion harakatlarni egallash, shuningdek murakkab harakat vazifalarini tez hal qilish va o'zgaruvchan sharoitga mos tarzda harakat faoliyatini o'zgartira olish tushuniladi.

Epchillik — kompleks sifat bo'lib, unda kuch va tezlikning yuqori darajasi harakatlarning koordinasionligi va ularning aniqligi bilan organik moslashadilar. Epchillikning uch bosqichi ajratiladi:

- har qanday harakatlarning makoniy aniqligi va koordinasionligi;
- qisqa vaqtlarda bajariluvchi harakatlarni makoniy aniqligi va koordinasionligi;
- o'zgaruvchan sharoitlarda qisqa muddatda bajariluvchi harakatlarning makoniy aniqligi va koordinasionligi.

Basketbol uchun barcha bosqichlarni bajarish muhim, lekin ayniqsa uchinchi bosqich muhim: u sportchiga harakatlar texnikasini egallashga, to'satdan o'zgaruvchi o'yin sharoitida harakatlanish bilimlari va ko'nikmalarini to'g'ri va aniq qo'llash, o'z harakatlarini rasional o'zgartira olishga yordam beradi. Sport texnikasini mukammallashtirishda va o'zlashtirishda eng muhim rol epchillikka tegishlidir. Yangi harakatlarni tez va aniq o'zlashtirish qobiliyati basketbolchi tomonidan egallangan harakatlanish bilimlari va funksional imkoniyatlarga bog'liq.

Texnikaning yangi usullarini egallash jarayonida harakatlar elementlari zahirasi ularni murakkabroq harakatlarga birikishiga asos bo'ladi. Shuning uchun epchillikni rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri koordinasion qiyinchiliklarni hal etish bilan bog'liq yangilik elementlari bo'lgan mashg'ulotlardir. Epchillikni rivojlantirishning quyidagi vositalari keng tarqalgandir: akrobatika va gimnastika elementlari, sport o'yinlari.

Biroq basketbolda epchillikni namoyon bo'lishini inobatga olib o'z tarkibi va xarakteri bo'yicha o'yin spesifikasiga yaqin bo'lgan mashqlarni tanlash maqsadga muvofiq. Shunday qilib epchillikni rivojlantirish uchun sportchilar maxsus mashqlarni bajaradilar va basketbol uchun xos o'yinlarda qatnashadilar: tez reaksiya-startdan tezlashish- masofaviy tezlik - to'p bilan bajariladigan usullar va taktik vazifalarni hal qilish.

Turli metodik usullar ham keng qo'llaniladi:

- start shartlari, makon chegaralari, mashqlarni bajarish usullarini o'zgarishi;
- ularni qo'shimcha harakatlar bilan murakkablashtirish, raqibning qarshiliklari;
- koordinasion harakatlar namoyon bo'lishini ta'minlovchi kutilmaganlik faktorini kiritish.

Bu mashqlarni qo'llashning asosiy metodlari: takrorlanuvchi - o'zgaruvchi, o'yin va musobaqa.

Epchillikni va charchoqlarni chiqarishni tarbiyalash. "Epchillik" tushunchasi tayanch harakat apparatining morfofunktsional hususiyatlari. Basketbolchining katta amplituda bilan harakatlarni boshqara olish qobiliyati ma'lum darajada texnik usullarni, ularni tezlik va aniqligini yengillik va erkinlik bilan bajarilishini aniqlaydi.

Egiluvchanlikda qo'llaniladigan asosiy metod takrorlashdir. Basketbolchilarda bo'shashish qobiliyati otish va uloqtirish harakatlariga nisbatan rivojlangan bo'lishi lozim. Yelka mushaklari, panjalar, belning zo'riqishi harakatlar texnikasini o'zlashtirishi, uning variativligi va samaradorligini qiyinlashtiradi.

Mushaklarning asosiy guruhini bo'shashtira olish bilimi basketbolchilarda quyidagi mashqlar yordamida shakllanadi:

1. qo'llarning turli holatlarida kaftlarni qoqish;
2. tanani o'ng va chap tomonlarga galma galdan qaratib turgan holda pastga tushirilgan qo'llarni erkin silkitish;

3. bir joyda turib sakrash yoki erkin tushirilgan qo‘llar bilan sekin yugurish ;

4. tana og‘irligini erkin oyoqni tizzalarni tez bukib, paypoqlarini yerdan uzmaganda holda galma galdan bir oyoqdan boshqasiga og‘ishtirish;

5. ikki qo‘llab sonlarni tepaga ko‘tarish va pastga tushirish (tizza va poylar bo‘sh turadi);

6. bir joyda ikkinchi oyoqni bo‘sh silkitib turgan holda bir oyoqda sakrab turish;

7. oldinga egilgan qo‘llar erkin tushirilgan holda tanani erkin chayqatish.

Bo‘shashishni mukammallashtirish uchun psixoregulyasion mashg‘ulot samarali qo‘llaniladi.

3.4. Basketbolda ruhiy tayyorgarlikning asosiy vosita va usullari

Psixologik tayyorgarlik hususiyatlari:

1. Fuqaro shaxsini va malakali basketbolchiga tegishli sifatlarni shakllantirishga kompleks yondashuv;

2. Ijtimoiy psixologik muhitni optimallashtirish va jamoada sog‘lom axloqiy muhitni yaratish;

3. Sportchilarning kasbiy sifatlarini tarbiyalash va bilimlarni mukammallashtirishga yo‘naltirilgan pedagogik vositalarni “psixologiyaga moslashtirish”

4. Sportchilarni jadal va yuqori bosim bilan musobaqa hamda mashg‘ulotlarga moslashishlarining optimal sharoitlarini yaratish;

5. Faoliyatning ekstremal sharoitlarida sportchilar psixik holatini boshqarish;

6. Musobaqa va mashg‘ulot yuklamasidan so‘ng psixik tiklanish jarayonini optimallashtirish.

Amaliyotda namoyon bo‘luvchi psixologik tayyorgarlik kamchiliklariga quyidagilar kiradi:

1. Murabbiylarning sportchi shaxsi hususiyatlarini va jamoaning ijtimoiy mexanizmlarini yaxshi bilmasliklari;
2. Sportning boshqa turi yoki faoliyatning boshqa turidan tanqidsiz qabul qilinib qo'llanilayotgan psixoregulyasiya vositalarining hususiyatini bilmaslik;
3. Psixoregulyasiya vositalarini tanlashda sportchilarning individual hususiyatlarini yetarlicha inobatga olmaslik.

Malakali sportchilarning jamoaviy o'yinlardagi psixologik tayyorgarligi turli jabhalarda o'rganilishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlik vositalari individual yoki guruh bo'lishi mumkin.

Ta'sir sohasi bo'yicha psixologik tayyorgarlik quyidagicha bo'lishi mumkin:

- Jamoadagi ijtimoiy psixologik muhitni optimallashtirish;
- Atletik va texnik taktik tayyorgarlik jarayonini optimallashtiruvchi psixologik vaziyatlarni yaratish;
- Musobaqa va mashg'ulotlarda sportchilarning ruhiy holatini boshqarish; psixik tiklanish jarayonini optimallashtirish.

Qo'llanilish usuli bo'yicha psixologik tayyorgarlik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Verbal;
- Relaksasion mashqlar;
- psixofiziologik funksiyalarga apparatli ta'sirlar;
- audiovizual kabi qo'shimcha ta'sirlar, mashg'ulotlarning alohida qismlarini musiqa bilan boyitish va boshqalar.

Mashg'ulot jarayonida psixologik tayyorgarlik vositalari asosan quyidagilarga yo'naltirilgan:

1. erishish motivasiyasini shakllantirish;
2. relaksasiya bilimlarini o'rgatish;
3. diqqatni jamlash va ko'z oldiga keltirish bilimlarini o'rgatish;
4. sportchida psixologik "ichki tayanch" hissini yaratish.

Erishish motivasiyasini oshirish vositalari: baland lekin erishib boʻladigan maqsadlar qoʻyish, ishontirish va oʻzini ishontirish, misol keltirish, ragʻbat va jazo, qadriyatlar oriyentasiyasi tizimini rivojlantirish.

Relaksasiya mutaxassislar tomonidan keltirilgan turli nafas olish va boʻshashtirish mashqlari yordamida erishiladi.

Konsentrasiya (diqqatni jamlash) texnikasi sensor fokuslashuvga asoslanadi: oʻz tanasining turli qismlarida diqqatni hayolan jamlash “pastdan tepaga” vizuallashtirish (koʻz oliga keltirish, tasavvur qilish) texnikasi boʻlgʻusi raqib bilan oʻyin vaziyatlarini hayolan tasavvur etib koʻrish.

Oʻyinoldi psixik tayyorgarlik vositalari:

- rasionalizasiya;
- sublimasiya;
- deaktualizasiya;
- desensibilizasiya;
- paradoksal intensiya.

Maʼlum vositalarni qoʻllash oʻyinchining individual hususiyatlari, uning aktual psixik xolati va oʻyin oldi vaziyatiga qarab qoʻllaniladi.

Oʻyinchining ruhan tayyorligi toʻrt tuzilmali komponentni oluvchi oʻz ichiga ruhiy boshqaruv tizimini samarali funksiyalashuvi sifatida aniqlanadi: motivasion-maqsadli, informasion-bahoviy, emosional – irodaviy, korreksion bajaruvchi.

Sportchilar oʻyin faoliyatining maʼlum talablari va sharoitlariga mos psixik tayyorgarligini baholash metodlari:

- tayyorgarlikning maʼlum bir bosqichida sport musobaqa faoliyatlariga tayyorlik;
- oʻquv mashgʻulot jarayoni talablariga mos sport harakatlarini bajarishga tayyorlik;
- maʼlum bir bellashuvlarda musobaqa harakatlarini bajarishga tayyorlik.

Psixologik tayyorgarlik, shuningdek, psixik mashgʻulot metodlari bilan amalga oshiriladi, ular yordamida sportchilarning psixik funksiyalari va sifatlari rivojlanadi hamda mukammallashadi, sport faoliyatining maxsus sharoitlariga moslashish sodir boʻladi. Bu mashgʻulot psixik holatni boshqarish uchun ham qoʻllaniladi. Uning eng koʻp qoʻllaniluvchi variantlaridan biri modeli mashgʻulot.

Modelli mashgʻulotning asosi mashgʻulotlarni musobaqa sharoitlariga maksimal yaqinlashtirishdir. Modelli mashgʻulotning spesifikasi sportchi ruhiy funksiyasida sodir boʻluvchi buzilishlar keltirib chiqaruvchi sharoitlarni yaratishdan iborat. Turli psixik holatlarni ham modellashtiriladi.

Desensibilizasiya metodi — sportchini ruhiy jarohatlovchi faktorlarga moslashishidir. Sportchi uchun subyektiv ahamiyatli musobaqa faktorlari, uning qoʻrquvlari oʻrganiladi.

Ruhiy mashgʻulot metodlariga mushaklar relaksasiyasi va aktivasiyasiga asoslangan usullar taʼlluqlidir. Bu usullarning turlari — autogen, psixoregulyasiya, psixo mushaklar mashqi va boshqalar.

Musobaqalarga ruhiy tayyorlanishda, shuningdek, ularda qatnashish vaqtida sportchining holati oʻzgaradi, shuning uchun eng samaralilari psixik taʼsir metodlaridir.

Ruhiy taʼsir metodlari yordamida sportchi faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatuvchi holatlar oʻzgaradi va bartaraf etiladi. Bu maqsadda soʻz taʼsir metodlari qoʻllaniladi, ular yordamida sportchini tinchlantirish yoki faollashtirish mumkin. Koʻpincha sportchi oʻz ruhiy holatiga oʻzi taʼsir koʻrsatishi ham yaxshi samara beradi, soʻz taʼsir formalari sportchining individual hususiyatlari, uning holati va taʼsir maqsadiga nisbatan tanlanadi.

3.5. Basketbolchilarning oʻyin va musobaqalarga tayyorgarligi

Musobaqalarga tayyorlanishning asosiy mazmuni maʼlum bosqichlarda va metodik kompleksning aniq sharoitlarida tayyorlov

va nazorat turnirlarini jamoani siklning asosiy mashg'ulotiga rasional, ixcham va samarali tayyorlash uchun maqsadli va bir maromda qo'llashdir.

O'yin orqali tayyorlash ham sportchilar tayyorlashning integral formasi hisoblanadi. U alternativ (bir - biriga qarama - qarshi) vaziyatlarda faol kurash olib borish bilimini mukammallashtirishga yo'naltirilgan. O'yin orqali tayyorlanishning asosiy vositasi-sportchilarni optimal emosional bosqichida kechuvchi, maxsus tayyorlangan va ikki taraflama boshqariladigan o'yin mashqi. Bu o'yindagi asosiy vazifa "raqiblar" ustidan g'alaba qozonish emas, balki taktik tafakkurni mukammallashtirish, vaziyatlar, ularni hal qilish yo'llari va usullari, sheriklar bilan hamkorlikni yangicha ko'ra olish va tushunishdan iborat. Malakalarimizning ko'rsatishicha o'yin orqali tayyorgarlik uning material musobaqa faoliyati tuzilmasining murakkab sintezi, nizoli vaziyatlar va ularni hal qilish, turli taktik va texnik yangiliklar, ma'lumotlarni kengaytirilgan hajmi bo'lganda yuqori natijalar beradi. Tayyorgarlikning 2 kategoriyasini ajratish mumkin: murakkab taktik sxemalar, tamoyillar, mezonlar va ijodiy tashabbuskorlik, intuisiya, izlanishlar cheksizligi. O'yin orqali tayyorgarlikning muhim hususiyatlaridan biri u musobaqa faoliyatini o'quv modeli yoki o'xshatib tuzilgan sxemasi sifatida qo'llanilishi mumkin. O'yin jarayonini bir tomondan tipli boshqa tomondan ekstremal rejimlarda o'zlashtirish zarurdir. Gap shundaki musobaqa va mashg'ulot faoliyatlarining ritmi turlicha. O'yinda ishtirok etish umuman boshqa tezlikda bo'lib, u o'tkir raqobatchilik talab etadi, shuning uchun ham operativdir.

O'yin kurash jarayoni sifatida musobaqalarda yorqinroq namoyon bo'ladi. Jamoa o'yini ekstremal sharoitlarda olib borilib, sportchilar esa o'zlari yutuqqa erishish yo'llarini tanlaydigan musobaqalarda qatnashuvi- integral tayyorgarlikning eng yuqori formasidir.

Musobaqalarga tayyorgarlik katta ahamiyat kasb etib bormoqda. Musobaqalashuv sharoitlarida organizmning ish

potensiallari (emosiyalar va ularning ta'siri) ko'proq qo'llanila boshlanadi. Faqatgina boshqa jamoalar bilan musobaqalarda raqib ustidan g'alaba qozonish qobiliyatini to'liq rivojlantirish, o'z kuchini aniq rejalashtirib sarflash, o'z his-tuyg'ularini boshqara olish va imkoniyatlaridan ko'proq harakatlarni bajara olish mumkin.

Omad har tomonlama musobaqa malakasiga bog'liq. Har bir musobaqa o'zgacha kechadi. Uning xarakteri o'tkazilish sharoitlari, o'yinchilarning individual xususiyatlari va raqib jamoasining xarakterli xususiyatlari bilan aniqlanadi. Agar sportchilar har doim bir xil sharoitlarda, tanish bo'lgan raqib jamoalar bilan bellashsalar, ularda harakatlarni stereotipli formasi shakllanib, sharoit yoki raqib o'zgarishi bilan bu salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Musobaqalarga tayyorgarlik jamoani yilning asosiy musobaqasiga tayyorlanish jarayonini yakunlaydi- tayyorgarlikni ko'p yillik siklida. Musobaqalar jamoani tayyorlash tizimida maqsadli qo'llanilishiga ko'ra nazorat va tayyorlovga ajratiladi.

Nazorat uchrashuvlarini vazifasi jamoani yillik siklning asosiy musobaqalariga tayyorgarligini turli tomonlarini tekshirishdir. Raqiblarni tanlash o'yin va uchrashuvlarning psixologik bosimini oshirish imkonini beradi. Nazorat o'yinlari odatda mashg'ulotlar bilan moslashtiriladi.

Nazorat o'yinlarini turnir formulasi bo'yicha o'tkazishda jamoalar birin-ketin bir necha uchrashuvlar o'tkazishiga va ularni har birini yangi raqiblar bilan o'tkazishiga to'g'ri keladi. Bu barcha sharoitlar yoki asosiy musobaqalar sharoitiga yaqin, yoki bo'lmasa ularni to'liqligicha takrorlaydi.

Musobaqalarga tayyorgarlikning tarkibi va vaziyatlari nafaqat sportchilarni jiddiy sinovlarga yuz tuttirishi, balki o'z kuchiga ishontirishi, ijobiy vaziyatlar va emosiyalarni ochishi, muammolarni hal qilishda yoki mahoratlarini mukammallashtirishda istiqbollarni aniqlashda yordam berishi kerak.

O'yin va musobaqalarga tayyorgarlik bosimi ortishi sportchining markaziy asab tizimida ma'lum zo'riqishlarga olib

kelishi mumkin. Bu zo'riqishlar uzoq ta'sirlar yoki uch-to'rt omillarning nosog'lom birikishidan hosil bo'lishi mumkin:

- Murakkab qarorlar qabul qilishni o'z ichiga oluvchi, miyaning katta hajmdagi analitik-sintetik ishi;
- Bunday ishga ajratilgan vaqtning doimiy yetishmasligi;
- Harakatlar va ko'chishlarni murakkab koordinasiyalari;
- Motivasiyani, harakatlarning natijaviyligini, xulq - atvorni, emosional bosimning yuqori darajasi.

Klub sharoitida malakali basketbolchilarni tarbiyalash-musobaqalardagi qiyinchiliklar va kasb ta'limi qiyinchiliklarini bartaraf etish bilan bog'liq uzoq muddatli jarayondir. Ular bilan kurashishda talaba-sportchilar chidamlilik va ishonchlilikka sinaladilar, o'zlariga nisbatan ishonch uyg'onadi, harakat va hissiy - emosional resurslar, sport xarakteri, ochiladi, izchil natijalar zinapoyasidan chiqish qobiliyati rivojlanadi.

Mashg'ulotlarning umumiy nazariyasidan kelib chiqib, sport formasi rivojlanishi davriy xarakterga ega. Bu jarayon eng avvalo basketbolchilar tayyorgarligini boshqarish jarayonida inobatga olinishi lozim. Boshqaruvning samaradorligi ko'p jihatdan tayyorgarlik tizimi, musobaqalar kalendari hamda vazifalar tuzilmasini mukammallashtirishga bog'liq.

Uzoq musobaqalar davrida o'yinchilar musobaqalashuvchanlik formasini yo'qotish havfi bor, uni o'yin va musobaqa tayyorgarliklariga metodik aksent bilan boshqarish esa murakkablashib boradi. Bu yerda yengillashtiruvchi omil yillik mashg'ulot-musobaqa tuzilmasida ma'lum bosqichlarni ajratishdir.

Amaliyotda quyidagi metodik usullar shakllangan:

- a) musobaqalarga tayyorgarlik tizimning boshqa elementlarini almashtira olmaydi va sportchilar imkoniyati namoyishini ko'rsata olishlarini o'rtacha darajasiga olib boradi;
- b) musobaqa amaliyotida uning tuzilmasini mukammallashtirmasdan, jamoaning ichki rivojlanishi va tayyorgarlik darajasisiz hajmlarni ortishi va bosimning kuchayishi

o'yinchilarning psixik zo'riqish xavfini keltirib chiqaradi, ta'sirlarning cheklanishiga olib keladi;

v) musobaqalarga tayyorlanish nazorat qilish imkoniyatiga ega: jamoa ko'p kunlik turnirlar yoki bitta match mobaynida egallagan ko'rsatkichlarni chuqur tahlili asosida, yetarlicha ishonch va obyektivlik bilan tayyorgarlikning strategik va taktik yo'nalishlarini baholashi, uni boshqarish jarayonlarini optimallashtirishi, asosiy raqiblarga qarshi o'yinning samarali modellarini yaratishi mumkin.

g) musobaqalarga tayyorgarlik sport formasini boshqarishning kuchli vositasi sifatida izohlanib, umumiylikning bir tizimiga organik bog'liq bo'lishi lozim; rasmiy uchrashuvlardagi ishtiroklar jamoada mashg'ulot jarayonini izchil va metodik tuzilmasini buzmasligi lozim; tayyorlov va nazorat turnirlarida qatnashish jamoa tayyorgarlikning alohida vazifalarini hal qilish bo'yicha katta ishni yakunlasa, yoki yillik siklning asosiy musobaqalari oldidan yakuniy marraga chiqishga tayyorlansa shubha tug'dirmaydi;

d) musobaqalarga tayyorgarlikning navbatdagi bosqichida vaqt bo'yicha konsentrsiyaning rasionalligi tasdiqlanadi, turnirlar orasidagi intervallar bilan og'ir vazifali mashg'ulot ishlarini tashkil etish; nazorat turnirlaridan so'ng esa jamoa holatini stabillashtirish va qo'shimcha taktik korreksiyalar uchun ikki uchta mikrosikllarni o'tkazish lozim;

ye) musobaqalarga tayyorlashning asosiy vazifasi nafaqat bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash va barqarorlashtirish, balki, o'yinchilar yangi materialni idrok etishlari va samaradorligini tekshirishlari uchun harakat va hayol mexanizmlarini safarbar etishdan iborat.

Bosimni bosqichli boshqarishni namunalarini keltirib o'tamiz: *Birinchi bosqich.* Tayyorlov matchlari o'rtacha kuchga ega raqiblar bilan o'tkaziladi. O'yin rejimi o'rta va katta bosimlar bilan uzaytirilgan.

Jamoa zahiralarni 4x12daqiqali 3—10 — 3 daqiqali tanaffuslar bilan tizimli qo'llash; "yangi" raqibga qarshi o'yin.

O‘yin tayyorgarligi jarayonida energetik va koordinasion bosim izchil ortadi:

- a) shiddatli atletik sharoitlardagi o‘yin;
- b) to‘liq maydonda, lekin o‘yinchilar sonini kamaytirgan holda;
- v) o‘quv o‘yinlarida alohida, oldindan asoslangan himoya harakatlarini omadli qo‘llash (yoki qo‘llay olmaslik) uchun ballar berish (yoki bermaslik) bilan rag‘batlantirish (yoki jazolashda):
 - to‘pni olib qo‘yish — 4 ochko;
 - o‘z savati yonida urilib qaytgan to‘pni olish — 2 ochko;
 - raqib to‘pni otishiga faol qarshilik ko‘rsatilmaganda to‘p xato otilganda ham hisobga olinadi, savatga to‘g‘ri tushganda esa — 4 ochko beriladi;
- g) maydonchanning bir tomonidagi o‘yinda, jamoa ochkolarni faqatgina samarali himoya harakatlarini bajarib olgandagina, boshqa jamoa o‘yin yoki shtrafda otilgan to‘pdan so‘ng hujumdan himoyaga o‘tadi;
- d) jamoa faol himoya tizimlari qo‘llashni yengillashtirilgan sharoitlarida, to‘pni o‘yinga raqib jamoa kiritganda, uzoqqa oshirishlar ta‘qiqlanishi mumkin ;
- s) hujumchilarni himoyachilardan miqdor jihatdan ustunligidagi o‘yinlarda (4x3 yoki 5x4), ta‘qibdan holi bo‘lgan o‘yinchi hujum qila olmaydi, faqatgina to‘pni uzatishda ishtirok etadi.

Ikkinchi bosqich. Nazorat o‘yinlari — o‘rta kuchli yoki kuchli raqiblar bilan, deyarli yuqori bosim bilan o‘tkaziladi. O‘yin rejimi — musobaqa rejimiga yaqin. O‘yin oldi razminka qilish dasturini individuallashtirish va kengaytirish ta‘minlanadi.

Deyarli butun bosqich mobaynida energetik, koordinasion va psixik bosim yetarlicha yuqori darajada turadi; bunda quyidagi vosita va metodlar amalga oshiriladi:

- a) asosiy tarkibdagi basketbolchilar o‘yinni “uchinchi yoki to‘rtinchi shaxsiy mulohazada” olib boradilar;

b) o‘quv mashqlarida alohida, avvaldan asoslangan hujumkor usullarni samarali qo‘llanilsa rag‘bat tariqasida qo‘shimcha ochkolar taqdim etiladi, masalan:

– tepadan pastga samarali otish uchun— 3 ochko;
– raqib himoyasi orqali o‘tib ketish uchun — 4 ochko beriladi va xokazo;

v) ma’lum bir basketbolchilarga murakkablashtirilgan individual o‘yin mashqlari, masalan:

- jamoaning raqib himoyasini jadal yorib o‘tishdagi hujumlarida, shuningdek, raqibning savatiga tegib qaytadigan to‘p uchun kurashishlarda qatnashish;

– raqibning kuchli o‘yinchilaridan birini mustahkam, mas’uliyat bilan qo‘riqlash;

– yutayotgan jamoa tarkibidan yutqizayotgan jamoa tarkibiga albatta qayta yutish topshirig‘i bilan o‘tkazish;

– murabbiy va hakamlarning ortiqcha ayblashlarida xotirjamlik va barqarorlikni saqlab qolish, shuningdek, jamoadagi sheriklarning o‘tkir tanqidlariga ham ahamiyat bermaslik.

Uchinchi bosqich. Kuchli va juda kuchli raqiblar bilan nazorat o‘yinlari. O‘yin rejimi musobaqaga yaqinlashtirilgan – 3x15 daqiqali 2–10–2 dam olish tanaffuslari bilan. Jamoaning asosiy tarkibi va zahiradagi basketbolchilarni rejali kiritish variantlari shakllanadi. Matchlar turli raqiblar bilan o‘tkaziladi.

Yuqori darajadagi o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida psixologik va koordinasion bosim qoladi, musobaqalar va imtihonlar davrida psixologik bosim energetik bosim foydasiga pasayadi. Bunda quyidagi vosita va metodlar qo‘llaniladi:

a) bir necha marotabalik “oraliq finishlar”;

b) “davomiy finish”;

v) ochiq “gandigapni” qo‘llash;

g) to‘pni yuritishga qisqartirilgan vaqtli o‘yin, shuningdek, qisqartirilgan maydonchada;

d) ko‘chishlarsiz tezlik o‘yinlari;

ye) jamoani jadal yorib o'tish va erta hujum qilishi sharoitlarini sun'iy tarzda yengillashtirish, unda to'p murabbiyini maxsus ishorasi bilan hujum qilayotgan jamoadan olib qo'yiladi va raqiblarga oshiriladi, ular qarshi hujumga o'tadilar, lekin jadal yorib o'tishda jamoaning qaysidir o'yinchisi qatnashmasa, savatga tushgan to'p qabul qilinmaydi;

j) himoyaning hujumdan miqdor jihatdan ko'pligidagi o'yin mashqlari, hujum liderlarini hujum uchun qulay joyni egallashi va to'pni olib qo'ymasligi uchun ikkitadan odam berkitadi.

To'rtinchi bosqich. Nazorat o'yinlari — kuchli va juda kuchli raqiblar bilan, shuningdek, juda katta bosim bilan.

O'yin tayyorgarliklarining bosim darajasi o'zgaruvchan xarakterda bo'lib energetik va psixologik bosim epizodik tarzda almashinib turadi. Bunda quyidagi vosita va metodlar qo'llaniladi:

a) o'quv mashg'ulotlari davomida bir hujum yoki himoya tizimidan boshqasiga o'tish:

- Murabbiyning maxsus ishorasi bilan;
- Jamoa kapitanining maxsus ishorasi bilan;
- Ma'lum vaziyatlar bo'yicha;

b) yopiq "gandikapni" o'tkazish;

v) jamoaga turli kutilmagan vaziyatlarni keltirish;

g) vaqtinchalik liderlarni yoki kuchli o'yinchilarni chiqarib turish.

Beshinchi bosqich. Tayyorlov va nazorat o'yinlari — o'rtacha kuchli yoki kuchli raqiblar bilan. O'yin rejimi— musobaqalardan o'tuvchi, o'rtacha va katta bosimlar bilan.

Bosqichning ikkinchi qismida o'yin va musobaqa tayyorgarliklarining koordinasion va ruhiy bosimi pasayadi, ohiriga borib esa bu tayyorgarlikning hajmi minimallasadi; qo'shimcha tarzda quyidagi metodik usullar qo'llaniladi:

a) murakkab vaziyatlarda faol, tez, xavfli tizimlarga o'tish;

b) charchoq holatida maksimal tezlikda asosiy bo'limlar hamkorligi variantlarini mukammallashtirish;

- v) murabbiy jamoa sardori va uning o‘rinbosariga o‘yinni olib borishni topshiradi, o‘zi esa jamoani boshqarishga aralashmaydi;
- g) asosiy va zahiradagi jamoa tarkiblariga qo‘yiladigan talablarning farqlari, o‘quv mashg‘ulotlarida asosiy tarkibga qo‘shimcha qiyinchiliklar paydo bo‘ladi, zahiradagilar uchun esa shunga mos yengilliklar va stimullar beriladi.

Jismoniy va psixik bosim darajasi bo‘yicha matchlarni guruhlashtirish:

1. Tayyorlov va nazorat matchlari.
2. Ko‘rsatkichli «kommercheskiy» matchlar.
3. Quyidagicha o‘tkaziluvchi matchlar:
 - a) O‘z maydonida;
 - b) Neytral maydonda;
 - v) Raqib maydonida.
4. Ichki va davlatlararo matchlar.
5. Navbatdagi matchlar va shahar chempionati turkumidagi matchlar.
6. Kuchli, asosiy raqiblar bilan matchlar.
7. Play off dagi matchlar.
8. «Kubok» matchlari.
9. «Oliy vazifani» hal qilish, siklning strategik maqsadiga erishish uchun hal qiluvchi matchlar.
10. Ko‘p kunlik mas’uliyatli turnirda birin-ketin bir qancha matchlar.
11. Yengil g‘alaba (eyforiya) yoki og‘ir mag‘lubiyat, omadsizlikdan keyingi match.
12. Turli ekstremal sharoitlardagi matchlar.
13. Miqdor jihatdan kamlik, qo‘shimcha vaqtdagi og‘ir o‘yin.
14. Shahar terma jamoalarining asosiy tarkibiga tanlov tizimidagi maxsus o‘yinlar.
15. Mas’uliyatli ko‘p kunlik turnirda “(matchning) birinchi kuni” og‘irligi.

3.6. Basketbolda muammo-vaziyatli mashg'ulot

Olimpiada tayyorgarlik tizimlari vaziyatli mashg'ulot va muammoli ta'lim metod va usullarini o'z ichiga olmoqda.

Muammoli ta'lim- bu shunday ta'lim tizimiki, u o'quvchilarning nafaqat ilmiy bilish natijalarini o'zlashtirishlarini, balki bilish jarayonini tushunishlarini ham o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan. Bunga muammoli o'quv materialini ifoda etish, muammolarni qismlarga bo'lib hal qilish, muammoli bilish topshiriqlarini mustaqil hal qilish asosida erishiladi. Bilish faolligi ta'limning ma'lum bosqichida emas, balki butun tayyorgarlik mobaynida rivojlanadi.

Muammoli ta'limni o'yinchilarning o'quv-bilish faoliyatlarini faollashtirishning alohida metodlar tizimini qo'llash jarayoni sifatida qabul qilish mumkin. U sportchilarni o'rganilayotgan materialni mustaqil anglashga, hodisalar o'rtasida aloqalar o'rnatishga, avvaldan ma'lum bo'lgan va yangi, izlanayotgan narsalar orasidan aloqalar topishga undaydi. Natijada tafakkur faoliyati tuzilmasida o'zgarishlar sodir bo'ladi, uning o'ziga hos xususiyati esa muammoni o'ylab ko'rish, faraz ilgari surish, analitik va evrestik yo'llarni birlashtirishdir. Mashg'ulot jarayoni muammolilik tamoyiliga asoslanadi, uning mazmuni bilimlar o'zining ma'lum bir qismida o'yinchilarga tayyor holda emas, balki ular o'zlari mustaqil hal qiladigan bilish vazifalarini izchil zanjiri shaklida taqdim etiladi.

Muammoli ta'limni asosiy tuzilmaviy komponentlari- mashg'ulot muammolari va o'yin vaziyatlari. Mashg'ulot muammolari aniq topshiriq yoki muammoli savol formasida aks ettirilib, shunday tuzilishi kerakki chalg'ituvchi nazariy holatlar o'yinchi uchun shaxsan ahamiyatli, aktual, hayajonlantruvchi bo'lishi kerak.

O'yin vaziyatining mazmuni shundan iboratki, muammoli topshiriq yoki savolning tarkibiga ma'lum sharoitlar, ma'lumotlardan tashqari, noma'lum, ochish, yaratish kerak bo'lgan

ma'lumotlar ham kiritiladi. Bunday ma'lumot tabiiyki o'yinchining faol tafakkur faoliyatini keltirib chiqaradi.

“Vaziyat” basketbolda sharoit, sport faoliyatining u yoki bu harakterini aniqlovchi holatlar majmuidir. U o'yinning birlamchi tahlili sifatida ko'rib chiqilishi mumkin, uning doirasida uning tuzilmasi va rivojlanish yo'nalishini saqlab qolish yoki o'zgartirishga moyilliklar kuzatiladi:

- Strategik vaziyat (butun mashg'ulotning);
- O'yin vaziyati (match mobaynidagi);
- Taktik vaziyat (jamo'a bir to'pni o'ynashi davomidagi);
- Operativ vaziyat (individual va guruh hamkorliklar).

Quyidagi vaziyatlar ajratiladi, *o'rnatilgan vaziyatlar (namunali)*- jamoa yoki o'yinchining bunday faoliyat vaqti mobaynida ular o'zlariga ma'lum bo'lgan sharoitlar sohasida harakat qiladilar.

Muammoli vaziyatlar (yoki topshiriqli vaziyatlar) maxsus tuzilma va konfiguratsiyaga ega bo'lib, mashg'ulot mobaynida yangi, noma'lum element paydo bo'lishi bilan, sportchilardan maqsadga erishishni vosita va usullari, shuningdek, strategiya bilan bog'liq holda muhim qarorlarni qabul qilish talab etiladi.

Muammoli vaziyatni shakllanish ketma ketligi:

1. Vazifani topish va shakllantirish;
2. qarorlarni umumiy ko'rinishda namoyish etish;
3. vazifani hususiy jarayonlarga ajratish;
4. optimal variantni topish.

O'yinchilarning vaziyatlardagi operatsiyalari:

1. harakatchan — qarorni faol varianti, vaziyatni rivojini bashorat qilish;
2. passiv — boshqalarga harakat qilish imkonini berish;
3. agressiv — buzish, tizim, reja, intellektual komponentning yo'qligi;
4. kuzatuvchan — «chetdan nazar tashlash», qarorlarni barcha variantlari qabul qilinadi.

Muammoli vaziyatli boshqaruvdagi *birinchi bosqich* —ko‘ruv oriyentirovkasi tezligi va aniqligini rivojlantirish.

Ko‘ruv oriyentirovkasi o‘z ichiga quyidagilarni oladi:

Dastlabki oriyentirovka:

- Hujumda — to‘psiz;
- Himoyada — raqib to‘psiz;

Asosiy oriyentirovka:

- hujumda — to‘p bilan;
- himoyada — to‘pi bor raqib bilan.

Hujumda oriyentirovka ketma ketligi.

1. Maydonchada o‘z pozitsiyasini baholash:

- orqa va oldi tomondagi zona, “3 soniya zonasi”;
- maydoncha burchagi, markazi;
- markaziy, yon tomondagi, yuz chiziqlari yaqinligi;
- savatgacha bo‘lgan masofa, burchak savatga nisbatan;
- harakatlar tezligi va yo‘nalishi.

2. Pozitsiyalarni baholash:

a) maydonchadagi sheriklar, ularning harakatlari yo‘nalishlari va tezligi;

b) maydonchadagi raqiblar, ularning harakatlari tezligi va yo‘nalishi.

3. Raqiblar faolligi va raqobatchilik xarakteri darajasini aniqlash, ehtiyotkorlikni tashkil etish.

4. Savatga hujum qilish yoki yakka kurash uchun qulay joyda joylashgan sherik borligini aniqlash.

5. “Golli” oshirish imkoni borligini aniqlash, to‘pni sardorga, markaziy o‘yinchiga, yaqindagi sherikka oshirish, savatga o‘tish.

6. Avvaldan o‘rganilgan kombinasiya yoki hamkorlik boshini aniqlash.

Himoyada oriyentirovka ketma ketligi.

1. O‘z maydonchasi va savatiga nisbatan pozitsiyasi, yo‘nalishi va harakat tezligini baholash.

2. Pozitsiyalarni baholash:

- a) raqiblar, ularning yoʻnalishlari va harakatlari;
b) sheriklar, ularning yoʻnalishlari va harakatlari.
3. Hozirgi vaqtda savat uchun xavfli boʻlgan raqiblarning eng yaxshi oʻyinchi aniqlash.
4. Zonadagi himoyada oʻz joyini va oʻzining vasiylikdagi kishisi qayerda turganini aniqlash.
5. Raqiblar sardori yoki markaziy oʻyinchi harakatlar sohasi, ehtiyotkorlik va zaruriyatlarni aniqlash.
6. Raqibning avvaldan oʻrganilgan kombinasiyasini yoki hamkorlikdagi harakatlarini sheriklari bilan harakatlarini bilib olish uchun aniqlash.

Ikkinchi bosqich — oʻyin vaziyatlarini hal qilish.

Eng istiqbolli, oʻtkir oʻyin vaziyatlari quyidagilarda yaratiladi:

- Raqiblarning toʻliq tashkil etilmagan himoyasiga qarshi jadal hujum jarayonida;
- Pozision hujumda avvaldan oʻylab qoʻyilgan kombinasiyalarni oʻtkazish jarayonida;
- Pressingni amalga oshirish va unga qarshi kurashishda.

Oʻyin vaziyati nisbiy “tipiklikka” ega boʻlib, taktik sxemalar oʻz oʻyinчилari va raqib oʻyinчилar variantlarini “maxsuslashtirilishi” bilan harakterlanadi.

Odatiy himoya oʻyin vaziyati: vaziyatli hujum va vaziyatli himoya muammolarini, bir tekis, barqaror ishlab chiqish; oʻyindagi himoya vaziyatining realligi; bir himoya tizimidan boshqasiga vaqt boʻyicha emas, balki dinamik vaziyat boʻyicha oʻtish; savatga tegib qaytish uchun guruhii kurash.

Har qanday himoyaviy oʻyin vaziyatlarida quyidagilar zarur:

- vaqt va makonni yutish uchun kurash;
- tashabbus, oʻz irodasini raqibga bogʻlash uchun kurash;
- toʻp raqibda boʻlgan vaziyatdagi kurashda doimiy agressiya elementlari;
- qarshi hujum uchun vaziyat yaratish.

Basketbolchining vaziyatli o'yindagi asosiy qobilyati — vaziyat rivojini oldindan bashorat qila olish, raqiblar harakatlarini boshqara olish bilimidir.

Har bir o'yinchi vaziyatli sardor rolini bajarishga tayyor turishi kerak, samarali vaziyatli o'yin — bu uning bajaruvchanlik mahoratini yuqori darajada namoyish eta olishidir.

O'yin vaziyatining ekstremallik darajasi quyidagicha omillarga bog'liq:

1. Jamoaning turnirda omadli chiqshi uchun bu matchning strategik ahamiyati;

2. Jamoaning, alohida o'yinchilarning, jamoa sardorining jismoniy va psixologik holati;

3. Maydondagi jamoalar va zahiraning holati. Sardorlarning, shaxsiy xatolar mavjudligi (jamoalar yoki sardorlarning);

4. Tashqi ta'sirlar hususiyatlari;

5. Raqiblarning taktik tayyorgarlik va murabbiylarning chetdan boshqaruv sifatlarining darajasi; raqiblarning qarshilik faolligi darajasi;

6. Match jarayoni bo'yicha xisob;

7. Bu vaziyatni hal qilish variantlari miqdori va operativ korreksiya zarurati.

O'yin vaziyatlaridagi o'yinchi harakatlarini baholashning asosiy kriteriyalariga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. pozision vaqt va ma'lumotli defisitni samarali bartaraf etish;

2. raqib uchun ma'lumotlarni minimallashtirish, raqibni dezinformasiyalash;

3. umumiy strategik yoki taktik vaziyat harakatlari adekvatligi;

4. sheriklar harakatlari bilan hamjihatlik;

5. qabul qilish tuzilmasini barqarorligi va uning ekstremal vaziyatlarda samaradorligi hamda bilimlarning boshqarilishi.

Jamoani boshqarish amaliyotida yuzaga keladigan vaziyatning odatda quyidagicha baholanishi qo'llaniladi:

1. optimal vaziyat, jamoa va uning sardorlari o‘z uslubini saqlab qolgan holda ilgari surilgan rejani samarali amalga oshiradilar;

2. murakkab vaziyat, jamoa raqiblarning samarali harakatlari yoki o‘zlarining xatolari tufayli o‘yin jarayonida avvaldan tuzilgan rejani o‘zgartirishga majbur bo‘ladilar;

3. tang vaziyat, o‘yinning taqdiri qil ustida turib, birgina omadli otish yoki to‘pni yo‘qotishga bog‘liq bo‘ladi;

4. muammoli, o‘yinni qutqarish juda muammoli bo‘lib, xavf va yuqori mobillikni talab etadi.

3.7. Basketbolda mashg‘ulot jarayonini tuzish

Mashg‘ulot yuklamalari va ularni boshqarish

Yillik siklda mavjud mashg‘ulot vositalarini turli variantlarini mashg‘ulotni tuzish metodlari deb atash qabul qilingan.

1. *Mashg‘ulotni tashkil etishning izchil metodi* — mashg‘ulot jarayoniga yuqoriroq harakatlanish tezligiga ega bo‘lgan vositalarni izchil qo‘shish.

2. *Mashg‘ulotni tashkil etishning parallel metodi* — mashg‘ulot vositalari keng arsenalining yuqori malakali sportchi uchun zarur bo‘lgan barcha sifatlarini birdaniga rivojlantirish uchun baravar qo‘llash; yillik siklni turli bosqichlarida bir mashg‘ulot jarayonida turli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar kompleksini qo‘llash.

3. *Mashg‘ulotni tashkil etishni izchil-variativ metodi* — mashg‘ulotni tashkil etishning izchil metod fonida bu bosqichda qo‘llaniluvchi metodlardan tubdan farq qiluvchi mashg‘ulot bosimlarini epizodik qo‘llash.

4. *Mashg‘ulotni tashkil etishning kontrast (farq qiluvchi, qarama qarshi) metodi* — o‘yinchining qaysidir bir sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalarini konsentratsiya bosqichlarini qo‘llash.

5. *Yuqoriroq daraja metodi, o‘z ichiga keltirib o‘tilgan metodlarning alomatlari oluvchi va shu bilan birgalikda maxsus*

xususiyatlarga ega bo'lgan, mashg'ulotning bu metodida qarorlar qabul qilish tayyorgarlik modeli tahliliga, u yoki bu variantning samaradorligini baholashga va sport mahoratining shakllanish qonuniyatlari hususiyatiga asoslanadi.

Mashg'ulot yuklamalarini xususiyatlari

1. Xususiyati — bu ma'lum mashg'ulot mashqlarini musobaqalar bilan o'xshashliklarini ifodalovchi yuklamalar tavsifi. Uni aniqlash uchun biomexanik, psixologik, fiziologik, koordinasion omillarni musobaqa omillari bilan taqqoslash zarur.

2. Yo'nalganlik — mashg'ulot mashqlarini u yoki bu harakat sifatini rivojlanishiga ta'siridir.

3. Koordinasion murakkablik, uning ta'siri mashg'ulot samaralari hajmida namoyon bo'ladi.

4. Yuklamalar hajmi mashqlarni sportchi organizmiga miqdoriy ta'siri sifatida.

Yuklamalarning tashkiliy tuzilmasi:

- Alohida mashqlar;
- Mashg'ulotlar mashqlari;
- Mashg'ulot kuni, mashg'ulot va musobaqa mikrosikli;
- Yig'ilish yoki turnirda mikrosikllar bloki;
- bosqich.

Mashg'ulot metodlari:

- bir tekis;
- takrorlanuvchi;
- o'zgaruvchi;
- fartlek;
- oraliq;
- o'yin (musobaqa).

Umumiy tarzda mashg'ulot yuklamalarining hajmi o'yinchi bajaruvchi u yoki bu mashg'ulotlarning organizmga ta'sir darajasini aks ettiradi.

Mashg'ulot yuklamalarining darajasi yurak qisqarishlari chastotasi, ma'lum pedagogik vazifalarni hal qilishga

yoʻnaltirilganligi va energiya taʼminlash harakterini aloqadorligi asosida aniqlanadi (3 jadval).

3 jadval

Mashgʻulot yuklamalari darajasini aniqlash

Mashgʻulot- da ChSS, zarb/daq.	Optimal sharoitlarda yuklamalarning hajmi	Energotaʼminlash xarakteri	Yoʻnalganlik imtiyozi
130 gacha	Kichik	Aerob	Tiklovchi
130-150	Oʻrta	Aerob	Rivojlanishning yetgan darajasini ushlab turuvchi
150-170	Katta	aerob-anaerob	Jismoniy sifatlar va ishchanlikni rivojlantiruvchi
170dan yuqori	Eng katta	Anaerob	Maxsus chidamlilik, barqarorlikni rivojlantiruvchi

Alohida mashgʻulotlarda mashgʻulot yuklamalarining integral bahosini shakllantirish uchun quyidagi yondashuvlar qoʻllaniladi:

1. mashgʻulotlarda yuklamalar hajmining yakuniy bahosi shartli ballarda berilgan: kam yuklama — 20 ball, oʻrta — 30, katta — 40, eng katta 50 ball.

2. Yuklamaning yakuniy hajmini aniqlovchi qiyinchiliklar koeffisenti tuzilmaviy murakkablik, dinamika, bu mashgʻulot boshlanishidan oldingi oʻyinchi organizm holati, uning bajarilish rejimi, ruhiy bosim va boshqalarning mezonlariga bogʻliq holda kiritiladi, .

Basketbolda maxsus mashqlarni qiyinchiliklarini mezonlari va koeffisientlari

Mezon	Qiyinchiliklar koeffisienti		
	1,0-1,1	1,25-1,35	1,55-1,65
• Tuzilmaviy murakkablik	Yakka usul	Ikki usul va harakatlarni birlashtirish	Uch usul va harakatlarni birlashtirish
• Ko‘chishlar tezligi	Tezlik va chaqqonlik ni o‘zaro munosabati	Katta tezlik yoki chaqqonlik	Maksimal tezlik yoki chaqqonlik
• Shartli raqibni qarshiligi	Qarshiliksiz yoki shartli qarshilik bilan	Faol qarshilik	Kuchli qarshilik, himoyaning miqdoriy ko‘pligi
• Mashg‘ulot boshlanishidan avval o‘yinchining holati	To‘liq tiklanish	Charchoq holati	Ahamiyatli charchoq holati
• Mashg‘ulotni bajarish rejimi (ish vaqti va damning nisbati)	Ish va dam olish vaqtining optimal nisbati	Ish vaqtining kengayishi	Ish vaqti kengayishi va dam olish tanaffuslarining qisqarishi
• Musobaqa va o‘yin elementlari mavjudligi	Musobaqa va o‘yin elementlarisiz	Musobaqalarning alohida elementlari	O‘yin kuchlanishi

•

- Mashgʻulot qiyinligini oʻrtacha koeffisienti qiyinchilikning alohida koeffisientlarini har bir mezon boʻyicha jamlab, soʻng bu miqdorni mezonlar miqdoriga boʻlish yoʻli bilan.
- Ballarda ifodalangan mashgʻulotdagi bosimning boshlangʻich hajmi bosim qiyinchiligining oʻrtacha koeffisientiga, soʻng esa bu mashqni mashgʻulotda bajarilishiga koʻpaytiriladi.
- Shu tariqa har bir mashgʻulot uchun ballarda olingan hajmlar jamlanib, umumiy miqdor mashgʻulotlarning umumiy vaqti daqiqalarga boʻlinadi.
- Natijada mashgʻulotda umumiy yuklamaning integral hajmi hisoblangan ballarga mos tarzda baholanadi:
 - 24 ballgacha — kam yuklama;

24— 35 ball oʻrta yuklama;

36- 47 ball — katta yuklama;

48 ball – eng katta yuklama.

Mashgʻulot yuklamalarini quvvat zonalari boʻyicha guruhlashtirish.

3.8. Basketbolda kompleks nazorat

Pedagogik nazorat:

1. Oʻyinda amalga oshiriluvchi texnik taktik mahorat omillari sifatida basketbolchilar musobaqa faoliyati koʻrsatkichlari;
2. Tayyorgarlikning alohida vositalari hajm va jadallikning miqdoriy karakteristikalarini koʻrinishidagi mashgʻulot yuklamalari koʻrsatkichlari;
3. Nazorat normativlari formasidagi pedagogik tekshiruv.

Musobaqa faoliyati samaradorligini tahlil qilish uchun oʻyin bayonnomalari maʼlumotlarini qoʻllash tavsiya etiladi. Musobaqa faoliyatining minimum koʻrsatkichlari quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

1. Oʻyin mobaynida toʻp otishlar miqdori;
2. Oʻyinda savatga toʻp tushirishlar miqdori va foizi;

3. Shtraf to'p otishlari tushirishning miqdori va foizi;
4. O'z savati va raqib savatida to'plar to'plamining miqdori;
5. To'pni olib qo'yishlar miqdori;
6. To'plarni golli oshirishlar miqdori;
7. To'pni yo'qotishlar miqdori;
8. Shaxsiy xatolar miqdori;
9. Jadal yorib o'tish miqdori va samaradorligi;
10. Pressing miqdori va samaradorligi;
11. Himoyada individual xatolar miqdori va xarakteri.

Mashg'ulot yuklamalarining eng informasion tavsiflari maxsuslik, murakkablik, yo'nalganlik va hajm yuzaga chiqadi. Mashg'ulot yuklamalari murakkabligini baholash uchun jadallik va harakatlanish zichligi ko'rsatkichlari qo'llaniladi. Jadallik ChSS bo'yicha quyidagi parametrlar bilan baholanadi: kam jadallik ChSS 10 soniya ichida 20 zarbagacha, o'rta - 25 zarbgacha; yuqori - 30 zarbgacha; maksimal jadallik- 30 zarbdan yuqori. Mashg'ulotning motor zichligi mashg'ulotning umumiy vaqti va "sof" vaqt nisbati bilan aniqlanadi.

Mashg'ulot yuklamalarining yo'nalganligi bajariladigan harakatlar tavsifi bilan aniqlanadi:

- atletik tayyorgarlik (kuch, tezlik - kuch, tezlik. funksional);
- texnik (texnikani kompleks mukammallashtirish, tezlik texnikasini mukammallashtirish, to'pni otish bo'yicha mashg'ulotlar, himoyada o'yin texnikasini mukammallashtirish);
- taktik (himoyada o'yin taktikasi, pozision hujumlar, jadal yorib o'tish);
- o'yin (integral tayyorgarlik);
- bog'liq (bog'liqlik metodi bilan tayyorgarlik).

Nazorat normativlari sifatida qo'llaniluvchi testlar sifatida ma'lum jismoniy sifatlar yoki texnik tayyorgarlikning ma'lum elementi namoyon bo'luvchi mashg'ulotlar qo'llaniladi. Testlar sportchilar oldiga aniq miqdoriy va sifatiy talablar qo'yadi,

basketbolchilarda maqsadga yoʻnalganlikni tarbiyalaydi, ishning rasional metodlarini qoʻllashning asosi boʻlib hizmat qiladi. Ular basketbolchilarni tayyorlashdagi kamchiliklarni tezroq aniqlashga, shu asosda mashgʻulot jarayonlarini tuzishga, yutuqlar darajasini real baholashga va ularni boshqarishga imkon beradi.

Ruhiy nazorat basketbolchining shaxsiy xususiyatlarini, uning jamoadagi oʻrnini, ruhiy sifatlar va ruhiy holati rivojlanish darajasini tashxis qilishni nazarda tutadi.

Basketbolchilarning shaxsiy hususiyatlarini baholash uchun kompleks koʻp omilli testlardan foydalaniladi: XXT (xarakter xususiyatlari va temperament).

Sportchi ijtimoiy statusini baholash uchun sosiometriya metodikalaridan foydalaniladi.

Basketbolchilarning quyidagi ruhiy sifatleri rivojlanish darajasini tashxis qilish tavsiya etiladi:

1.2 yoki 4 imkoniyatdan birini tez va aniq tanlash reaksiyasi; berilgan signallardan biri boshqalariga qaraganda yuqoriroq namoyon boʻlishi mumkin boʻlgan vaziyatda tanlov reaksiyasini tezligi va aniqligi;

2. Intervallarda harakatlanayotgan obyektga tanlov reaksiyasi tezligi va aniqligi;

3. Vaqt qismlarini oʻlchashda “vaqtni his etish” 0,3 i i.5 s;

4. Operativ tafakkur tezligi va aniqligi;

5. Jadallik va diqqatning koʻchishi.

Basketbolchilarning ruhiy holatlarini baholash uchun oddiy holatdagi, mashgʻulot va musobaqa yuklamalaridan oldingi va keyingi psixo fiziologik funksiyalari siljishi koʻrsatkichlari qoʻllaniladi.

Tibbiy-biologik nazorat:

- Basketbolchi sogʻligi holatini baholash;
- Basketbolchini kurashishdagi funksional holatini baholash;

- Bioximik ko'rsatkichlar bo'yicha mashg'ulot yuklamalariga organizm reaksiyalarini baholash.

Quyidagi metodikalar qo'shimcha tarzda qo'llaniladi:

- elektroensefalografiya;
- polikardiografiya;
- mashg'ulot yuklamalaridan oldin va keyin qonni kislota-ishqorli holatini tadqiq etish.

“Pedagogik nazorat”ning “maxsus” testlardan iborat bo'lgan qismini to'liqroq ko'rib chiqamiz. Aynan pedagogik testlar murabbiyning amaliy ishida asosiy nazorat vositalari hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda basketbol bo'yicha mahoratli o'yinchilar jamoasiga quyidagi testlar tavsiya etiladi:

- 20m ga sakrash tezligi;
- sakrovchanlik (4 ta sakrashda sakrashning maksimal balandligi);
- seriyali sakrovchanlik (12 ta sakrash tezligiga);
- Kuper testi;
- Maxsus chidamlilik;
- Himoyaviy harakatlar tezligi va epchilligi;
- Tezlik texnikasi;
- Yorib o'tishda to'plarni oshirish;
- Shtraf otishlari;
- Masofaviy otishlar.

3.9. Basketbolchi, jamoa, murabbiyning jamoaviy-individual modellari

Boshqaruv metodologiyasida asosiysi — model ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili, qarorlarning alternativ loyihalarini ishlab chiqish, optimal qarorlar qabul qilish uchun obyektiv taqqoslash baholari.

Jamoa tarkibi, jamoa o'yini va o'yinchilarning individual-guruhiy modellari karakteristikalarini funksiyalari jamoani tayyorlash jarayonining asosiy boshqarish vositalariga kiritiladi.

Jamoaning o‘yin modeli. Jamoaning o‘yin taktikasi uning hujumkor va himoyaviy imkoniyatlarini ortishi, o‘yinni olib borish formalari va usullari, ularning barqarorligi bilan bog‘liq holda mukammallashtiriladi

Asosiy e‘tibor quyidagilarga qaratish lozim:

- O‘rta masofalardan va shtraf otishlardan aniq otishlarni rivojlantirish;
- Hujum va himoyada o‘yin harakatlari tezligini kuchaytirish;
- “Erta hujum” o‘tkazish — maxsus tayyorgarliklar va avvaldan o‘rganib olingan sxemalarsiz savatga jadal hujumlar;
- O‘z maydonchasi bo‘yicha faol, zich, shaxsiy himoyani tizimli qo‘llash;
- Pressing zonasi tizimini qayta tuzish 1-22, old chiziqda bo‘yi baland o‘yinchi bilan, shuningdek aralash himoya tizimini qo‘llash 1-4 va 2 -3;
- O‘yinchilarni qisqartirilgan maxsus rejimlardagi faol musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini shakllantirish;
- Birinchi uzun oshirish bilan, markaziy o‘yinchilar orqali kombinasion o‘yinni egallash;
- To‘pni savatga urilib qaytishi uchun guruhliy kurash tashkil etishni mukammallashtirish;
- Asosiy raqiblarga qarshi aniq o‘yin rejalarini barqaror amalga oshirish.

So‘ng miqdoriy o‘yin modellari ko‘rsatkichlari butun jamoa va o‘yinchilar funksiyalari bo‘yicha individual-guruhliy modellar ishlab chiqiladi (markaziy o‘yinchi, chetki himoyachi, himoyachi).

Jamoa o‘yinchisi modeli (chetki hujumchi). Bu o‘yinchi universal, savat oldida va orqa chiziqda ishonchli harakat qilishi, birinchi va ikkinchi jadal yorib o‘tish hujumlarida faol qatnashishi, jamoani erta va pozision hujumda old va orqa chiziqlarni bog‘lab turishi lozim.

Uning psixologik sensomotor boshqaruviga ishonchi quyidagi ma'lumotlarga asoslanadi:

- oddiy reaksiyaning tezligi — 163,9 ms;
- antisipasiya reaksiyasining tezligi — 49,2 ms;
- tanlov reaksiyasining tezligi — 13.8 ms.

Eslatib o'tamizki, mashg'ulot jarayonini boshqarishdan maqsad, bir tomondan- basketbolchi holatini o'zgartirish, uni avvaldan rejalashtirilgan darajaga yetkazish bo'lsa, boshqa tomondan - uni tayyorlanganlik va sport formasini yuqori darajasida ushlab qolishdir. Maqsadga erishishdagi samara murabbiyning sportchilar asosiy (yillik) va oraliq (bosqichli) holatlarini bilishdir. Boshqaruv tizimi sportchining shakllantirilayotgan sifat, bilim, malakalarini tayyorgarlikning asosiy va oraliq davrlarida amalga oshirishini ta'minlashi lozim. Murabbiy yillik va to'rt yillik davr boshidan o'yinchilar ongli, maqsadli harakatlarni tayyorgarlikning tanlangan konsepsiyasi asosida amalga oshirishlariga yo'naltiradi.

Boshqaruv qarorlari - bu maqsadga izchil erishishga yo'naltirilgan, ko'plab harakatlar usullaridan birini tanlash, qarorni amalga oshirish esa - sportchi organizmi yoki butun jamoaning maqsadga erishish yo'lidagi izchil holatlarga o'tish jarayonidir.

Oliy yutuqlar sportidagi murabbiy modeli. Yuqori malakali jamoa murabbiyi modeli uni faoliyatning asosiy sohalarida yuqori mahoratlilikka, yuqori potentsiallik, samaradorlik va potentsiallikka yo'naltirilishi lozim.

Murabbiyning umumiy erudisiya va ish xususiyati bilan bog'liq fundamental kasbiy tayyorgarligining asosiy bo'limlari:

1. tarixiy-tarkibiy;
2. nazariy-metodologik;
3. tashkiliy-boshqaruvchanlik;
4. texno-empirik;
5. yuridik-xuquqiy;
6. shaxsiy va tafakkurga oid.

Murabbiyning bunday sifatlar blokiga quyidagilar kiradi:

1. maxsus kompleks bilimlar;
2. bilim va ko‘nikmalar;
3. yuklamalar bilan ishlash usullari;
4. qarorni amaliy amalga oshirish va uni mashg‘ulotning yagona tizimiga integrasiyasi;
5. samaradorlik, xatolarni nazorat qilish, ularning korreksiyasi;
6. organizmning hozirgi holati va stressga chidamlilik sohasida harakat reaksiyalarini boshqarish.

Holbuki hozirgi kunga qadar murabbiy modelining miqdoriy parametrlari ishlab chiqilmagan ekan, ularni oliy yutuqlar sporti nazariyasi va amaliyotidan kelib chiqqan so‘zli tavsiyalar, tushunchalar, muhokamalar, asosida ochib chiqish lozim.

Ijodkor murabbiy doimiy izlanishda bo‘ladi. Oliy yutuqlar sportida pedagogik jarayon ham fan, ham san’at sifatida izohlanadi. U butun mashg‘ulot aslahalarini mohirona, ijodkorona, artistik qo‘llashni talab etadi, hamda bu yerda katta ahamiyatga ega bo‘lgan yetakchi omil aniqlanadi- bu *murabbiy shaxsi*.

Mashg‘ulot jarayonini boshqarishda murabbiy shaxsi, uning pedagogik mahorati benihoya kattadir. Jamoa ishida “sog‘lom psixologik muhitni” yaratish murabbiyga bog‘liqdir. Aynan boshqaruvda maqsadga yo‘naltirilgan g‘oya va boshqaruvchi-murabbiy irodasi namoyon bo‘ladi. Murabbiyning asosiy vazifasi - butun lokal tizimlarni bir joyga to‘plash va olingan tizim ishini muvofiqlashtirishdir. Bu odamning tashkilotchilik sifatleri va qobiliyatlari muhim: tafakkur kengligi, ijodiy qat’iyatlilik va tashabbuskorlik, tashkilotchilik va boshqaruv haqidagi bilimlari, sportchilar bu tayyorgarlik tizimi doirasida o‘zlarining qanday tutishlarini, ularni qaysi yo‘nalishda tarbiyalashini bilishi lozim.

Murabbiy vaqt yetishmasligi, ma’lumotlar haddan ziyod ko‘p yoki kam bo‘lgan vaziyatda ham to‘g‘ri qarorlar qabul qila oluvchi,

irodali, jasur pedagog bo'lishi kerak; asosiy va barcha narsani ko'rishi lozim.

Murabbiy butun jon jahdi va faolligi bilan ishlash bo'yicha mutaxassis bo'lishi lozim. Murabbiy ishini mukammallashtirish sohasida to'xtalishlar bo'lmaydi: yoki izlanuvchanlik bilan oldinga bir qadam, yo bo'lmasa ijodkorlik bilan ortga ikki qadam tashlanadi.

Basketbol murabbiyligi singari murakkab ishga qadam qo'yayotgan odam, bu sportni shakllanish va rivojlanish qadamlari, bosqichlari, davrlariga, uning muammolari va istiqbollariga, umuman uning eng avvalo "arxitektura evolyusiyasiga" e'tibor qaratishlari lozim.

To'liq ma'lumotga egalik - murabbiyning asosiy strategik resursidir. Murabbiy o'z faoliyatining ko'p qirrali ma'lumotli ta'minotini yaratishga, shuningdek, jamoadagi harakatlar operativligi, jipsligi va aniqligini yaratishga harakat qilishi lozim. Malakali murabbiylar ilmiy ma'lumotlar, foydali maslahatlar, shaxsiy malaka va intuisiyasini eng yaxshi usulda qo'llay olishi bilan farqlanadi. Murakkab va mas'uliyatli qarorlar qabul qilish vaziyatlarida deyarli har doim ma'lumot yetishmasligi va ma'lum xavf darajasi mavjud bo'ladi.

Boshqaruv qarorlarini qabul qilish har doim nafaqat fan, balki san'at ham bo'lib kelgan; malakali murabbiylargina muammoni har tomonlama tahlil qilish va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishda jur'atga egadirlar. Bunday murabbiy odatiy, ko'p uchraydigan vaziyatlarda avval samarali bo'lgan vaziyatlarni izlaydi va qo'llaydi.

To'g'ri qarorlar qabul qilishda katta murabbiyning fundamental bilimlari, ularni operativ bilimga o'tkaza olishi, shuningdek, ma'lum shaxsiy xususiyatlari katta ahamiyatga ega.

Shunday qilib, optimal qaror qabul qilish - murabbiy boshqaruv faoliyatining muhim funksiyasi bo'lib, oldiga qo'yilgan maqsadga erishishga yo'naltirilgan. Bu ishda bir necha variantlardan asoslangan tanlov qabul qilish kerak, qabul qilingan qaror samaradorligini

baholashda esa- emosiyalarni bloklash, intuisiya xatosini to'g'rilash, o'z hatolarini tan olishdan qo'rqmaslik, korreksiyaning tashkil etish kerak; bundan tashqari boshqa hamkasblar bilan aloqada o'tkir musobaqalashuv yoki nizoli vaziyatlarda operativ qaror birdamligini saqlagan holda strategik va taktik qarorlarni amalga oshirish.

Murabbiy va uning jamoasi a'zolari bilan munosabatini xor va dirijer munosabatlari bilan qiyoslash mumkin, u har bir o'yinchi ovozi ajrata olishi, va ular boshqalaridan nimasi bilan farq qilishini bilishi lozim.

Amaliyotda nafaqat murabbiy o'yinchilarni qabul qilishi, balki o'yinchilar ham murabbiyni qabul qilishlari muhim. Jamoada tan olingan sardor bo'lish juda qiyin: buning uchun maydonda va maydondan tashqarida birga ko'rilgan kechinmalar muhim.

Murabbiy ishining har bir bo'limi samaradorligi uning o'yinchilar bilan kommunikativ aloqalarini quyidagi tamoyillari asosida yaxshi yo'lga qo'yishga bog'liq:

1. ishdagi tashabbuskorlik va jamoaga fidoyilik;
2. sportchilarga munosabatda ijobiy, yaxshi kayfiyat: ishonch — zamonaviy mashg'ulot jarayonining eng muhim asosidir;
3. talabchanlik va g'amxo'rlik;
4. sportchilarga teng munosabat (harakatlar va baholardagi keskin farqlanishlarsiz);
5. tinglay olishlik, o'yinchilarni o'z ishlari haqidagi fikrlarini bilishlari;
6. hatolarni to'g'irlashda o'zaro tushunish va izchillik;
7. jamoadagi o'zaro hurmat, o'zaro yordam va har bir a'zoning teng huquqliligi bilan hamkorlikda;
8. individual yondashuv, musobaqa faoliyatini individual uslubi va har bir sportchining muloqot uslubini bilish murabbiyga shaxs xususiyatlarini to'liq va har tomonlama aniqlash imkonini beradi;

9. o‘z tuyg‘ularini nazorat qila olish va ularni tashqi ifodalay olishda murabbiyning so‘zlar va so‘zlarsiz ifodalashi, shuningdek, sportchilarni reaksiyalarini inobatga olish;

10. sportchilarni charchatuvchi, haddan ziyod uzoq tushuntirishlardan qochib, o‘yinchilarga murabbiy ko‘rsatmalarini yaxshi ko‘rish va eshitish imkonini beruvchi musobaqa va mashg‘ulot joylarini to‘g‘ri tanlash.

O‘yin mobaynida murabbiy eng zarur narsalarni ko‘rsata olishi va gapira olishi lozim. Murabbiy to‘g‘ri ko‘rsatmalar berish uchun sport frazeologiyasini, aniq formulalarni, nutq qo‘llanilishlarini bilishi lozim.

Murabbiy jamoa bilan ishlashga o‘zini tayyorlash texnologiyasi («o‘yinchi - murabbiy — jamoa» tizimida).

1. Jamoa va asosiy raqiblar ishtirokidagi musobaqalar protokollari va boshqa rasmiy ma‘lumotlar kontent-tahlili. Reyting dinamikasi.

2. Mashg‘ulot musobaqa faoliyati kuzatuvlari va to‘plangan malaka asosida olingan ma‘lumotlarni chuqur tahlil qilish.

3. Jamoa, uning kelajagi, o‘yinchilariga taalluqli maqolalarni o‘qib borish.

4. O‘yinning yangi texnika, taktika elementlari, tayyorgarlik texnologiyalarini aniqlash.

5. Nazorat testlari natijalarini ko‘rib chiqish. O‘yinchilar holatlarini shakllantirish va aniqlash.

6. Jamoadagi ijtimoiy ruhiy muhitni aniqlash. Kontrakt tizimini amalga oshirishning tarkibi, yo‘nalishi va samaradorligi.

7. Alohida so‘rovnomalar bo‘yicha suhbatlar o‘tkazish:

- a) klub rahbariyati bilan;
- b) klub a‘zolari bilan;
- v) boshqa mutaxassislar va jurnalistlar bilan;
- g) jamoa o‘yinchilari bilan;
- d) sport jamiyati va homiylar bilan.

8. Jamoa o‘yinlari va ularning tayyorgarlik konsepsiya, strategiya va taktikalarini ishlab chiqish (ma’lum bosqichlarni ajratgan holda).
9. Jamoa, o‘yinchilar va ularning holatlarini taxminiy prognostik modellarini shakllantirish.
10. Dasturiy, kundalik va operativ dasturlarni, shuningdek yetakchi o‘yinchilarning individual monitoringini aniqlash.

3.10. Basketbolda ilg‘orlikka tayyorlash tizimi

Sport o‘yinlarida, shu jumladan basketbolda ham ilg‘orlikka tayyorlash tizimi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Yaqin kelajakda basketbol rivojlanish tendensiyalari tahlili;
2. Basketbolchilar tayyorlash nazariyasi va metodikasi sohasidagi, shuningdek, basketbol amaliyotidagi yutuqlarni inobatga olib ilg‘orlovchi tayyorgarlik konsepsiyasini ishlab chiqish;
3. Ilg‘orlovchi tayyorgarlik tizimini amalga oshirish asosiy strategik tizimlarini aniqlash;
4. Yagona tizimni tashkil etuvchi alohida jamoalar uchun ilg‘orlovchi tayyorgarlik dasturini tuzish.

Ilg‘orlovchi tayyorgarlik tizimi bu o‘zaro mantiqan bog‘langan, bazaviy elementga maqsadli yo‘nalgan elementlar majmuasi, ularning evaziga asosiy raqiblarni sport mahorati darajasi bo‘yicha ortda qoldirishga erishiladi.

Bu izohda quyidagi asosiy tushunchalar ajratiladi.

Elementlarni iyerarxik tengligi — boshqaruvchi ta’sirlarni elementlarga aloqadorligi, bunda birinchisi boshqasiga avvaldan o‘rnatilgan reyting asosida ta’sir ko‘rsatadi.

Birlamchi ta’sir— quyidagi alomatlar bo‘yicha birinchilikni izohlovchi boshqaruvchi ta’sirlar: vaqt, hajm, ruhiy ustanovkalar, nazorat vositalari.

Bazaviy element — tayyorgarlikdan ilgarilab ketuvchi tizim elementlari, ularga hal qiluvchi yo‘nalishlarning asosiy tarkibi asoslanadi.

Ilg'orlovchi tayyorgarlik konsepsiyasi — metodologik va metodik harakterdagi qarashlar tizimi, u hozirgi holat bahosini, bu sportning rivojlanish istiqbollarini, tayyorgarlikka ta'sir etuvchi asosiy yo'nalishlarni tashkil etadi.

Tayyorgarlik strategiyasi — ilg'orlovchi tayyorgarlik tizimini amalga oshirish yo'llarini aniqlovchi asosiy boshqaruv qarorlari majmuasi.

Ilg'orlovchi tayyorgarlik dasturi — bu ma'lum vaqt ketma-ketligida taqsimlangan, bloklar ko'rinishidagi yagona tuzilmaga bog'langan vosita va metodlar. Bir tomondan, raqib yutuqlarini neytrallashtiruvchi bazaviy elementlarni rivojlantirish zarur. Boshqa tomondan bu bazaviy elementlarni rivojlantirish jamoaning o'z kamchiliklarini kompensasiya qilishi lozim. Nazariy jihatdan turli bazaviy elementlar mos kelishi mumkin.

Ilg'orlovchi tayyorgarlik strategiyasi quyidagilarni nazarda tutadi:

- Kelgusi yillarga o'yinning rivojlanish istiqbollarini aniq va asoslangan tahlili;
- Asosiy raqiblar kuchli va kuchsiz tomonlarining obyektiv bahosi;
- O'z sport mahorati komponentlari bahosi;
- Raqib yutuqlarini tenglashtiruvchi yoki o'z o'yin potensialini oshiruvchi bazaviy elementlarni ajratish;
- Alohida bazaviy elementlar kabi, bazaviy va yordamchi tayyorgarlik elementlari orasida ham iyerarxik tenglikni o'rnatish;
- Jamoaning o'yinga tayyorgarligiga asosiy ta'sirlar ketma-ketligini aniqlash;
- Qabul qilingan strategiya samaradorligini baholash va uning korreksiyasi.

Ilg'orlovchi tayyorgarlik dasturini joriy qilish vertikallik (bo'yiga) tamoyiliga asoslanishi lozim, ya'ni piramidaning eng yuqori nuqtasidan, eng quyi nuqtasigacha amalga oshirish, biz quyida buni to'liqroq ochib berishga harakat qilamiz.

Zamonaviy basketbolda bajaruvchanlik mahorati atletiklik qobiliyati, tezlik texnikasi va bu komponentlarni o'yinda mahoratli qo'llay olishga bog'liq.

Asosiy metodologik yo'nalishlar sifatida quyidagilar yuzaga keladi:

- Musobaqa faoliyatini va unga tayyorgarlik jarayonini jadallashtirish;
- Ko'p yillik atletik tayyorgarlik;
- Uzluksiz o'yin tayyorgarliklari;
- Bosqichli individuallashtirish.

3.11. Basketbolda musobaqalar tizimi

Oliy yutuqlar sportini kasb sifatiga o'tkazishda eng avvalo musobaqalarning rasional, ixcham tizimiga, o'ylab chiqilgan kalendar tuzilmasiga asoslanish kerak, ular o'z mazmuni bo'yicha tayyorgarlik strategiyasi, rejalashtirilishi va dasturlashtirilishi jarayonini aniqlaydi. Oliy yutuqlar sporti kuch jihatdan deyarli bir xil jamoalar yuqori samarali o'yin ko'rsatganlaridagina, yana qo'shimcha tarzda buning uchun yaxshi moddiy va ma'naviy yordam olganliklaridagina professional bo'lishi mumkin.

Hozirgi vaqtda xalqaro va ichki (milliy) musobaqalar yagona tizimini ishlab chiqishdagi yangi fundamental-pragmatik, global yondashuv shakllanishi yakunlanmoqda. Bu ish quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

1. Musobaqalar va kalendarining uning boshqariluvchanligi va jamiyatda funksiyalashuvning yangi dinamik sharoitlarga moslashishi usuli sifatida nisbiy barqarorlik va varetivligini biriktirish ;

2. "Klub jamoa" va olimpiya zahiralari tayyorgarliklari tizimi ishlashini inobatga olib shahar terma jamoalari qiziqishlari va ichki (milliy) musobaqalar qiziqishlari muhimligiga amal qilish;

3. To'liq musobaqa yuklamalari va organizmni tiklash vositalari, o'yinlarning umumiy miqdorini optimallashtirish uchun yetarli,

alohida bosqich va bloklarni ajratish bilan bog'liq musobaqa davrlari tuzilmalari va muddatlarini rasionallashtirish;

4. Musobaqa faoliyati sifatini oshirish, (eng avvalo yakuniy bosqichda sport kurashida bosimning izchil o'sishi sohasida);

5. Musobaqalar tizimi va jamoa hamda o'yinchilar reytingining o'zaro aloqadorligi va uni tayyorgarlikning ma'lum bosqichlari xususiyatlariga mos tarzda turnirlarni aniq ajratish uchun mustahkamlash;

6. Iqtisodiy-geografik maqsadga yo'nalganlik (iqlim- vaqt moslashuvlarini inobatga olgan holda);

7. Jamoa musobaqa faoliyati ritmini optimallashtirish (o'yinlar, ko'chishlar va boshqalar orasidagi intervallar);

8. Obyektiv umumiylik va birlashganlik asosida ko'p bosqichli musobaqalarda sport natijalari zaxetlarini maqsadli qo'llash;

9. Jamoaning zaruriy sport va moddiy texnik bazasini yaxshilash, (jamoalar reytingining asosiy talablaridan biri sifatida);

10. Tashkiliy metodik va ma'lumotli aloqalarni xalqaro musobaqalarni boshqarish tizimi bilan aloqalarini chambarchas mustahkamlash, turli chet el turnirlar ko'rsatkichlarini xaotik tarzda kiritishga kurashishga qarshi.

Olimpiya tayyorgarliklarining zamonaviy tizimi o'zgarib, mukammallashib bormoqda, katta hajmda harajat, zahiralar bilan maxsus ko'p yillik tayyorgarliklar, jiddiy tashkiliy va ilmiy metodik kuchlar, yuqori malakali kadrlar jalb qilishni talab etmoqda.

Basketbolda, sportning har qanday olimpiada turidagi kabi, ko'plab turli musobaqalar bir tizimni tashkil etadi, ma'lum qoidalar, qarorlar, holatlar, kalendarlar, normativ kvalifikasion omillar va reyting baholar, shuningdek moddiy texnik, moliyaviy va ma'lumotli ta'minot aloqadorliklar majmuasini ifodalaydi.

Musobaqalar haqidagi nizom maqsad va vazifalarni, o'tkazish joyini, vaqtini, ishtirokchilar tarkibini, turli xil harajatlarni o'rnatadi. Musobaqalar to'g'risidagi nizom vositasida sportdagi raqobat zichligi

va qattiqligiga, sportchi va murabbiylarga motivatsiyasi vaqti bo'yicha dinamikaga, tashkilotchilar va hakamlar uchun stimullarga, moddiy texnik manbalar va boshqalarga ta'sir etish mumkin. Musobaqalar to'g'risidagi nizom bu musobaqalar elementlari orasidagi ichki mantiqiy va tashkiliy aloqalarni va yillik sikldagi alohida musobaqalar orasidagi tashqi aloqalarni aniqlaydi.

Musobaqalar kalendari tizimning asosiy vaqt makoniy infratuzilmasini aniqlaydi.

Xalqaro sport amaliyotida quyidagi musobaqa formalari qo'llanilish tasdig'iga ega.

Milliy terma jamoalar uchun:

- Jahon chempionatlari;
- Jahon ligasi;
- Jahon Gran-pri turnirlari seriyasi (oliy kubok uchun o'ynaladigan asosiy turnir bilan);
- Mintaqa chempionatlari.

klub jamoalari uchun:

- Mintaqa chempionatlari (mintaqaning eng kuchli davlatlar klub jamoalari uchun);
- Mintaqalararo chempionat (Yevropa va Amerikaning eng kuchli klublari ligasi);
- Milliy («ichki») chempionatlar va shahar kuboklari uchun musobaqalar.

Nazorat savollari va topshiriqlar

1. Basketbolchilarning ko'p yillik tayyorgarliklari bosqichlarini ayting.
2. Basketbolda mashqlar kvalifikatsiyasidan qanday foydalanilsa to'g'ri bo'ladi?
3. Mashqlar samaradorligining asosiy qoidalarini sanab o'ting.
4. Murakkablashtirish metodi nimadan iborat?
5. Modellashtirish metodi mazmunini ochib bering.

6. Bog‘liq ta’sirlar metodi variantlarini tushuntiring.
7. O‘yinchilarning funksiyalari qanday aniqlanadi?
8. Basketbolchi jismoniy tayyorgarligi qanday vazifalarni bajaradi?
9. Basketbolchi jismoniy sifati qanday tarbiyalanadi?
10. Basketbolchilarning musobaqa tayyorgarliklari mohiyati nimadan iborat?
11. Sport formasi nima?
12. Mashg‘ulot jarayoni tashkil etishning turli metodlarini ochib bering.
13. Pedagogik jarayon texnologiyasini sport tayyorgarliklari bosqichlari bo‘yicha asoslab bering.
14. Sportni mukammallashtirish bosqichida yosh basketbolchilar tayyorgarlik bosqichi vazifalarini to‘liqroq ochib bering.
15. Mashg‘ulot yuklamalarining maxsus harakteri nimadan iborat?
16. Mashg‘ulot yuklamalarining darajasi qanday hisoblanadi?
17. Mashg‘ulot yuklamalarini kuchlilik zonalari bo‘yicha sinflarga ajrating.
18. Basketbolda kompleks nazorat tarkibini ochib bering.
19. Jamoa o‘yin modelining asosiy miqdoriy xarakteristikalarini ayting.
20. Oliy yutuqlar sportida murabbiy modelini sharhlang.
21. Murabbiy ishining samaradorligi nimaga bog‘liq?
22. Basketbolda ilg‘orlovchi tayyorgarlik tizimi nima?
23. Basketbolda ilg‘orlovchi tayyorgarlik tizimining o‘ziga xos xususiyati, strategiyasi va konsepsiyasini ochib bering.
24. Musobaqalar qanday alomatlar bo‘yicha guruhlariga ajratiladi?
25. Davlatlararo sport amaliyotida asosiy musobaqa formalarini sanab o‘ting.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Баскетбол: учебник для вузов физической культуры” / Ю.М.Портнов. – М., -1997.

2. М.А.Годик “Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов”. М., -1982.
3. М.А.Годик “Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок”. М., - 1980.
4. В.М.Дьячков “Совершенствование технического мастерства спортсмена”. М., 1972.
5. Ю.М.Портнов “Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх”. М., 1996.
6. “Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений”. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – М., 2002.
7. Ф.Линдерберг «Баскетбол – ўйин ва ўргатиш» дарслик, 127 бет. Современный перевод с английского мастер спорта Л.С.Фейгина.

IV BOB GANDBOL

4.1. Gandbol mashg‘ulot musobaqa faoliyati tizimida izchillik va ketma ketlik

Ularni o‘rganishni usullari, izchilligi va mukammallashtirish ko‘pincha tahlil, usullar, bosqichlar, turlar va bajarish sharoitlari bo‘yicha illyustrasiyalanadilar (bezaladilar) va differensiyalanadilar (farqlanadilar).

Ma‘lumki, yosh gandbolchilarni kattalarning mashg‘ulot ishlariga tayyorlash sekin asta ko‘p yillar mobaynida amalga oshiriladi. Afsuski, bu qoida amaliyotda ko‘pincha rad etiladi.

Sport murabbiylari va tashkilotchilari har qanday yo‘llar bilan bo‘lsa ham katta natijalarga erishishga harakat qiladilar, tabiiyki, katta sportchilar mashg‘ulot metodlarini ko‘chirgan holda. Ko‘p yillik tayyorgarlikning birinchi yillarida yuklamalar sekin - asta ko‘payishi lozim. O‘yinchi sportning mukammallashtirish bosqichiga o‘tish davrida bosim hajmini oshirish mumkin, so‘ng esa jadallikni ham, katta o‘yinchilar jamoalarida qabul qilingan komponentlar bosqichiga qadar oshiriladi.

O‘z o‘quvchilarini kuchliroq qilishga harakat qilib murabbiylar tayyorgarlik jarayonlarida hozir katta sportda qo‘llaniladigan vositalarni qo‘llaydilar, masalan, “Sport mashg‘ulotlarini nazariyasi va amaliyoti” kursidan ma‘lum sportchilar tayyorlash vosita va metodlaridan foydalanadilar (5 jadval).

Harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarni oshirish— yagona jarayon. Avvaliga mashqlar noto‘g‘ri bajariladi va faqatgina qisman qo‘yilgan talablarni bajaradilar. Gandbolchilarda harakat ko‘nikmalari ahamiyatga ega.

Birinchidan, ular turlicha va juda murakkab, ularni yuqori ko‘chish tezligida bajarishga to‘g‘ri keladi.

Ikkinchidan, sportning siklli va asiklik turlarida barcha harakatlar avtomatlashtirilgan bo'lsa, gandbolda murakkab harakatlarning faqatgina alohida komponentlari avtomatlashtiriladi.

5 jadval

Tezlik kuch tayyorgarliklari vosita va metodlarini qo'llash ketma ketligi

Vosita va metodlar	Bosqichlar			
	Bazaviy tayyorgarlik	Boshlang'ich mutaxassislik	Chuqurlashtirilgan mutaxassislik	Sport mahorati
Murakkablashtirilgan mashg'ulotlar				
Anjomlar	Tikilgan to'plar, gantellar	Har qanday anjomlar, girya va shtangalardan tashqari	Har qanday anjomlar	Har qanday anjomlar
Murakkablik massasi	kam, 1 —5kg	kam, 10-15 kg	o'rta, maksimaldan 40 % gacha	katta, maksimaldan 80 % gacha
Metod	Dinamik harakatlar	Dinamik harakatlar, bog'liqlik	Dinamik harakatlar, takrorlanuvchi harakatlar bog'liqligi (lokalno)	Takrorlanuvchi harakatlar bog'liqligi, maksimal harakatlar
Forma	Guruhiy	guruhiy, seriyali, aylana mashg'ulot	seriyali, aylana mashg'ulot	seriyali, aylana mashg'ulot
Seriyalar orasidagi dam	To'liq tiklanguncha	To'liq tiklanguncha	Qisman tiklanguncha	Metodga bog'liq holda
Mashg'ulot hajmi	Ayni vaqtdagi sezilarsiz charchoqqacha	Ayni vaqtdagi sezilarli charchoqqacha	Shu vaqtdagi katta va sezilarli umumiy charchoqqacha	Shu vaqtdagi katta va sezilarli umumiy charchoqqacha
Mushaklar ishlash tartibi	Yengib o'tuvchi, yengil amortizasiya bilan	Yengib o'tuvchi va yon beruvchi	Yengib o'tuvchi va yon beruvchi, statistik katta bo'lmagan hajmdagi	Har qanday

Qarshilik ko'rsatish formasi	Sherik	Sherik, yengil amortizatorlar, qor, qum, suv, blokli anjomlar	Kuch stanoklari, qor, qum, suv, blokli anjomlar, tormoz ustanovkalari	Barcha mavjud vositalar
Harakatlar xarakteri	Dinamik bartaraf etishga yo'nalish bilan	Dinamik va bartaraf etuvchi, ushlab turuvchi	Qisman statistik, yon beruvchi	Har qaysi tayyorgarlikka bog'liq holda
Seriyadagi hajm	Kichik mahalliy	Kichik mahalliy charchoqqacha	Kichik mahalliy charchoqqacha	Kichik mahalliy charchoqqacha
Mashg'ulotdagi hajm	charchoqqacha			
Tezlik-kuch mashqlari				
Qiyinchiliklar	Shaxsiy massa, gandbol to'pi massasi	Juda past (1, 3kg), tikilgan to'plar	O'rta (10 kg gacha), belbog'lar, nimchalar, manjetlar	Tayyorgarlikka bog'liq holda
Harakatlar	-	Katta	Katta	—
Metod	Takrorlanuvchi	takrorlanuvchi, zarbli (qisman)	Takrorlanuvchi, biriktiruvchi, zarbli	Takrorlanuvchi, biriktiruvchi, zarbli
Forma	Guruh bilan	Seriyali, aylana mashg'ulot	Seriyali, aylana mashg'ulot	Har qanday
Seriyalar orasidagi dam	To'liq tiklanguncha	To'liq tiklanguncha	Qisman tiklanguncha	Qisman tiklanguncha
Seriyadagi hajm pserII D° snijeniya skorosti	Tezlik pasayguncha			
Mashg'ulot hajmi	Tayanch harakat apparatlarining imkoniyatlariga bog'liq holda			
Harakatlar xarakteri usiliy	Portlovchi yon beruvchi –bartaraf etuvchi			

4.2. Gandbolchilar texnik tayyorgarligini mukammallashtirish

Texnik tayyorgarlik bu sport kurashi olib borishda qo'llaniluvchi vositalar bo'lib xizmat qiluvchi harakatlar texnikasini o'zlashtirish jarayonidir.

Sport-texnik mahorat gandbolchilarning maqsadga yo'naltirilgan, adekvat harakat vazifalari, o'z real imkoniyatlarini aniq harakatlar tizimi asosida qo'llay olish qobiliyati sifatida tushuniladi. Texnik tayyorgarlikning asosiy maqsadi bu qobiliyatni mukammallashtirishdir.

O'yin texnikasi usullarini mukammallashtirish jarayoni bajarish usullari, turlari va sharoitlariga, shuningdek bu usullarni bajarish aniqligining turli nazorat usullariga bog'liq.

Texnik tayyorgarlik usullari:

- 6 metrli chiziqlarda o'rnatilgan turli "oynalarga" otish, darvozalardagi ma'lum mo'ljalga tushish majburiyati bilan.
- Ma'lum mo'ljalga tushish sharti bilan ustun, pardaning o'ng va chap tomonlaridan otish.
- Uzoqqa va aniqlikka otiladigan turli estafetalar.

Texnik tayyorgarlikni mukammallashtirish metodlari.

Gandbolchilar texnik tayyorgarliklarida sport texnik mahoratning barcha tomonlariga samarali ta'sir etish imkonini beruvchi metodlar qo'llaniladi. Texnik tayyorgarlik metodlariga quyidagilar kiradi: so'z nutqiy, ko'rgazmali va mashg'ulotlar metodlari.

So'z nutqiy metodlar. Ular amaliy mashg'ulotlar jarayonida tushunchalar, ko'rsatmalar, baholar ko'rinishida qo'llaniladi. Yodda qoluvchi bajarish texnikalari xatolarini aniqlab aytganda, o'yinchilarni mustaqil xulosalarga kelishga, o'z harakatlarini tahlil qilishga, xatolarining paydo bo'lish sabablarini aniqlashga yo'naltirish kerak.

Ko'rgazmali metodlar. Ko'rgazmali qo'llanmalarni namoyish etish — gandbolchilar texnik mahoratini mukammallashtirish metodidir. Rasmlar, suratlar, videofilmlarni ko'rish va tahlil qilish harakatning alohida fazalari xaqida tasavvur uyg'otadi. Videotasmadagi yozuvlarni ko'rishda alohida holatlarning bajarilishi va ularni tahlil qilishda sekinlashtirib ko'rish imkonini beradi (stop - kadrlar).

Harakatlarni yo'naltirib "his etish" metodi. O'yin texnikasi usullarini o'zlashtirish jarayonida mushaklar harakatlari o'yinchilarga bo'ysunadi va tuyg'ularning umumiy kompleksida yetakchi bo'ladi. Zaruriy ko'nikma shakllanishi tezlashtirish va aniqlash uchun maxsus qurilmalardan foydalaniladi, ular harakatlarning talab etilayotgan parametrlarini o'rnatadi va shu bilan birga ularni his etishga yordam beradi.

Misollar keltirib o'tamiz.

1. Himoya stoykasini mustahkamlash uchun gandbolchi oyoqlariga og'ir tasma taqiladi. Bunday moslama bilan harakatlanish va harakatlar uzunligini o'zgartirib oyoqlarni egilish darajasini boshqarish mumkin.

2. Ko'nikmani shakllantirish va mukammallashtirish yoki xatolarni to'g'rilash uchun tepadan yoki yondan otishda turli balandliklarda o'rnatilgan katta bo'lmagan yukni irg'itishdan foydalaniladi.

3. To'p otishda qo'lni tekislash uchun uning tirsak qismiga turli harakatlarni cheklovchi manjetlar taqiladi yoki to'pni oshirishda qandaydir predmet, to'r, ma'lum balandlikdagi ilgakka tegish topshirig'i beriladi va hokazo.

4. Yuqoriga yo'nalgan trayektoriya bo'yicha to'pni oshirish ko'nikmasini tarbiyalash uchun, to'pni 6-7 metr oraliqdan bel qismida cheklovchi kamarni taqib olgan holda otish topshirig'i qo'llaniladi, uning asosiy sharti darvozalarning yuqori qismiga tegishi shartdir.

Oriyentasiyalanish metodi harakatlar sharoitiga predmetli va boshqa oriyentirlarni kiritishni nazarda tutadi. Bunda tayyorlanuvchi sportchidan topshiriqlarni aniq va to'g'ri bajarish talab etiladi.

Hujumchilar uchun oriyentirlar quyidagilarda joylashgan bo'lishi mumkin:

- Darvozalarda;
- Darvozabon zonasida;

- Maydonchada otish burchagi va uzoqligini izohlash uchun belgilash;
- Qabul qilish joyida.

Oriyentasiyalash metodi yordamida harakatning turli komponentlariga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Oriyentirlarni qo'llashda harakatning ko'rgazmali obrazi yaratiladi, uni har doim harakat tuyg'ulari bilan solishtirib turish lozim.

Harakat tuyg'ularini rivojlantirish uchun harakatlarni bajarishda ko'zlarni bog'lab qo'yish mumkin. Bu usullar normal sharoitlarda harakatlar aniqligini oshiradi. Ko'zlar bog'lab qo'yilgan holda mushaklarni his etishga yo'naltirilgan mashqlar jarohatlanishdan holi bo'lgan vaziyatlarda qo'llanilishi mumkin. Oriyentir o'z jamoasi sherigi yoki raqib o'yinchi bo'lishi mumkin.

Oshirishlarni mukammallashtirish sheriklarni turli ko'chish harakatlariga yo'nalishda bo'lishi mumkin. Oshirishni mukammallashtirish esa darvozabon va himoyachining javob harakatlariga oriyentasiyalanmasdan bo'lishi mumkin emas, himoyachi texnikasini mukammallashtirish esa hujumchi harakatlariga oriyentasiyalanmasdan bo'lmaydi. "Tirik" oriyentir bilan bajariladigan mashqlarni bajarishda topshiriqlar aniq yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Masalan, to'pni sherikning qo'lga aniq yetkazib berish yoki undan biroz ilgarilab ketib berish.

Liderlik metodi. Gandbolchi o'yin faoliyati raqib bilan doimiy kurashda kechadi, bu esa texnika usullarini ruhiy va jismoniy zo'riqishda bajarishga undaydi. Texnikaning egallash sharoitlarini musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirish uchun liderlik metodi qo'llaniladi. Metodni mazmuni shundan iboratki, mashqlarni bajarish jarayonlarida tashqi faktorlarni inobatga olib borish, bu o'yinchini yo'naltiradi, uni tezroq, aniqroq harakatlanishga undaydi. Bunday stimuly bilan gandbolchi uchun lider bo'lib sherigi, to'p yoki turli trenajerlar xizmat qilishi mumkin. Texnikani mukammallashtirish sherik bilan aloqada amalga oshirilishi lozim, u

o‘z harakatlari bilan o‘yin tempini, ko‘chish tezligini beradi, o‘yinchi oldiga vazifa qo‘yadi, u yoki bu usulni qo‘llashga undaydi. Shuning uchun sherik tanlashga alohida e‘tibor qaratish lozim, hamkorlikdagi ish ijobiy natija berishi uchun.

Gandbolchining o‘yindagi barcha harakatlari to‘pni egallab, uni darvozaga yo‘naltirishga qaratilgan. Shuning uchun to‘p texnikani mukammallashtirish mashg‘ulotlarida asosiy stimullider bo‘lib xizmat qilishi kerak. To‘pni sekin va maqsadsiz yo‘naltirish mahoratni oshishiga xizmat qilmaydi. Faqatgina o‘yinchining ichki va tashqi qarshiliklarini bartaraf etishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar o‘yin texnikasi usullari sifatini oshiradi. To‘pning bunday ta‘siriga faqatgina murabbiyning aniq ko‘rsatmalari yoki trenajerlardagi mashqlar orqali erishish mumkin.

Zaruriy ma‘lumot metodi. Texnik tayyorgarlik jarayonida tahlil, baho va harakatlarni bajarilishining detalli nazorati qilinishi muhim. Korreksiyada yetakchi rolni murabbiy egallaydi. U o‘quvchi faoliyatini sharhlaydi, o‘z nasihatlarini beradi. Gandbolchi texnik tayyorgarligi samarasi o‘z - o‘ziga bo‘lgan bahosiga, makon, vaqt va kuch parametrlarining mashg‘ulotlarni bajarish jarayonida o‘z vaqtida va aniq baholay olish qobiliyatiga bog‘liq.

Subyektiv baholarni aniq ma‘lumotlar yordamida tekshirish zarur. Nazoratning katta imkoniyatlarini harakatlar parametrlari va harakatlar natijalari haqidagi ma‘lumotlarning apparatli metodlari beradi.

O‘zgartirish metodi. Aniq reglamentasiyalangan o‘zgartirishlar harakatlarning alohida parametrlarini, shuningdek, aniq belgilangan doirada ularning aloqalari va koordinasiya formalarini o‘zgartira oluvchi topshiriqlar bajarishni o‘z ichiga oladi. Masalan, turli holatlardan, boshqa usular bilan turli kombinasiyalardan, mushaklarni turli kuchlanishlari bilan, sherigining aniq asoslangan qarshiliklarini bartaraf etish bilan qabul qilishlarni bajarish. Asosan texnik tayyorgarlikni barcha metodlari harakatlar aniqligini mukammallashtirishga yo‘naltirilgan.

To'p otish va oshirish aniqligiga gandbolchining avvalroq o'zlashtirgan harakatlarini makon va kuch karakteristikalari, sherikkacha yoki darvozagacha yo'nalish va masofani to'g'ri aniqlay olish qobiliyatlari ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarda to'pni oshirish va darvozaga otishda maxsus masofalarni o'zgartiruvchi metodlar qo'llaniladi. Bunda uchta metod qo'llaniladi: "nuqtali", keskin farqlanuvchi, yaqin topshiriqlar.

"Nuqtali" metodda to'p otishlar va oshirishlar doimiy joydan bajariladi. Lekin, qabul qilish usuli bo'yicha turli topshiriqlar qo'llanilishi mumkin: darvoza o'lchamlarini, oshirishlar balandligini, to'p uchishi trayektoriyasini cheklash.

Yaqin topshiriqlar metodida keskin farqlanuvchi kuchlardan, to'pni oshirish va otishlarni galma-galdan juda uzoq va juda yaqin masofalardan amalga oshirib, nuqtalar sekin-asta yaqinlashtiriladi.

Keskin farqlanuvchi topshiriqlar metodida asosiy joydan to'pni otish uzoq, yaqin yoki boshqa nuqtadan otish bilan o'zgartirib turiladi.

To'p massasi ham o'zgartiriladi. 3 kg gacha bo'lgan to'plarni otish yuqori malakali gandbolchilarni kinematik karakteristikalarini buzmasligi to'g'risidagi ma'lumotlar mavjud. Gandbolchilarni mashg'ulotlarida ko'pincha erkaklar gandboli, yengilroq va 1 kg massali tikilgan to'plar galma-galdan qo'llaniladi.

To'pni otish sharoitlarini turli ustanovkalar yordamida o'zgartirish mumkin. To'p otish vaqtini boshqarishda ilgarilab ketish uchun ustanovkalar beriladi. To'p uchishi tezligini yoki to'p otish aniqligini oshirish uchun tezlik yoki aniqlikka ustanovkalar beriladi. Turli ustanovkalar bilan to'p uchish tezligi turlichadir. Bu farq qanchalik kam bo'lsa o'yinchining sport mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Gandbolchilar mashg'ulotlarida trenajerlar, jihozlar, qurilma va moslamalar qo'llaniladi, ular mashg'ulotlarni o'zgartirish imkonini beradi. Masalan, "egilgan batut" trenajerini qo'llash to'p otishlarini shakllantirish imkonini beradi. Trenajerlarni darvoza

zonasiga turli holatlarda qo'yish to'pni har qanday trayektoriyadan va har qanday kuch bilan urilib qaytishi imkonini beradi. Mustaqil tarzda, mashg'ulot sharoitlarini o'zgartirgan holda o'tkazish mumkin. O'zgarishlarni reglamentlash o'yin taktik mashqlarida usullar bajarishni taqozo etadi, unda vaziyatlar stabilligi mavjud emas. Tashqi muhitning noodatiy ta'sirlarini mashg'ulot jarayonida qo'llash ham aniq nazoratga berilmaydigan texnika bajarishga ta'sirlar imkoniyatlarini yaratadi.

O'yin usullarini maqsadliligi va variativligini ta'minlovchi ko'plab metodik usullar, musobaqa sharoitlarida texnika mukammalini ta'minlash imkonini beradi. Lekin, texnika mukammalligi ruhiy barqarorlik, maxsus chidamlilik va tayyorgarlikni boshqa turlari bilan ta'minlanuvchi qobiliyatlarga bog'liqdir.

Hujum texnikasini mukammallashtirish uchun misol tariqasidagi mashg'ulotlar . To'pni tutish

1. To'pni ushlab yurish va yugurish: to'pni bel atrofida, bo'yin atrofida, bosh atrofida aylantirish; qo'ldan qo'lga boshi orti, bel orti, old tomonidan o'tkazish; to'pni barmoqlar bilan ushlab olgan holda o'ngga, chapga, tepaga oshirish harakatlarini bajarish.
2. O'yinchilar juft bo'lib 4-5 metr oraliqda joylashadilar, ularning har birida to'p bo'ladi, biri ikkinchisiga to'pni tizza qismi balandligida oshirsa, ikkinchisi shu vaqtda to'pni yerdan dumalatib yuboradi.
3. Ikkita o'yinchi biri-biriga qarab 4-5 metr oraliqda joylashadilar, ularning birida ikkita to'p bo'ladi. Birinchi to'pni sherigi qo'lga aniq oshiradi, ikkinchisini esa biroz chetroqqa otadi. To'plarni ushlagan o'yinchi aynan shu tarzda birinchi o'yinchiga qaytaradi.
4. O'yinchi yuzi bilan yerga qarab yotib to'pni devorga otadi, so'ng tez o'rnidan sakrab turib maydonchadan chiqqan to'pni ushlab oladi.

5. Ikkita to'p ushlagan o'yinchi devordan 3 metr uzoqlikda joylashadi. Ketma-ketlikda u devorga to'pni otish va ushlab olish harakatlarini bajaradi.

6. Barcha o'yinchilar devorga qaragan holda undan 2 metr uzoqlikda joylashadilar. Har bir o'yinchida ikkitadan to'p bo'ladi. Barchalari bir vaqtning o'zida devorga to'p oshirishlarni bajaradilar (ikki qo'llab, ko'krak balandligida, pastdan).

7. O'yinchi chap qo'li bilan to'pni devorga oshiradi, qaytgan to'pni ushlab oladi, o'ng qo'li bilan to'pni yuritadi.

To'pni oshirish

1. O'yinchilar juft bo'lib bir-birlariga to'pni 10-12 metr oraliqda turli usullar bilan oshiradilar: joydan turib, yugurib; belning orqa qismidan, boshning orqa tomonidan, to'p otish imitاسiyasidan so'ng.

2. Orqaga-oldinga va 3-4 metr oraliq masofani saqlagan holda o'yinchilar bir-birlariga turli usullarda to'p oshiradilar.

3. O'yinchilar orasidagi masofa 3-4 metr. To'pni bir-birlariga turli usullar bilan oshiradilar. O'yinchi to'pni oshirib o'zi va sherigi orasidagi masofani o'ngga, chapga, orqaga, oldinga harakatlar bilan masofani o'zgartiradi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchi birlamchi tuzilishni saqlashga harakat qilishi lozim.

4. O'yinchilar juft bo'lib turli usullar bilan oraliqlaridagi masofani uzoqlashtirib yoki yaqinlashtirib to'plarini oshiradilar.

5. 5-6 juft o'yinchilar darvozabon maydonchasiga joylashadilar. Murabbiy signali bo'yicha, lekin darvozabon maydonchasidan chiqmagan holda, o'yinchilar to'pni bir-birlariga oshiradilar. To'p oshirish usulini murabbiy aniqlaydi, oshirish usullari murabbiy signali bilan almashadilar.

6. O'yinchilar to'rt ustun bo'lib sport maydoni burchaklarida maydon markaziga qaragan holda joylashadilar, to'p to'g'ridan-to'g'ri oshiriladi, o'z kolonnalarida joy almashgan holda; to'g'ridan-to'g'ri diagonal bo'yicha joy almashgan holda.

To'pni yuritish:

1. To'pni joydan turib o'ng va chap qo'l bilan yuritish- balanddan va pastdan.
2. Turli ko'chish usullarini qo'llab to'pni yuritish: o'tirgan holda; yarim o'tirgan holda; sakrash harakatlari bilan; 180 va 360° aylanishlarni qo'llagan holda.
3. Stoykalar yoki tikilgan to'plar orasida to'pni yuritish.
4. O'yinchilar kolonnada bittadan o'rta tempda maydoncha bo'ylab to'pni yuritib harakatlanadilar.

To'pni otish:

1. To'pni darvozalarga oshirish. Darvoza chegaralarida gimnastika skameykasi turadi, skameykaga to'pni tekkizish zarur.
2. Gandbolchi to'pni hujumchi qarshiligini bartaraf etgan holda darvozaga oshiradi. Hujumchining vazifasi - darvozani pastki qismiga to'pni shunday yo'naltirishi kerakki, to'p yerga tegib, skameykadan sakrab o'tib darvozaga kirishi lozim.

Mashg'ulotlar komponentlari va ularning miqdori to'pni darvozaga yo'naltirishdan oldin turlicha bo'lishi va vazifalarga hamda qo'shimcha jihozlarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Himoya texnikasini mukammallashtirish uchun misol tariqasida keltirilgan mashg'ulotlar. To'pni bloklash:

1. O'yinchilar juft bo'lib, hujumchi to'p bilan bo'ladi, o'yinchilar orasidagi masofa 3-4 metr, himoyachi qo'llarini tepaga, yon tomonlarga ko'taradi, hujumchi to'pni himoyachining qo'lga oshiradi.

2. Hujumchi to'pni himoyachining chap yoki o'ng tomoniga otadi. Himoyachining vazifasi otilgan to'pni bloklash.

3. Himoyachilar darvozabon maydoni chizig'ida joylashadilar, ikkita o'yinchi o'rta pozisiyada, bittasi- o'ng pozisiyada, ikki kolonna hujumchilar esa ularning qarshisida joylashadilar. To'pni olgan o'yinchilar ikki himoyachilar qarshisida joylashadilar.

To'pni urib chiqarish:

1. Mashg'ulot juftliklarda bajariladi. Hujumchi to'pni joyida yuritadi, himoyachi hujumchidan 2-3 metr uzoqlikda joylashadi.

Himoyachi tezlikda oldinga chiqish harakatlarini bajarib hujumchidan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.

2. Bir o'yinchi to'pni darvozadan darvozaga olib o'tadi, boshqa o'yinchi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.

4.3. Gandbolchilar taktik tayyorgarligini mukammallashtirish.

Taktik tayyorgarlik — bu taktikaning nazariy asoslari va ularni o'yinda amaliy qo'llay olish jarayonidir.

O'yinchining taktik tayyorgarligi asosi- hujum va himoyada individual, guruhviy va jamoaviy harakatlarni egallash. Har bir gandbolchi taktika tarkibi va klassifikatsiyasini bilishi va individual va jamoaviy harakatlarni taktik ko'nikmalargacha yetkazishi lozim.

Taktik ko'nikmalar mashg'ulotlar jarayonlarida ishlab chiqariluvchi gandbolchining o'yin vaqtidagi ongli harakatlarining avtomatlashtirilgan komponentlari. Standart sharoitlarda qo'llanilgan taktik ko'nikmalar mustahkamligi, aniqligi va shunga mos ritmi bilan farqlanadi. Lekin o'yindagi vaziyatlar tez o'zgaradi, va ular ko'pdir. Yagona taktik vazifa turli vositalar bilan hal qilinishi mumkin, turli vazifalar esa yagona vositalar bilan. Mos taktik ko'nikma va uning qo'llanilishini tanlash ijodiy tafakkur talab etadi.

Gandbolchining eng mos kurash usulini tanlash jarayoniga tez moslashishi taktik tafakkur deb ataladi.

Taktik tafakkur asosi - yuzaga kelgan o'yin vaziyatini hamda mashg'ulot jarayonida egallangan taktik bilimlarni to'g'ri va tez idrok qilish qobiliyatidir. O'quv jarayonida taktik tayyorgarlikning nazariy va amaliy qismlari shunchalik mos bo'lishi kerakki, o'yinchilar bilimlarni egallay olishlari va ularni mustaqil qo'llay olishlari zarur. Tayyorgarlik darajasiga mos kelmaydigan noaniq, beqaror bilimlar taktik vazifalarni fikriy hal qilishni qiyinlashtiradi.

Taktik tayyorgarlik metodlari. Gandbolchi tayyorgarlik jarayonida mashgʻulotlar tashkil etishning uch metodi qoʻllaniladi: reglamentlash, improvizasiya, modellashtirish.

Reglamentlash metodi oʻyinchi harakatlari ketma - ketligidan iborat. Bu metoddan yangi hamkorliklarni oʻrganishda, maʼlum oʻyinchi uchun kombinasiyani aniq bir yakunini mukammallashtirishda qoʻllaniladi. Taktik harakatni oʻrganishda uning barcha bajaruvchilarini izchil kiritilishiga erishish lozim.

Improvizasiyalash metodi jamoaning har bir oʻyinchi harakatlarni erkin tanlay olishidan iborat. Tabiiyki, bu erkinlik umumiy hamkorlik qoidalarini bilgan holda cheklanadi. Bu metodning qoʻllanilishi oʻyinchi fantaziyasini, tashabbuskorligini oshiradi. Improvizasiya metodi bilan tashkil etilgan mashgʻulotlarda yangi kombinasiyalar kelib chiqadi, oʻyinchi oʻzlarida yangi imkoniyatlarni kashf qilishlari mumkin.

Modellashtirish metodi musobaqa sharoitlarini yaratishdan iborat. Raqib jamoaning yetakchi oʻyinchi yoki butun jamoa harakatlari, oʻz jamoasining son jihatdan koʻpligi yoki kamligi harakatlar modellashtirilishi mumkin. Modellashtirishga raqib jamoa oʻyining butun tizimini hujumda kabi, himoyada ham duchor ettirish mumkin. Mashgʻulotlarda u yoki bu oʻyin tizimini bartaraf etish variantlarini tanlash oʻyinchi boʻlgʻusi uchrashuvga tayyorlaydi, oʻyin vositalariga ishonch hissini uygʻotadi, musobaqalarda oʻz harakatlarini tez va rasional tashkil etishga yordam beradi.

Gandbolchi taktik tayyorgarligida modellashtirish metodi qoʻllashning eng muhim sharoiti - harakatlarning vaqt parametrlarini inobatga olishdir.

Taktikani mukammallashtirish uchun misol tariqasidagi mashgʻulotlar. Toʻpni oshirish:

1. Oʻyinchi 1,2,3 va 4 kvadratlarda joylashadilar. Oʻyinchi orasidagi masofa 5-6 metr. 1 va 2 oʻyinchilarda toʻp boʻladi. Murabbiy signali boʻyicha oʻyinchi toʻpni oʻz kvadratlaridagi

shariklariga uzatadilar. 3 va 4 o'yinchilar to'pni egallagach birinchi oshirishni o'z shariklariga qaytaradilar (uchinchi — ikkinchiga, to'rtinchi — birinchiga), ikkinchi oshirishni diagonal bo'yicha beradilar (uchinchi — birinchi, to'rtinchi — ikkinchiga) va shu tariqa davom etadi.

2. Barcha o'yinchilar maydonchani 6 ta nuqtasiga joylashadilar, har bir kolonnada ikkitadan kam odam bo'lmasligi kerak. To'p oshirilishi sxema bo'yicha, o'yinchilarning ko'chishi esa murabbiy topshirig'iga ko'ra: to'pni oshirgandan so'ng o'z kolonna ohiriga boradi; to'pdan so'ng kolonnaga o'tadi; to'pni qabul qilgan kolonnasiga o'tadi; chap tarafdagi kolonnaga o'tadi; o'ng tarafdagi kolonnaga o'tadi.

Fintlar (aldovchi harakatlar)

3. O'yinchilar kolonnaga joylashadilar, ularning har birida to'p bo'ladi. Eng oxirida turgan o'yinchi signal bo'yicha oldinda "ilon" bo'lib turganlardan yugurib o'tadi, to'pni qo'ldan qo'lga o'tkazgan holda oldinga turib oladi.

4. Yuqoridagida keltirilgandek takrorlanadi, faqatgina to'p oldidan o'tilayotgan o'yinchining yugurib o'tayotgan o'yinchiga nisbatan qarama-qarshi qo'lida turadi.

5. Yuqorida keltirilgandek takrorlanadi, oldinda turgan o'yinchi unga boshqa o'yinchi yaqinlashayotganda o'ngga yoki chapga qadam tashlaydi, yugurib kelayotgan o'yinchi uni boshqa tomonidan aylanib o'tishi lozim.

6. O'yinchilar ikki kolonna bo'lib darvoza tomonga qarab turadilar, ikkita himoyachi ulardan 7 metr uzoqlikda joylashadi. O'yinni birinchi kolonna o'yinchisi boshlaydi, to'p otish imitatsiyasi va aldab o'tishlardan so'ng u ikkinchi kolonnani birinchi o'yinchisiga to'pni oshiradi. To'pni oshirgandan so'ng hujumchi o'yinchilar boshqa kolonnaga o'tadilar, himoyachilar faollashadilar.

Aralash hamkorlik

1. Hujumchilar ikki kolonnaga joylashadilar, bir kolonna qarshisida himoyachi bo'ladi, hujumchi kolonnalar to'pni kolonna

yo'naltiruvchisiga oshiradilar, u chiziq bo'ylab erkin harakatlarni bajaradi, to'pni qabul qilgach, o'yinchi himoyachini har qanday tomondan aylanib o'tadi va to'pni darvozaga oshiradi. Mashq darvoza chap yoki o'ng tomonidan amalga oshiriladi.

2. Yuqoridagidek bajariladi, ammo ikkita hujumchi o'rtadagi o'yinchilar joyini egallaydi. Hujumchilar to'p bilan chapdan o'ngga erkin otishlar chizig'i bo'ylab harakatlanadilar, himoyachilar ularga faol qarshilik ko'rsatadilar. O'yinchi hujumda to'p yuritishni qo'llab uni ikkinchi chiziq o'yinchisiga oshiradi, to'pni qayta qabul qilgach esa hujumni yakunlaydi.

Parallel (bir vaqtdagi) hamkorlik

1. Ikkita himoyachi uchta hujumchi qarshisida joylashadi. Hujumchi himoyachi tomoniga hujum qiladi, himoyachi oldinga chiqadi va o'z vasiyligidagi o'yinchini faol himoya qiladi, hujumchining harakatlariga faol qarshi chiqadi.

2. Yuqoridagi vaziyat takrorlanadi, lekin uchta himoyachi va to'rtta hujumchi qatnashadi.

3. Yuqoridagi vaziyat takrorlanadi lekin boshqa tomondan.

To'siq:

1. Himoyachilar 6 — 0 tarzida tuzilganlar, hujumchilar ikki kolonnada, to'psiz hujumchilar himoyachilarning oldinga chiqishiga qarshilik ko'rsatadilar, ya'ni ichki to'siq qo'yadilar, to'pi bo'lgan hujumchilar ularning har biri oldida to'p otishni imitasiya qiladilar, ular esa to'psiz hujumchilar bilan kurashga kirishib to'pli hujumchilarni hujumkor harakatlarni bajarishiga qarshilik ko'rsatadilar.

2. Bir darvozaga o'ynaladigan o'yinda hujumchilar bitta o'yinchiga ko'p bo'ladilar. Raqib darvozasiga 3 daqiqa mobaynida ko'p miqdordagi to'plarni yuborish lozim, lekin buning yagona sharti darvozaga to'p to'siqdan so'ng yuborilishi lozim.

Pozision hujum:

1. 2 raqamli o'yinchi 7 raqamli o'yinchiga to'pni oshiradi. 5 raqamli o'yinchi 7 raqamli o'yinchi bilan krestli harakatlarni bajarib

to'pni oladi. 3 raqamli o'yinchi markazga harakatlanib, 5 raqamli o'yinchidan to'pni oladi va to'p otish imitاسiyasini bajaradi. 3 raqamli o'yinchi to'pni olganidan boshlab 4 raqamli o'yinchi markazga, 2 raqamli o'yinchi darvozaga qarab harakatlanadi. 3 raqamli o'yinchi vaziyatga qarab qaror qabul qiladi: to'pni darvozaga oshiradi yoki o'yinchilardan biriga beradi.

2. 7 raqamli o'yinchi to'pni 4 raqamli o'yinchiga oshiradi. Bu vaqtda 3 raqamli o'yinchi chapga harakatlanadi. To'p izchillik bilan boshqa o'yinchilarga beriladi.

3. 7 va 8. 8 raqamli o'yinchi oldinga darvozaga harakatlanadi, 5 raqamli o'yinchi esa 1 va 2 raqamli o'yinchilar orasida turadi. 8 raqamli o'yinchi vaziyatga qarab qaror qabul qiladi: to'pni darvozaga yo'naltiradi, yoki boshqa o'yinchilarga oshiradi.

Jadal hujum:

1. hujumchilar darvozabon maydonchasining o'ng tomonida joylashadilar. Ulardan biri to'pni darvozabonga oshirib qarama-qarshi darvoza tomonga yuguradi: darvozabondan oshirishni qabul qilib to'pni darvozaga oshiradi.

2. hujumchilar juft bo'lib darvozabon maydonchasining o'ng tomonida joylashadilar, har bir juftlikda to'p bo'ladi. Har bir juftlik to'pni darvozabonga oshiradi, ikki o'yinchi esa oldinga yugurib o'tadi. Hujumchilardan biri darvozabondan qayta oshirishni qabul qiladi va to'pni darvozaga oshiradi.

3. mashg'ulot uchlikda bajariladi. Har bir uchlikka bir to'p bo'ladi. To'pni egallagan o'yinchi uni darvozabonga oshiradi, barcha o'yinchilar qarama-qarshi darvoza tomonga yuguradilar. Darvozabon to'pni egallagach, uni uch hujumchidan biriga oshiradi, aynan shu o'yinchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

Hujumdan himoyaga o'tish

1. 3 — 3 o'quv mashqi. Murabbiy signali bo'yicha hujumchilar to'pni darvozabonga oshiradilar, bundan so'ng himoyachilar uchligi qarama-qarshi darvozaga yuguradilar va o'z darvozabonlaridan

to'pni qaytarib oladilar. Hujumchilar to'pni darvozbonga oshirib ikkinchi hujumchilar uchligiga himoyadan xujumda qarshilik ko'rsatgan holda himoyachilar funksiyasini bajaradilar.

2. aynan birinchi mashg'ulotdagidek takrorlanadi, lekin o'yin 4-4; 5-5; 6-6 guruhi bilan o'tkaziladi; o'yinni hujumchilarning son jihatdan kamligi yoki ko'pligida o'tkazish mumkin.

To'pni olib qo'yish:

1. to'pni uchrashib oshirish. To'pni qabul qilgach uni orqa tomonida turgan sherigi oldinga chiqishga va to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.

2. A kolonna hujumchisi to'pni B kolonna yo'naltiruvchisiga oshiradi va darvozaga harakatlanishni boshlaydi. Himoyachi ikkita hujumchi o'rtasidan joy egallashga va to'pni olib qo'yishga ulgurishi kerak. Himoyachilar o'z kolonnalarida aylana bo'ylab joylarini almashadilar.

Himoyadagi o'zgarishlar

1. uchta himoyachi darvozbabon maydonchasiga joylashadilar, ulardan 5-6 metr oraliqda to'p bilan ikkita hujumchi joylashadi, qolgan hujumchilar maydon burchaklariga joylashadilar, 7 raqamli hujumchi to'g'ri hujumga kirishib to'pni A kolonna yo'naltiruvchisiga oshiradi. U esa erkin otishlar chizig'i bo'ylab yugurib to'pni 9 hujumchiga beradi, 4 himoyachi 7 hujumchini kutib oladi, A kolonna o'yinchisi to'pni qabul qilayotgan vaqtda esa unga yo'naladi va 9 hujumchiga to'pni oshirguncha kuzatib boradi, shundan so'ng o'z himoyasiga o'tadi, 2 himoyachi 4 himoyachi oldinga chiqqan vaqtda uning o'rnini egallaydi.

2. aynan shu vaziyat boshqa tomondan bajariladi.

Ehtiyot qilish (podstraxovka)

1. to'rtta himoyachi to'rtta hujumchiga qarshi joylashadi. To'pni 5 hujumchiga oshirishda 4 himoyachi uning oldiga chiqadi. Qolgan himoyachilar oshirish tomoniga o'tadilar. 5 hujumchi 6 hujumchiga to'pni qaytaradi, unga keyingi himoyachi chiqadi.

2. aynan shu boshqa tomondan qaytariladi.

4.4. Gandbolda darvozabonni tayyorlash uchun mashqlar.

Tezlik kuch qobiliyatlarini rivojlantirish

1. Darvozaning yuqori qismidan darvozabonning maxsus kamariga rezina lentalar mahkamlanadi, taranglik kuchi lentalar soni bilan boshqariladi, darvozabon darvozaning quyi qismiga yoʻnaltirilgan toʻplarni ushab qolishi lozim.
2. Darvozaning yon tomondagi ustunlaridan darvozabonning qoʻllariga maxsus lentalar mustahkamlanadi, taranglik kuchi lentalar soni bilan boshqariladi, darvozabon darvozaning quyi va yuqori qismiga yoʻnaltirilgan toʻplarni ushlab qolishi kerak.
3. Yuqoridagi mashgʻulot takrorlanadi, ammo darvozabon toʻplarni qoʻllari bilan ushlab olishi kerak.

Chaqqonlikni takomillashtirish

1. Darvozabon darvozada birlamchi pozitsiyasini egallaydi. Oʻyinchi quyidagi tarzda joylashadilar: Toʻpni egallagan oʻyinchi toʻpni 7- 9 metr uzoqlikdan otish uchun joyni egallaydi, ikkinchi oʻyinchi darvozadan 3- 5 metr oraliqda orqa tomonda shitni ushlab turadi. Toʻpni aks etish burchagini oʻzgartirib, u toʻp uchish yoʻnalishini ham oʻzgartiradi. Darvozabon aks etish burchagi oʻzgarishini kuzatib, himoya harakatlarini vaqt tigʻizligi sharoitlarida bajaradi va toʻpni yoʻnalishini aniqlaydi.
2. Ikkita darvozabon bir biridan ikki uch metr oraliq masofada yarim oʻtirgan holda turadilar, ikkisida ham toʻp boʻladi. Toʻpni oʻngroqqa tepaga otib, oʻmbaloq oshib sherigining yerga tegib qaytgan toʻpini ushlab olishlari kerak.

4.5. Gandbolchilar tayyorlashning vosita va metodlari

Mashgʻulot jarayonini metodik tashkil etish nuqtai nazaridan atletik, texnik, taktik tayyorgarlikka taalluqli vosita va metodlar hamda kompleks taʼsir effektiga ega metodlar ajratiladi.

Gandbolchilarning atletik tayyorgarligi mashgʻulot vositalarining koʻp jihatlilik, maxsusligi, optimalligi, variativligi, jadalligi va mashgʻulot taʼsirlarini individuallashtirishga asoslanadi.

Malakali gandbolchilarni kuch jihatdan tayyorlash kuch harakteridagi mashgʻulotlarni oʻz ichiga oladi. Mashgʻulot taʼsirlarining bunday turi mushaklarini rivojlantirish va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish fundamentini yaratish uchun zarur.

Turli davlatlarda ishlab chiqilgan gandbolchilarni kuch jihatdan tayyorlash dasturi mavjud, ular keng qoʻllanilib kelinmoqda. Gandbolda kuch jihatdan tayyorlashning ikki asosiy formasi mavjud: kuch jihatdan tayyorgarlik boʻyicha maxsus tashkiliy mashgʻulot; texnik taktik mahoratni mukammallashtirish boʻyicha mashgʻulotlarda maxsus vaqt davrlarini ajratish.

Kuch jihatdan tayyorlash vositalari:

1. Qiyinlashtirilgan mashgʻulotlar (tikilgan toʻplar, gantellar, yengil atletika anjomlari, ogʻir jiletlar, kamar va manjetlar);
2. Oʻz massasi va sherigining massasini yengib oʻtishga yoʻnaltirilgan mashqlar;
3. Izometrik harakterdagi gimnastik va akrobatik mashqlar;
4. Maxsus moslamalar va trenajerlar qoʻllaniluvchi mashgʻulotlar.

Kuch jihatdan tayyorlash metodlari:

1. Takrorlanuvchi harakatlar metodi (ikki uchta mashqlarni takrorlash);
2. Maksimal harakatlar metodi;
3. Izometrik harakatlar metodi.

Oʻyinchilarni atletik jihatdan tayyorlashda quyidagi asosiy metodik tavsiyalarni inobatga olish lozim:

- Kuch jihatdan tayyorlashda 3 — 5 yondashuvni qoʻllash maqsadga muvofiq;
- Boshlangʻich yondashuv maksimal imkoniyatlardan 60% gacha ogʻirlik bilan bajarish zarur;
- Keyingi yondashuv maksimal yoki submaksimal xarakterda (80 %);
- Yakuniy yondashuv maksimumdan 60% boʻlishi kerak (mashgʻulotni tezlikda bajarish ustanovkasi bilan).

Gandbochilarni tezlik jihatdan tayyorlash uchun tavsiya etilgan mashqlar:

1. Yengilatletik mashqlar;
2. Texnik taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar, tezlikka parallel ta'sir bilan aniq vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan;
3. Tezlik namoyon bo'lishining maxsus formalarini mukammallashtirish bo'yicha mashg'ulotlar;
4. Yugurish mashg'ulotlari;
5. Sakrash mashg'ulotlari;
6. Maxsus mashg'ulotlar.

Tezlik jihatdan tayyorlashni asosiy metodi— *interval*, texnik tayyorgarlikni mukammallashtirishda qo'llaniladigan maxsus kontrast (o'zgaruvchan) metod. Bu vaziyatda u bajarish shartlari bilan farq qiluvchi mashqlarda namoyon bo'ladi. Maxsus mashqlarni musobaqa faoliyatlariga yaqinlashtirish lozim.

Maxsus trenajerni qo'llash. Maxsus tezlik kuch tayyorgarliklari jarayonida trenajerni qo'llashning asosiy afzalliklari: maxsus yuklamalar xarakteri va hajmini aniq dasturlashtirilishi; maxsus tayyorgarlik jarayonida mushaklarni ishlatishning samarali rejimlarini keng qo'llash.

“Yengillashtirilgan liderlik tizimi” trenajyor kompleksi yugurayotgan sportchini harakatlariga og'irlik kuchi ta'siri darajasini kamaytiradi, bu esa sportchiga yugurish tezligini oshirishga va shu asosda avval o'rnatilgan “tezlik to'sig'ini” bartaraf etishga yordam beradi.

Sportchilarni tezlik kuch sifatlarini mukammallashtirish bo'yicha maxsus mashg'ulot ishlariga asosiy metodik yondashuv sifatida tayyorgarlikni an'anaviy va noan'anaviy vosita va metodlari taklif etiladi.

An'anaviy metodlarga takroriy, interval, bog'liq va aylanaviy metodlar kiritiladi. Noananaviy vositalar sifatida maxsus trenajer tadqiqotli stendlardagi mashqlar qo'llaniladi

Nazorat metodlari sifatida quyidagilar qo'llaniladi:

- a) pedagogik kuzatuv va xronometraj;

b) maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlari;

Gandbolda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish. Turli jadallik, dam olish intervallari va takrorlanishlar soni bilan bajariluvchi birgina jismoniy mashq texnik taktik mahorat kabi, harakat sifatlarining jismoniy mashqlari ham o'z ichiga oladi. Sport tayyorgarligida qo'llaniluvchi ko'plab mashqlar kompleks, bog'liq ta'sirlarga ega bo'lib, faqatgina taktikani rivojlantirib texnika va harakat sifatlariga ta'sir etmaydigan mashg'ulotlarni topib bo'lmaydi.

M. A. Godik klassifikatsiyasi bo'yicha mashg'ulot vositalarini eng muhim alomatlariga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Maxsuslik, bu mashg'ulot vositasini musobaqa mashqlari bilan o'xshashligi;

2. Yo'nalganlik, mashg'ulot mashqlarini u yoki bu harakat sifatini rivojlantirish ta'sirida namoyon bo'ladi;

3. Koordinasion murakkablik, uning ta'siri mashg'ulot samaralarini hajmida namoyon bo'ladi;

4. Bosimning kattaligi mashg'ulot sifatini sportchi organizmiga ta'sir darajasi sifatida.

Gandbolda mashg'ulot mashqlarini qiyinlashtirish uchun quyidagi metodik usullardan foydalaniladi:

1. Noodatiy boshlang'ich holatlarni qo'llash, masalan, hujumchi himoyachini quvib o'tishi lozim, lekin bunda hujumchi orqa tomoni bilan oldinga yugurgan holda, murabbiyning signali bilangina oldinga qarab olishi mumkin;

2. Mashqlar bajariluvchi makon chegaralarini o'zgartirish;

3. Mashg'ulotni bajarish usulini o'zgartirish;

4. Noodatiy birikmalarda qo'shimcha harakatlar bilan mashqlarni murakkablashtirish.

Jadallikni baholash uchun eng keng qo'llaniladigan ko'rsatkich ChSS dir. Masalan, kalendar o'yinlarida ChSS daqiqasiga 120- 192 zarba orasida bo'lgan, maksimal belgilangan ko'rsatkich esa daqiqasiga 230 zarbdir.

Oliy toifali gandbolchilar o‘yin faoliyatini asosiy xarakteristikalarini

o‘yin faoliyati xarakteristikalarini	o‘yinchi ampluasi		
	masofaviy	o‘rtacha	chetki
maksimal tezlik bilan o‘tiluvchi o‘rtacha uzunlik qismi	16	14	21
10 soniya ichidagi zarbalar ChSS: To‘p otishsiz To‘p otish bilan	24-26 27-34	24-29 27-34	26-31 27-36
Maksimal tezlik bilan o‘tiluvchi maksimal uzunlik qismi, m	410	170	440
10 soniya ichidagi zarbalar ChSS: To‘p otishsiz To‘p otish bilan	30-35 34-38	31-36 30-36	31-36 34-38
Maksimal tezlikda o‘rtacha tezlanishlar miqdori	35	25	50
Masofaning yugurish uzunligi , m: To‘psiz To‘p bilan	3500 2900	5200 3400	4900 4100

Mashg‘ulot jarayonida ChSSni maksimal darajada qo‘llash vaqti quyidagicha bo‘lishi mumkin: 36 — 38 (daqiqasiga 216—217 zarba) — 10—26 s; 31 — 35 (daqiqasiga 186—210 zarba) — 40—60 s; 30dan kam (ya’ni daqiqasiga 180 zarbadan kam) —60 soniyadan ortiq.

Oliy toifali gandbolchilar o‘yin faoliyatining asosiy xarakteristikalarini ko‘rib chiqamiz, ular asosida mashg‘ulot

jarayonini tuzish kerak (6 jadval). Agar jadallik ko'rsatkichini daqiqasiga 200 zarba, buni 100% deb hisoblaydigan bo'lsak, ya'ni, absolyut jadallik deb, bunda mashg'ulot mashqi kabi, umumiy mashg'ulotlarning ham nisbiy jadalligini aniqlay olishimiz mumkin. Masalan, mashg'ulotdan so'ng ChSS daqiqasiga 192 zarbaga teng bo'ladi. Shundan kelib chiqib, bu mashg'ulotning nisbiy jadalligi quyidagicha bo'ladi:

$$192 / 200 = 96 \%$$

200

Gandbolchilar mashg'ulotlarida turli nisbiy jadallikdagi mashg'ulotlar qo'llanilar ekan, butun mashg'ulotning jadalligini aniqlash uchun B.C. Keller va L. V.Saychuklar (1982) tomonidan taklif etilgan formuladan foydalanish maqsadga muvofiq:

$$J = \frac{\sum J_i t_i}{\sum t_i}$$

unda J - mashg'ulot jadalligi; t - uning bajarilish vaqti.

Shu tariqa, ChSS va mashq bajarish vaqtini qayd etsak, mashg'ulot jadalligini ham aniqlashimiz mumkin (7 jadval).

7 jadval

Mashg'ulot jadalligini aniqlash uchun vaqt parametrlari

Mashg'ulotlar	Bajarish vaqti, daqiqa	ChSS daqiqa/zarba	Nisbiy jadallik %
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	10	140	70
Juftliklarda olib borish. Har bir o'yinchida bittadan to'p bo'ladi. Topshiriq: sherigidan to'pni olib qo'yish	10	168	84
To'pni katta kvadrat harakatda oshirish (40X20)	10	150	75
	10	144	72
Himoyachilarsiz o'z joyidan turib to'p otish	14	168	84
Guruhiy hamkorliklar 2X2 va boshqalar	20	180	90

Mashg'ulot jadalligini aniqlash uchun vaqt va jadallik ahamiyatini formulaga qo'yamiz:

$$j = 10 \cdot 70 + 10 \cdot 84 + 10 \cdot 75 + 10 \cdot 72 + 14 \cdot 84 + 20 \cdot 90 = 85$$

$$10 + 10 + 10 + 10 + 14 + 20$$

Shu tariqa mashg'ulotning o'rtacha jadalligi 85% ni tashkil etadi.

Gandbolchilar mashg'ulot jarayonlarida turli mashqlardan foydalaniladi, ma'lum bosqich ishini yakunlash uchun, bu mashqlar yuklamalari yig'indisini ballarda chiqarmoq zarur. Buning uchun yuklamalar jadalligi shkalasi maxsus ishlab chiqilgan (8 jadval).

8 jadval

Gandbolda mashg'ulot va musobaqalar yuklamalarining jadalligi shkalasi (B. L. Sorvanov bo'yicha)

Mashg'ulot ta'sirlarining yo'nalganligi	ChSS daqiqa/zarb	Baho, ballar
Asosan aerobli	114	1
	120	2
	126	3
	132	4
	137	5
	144-150	6-7
Aralash aerob-anaerob	156	8
	162	10
	168	12
	174-180	14-17
Anaerob glikolitik	186	21
	192	25
	198	33

Jadvaldan ko'rinib turibdiki ChSS ni daqiqasiga 6 zarbdan ortishi kichik quvvat ishida 1 ball bilan baholanadi, o'rta quvvat ishida 2-3 ball bilan, maksimal quvvat ishida 4-3 ball bilan baholanadi. Shu tariqa yuklamalar baholari yig'indisini chiqarib alohida mashg'ulot kabi umumiy tayyorgarlik jarayonining ham hajmini aniqlay olamiz.

Yuqorida keltirilgan material asosida yuklamalarni rejalashtirish va hisobini olish masalalariga qaytib, quyidagi rejalashtirish sxemasini taqdim etishimiz mumkin, masalan, haftalik mikrosiklni (9 jadval).

9 jadval

Haftalik mikrosiklni rejalashtirish sxemasi

Sikl kuni	Mashq	Yuklamalar xarakteristikalar			
		Ixtisosligi	Yo‘nalganligi	Koordinasion murakkabligi	Yuklamalar kattaligi, ballarda
Birinchi	11chi	Maxsus	Aerob	Oddiy	65-75
Ikkinchi	2chi	Yuqoridagidek	Anaerob-alaktat	O‘rtacha	80
Ikkinchi	2chi	Maxsus	Aralash	O‘rta	-
Uchinchi	12chi	Noixtisos	Anaerob-glikolitik	Oddiy	50-120
	-	Maxsus	Aralash	O‘rta	-
To‘rtinchi	1chi	Maxsus	Aerob	Oddiy	60
Beshinchi	12chi	Maxsus	Anaerob-alaktat	Oddiy	50-80
	-	Yuqoridagidek	Aralash	O‘rta	-

Biroq, bunday murakkab sxemalarni qo‘llashda sportchilarni holatiga, tiklanish jarayoniga jiddiy nazorat talab etiladi, aks holda haddan ziyod charchash va holsizlik yuzaga kelib bu sport mahorati ko‘rsatkichlarida o‘z ifodasini topadi.

Malakali murabbiy imkoniyatlardan kelib chiqib sportchilar holatini intuitiv tarzda yoki mos testlar yordamida bilib oladi va shu tariqa zarur bo‘lgan korreksiyalarni kiritadi, bu esa tiklanish jarayonlarini o‘zgartirib turish imkonini beradi. Bundan tashqari, yuklamalarning kundalik nazorati murabbiyga turli metodlar samaradorligini amaliy tarzda nazorat qilish imkonini beradi.

Gandbolda musobaqa faoliyati. So‘nggi yillarda olim va amaliyotchilarni gandbol musobaqa faoliyatlarini o‘rganish va

modelli xarakteristikalar berishga qiziqishi ortmoqda. Bu eng avvalo quyidagi zaruratlar bilan bog'liq:

- Tayyorgarlikni umumiy strategiyasini aniqlash: mashg'ulot vosita, metodlarini tanlash va boshqalar;
- Ma'lum bir o'yinda jamoaning omad yoki omadsizliklarini tez va aniq aniqlash uchun sport natijalarini obyektivlashtirish, buning natijasida tayyorgarlik rejasiga korreksiyalar kiritiladi;
- Har bir o'yinchining jamoa omadiga qo'shgan hissasini aniqlash, samaradorlikning va faollikning miqdoriy baholari, o'yin harakatlarining xilma-xilligi bilan amalga oshiriladi;
- Taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish;
- Mashg'ulotlarda musobaqalar sharoitlari va ularning alohida qismlarini shakllantirish.

Gandbolchi har qanday vaziyatda quyidagilarni qila olishi kerak:

1. Raqiblar va sheriklar harakatlarini inobatga olish;
2. Har bir vaziyatda ko'p imkoniyatlar ichidan optimal bo'lgan harakat usulini tanlash;
3. Raqib maydonchasining deyarli har qanday qismidan hujumni yakunlashga harakat qilish.

Gandbolda sport o'yinlarining jamoaviy turi sifatida musobaqa faoliyatini 3ta baholash turi ajratiladi: umumiy va alohida tarzda jamoa o'yinchilarning o'yin ampluasi.

Gandbolda musobaqa faoliyatlarini o'lchash va baholash jarayonida quyidagilarga e'tibor qaratiladi:

- Individual va jamoaviy texnik-taktik harakatlar;
- Sportchilarni maydoncha bo'ylab ko'chish harakatlari.

Gandbolda musobaqa faoliyatlarini modeli xarakteristikalari

Modelli xarakteristikalar miqdoriy baholarini aniqlash matematik statistikaning turli metodlaridan foydalanishga undaydi. Oliy toifadagi gandbol jamoasi musobaqa faoliyati modeliga oliy liga erkaklar jamoasi chempioni, kumush va bronza sovrinlar

g'oliblarining natijalari bo'yicha 3ta eng yaxshi jamoa musobaqa faoliyatining o'rtacha ko'rsatkichlari kiritilgan (10 jadval).

10 jadval

Oliy toifadagi gandbolchilar musobaqa faoliyatlarining jamoaviy modeli

Musobaqa faoliyati parametrlari	O'rtacha ahamiyat
O'yinga kiritilgan to'plar soni	27
Hujumning samaradorlik koeffisienti	0,41
O'yin mobaynida yo'qotilgan to'plar soni	12
Barcha hujumlar %da, qarshi hujum chastotasi	24,6
Kontratakalar samaradorlik koeffisienti	0,47
Kontratakalarda yo'qotilgan to'plar chastotasi	14,0
Pozision hujum samaradorlik koeffisienti	0,4
Pozision hujumda yo'qotilgan to'plar, %	20,0
O'yindagi to'p otishlarning natijaviyligi, %	51,0
Shu jumladan:	
Uzoq masofalardan (>9 m)	26,4
O'rta masofalardan	45,5
Markaziy zonaning yaqin masofalaridan	72,0
Chetki zonalarning yaqin masofalaridan	48,7
Jarima otishlarining natijaviyligi, %	76
O'yin mobaynida o'tkazib yuborilgan to'plar soni, Shu jumladan:	24
Hujumdan himoyaga o'tishda, %	22
O'yin mobaynida himoyachilar yo'l qo'ygan xatolar	39
Himoyaning samaradorlik koeffisienti	0,63
Shu jumladan:	
Hujumdan himoyaga o'tishda	0,58
Tashkiliy himoyada	0,65
Himoyada ushlab olingan to'plar soni	14
Raqib hujumlari miqdoridan %da, to'p egallashlar chastotasi	21,4

Shuningdek, har bir ampluadagi o'yinchi musobaqa faoliyati hususiyatlarini to'liq aks ettiruvchi va ularning hujum va himoyadagi umumjamoaviy natijalarga qo'shgan hissalarini aks ettiruvchi shunday parametrlar ajratildi (11, 12 jadval).

11 jadval

Yuqori malakali gandbolchilarning hujumdagi amplualari bo'yicha musobaqa faoliyatlarining modeli xarakteristikalari
(hujumdagi o'yin chastotalari 1 daqiqaga chamalangan)

Musobaqa faoliyati parametrlari	Hujumchilar			
	Chetki	O'rta	Ijro etuvchi	Masofaviy
Hujumkor pozisiyaga o'tish chastotasi	0,23	0,35	0,33	0,27
To'p otishlarning natijaviyligi, %	56,3	41,5	42,6	64,6
Golli oshirishlar chastotasi	0,05	0,15	0,17	-
To'p yo'qotishlar chastotasi	0,05	0,09	0,08	0,05
Hujum samaradorligi, %	63,7	49,6	49,9	68,2
Hujumdagi o'yin samaradorligi (1 daqiqa uchun ballarda)	+0,08	+0,07	+0,08	+0,11

12 jadval

Yuqori malakali gandbolchilarning himoyadagi amplualari bo'yicha musobaqa faoliyatlarining modeli xarakteristikalari
(himoyadagi o'yin chastotalari 1 daqiqaga chamalangan)

Musobaqa faoliyati parametrlari	Himoyachilar			
	Chetki	O'rta	Markaziy	Chetga chiqarilgan
Yo'l qo'yiladigan xatolar chastotasi	0,15	0,27	0,40	0,18
Raqib hujumchilarini "bog'lanishlar" chastotasi	0,07	0,18	0,21	0,11
To'p olib qo'yishlar chastotasi	0,08	0,07	0,08	0,08
Himoya harakatlarining samaradorligi, %	49,5	48,8	42,3	52,3
Himoyadagi o'yin samaradorligi (1 daqiqa uchun ballarda)	-0,02	-0,05	-0,07	-0,03

O‘yin mobaynida jamoani operativ boshqarish. Musobaqalardagi samarali chiqishlar nafaqat jamoaning tayyorgarligiga, balki uni aqlan boshqarishga ham bog‘liq. Kuch jihatdan bir xil, hatto raqib jamoa kuchliroq bo‘lgan yakkakurash musobaqalarida ham, murabbiy jamoani to‘g‘ri boshqarishi o‘yinning omadli yakun topishiga olib keladi.

Nazorat savollari va topshiriqlar

1. Gandbolda «Texnika» tushunchasini izohlang.
2. To‘pni qabul qilish xillarini izohlang va unga nimalar kiradi?
3. Texnik tayyogarlik nima?
4. Jismoniy sifatlar texnikaga taalluqligini izohlang, o‘rgatish va tarbiyalash faoliyatini tushuntiring.
5. Texnik tayyorgarlikni uslublarini izohlab bering.
6. Taktik tayyorgarlik nima?
7. Gandbolistni texnik tayyorgarligi usullari nima?
8. Darvozabonni asosiy vazifasi nimadan iborat?
9. O‘yinchilarni hujumni tashkil etishda darvozabonni rolini tushuntiring.
10. Darvozabon nima sababdan darvozadan chiqish harakatini bajaradi?
11. O‘quv mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishning maqsad vazifalari nimalardan iborat?
12. Rejalashtirish turlarini aytib bering.
13. Istiqbol rejalashtirish nima, necha yilga tuziladi?
14. Kundalik rejalashtirish nima?
15. Tezkor rejalashtirishning asosiy hujjatlari?
16. Boshlang‘ich tayyorlov guruhlarini uchun tuziladigan reja qaysi hujjatni o‘z ichiga oladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Изаак В.И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов. Автореф. дис. канд. пед. наук.- Л.: 1974. – 28 с.

2. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. Ж. «Фан-спортга». 3 / 2006. С. 29-33.
3. Мораренко Л.Ф. Исследование эффективности некоторых путей тактической подготовки гандболистов в нападении. Автореф. дис. канд. пед. наук.- М.: 1975. – 19 с.
4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол книга тренера. Т., 1995.
5. Гандбол. Поурочная программа для ДЮСШ. М. 1984.
6. Pavlov Sh.K. va boshqa. Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari. T. 1991.
7. Pavlov Sh.K. Qo'1 to'pi. Darslik. T. 1990.
8. Rasulov O.T. Basketbol. Darslik. T. 1998.
9. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М., 1996.
10. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова Спортивные игры: техника, тактика, методы обучения. Учебник для студ.высш.учеб.заведений под.ред. М. - 2002.)

V-BOB. FUTBOL

5.1. Sportchilar texnik mahoratini oshirish.

Texnik mahoratni mukammallashtirish— sportchilar ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining eng muhim tarkibiy qismidir. Bu jarayon umumiy jismoniy tayyorgarlik va sportchi organizmi maxsus jismoniy sifatlari va xususiyatlariga asoslanadi — hamda yosh va malakani inobatga olgan holda tuzilishi kerak.

Bunda muhim sharoitlardan biri texnik mahoratning jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi bilan aloqadorligi. Oyoq mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi 14—15 yoshlarda futbolchi harakatlari koordinasiyasini buzadi va to‘p tepish aniqligi va kuchida o‘z ifodasini topadi. Shuning uchun texnik mahorat bilan birgalikda jismoniy sifatlarni mukammallashtirish, taktik mahorat va psixologik tayyorgarlik ortadi.

Texnikni mukammallashtirish musobaqa faoliyatidan kelib chiquvchi talablar ko‘p qirraliligini inobatga olib texnik usullar ko‘p marotaba bajarilishini ta‘minlaydi. Eng avvalo bu texnik usullarni yuqori tezlikda, raqiblarning faol qarshilik ko‘rsatishida, vaqt va makonni yetishmasligida samarali bajarish. Texnik mahoratning yuqori darajada stabilligi va o‘zgaruvchanligiga erishish oddiydan murakkabga tamoyili bo‘yicha ya‘ni mashg‘ulot jarayonida usullarni bajarish shartlarini murakkablashtirish metodlarini qo‘llagan holda amalga oshiriladi.

Futbolda texnik usullar bajarishning eng ko‘p tarqalgan murakkablashtirish shartlari quyidagilar:

- Tananing boshlang‘ich, oraliq va yakuniy holatlari variantlarini murakkablashtirish va kengaytirish;
- Texnik harakatlarni bajarishda vaqt qismlari va makoniy chegaralarni cheklash;
- Vaqt va makonda oriyentasiyalanish sharoitlarini qiyinlashtirish;
- Noodatiy sharoitlarda texnik harakatlarni bajarish;

- Raqib qarshiliklarining turli variantlari.

Qisqa oshirishlarni mukammallashtirishda mashqlarni quyidagicha ketma ketligini taklif etish mumkin.

1. O'yinchilar juft bo'lib 8— 10 m oraliqda joylashadilar, bir teginishda to'pni bir birlariga oshiradilar.

2. Yuqoridagidek o'yin, ammo ikki to'p bilan.

3. Yuqoridagidek o'yin, ammo to'p uchish tezligi va o'yinchilarning harakat tezligi ortadi.

4. Yuqoridagidek o'yin, ammo raqibning biroz qarshiligi bilan.

Faqatgina shundan so'ng texnik usulni guruhiy hamkorlik, o'yin va musobaqa faoliyatida amalga oshirish mumkin. Biroq bu sharoitlardagi texnik harakatlar o'yin taktikasi bilan aloqadordir.

Harakatning makon, vaqt va dinamik parametrlarini boshqarish psixomotorikani namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Futbolchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, oddiy va murakkab reaksiyalarni idrok etishga shunchalik ixtisosliroq bo'ladi.

5.2. Futbolchilarning texnik - taktik mahoratini takomillashtirish

Musobaqalarda futbolchilar taktik faoliyati jamoadagi sherigi yoki raqib bilan munosabatda kelib chiqadigan operativ vazifalarni doimiy hal qilishdan iborat ekan, taktik mahoratni mukammallashtirishga doimiy o'zgarib turuvchi o'yin sharoitlarida raqib ustidan g'alaba qozonish uchun texnik usullarni samarali qo'llash qobiliyatini rivojlantirish sifatida qaraladi. Bunda taktik tayyorgarlik nafaqat taktika bo'yicha bilimlarni o'zlashtirishga yo'naltirilmaydi: barcha taktik harakatlarni nazariy o'zlashtirishgina o'yinda ularning yuqori samaradorligiga kafillik bermaydi.

Taktika nazariy masalalarini bilishdan tashqari musobaqa jarayonida kelib chiqadigan vazifalarni hal qilishning rasional usullarini bu vazifalarni hal qilish samaradorligini oshiruvchi maxsus qobiliyatlarni rivojlantirish bilan birgalikda mukammallashtirish va amaliy o'zlashtirish zarur. Shuning uchun

taktik bilimlar, amaliy ko‘nikmalarni o‘rganish, shuningdek, ularni mukammallashtirish bo‘yicha faoliyatni maxsus taktik qobiliyatlarni tarbiyalash bilan birgalikda ko‘rib chiqish lozim.

13- jadval

Texnik taktik harakatlarni mukammallashtirish

Mashg‘ulot maqsadi	Taktik vazifalar	Mashg‘ulot vositalari
Quyidagilarga yo‘naltirilgan jamoaviy, umumguruhiy aloqalarni mukammallashtirish: golli vaziyatlarni yaratish va amalga oshirish; raqiblar hujumini barbod etish va o‘z jamoasining hujumkor harakatlarini tashkil etish	Raqibdan to‘pni olib qo‘ygandan so‘ng hujumkor harakatlarni tashkil etish	Futbol qoidasi bo‘yicha o‘tkaziluvchi o‘yinlar
	Maydon markazidan tez o‘tish bo‘yicha jamoaviy harakatlar	
	Hujum yo‘nalishini tanlagan holdagi jamoaviy harakatlar	
	Raqibni quvib o‘tib yoki hujum harakatlarini yakunlab foydali pozitsiyalarni egallash	
Quyidagilarga yo‘naltirilgan jamoaviy (umumguruhiy va guruhiy) harakatlarni mukammallashtirish: golli vaziyatlarni yaratish va amalga oshirish; raqiblar hujumini barbod etish va o‘z jamoasining hujumkor harakatlarini tashkil etish	Himoyaviy harakatlarda guruhiy yoki individual tuzilishlar	Futbol qoidasidan chiquvchi o‘yinlar
	To‘pni olib qo‘yishda jamoaviy harakatlar	
	To‘pni oldirib qo‘yganda maydon uchastkasida miqdor jihatdan ko‘plikni yaratish	
	Himoyadan hujumga o‘tishda foydali pozitsiyalarni yaratish	
	Operativ makon mavjudligida guruhiy ko‘chishlar va hujumkor harakatlar	

Futbolda taktik harakatlar samaradorligi quyidagi omillarni talab etadi:

1. Murakkab o‘yin vaziyatlarida oriyentirovkani ta’minlovchi va bu vaziyatda xulosalar qabul qilishga ko‘maklashuvchi maxsus intellektual sifatlar, psixomotirika va persepsiya hususiyatlarining yuqori rivojlanganlik darajasi;

2. Murakkab o‘yin vaziyatlarida texnik usullar bajarish ishonchliligining yuqori darajasi;

3. O‘yin vaziyatlarida texnik taktik harakatlarni amalga oshirish uchun zarur jismoniy tayyorgarlikning mos darajasi.

Lekin sport taktikasiga ta’sir etuvchi eng muhim omil sportchi yoki jamoaning holati, aynan uning jismoniy, texnik va boshqa tayyorgarliklari darajasi. Texnik va jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lmagan sportchilarda musobaqalarda taktikani qo‘llash cheklangandir.

Texnik usullarni ko‘p marotaba takrorlash turli vaziyatlarda harakatlarni ruhiy boshqarish aniqligi va tezligini oshiradi. Yosh o‘tgan sari texnika ko‘p tomonlama bo‘lib, mashg‘ulotlar ixtisoslashtirilgan harakter kasb eta boshlaydi. Texnik mahoratni mukammallashtirishning ikki yo‘nalishi mavjud: texnikaning sust usullari bilan ishlash va texnik tayyorgarlikning kuchli tomonlarini mukammallashtirish.

Texnik mahoratni mukammallashtirishning asosiy formalari guruhiy, individual va jamoaviy mashg‘ulot. Futbolda sport taktikasi, taktikani o‘qitish va mukammallashtirish bir vaqtning o‘zida texnikani o‘qitish va mukammallashtirish bilan olib borilsa katta ahamiyat kasb etadi. Bu yerda texnik taktik tayyorgarlik yagona jarayon sifatida yuzaga keladi.

Texnik taktik tayyorgarlik (nazariy, amaliy) uch asosiy yo‘nalishni o‘z ichiga oladi — individual, guruhiy va jamoaviy texnik taktik harakatlarni o‘rganish va mukammallashtirish. Bunda individual mahorat uch yo‘nalish uchun ham tegishli bo‘lgan topshiriqlarni bajarishda ortadi.

Texnik taktik mahoratni oshirish bo'yicha mashqlarni mashg'ulotlarda turli variantlarda rejalashtiriladi. Asosan 2 variant qo'llaniladi:

1. mashg'ulotda bir necha mashqlar yordamida bir taktik masala hal qilinadi;

2. bir mashqda turli vazifalar hal qilinadi.

Bunday mashqlarni bajarish bilan birgalikda jismoniy sifatlar va to'pni egallash texnikasi ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlaganda ortadi. O'yin chiziqlaridagi yoki asosiy o'yinchilarning texnik taktik harakatlari musobaqa yoki musobaqaga yaqin jadallik bilan bajarilsa, sportchining umumiy yoki maxsus sifatleri ortadi. Futbolchining yoshi inobatga olinishi lozim. 14-16 yoshlarda asosiy e'tibor individual texnik taktik usullarga qaratiladi.

Individual texnik taktik mahorat mashg'ulotlarning takroriy, o'yin va musobaqa metodlari bilan bajariluvchi individual, guruhiy va jamoaviy mashqlarni bajarishda mukammallashtiriladi.

Ba'zi taktik vazifalarni turli mashqlar yordamida hal qilinishini ko'rib chiqamiz.

1-vazifa. Maydonni o'z yarmida himoyani tashkil etishda futbolchilarni katta guruhining samarali ko'chishini ta'minlash. Bu vazifani hal qilish uchun maxsus mashqlar va o'yinlar qo'llaniladi, ularda hujum yakunlagandan yoki barbod bo'lganidan so'ng futbolchilar tezda o'z maydonlariga o'tadilar va o'yin makoni zonasini yopadilar.

2 -vazifa. To'pni tanlashdagi jamoaviy harakatlar samaradorligini quyidagilarni qo'llagan holda oshirish: a) pressing; b) uchrashuvdagi tanlov; v) "o'yindan tashqari" holatni sun'iy tashkil etish; g) kombinasion harakatlar.

Bu vazifalarni keltirilgandek mashqlar hal qiladilar.

1- *mashq*. Ikki darvozaga o'ynaladigan o'yinda futbolchilar guruhining kombinasion harakatlari. Hujum barbod bo'lganidan so'ng bir necha o'yinchilar raqibning hujumkor harakatlariga

qarshilik qilish uchun darhol maydon markazidan kurashga kirishadilar, boshqa o'yinchilar esa raqiblarni hujumlarini to'xtatish uchun o'z maydonlariga qaytadilar.

Agar raqib "begona" maydonga kira olsa ham, o'z maydoniga qaytgan o'yinchilar to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar.

2 -*mashq*. Futbolchilarni 11X11 ikki darvozaga o'yindagi harakatlari. Hujum barbod bo'lganidan so'ng to'pni yo'qotgan o'yinchilar orqaga chekinmaydilar. Ulardan ikkitasi darhol to'pni egallagan o'yinchiga hujum qiladilar, qolganlar esa yaqindagi raqiblarga to'sqinlik qiladilar.

3-vazifa. Pozitsiyalarni egallash uchun individual va jamoaviy ko'chishlarni tashkil etish. (3 mashq).

Jamoaviy texnik taktik harakatlarni mukammallashtirish. Murabbiy jamoaning o'yin taktikasini tuza olishi, o'yin rejasi, modeli, strategiyasi, texnik sxemasiga ega bo'lishi va shu asosda jamoaning barcha futbolchilari harakatlari mosligiga ega bo'luvchi mashg'ulot vositalarini tanlashi lozim. Bu turdagi mashg'ulotlarni odatda katta maydonlarda, ko'p sonli o'yinchilar bilan amalga oshiriladi. Bu mashqlarda maqsadga erishishga yo'naltirilgan turli o'yin vazifalarining izchil birikishiga erishish zarur.

5.3. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish

Tezlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik — futbolchining yuqori mahoratini ko'rsatib beruvchi asosiy jismoniy sifatlar. Ularning rivojlanganlik va mukammallashganlik darajasi nafaqat bir o'yinning natijasi, balki butun musobaqa davriga bog'liq.

Tezlik sifatlarini mukammallashtirish. Tezlikni tayyorlash bo'yicha vositalarga sportchi tezlik qobiliyatlarini maksimal darajada namoyish etishiga yordam beruvchi mashqlar kiradi.

Umumtayyorlov mashqlari turlicha bo'lib, tezlik reaksiyalari, alohida harakatlar bajarish tezligini, harakatlarning maksimal chastotasini talab etuvchi harakat faoliyatlarini ifoda etadi.

Maxsus-tayyorlov mashqlari tezlik qobiliyatlarini alohida tarkibiy qismlarini rivojlantirish kabi, ularning umumiy harakat faoliyatlarini kompleks mukammallashtirishga ham yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Bu mashqlar tezlik sifatlarini musobaqa faoliyatlarida namoyon bo'lish hususiyatlari va tarkibiga mos tarzda tuziladi.

Tezlik imkoniyatlarini mukammallashtirishda quyidagi metodlar qo'llaniladi:

1. Tezlik kuch tayyorgarliklari metodi, yoki dinamik harakatlar metodi;
2. Maksimal tez tempda mashqlarni bajarishning takroriy metodi;
3. Tezlik mashqlarini bajarishda yengillashtirilgan sharoitlar metodi;
4. Tezlik mashqlarini bajarishda qiyinlashtirilgan sharoitlar metodi;
5. O'yin metodi.

Musobaqa o'yinlarini olib borishni jadalligi va samaradorligi ma'lum darajada quyidagi ko'rsatkichlar bilan aniqlanuvchi futbolchilar tezlik sifatlarini rivojlanish darajasiga bog'liq:

1. harakatlanayotgan obyektga reaksiyaning tezligi;
2. tanlov reaksiyasi tezligi;
3. yugurishda maksimal tezlikka erishish tezligi;
4. yugurishning maksimal tezligi;
5. maksimal tezlik bilan yugurgandan so'ng tormozlanish tezligi.

Bu sifatlar bir biriga nisbatan bog'liq emas, shu sababli ularni mukammallashtirish uchun turli mashqlar qo'llaniladi: reaksiyalar tezligini oshirish uchun — o'yin (ixtisoslashtirilgan) mashqlar; boshlang'ich razgon tezligini oshirish uchun 3 soniyagacha (15-20 m) davomiylik bilan faqatgina maksimal tezlik bajariluvchi mashqlar; *tez tormozlanish* - tezlik estafetalari, bunda birinchi topshiriq — 5 metrga sakrash, belgilangan joyga tegib, start joyiga

yugurib borish; ikkinchisi- 10 metrga sakrash, oldiga yumalash, start joyiga yugurib borish; uchinchisi — 15 metrga sakrash, to‘siqni yugurib o‘tish, start joyiga yugurib borish; 10 metrga sakrash, orqaga yumaloq oshish, start joyiga yugurib borish; 5 metrga yugurib borish, belgilangan joyga yugurib borish, start joyiga yugurib borish. Estafetalarni bajarishda eng muhim vazifa tashkiliydir. Murabbiy estafetalarni tashkil eta turib, futbolchilar mashqlarda nimalar bajarishlarni oldindan bilib olishi lozim.

Boshlang‘ich tezlikni mukammallashtirish uchun tezlik kuch va takroriy metodlar samaralidir.

Birinchi metodning mazmuni turli sakrashlarni qo‘llashdan iborat; ularni qisqa (10— 15 m) masofalarga sakrash bilan almashtirib turish; har 5— 10 m oraliqda yo‘nalishni o‘zgartirib sakrash; to‘siqlar ustidan sakrab o‘tish.

Oddiy vaziyatlarda startlar otrabotkasi uchun oyoqlar kuchini oshiruvchi, qisqa bo‘limlarga sakrash, bir yoki ikki oyoq bilan itarilib sakrash mashqlari qo‘llaniladi va boshqalar.

Murakkab vaziyatlarda startlarni mashq qilish uchun murakkab harakat reaksiyalari vaqtini qisqartiruvchi, obyekt harakatini boshlanishiga signal bo‘yicha sakrash (oshirish, to‘pni otish v.b.), to‘p bilan bajariluvchi o‘yin mashqlari, harakatchan o‘yinlar va boshqalar.

Futbolda maksimal tezlikni mukammallashtirishning asosiy metodi — takroriydir. Maksimal tezlikni oshiruvchi mashqlar futbolchilar tomonidan yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerak. Futbolchilar iloji boricha tezroq mashqlarni bajarishlari kerak, yugurish tezligi bir qator omillar ostida kamaymasligi uchun (masalan, to‘pni yuritish), sakrashlarni to‘psiz amalga oshirish maqsadga muvofiq. Mashqlar to‘p bilan ham bajarilishi mumkin, lekin chiziqqa teginishlar kamayadi (har 10—15 metrda bir chiziq).

Yugurish tezligini mukammallashtirishda mashqlar formasini almashtirib turish va ularni tayyorlov davrining so‘nggi 2,3

haftalarida umumiy va maxsus chidamlilik asosi shakllanib bo'lganda o'tkazish kerak.

Mashg'ulot yuklamalaridan keyin tiklanish tez kechadi, shuning uchun ularni bir necha mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

Tezlik kuch sifatlarini mukammallashtirish. Futbolchining bu sifatlari minimal qisqa vaqt mobaynida bunga qarshilik ko'rsatilayotgan vaqtda harakatlarni bajarishda namoyon bo'ladi.

Bunday kuchli qarshiliklarga quyidagilar kiradi:

- a) sportchi o'z tanasi og'irligi va kuchini yengib o'tish;
- b) to'pni otish, to'pga zarba berish bilan bog'liq kuchni yengib o'tish;
- v) raqibning kuchli qarshiligi bilan bog'liq kuchni yengib o'tish.

Futbolchi o'yin mobaynida amalga oshiruvchi qarshiliklar turini inobatga olib, tezlik kuch sifatlarini mukammallashtirishga yo'naltirilgan barcha mashqlar quyidagi tarzda sinflarga ajratilishi mumkin:

1. Dinamik kuch sakrash evaziga yaratiluvchi mashqlar. Bunda mushaklar yon bosuvchi kabi, bartaraf etuvchi ishni ham amalga oshiradilar. Bu eng keng tarqalgan mashqlar guruhi;

2. Start vaqtida yaratiluvchi, yoki sakrashlar vaqtida harakatlar yo'nalishini o'zgartirishda yaratiluvchi portlovchi kuch mashqlari;

3. Turli qiyinchiliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarish;

4. Raqib qarshiliklari mavjud mashqlar.

Tezlik kuch sifatlarini mukammallashtirishga yo'naltirilgan mashqlar ko'p vaziyatlarda qaysidir boshqa jismoniy sifatni mukammallashtirish bo'yicha qo'shimcha topshiriqni bajaradi: tezlikni, tezlikka chidamlilikni, glikolitik chidamlilikni. Bu ayniqsa birinchi guruh mashqlarga xosdir.

Chidamlilikni mukammallashtirish. Futbolchi chidamliligi — bu butun o'yin mobaynida texnik taktik harakatlar samaradorligini saqlab qolgan holda maksimal ishchanlikni saqlab qolish va ularni ma'lum o'yin rejimida saqlab qolish qobiliyatidir.

Umumiy va maxsus chidamlilik tushunchalari ajratiladi. Bu bo‘linish shartlidir, chunki chidamlilik umumiy bo‘lmaydi, u doimo maxsusdir. Shunga qaramay sportda bu ajratish mavjud.

Umumiy chidamlilikni mukammallashtirish. Futbol vositalari bilan chidamlilikni maksimal darajasiga erishish juda qiyindir, buning sababi, bir mashg‘ulotda turli energiyani ta‘minlash mexanizmlari mukammallashtiriladi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq muddat bajariluvchi va sportchini charchatuvchi umumtayyorlov, yordamchi, maxsus tayyorlov va musobaqa mashqlari bajariladi.

Mashqlar xarakteri va davomiyligi bo‘yicha farqlanadi: sportning siklli turlaridan, trenajerlarda bajariluvchi sport o‘yinlaridan o‘zlashtirilgan.

Mashg‘ulotlar samaradorligi quyidagi komponentlarga bog‘liq, ish jadalligi, mashqlar orasidagi tanaffuslar davomiyligi va xarakteri, takrorlashlarning umumiy miqdori va boshqalar.

Sof aerob yo‘nalishdagi asosiy mashqlar— krossli yugurish, uning davomiyligi 15—20 dan 60 daqiqagacha o‘zgaradi. Masofa relyefi va yugurish jadalligi mashg‘ulotlarda futbolchilarda yurak qisqarishlari daqiqasiga 150 zarbdan ortib ketmasligi lozim.

Aralash yo‘nalishdagi mashqlar ikki funksiyaga ta‘sir etadi: aerob va anaerob glikolitik. Ularga quyidagilar kiradi:

1. yuqori jadallikdagi kross yugurish, lekin kuchli kesishgan joydan;

2. fartlek;

3. 2,3 daqiqa davomida 80, 90% jadallik bilan takroriy yugurish;

4. 20, 25 daqiqa mobaynida 30 — 50 dan 90% maksimumgacha tezlikni o‘zgarishi bilan yugurish.

Aerob imkoniyatlarini mukammallashtirishda o‘rtacha jadallikdagi uzoq yuklamalar emas, balki qisqa dam olishli yuqori jadallikdagi qisqa takrorlanishlar samaralidir.

Yuklamalar komponentlari quyidagilar.

1. Ishning jadalligi – mushkuldan yuqori. Ishning yakuniga kelib ChSS daqiqasiga 180 zarbga yetishi kerak.

2. Qismlar uzunligi shunday tanlanadiki, yuklamalar davomiyligi 1,5 daqiqadan ortmasligi kerak. Bu vaziyatda ish kislorod qarzdorligi sharoitida o‘tadi, kislorodni maksimum iste‘mol qilish dam olish davrida belgilanadi.

3. Dam olish intervallari shunday tanlanadiki, avvalgi yuklamadan so‘ng ish sog‘lom o‘zgartirilgan sharoitlardan so‘ng boshlanishi kerak: taxminan 45—90 soniya. Dam olish intervallari 3,4 daqiqadan ortib ketmasligi kerak.

4. Dam olish xarakteri sust bo‘ladi (to‘pni olib borish, joyda turib to‘pni o‘ynatish, yugurish).

5. Takrorlanishlar soni bo‘lg‘usi charchoq bilan aniqlanadi, ularda kislorod iste‘mol qilish darajasi pasayadi.

Bu mashqlar barchasi chidamlilikni mukammallashtirish uchun butun mashg‘ulot davomida kabi, uning alohida qismida ham qo‘llaniladi. Ularning eng katta hajmi mashg‘ulotning tayyorlov davrida o‘tkazilishi kerak.

Maxsus chidamlilikni mukammallashtirish. Futbolga nisbatan maxsus chidamlilik butun o‘yin mobaynida tezlik harakatlarini samarali bajarish qobiliyati sifatida tushuniladi.

Sakrashlarga chidash va tezlashish tezlik chidamliliklarini namoyon bo‘lishidir.

Shu tariqa, bu sifatni rivojlantirish va mukammallashtirish uchun futbolchilarda ikki turdagi yuklamalar zarur.

Birinchisi — 3,8 soniya davom etuvchi takroriy mashqlar, yuqori jadallik, dam olishning nisbatan qisqa vaqtida bajariladi. Masalan, 8 dan 30, 50 metrgacha takrorlanishlar orasidagi dam 10, 20 soniyagacha. Barchasi 2,3 ta seriyani 4,6 daqiqa dam olish intervali bilan bajarish lozim.

Bu topshiriqni bajarishda tez energiyani ta‘minlash mexanizmlari va mushak ichki energiyasi anaerob manbalari resintezi mukammallasadi.

Yuklamalarning ikkinchi turi — turlicha mashqlar:

1. Standart dam olish intervallari mavjud 150, 600 metr oraliqdagi takroriy yugurish;
2. Yuqoridagidek yugurish, faqat sekin asta qisqaruvchi dam olish intervallari bilan;
3. O‘zgaruvchan yugurish;
4. Takroriy yugurish 30 — 50 metr oraliqdagi 5,7 soniya interval bilan.

Takroriy va interval metodlari juda samaralidir.

Egiluvchanlikni mukammallashtirish. Egiluvchanlik katta amplitudali harakatlarni bajara olish qobiliyati — harakat apparatining jismoniy hususiyati sifatida aniqlanib, harakat imkoniyatining to‘liq namoyon bo‘lish sharti sifatida qaraladi.

Futbolchi egiluvchanligi katta amplitudagi harakatlarni bajara olish qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Bunday harakatlar futbolda ko‘pdir. Bu eng avvalo turli holatlardagi zarbalar; to‘xtalishlar, to‘pni olib qo‘yishlar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun umumtayyorlov va yordamchi mashqlar qo‘llaniladi.

Umumtayyorlov mashqlari egilish, bukilish, engashish va burilish harakatlaridan iborat. Ular sport turini inobatga olmasdan barcha bo‘g‘inlar harakatchanligini oshirishga yo‘naltirilgan.

Yordamchi mashqlar maksimal tezlikni talab etuvchi sportning bu turi uchun unga xarakterli bo‘lgan harakatlarni inobatga olib u yoki bu bo‘g‘imlarni mukammallashtirish uchun harakatchanlik rolini inobatga olib tanlanadi: egilish, qadni rostlash, olib qochish, keltirish, aylanish.

Maxsus tayyorlov mashqlari musobaqa faoliyatidan kelib chiquvchi asosiy harakat faoliyatlari talablari bilan mos tarzda tuziladi.

Egiluvchanlikka aktiv va passiv egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llab erishish mumkin.

Passiv egiluvchanlik sherik va qiyinchiliklar, statistik mashqlar yordamida bajariluvchi harakatlarda shakllanadi.

Aktiv egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, qiyinchiliklarsiz kabi, qiyinchiliklar bilan ham bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar — bu predmetlarsiz, sherik bilan, gimnastika devorida, gimnastika tayog‘i, to‘p bilan bajariluvchi mashqlar, harakatchan o‘yinlar, futboldagi mashqlar: imitasion — zarbalarda, to‘pni olib qo‘yish va boshqalar.

Egiluvchanlikni doimiy ortib boruvchi amplitudali faol erkin harakatlar rivojlantiradi; cho‘zilish jadalligini orttiruvchi takroriy prujinali harakatlar; tananing qaysidir a‘zosini harakat inersiyasini qo‘llagan holdagi mashqlar; aniq vazifalar qo‘llaniladigan mashqlar; kimningdir faol yordami qo‘llaniluvchi mashqlar.

Koordinasion (epchillik) qobiliyatlarini mukammallashtirish. Futbol — shunday sport turiki, doimiy o‘zgaruvchi vaziyatda barcha harakat qobiliyatlari koordinasion namoyon bo‘lishini talab etuvchi turidir.

Futbolchilar epchilligi quyidagilarda namoyon bo‘ladi: 1) maydondagi vaziyat o‘zgarganda o‘z harakatlarini tezda o‘zgartira olish; 2) murakkab harakatlarni aniq bajara olish ko‘nikmasida.

Shu tariqa, futbolchilar epchilligining birinchi namoyon bo‘lishi — murakkab reaksiyalar tezligi va aniqligi. Ikkinchisi — texnik tayyorgarlik.

Epchillik — murakkab sifat bo‘lib, uning namoyon bo‘lishi nisbatan erkindir. Bu shundan dalolat beradiki, masalan, egiluvchanlikning bir ko‘rsatkichini oshirish, boshqalarini yaxshilanishiga olib kelmaydi. Bundan tashqari ko‘pchilik futbolchilar uchun nomaxsus mashqlar foydalidir, ular yordamida murakkab harakatlarni boshqarish qobiliyati mukammallashtiriladi. Bunday mashg‘ulot vositalariga turli akrobatik va gimnastik mashqlar, shuningdek batutda bajariladigan mashqlar taalluqlidir. Ular asosan tayyorlov davrida o‘tkazilib, odatda mashg‘ulotlarning birinchi yarmiga kiritiladi.

Yosh futbolchilar koordinasion qobilyatlarini, shuningdek, toʻpni egallash va aldab olib qoʻyishni mukammallashtirishda yoʻnalishni oʻzgartiruvchi, turli holatlardan startlar, ritm va harakat yoʻnalishini oʻzgartirib turli usullar bilan toʻpni olib oʻtish va boshqalar kabi mashqlarni qoʻllash lozim.

Koordinasion qobilyatlarni maqsadli va tizimli shakllantirish jismoniy, texnik taktik va aqliy qobilyatlarni mukammallashtirish, psixik va psixofiziologik jarayonlarni rivojlantirish bilan uzviy aloqada boʻlishi kerak.

5.4. Futbolchilar tayyorlashning yillik siklida sport mashgʻulotlarini tuzish

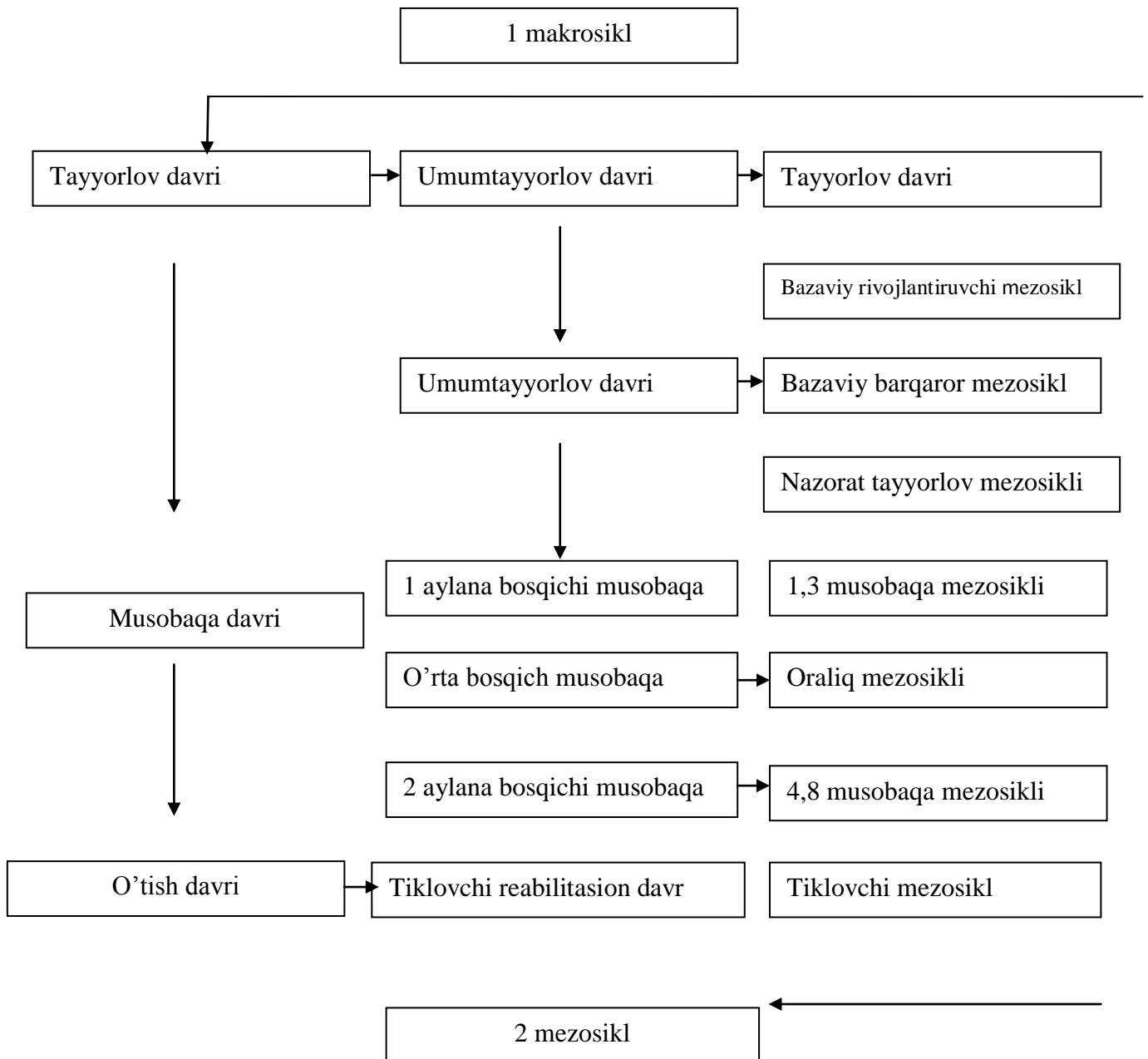
Futbolchilar sport mashgʻulotlari koʻp yillik mukammallashtirish bosqichlarida bir makrosikl asosida tuziladi (yillik rejalashtirish). Bunda quyidagi omillarni inobatga olish lozim: sport formasi shakllanishining fazaviy xarakteri, musobaqalar kalendari, jamoaning koʻp yillik mashgʻulot musobaqa faoliyatini maʼlum bosqichidagi vazifalar va sport malakasini darajasi.

Tayyorgarlikning yillik rejasi 3 davrni oʻz ichiga oladi — tayyorlov, musobaqa va oʻtish davri.

Tayyorlov davri eng muhim davr boʻlib, unda funksional tayyorgarlik asoslari mavjuddir, uning darajasi texnik taktik mahorat va uning mukammallashtirish imkoniyati namoyon boʻlish samaradorligini aniqlaydi. U ikki bosqichga ajratiladi (umumtayyorlov va maxsus tayyorgarlik). Yuqori malakali futbolchilarda u qisqaroq boʻladi. Oliy liga futbol jamoalarida u 60, 80 kun davom etadi, malakasizroq futbolchilarda esa 4 oygacha davom etishi mumkin.

Umumtayyorlov bosqichi tortuvchi mezosikldan boshlanadi. Uning davomiyligi oʻyinчилarning tibbiy biologik tadqiqot natijalari, ularning boshlangʻich funksional holatiga bogʻliq. Yaxshi

funksional holatda u bir haftani tashkil etishi, qoniqarsiz holatda esa 3 haftagacha cho‘zilishi mumkin.



Tortuvchi mezosiklidan so‘ng tayyorlov davri boshlanadi, u ikki bosqichga bo‘linadi (umumtayyorlov va maxsus tayyorlov). Tayyorlov davrini tuzish bo‘yicha umumiy tavsiyalar quyidagilardan iborat: tayyorlov davrining har bir bosqichida futbolchi organizmini yangi bosqichga olib chiqish va uni ma’lum vaqt mobaynida ushlab turish kerak, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi va jadalligi doimo nomutanosiblikda turishi lozim. Birinchi bosqich bu jismoniy yuklamalarni ularning

jadalligidan ustunligidir, ikkinchisida esa aksincha jadallikni hajm ustidan ustunligidir.

Umumtayyorlov bosqichida hal qilinuvchi asosiy masalalar:

1. Yuklamalar jadalligini orttirib borish uchun mashg‘ulotga chidamlilik asosini yaratish.
2. Tayanch harakat apparatini mustahkamlash.
3. Yurak mushak va nafas olish tizimini funksional imkoniyatlarini kengaytirish.
4. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish.
5. Asosiy harakat ko‘nikmalarini tiklash va yangi texnika usullarini egallash.
6. Umumiy o‘yin ko‘nikmalarini tiklash.

14-jadval

16-17 yoshdagi futbolchilar tayyorlov davrining umumtayyorlov bosqich mikrosikllarida mashg‘ulot yuklamalari hajmi va yo‘nalganligi

Ko‘rsatkichlar	Mikrosikllar			
	1	2	3	4
Yuklamaning umumiy hajmi, daq:	2400	3600	3450	3000
Mashg‘ulot yuklamasi daq/%	2200/92*	3300/92	3050/88	2600/87
Musobaqa yuklamasi daq/%	200/8	300/8	400/12	400/13
Ishning yo‘nalganligi,%: Umumiy chidamlilik	44	42	36	39
Harakat sifatlarini kompleks mukammallashtirish	34	33	32	38
Tezlik chidamliligi	5	4	5	6
Tezlik-kuch sifatleri	9	13	15	14
Musobaqa	8	8	12	13

Bu davrda ikki tomonlama nazorat o‘yinlari ham bo‘lishi mumkin, ammo malakasizroq jamoalar bilan, bu o‘yin ko‘nikmalarini tiklash va jamoaga qabul qilinadigan nomzodlarni sinab ko‘rish imkonini beradi. Futbolchilar mashg‘ulotlarining asosiy tarkibi — kompleks harakterdagi umumiy jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, o‘yin mashqlari va ikki tomonlama o‘yinlar.

Hozirgi vaqtda tayyorlov davrida musobaqa yuklamalarining hajmi ahamiyatli darajada ortdi. Bu shu bilan asoslanganki, musobaqalar tayyorgarlikni eng kuchli integral vositalari sifatida texnik taktik, jismoniy va psixik vosita va sifatlarni yagona tizimga birlashtirish imkonini beradi.

15-jadval

Bosqich	Mikrosikl	Yo‘nalganlik			
		Umumiy chidamlilik	Kompleks	Tezlik chidamliligi	Kuch, tezlik-kuch
Umumtayyorlov	1	42	30	4	24
	2	55	22	4	19
	3	41	24	7	28
	4	20	48	6	26
Maxsus tayyorlov	1	11	53	7	29
	2	15	50	5	30
	3	20	50	5	25
	4	18	50	3	24
Nazorat tayyorlov (mezosikl)	1	18	46	5	31
	2	17	53	1	29
	3	19	41	14	26
	4	30	43	4	23

Bu bosqichda umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi yugurish yuklamalaridir. Agar futbolchi o‘yin mobaynida o‘yin amplusiga bog‘liq holda 7 kmdan 12—14 kmgacha yugurib o‘tsa, mashg‘ulotlarda yuklamalarning hajmi ham kam bo‘lmasligi kerak. Lekin umumtayyorlov davri tugagandan so‘ng uni pasaytirish

tavsiya etiladi, tezlik va tezlik kuch sifatlarini rivojlanishiga xalaqit bermasligi uchun. (V.S.Levin. 1983).

Maxsus-tayyorlov davri 4—6 hafta davom etadi va futbolchining kasbiy ahamiyatli sifatlarini va texnik taktik mahoratini mukammallashtirishga yo'naltirilgan. Asosiy e'tibor maxsus jismoniy sifatlarni va texnik taktik mahoratni mukammallashtirishga, sport mahorati, sport formasining yuqori darajasiga erishish asoslarini rivojlantirishga qaratiladi.

Futbolda musobaqa davri 4 — 9 oy davom etadi, unda futbolchilar 50 tagacha rasmiy o'yinlar o'tkazadilar. Bu davrning asosiy vazifasi— sport formasining eng yaxshi tayyorlik holati sifatiga erishishdir. Uzoq muddatli musobaqa davrida murabbiyda quyidagi muammolar paydo bo'ladi: jiddiy raqobatli kurashlarda sport formasini saqlab turish mumkin, u 1,5—2,5 oy davom etishini bila turib, so'ng biroz pasayadi.

O'tish davri musobaqa davri yakunlangandan so'ng boshlanadi va keyingi mashg'ulot makrosikli boshlanmagunga qadar davom etadi. O'tish davrining asosiy vazifasi— tayyorgarlik darajasini shunday saqlab turish kerakki, yangi mashg'ulot sikli boshlaganda avvalgisidan yuqoriroq darajada tayyor bo'lish kerak.

Tayyorgarlik vositalari bo'lib umumiy yo'nalganlik mashqlari hizmat qiladi, ular yangi sharoitda, yangi o'yinchilar kontingenti bilan o'tkaziladi. Eng asosiysi yuklamalar og'ir bo'lmasdan, emosional ochilishga yordam berishi kerak. Sportchilar bu davrda butun sezon mobaynida olgan jarohatlarini reabilitasiya qilishga harakat qilishlari kerak.

Mashg'ulot yuklamalari hajmini birdan pasayishi yoki o'tish davrini 4 haftasi mobaynida to'xtatilishi futbolchilarning funksional holatiga "bo'shashish" hissini beradi. V.S.Levin (1983) ma'lumotlariga ko'ra bo'shashtiruvchi effekt futbolchilarning tezlikka chidamliligida namoyon bo'ladi (40 dan 67 % gacha) umumiy chidamlilik (Z dan 18%gacha). O'tish davrini to'g'ri tashkil etishda futbolchi nafaqat avvalgi mavsumdan keyin kuchini

to'liq tiklaydi va tayyorlov davrida faol ishga yo'nalib oladi, balki, avvalgi yilga nisbatan yuqoriroq tayyorlov bosqichiga o'tadi.

5.5. Futbolda musobaqa va mashg'ulot faoliyatining modeli xarakteristikalarini

Futbolda modeli xarakteristikalarini uch bosqichini ajratish qabul qilingan. Asosiy rolni musobaqa faoliyatining modeli xarakteristikalarini o'ynaydi, uning tahlili uning alohida elementlarini xususiyatlarini aniqlashga va yuqori natijaga erishish uchun zarur ko'rsatkichlar darajasini bashorat qilish imkonini beradi, bu o'z navbatida mashg'ulot jarayonlarini maqsadliroq qurishga yordam beradi. Musobaqa faoliyatini individual va jamoaviy modeli xarakteristikalarini ajratiladi.

Futbolchilarni musobaqa faoliyatini xususiyatini inobatga olib, unda ko'chishlar hajmi va texnik taktik harakatlarni bajarish hajmi o'yin amplusiga bog'liq, o'quv mashg'ulot jarayonida individual harakatlarni modeli xarakteristikalarini qo'llash mashg'ulotlar tarkibini musobaqa faoliyatiga yaqinlashadi.

Hujumchi o'yinchilarni tezlik ko'chishlarini aniqlangan ahamiyatli hajmi boshqa amplusdagi futbolchilarga nisbatan tezlik tayyorgarliklarini differensiyalash imkonini beradi.

Ikkinchi bosqichdagi modeli xarakteristikalar orasida futbolchi tayyorgarliklari tuzilmasini xarakterlovchi ko'rsatkichlar ajratiladi. Etalonli o'rtacha va minimal daraja futbolchilar tayyorlashni baholash shkalasi bo'lib xizmat qiladi.

Uchinchi darajadagi modeli xarakteristikalar funksional tayyorgarlikni xarakterlaydi. Bu psixologik ko'rsatkichlar futbol uchun katta ahamiyat kasb etishiga qaramay.

Aynan shu jamoaviy sport o'yinlari namoyondalarini shaxsiy xususiyatlariga tegishli.

**Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini modeli ko'rsatkichlari
(V. I. Koloskov va boshqalar. 1989)**

Test	Bahoning asosiy ko'rsatkichi	Modelli bosqich		
		Etalon	O'rtacha	Minimal
Tezlik				
Yuqori startdan 10 metrga yugurish, s	Boshlang'ich tezlik	1,60 1,64	1,65 1,70	1,71 1,73
Yuqori startdan 50 metrga yugurish, s	Masofaviy tezlik	6,00 6,15	6,16 6,20	6,21 6,35
Rangli signalga oyoq bilan aloqa platformasini yopmoq	Maxsus reaksiyali tezlik	235, 260	261, 280	281, 300
Tezlik kuch				
Maksimal balandlikka vertikal sakrash, sm	Sakrovchanlik darajasi	65, 62	61,59	58, 56
Chidamlilik				
Maksimonal yugurish 7X50 m,s	Maxsus (tezlikka) chidamlilik	56 58	59 60	61 62
3000 metrga yugurish, daqiqa	Umumiy chidamlilik	8	9	10
Koordinasiya				
Testda to'sinlarni yugurib o'tish miqdoriy vaqti 7X50 m,s	Koordinasion qobiliyatlar	8,00 8,40	8,41 8,80	8,81 9,00

5.6. Futbolchilar mashg‘ulot va musobaqa jarayonini kompleks nazorat qilish

Futbolchilarni tayyorlash samaradorligi ko‘p jihatdan kompleks nazoratning zamonaviy vosita va metodlarini qo‘llash bilan asoslanadi. Murabbiy va sportchi orasidagi qayta aloqa futbolchilarni tayyorlashda boshqaruv qarorlarini oshirish imkonini beradi.

Nazorat maqsadi — tayyorgarlik jarayonini sportchilar musobaqa faoliyatiga sportchilar tayyorlashning turli tomonlarini obyektiv baholash va organizm tashqi tizimining funksional imkoniyatlari asosida optimallashtirish. Bu maqsad sportchilar holati, ularning tayyorgarlik darajasi, musobaqa faoliyati samaradorligi va boshqalarni baholash bilan bog‘liq turli xususiy vazifalarni hal qilish yo‘li bilan amalga oshiriladi. Murabbiy musobaqa faoliyati, mashg‘ulot ta’sirlari, ularning tayyorgarlik darajasi to‘g‘risidagi ma’lumotlarni oladi va shu asosda tayyorgarlik rejasini tuzadi yoki unga asosli korreksiyalar kiritadi.

Kompleks nazorat asosida futbolchilar tayyorgarligini ifodalovchi ko‘rsatkichlarning keng qamrovi yotadi. Qo‘llaniluvchi vosita va metodlarga bog‘liq holda nazorat pedagogik, ijtimoiy psixologik va tibbiy biologik xarakterda bo‘lishi mumkin.

Musobaqa faoliyati nazorati. Futbol o‘yini mohiyati o‘yinchilarning turli harakatlarida to‘p bilan texnik taktik harakatlarni bajarish yoki to‘psiz ko‘chishlarda deb bilinadi. Shundan musobaqa faoliyati nazorati ikki asosiy yo‘nalishda olib boriladi: harakat faolligi va texnik taktik mahoratning individual guruhiiy ko‘rsatkichlarini qayd qilib borish.

Futbolchilar harakat faoliyati jadalligi va hajmi odatda vizual tarzda ko‘riladi, bu esa tabiiyki, turli mualliflar tomonidan olingan natijalarning ishonchliligini pasaytiradi. Shunga qaramay, futbolchi harakat faolligi haqidagi ma’lumot organizmning funksional holati kabi, tayyorgarlikni boshqarish va rejalashtirish uchun ham katta ahamiyat kasb etadi. Yuqori darajadagi o‘yinchi o‘yin mobaynida 8,

13 kmni ko'plab tanaffuslar bilan yugurib o'tishi lozim. O'yin mobaynida bosib o'tilgan masofa Rely, Thomas (1976) ning fikricha (25%) yurish, (37%) sekin yugurish, (20%) jadal yugurish, (11%) sprint va (7%) orqa tomon bilan oldinga qarab yugurishdan iborat.

Individual texnik taktik harakatlar bahosi Yu.A.Morozov metodikasi yordamida aniqlanadi. O'yinni kuzatish jarayonida diktofonga to'pni egallagan o'yinchining nomeri va u bajarayotgan texnik usullar gapiriladi: oshirishlar, to'pni yuritish, olib qo'yish, bosh bilan o'ynaladigan o'yinlar, darvozaga yo'naltirilgan to'p. Olingan ma'lumotlarni tahlili asosida har bir futbol va jamoa bajargan usullar miqdori hisoblaniladi. Noaniq bajarilgan usullarga nisbatan texnik xatolar foizi aniqlanadi.

Metodika qo'llashning boshlang'ich bosqichida TTD ko'rsatkichlari registrasiya texnik xatolar ko'rsatkichlari noaniq bajarilgan usullarni to'g'ri bajarilgan usullarga nisbati aniqlanadi, bu o'z navbatida xatolar ko'rsatkichini 5- 7 %ga ortishini ko'rsatadi, bu statistika normalariga to'g'ri keladi.

Yetakchi futbolchilar o'yinini kuzatish natijalari TTD modeli ko'rsatkichlarini ishlab chiqish asosi bo'lib hizmat qiladi.

Individual TTD larni obyektiv bahosi V.S.Levin (1983) metodikasi bo'yicha o'yin vaziyatini murakkabligiga bog'liq holda ballarning (1 dan 5 gacha) differensiyalashgan shkalasi yordamida aniqlanadi. Oddiy, o'rtacha va murakkab vaziyatlar aniqlanadi, uch omil asosida aniqlanuvchi: qaror qabul qilish uchun vaqt va makon yetishmasligi, sport yakkakurashlari va o'yin vaziyati ekstremalligi. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilishda usullar, salbiy ballar miqdori va ijobiy ballar miqdori aniqlanadi. Noaniq bajarilgan usullar miqdoriga nisbatan ijobiy ballar miqdoriga ishonchlilik koeffisienti hisoblanadi.

Texnik-taktik harakatlarni bajarishda aniqlikning miqdoriy o'zgarishlarini bilish futbolchilarni funksional tayyorgarligiga bog'liq holda o'yin dasturini tuzish imkonini beradi. Ushbu

metodikani qo'llash individual texnik-taktik harakatlarni o'yin amplusiga bog'liq holda obyektiv baholash imkonini beradi.

17-jadval

**Futbol jamoasi musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari
(V.V.Kostyukov, M.M.Shestakovlar bo'yicha, 1991)**

Ko'rsatkichlar	Miqdor	Yaroqsizlik (Brak)%	Nisbat (sootn), %
Turli yo'nalishlarda to'pni qisqa va o'rtacha oshirish	224,6	12,7	27,5
“o'yinning borishiga” to'pni oshirish	57,4	22,1	7,1
To'pni uzoqqa oshirish	27,7	47,6	3,6
To'pni to'g'ridan-to'g'ri va yuqoridan oshirish	31,2	55,0	3,9
To'pni olib borish	86,9	6,6	10,8
Raqibni aldab o'tish	43,6	34,9	5,5
To'pni olib qo'yish	85,0	60,2	10,3
To'pni olib qochish	152,0	23,1	18,7
Pastda to'p uchun yakkakurash	24,2	60,2	2,9
Yuqorida to'p uchun yakkakurash	42,4	52,4	5,4
To'pni bosh bilan oshirish	13,0	27,2	1,8
Darvozaga zarba berish	17,9	65,1	2,4
Jami o'yin mobaynida	805,9		-

18-jadval

O'z maydonida va mehmonda o'tkazilgan o'yinlarda futbol jamoasi musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining taqqoslanishi

Ko'rsatkichlar	O'z maydoni	Raqib maydoni	R<
To'pni orqaga va ko'ndalang qisqa va o'rtacha oshirish	147±42	88±26	0,01
	7±2	11±2	0,01
To'pni oldinga qisqa va o'rtacha oshirish	110±23	81±19	0,01
	20±4	21±5	0,05

“o‘yinga” to‘pni kiritish	59±11	54±8	0,05
	24±3	26±3	0,05
To‘pni uzoqqa oshirish	28±8	21±6	0,01
	41±12	55±11	0,01
To‘pni raqibning shtraf maydoniga to‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki yuqoridan oshirish	35±8	22±4	0,01
	51±9	51±10	0,05
To‘pni olib borish	87±16	59±13	0,01
	5±1	6±1	0,05
Raqibni aldab o‘tish	46±9	44±6	0,05
	37±5	37±4	0,05
To‘pni olib qo‘yish	82±8	83±14	0,05
	62±9	62±7	0,05
To‘pni olib qochish	156±26	190±34	0,01
	26±2	34±5	0,01
Pastda to‘p uchun yakkakurash	30±4	29±4	0,05
	54±16	51±17	0,05
Yuqorida to‘p uchun yakkakurash	36±12	49±15	0,05
	56±9	53±8	0,05
To‘pni bosh bilan oshirish	15±1	16±2	0,05
	28±5	28±5	0,05
Darvozaga zarba berish	22±6	10±2	0,01
	69±16	62±16	0,05
Jami o‘yin mobaynida	839±73	767±78	0,01
	28±2	33±2	0,01

Jamoaviy texnik taktik harakatlar nazorati. Futbolda jamoaviy harakatlar bahosi individual bajarilgan TTD lar miqdori, ularning samaradorligi va o‘zgaruvchanligi yoki turlichaligi bilan aniqlanadi.

TTD ning jamoaviy modeli xarakteristikalarini ularning miqdoriy, sifatiy bahosi va variativligi bo‘yicha tizimlashtirish imkonini beradi. Olingan jamoaviy modeli xarakteristikalar yosh futbolchilar uchun etalon bo‘la oladi.

Futbol amaliyotida jamoaviy TTD larni baholash metodikasi qoʻllaniladi, V.S.Levin tomonidan ishlab chiqilgan (1983), bu metodika hujumning boshlanish zonasi va uning mantiqiy yakun variantlariga bogʻliq holda hujumkor harakatlarni tahlilidan iborat. Futbol maydoni uch teng zonaga boʻlinadi. Hujumning buzilishi yoki uning mantiqiy yakuni darajasi, ballar miqdorining oʻzaro nisbati hisobi bajarilgan hujumlar miqdori va oʻyin vaqti hujum va himoyachi harakatlarning samaradorlik koeffitsientini aniqlash imkonini beradi.

Jamoaviy texnik taktik harakatlar tarkibini aniqlash oʻyin taktikasini aniqlash va futbolchilar tayyorlash jarayonini mukammallashtirishning muhim omillaridan biri. Jamoalar bajargan TTD larni harakat zonasiga bogʻliq holda taqqosiy bahosi jamoaning oʻyin uslubini koʻrsatishi mumkin.

Ruhiy tayyorgarlik nazorati. Musobaqalardagi kurash, oʻyin harakatlarining turli xarakteri sportchilar oʻyin faoliyati ruhiy hususiyatlarini asoslaydi. Bu sohada asosiy talablarni aniqlovchi muhim omillar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

1. Tashqi signallarning katta miqdori va turlichaligi hamda vaziyatning oʻzgarish tezligi;
2. Vaqt tigʻizligi va makon yetishmasligida javob harakatlarini bajarish zarurati;
3. Idrok etishning noqulayligi;
4. Yuzaga kelgan oʻyin vaziyatining doimiy bahosi va optimal harakat usulini tanlash;
5. Har bir oʻyin usulining natijaviy xarakteri — oʻyinchi har bir harakatining yuqori ahamiyatliligi;
6. Toʻp uchib borishini yuqori tezligi, uning trayektoriyasi va yoʻnalishini aniq baholash zarurati.

Texnik-taktik harakat ko'rsatkichlarini jamoaviy modeli tavsiflari
(S.Yu.Tyulenkov, 1997)

Texnik harakatlar	Rossiya termasining modeli			FRG termasining TTX o'rtacha ko'rsatkichlari (ChM 90 ma'lumotlariga ko'ra)			Rossiya oliy liga jamoasining TTX o'rtacha ko'rsatkichi			Oliy liga jamoalari TTX sining minimal modeli bosqichi		
	Miqdor	Yaroqsizlik %	Nisbat %	Miqdor	Yaroqsizlik %	Nisbat %	Miqdor	Yaroqsizlik %	Nisbat %	Miqdor	Yaroqsizlik %	Nisbat %
Oldinga qisqa va o'rtacha oshirishlar	200-150	20dan past	24	150	13	22	100-130	15-20	23	154	18	24
Ortga va ko'ndalang qisqa va o'rtacha oshirishlar	250-200	10dan past	30	217	6	33	100-130	7-12	24	152	11	24
Uzun oshirishlar	70-50	30-45	8	43	42	7	50-40	35-45	7	48	42	46
Olib borish	60-40	4-5	7	64	3	10	60-40	3-5	8	53	5	8
Aldab o'tish	60-45	25-30	7	37	37	6	60-50	30-35	9	67	33	10
Olib qo'yish	60-50	45-55	7	52	51	8	70-55	50-60	10	68	65	11
Olib qochish	55-40	30dan past	7	45	23	7	60-50	40dan past	9	56	53	9
Bosh bilan o'ynash	60-45	35-45	7	34	36	5	50-40	35-45	7	34	41	5
Darvozaga zarba berish	25-15	50	3	21	58	3	25-15	50	3	18	60	3
Jami o'yin mobaynida	840-650	20-25		664	20		735-550	25-28		623	29	

Harakat zonalari bo'yicha texnik-taktik usullarni taqsimlash, %

Jamoa	Himoya zonasi	O'rta zona	Hujum zonasi
Argentina	30	53	17
Italiya	23	53	24
FRG	28	57	23
Braziliya	19	53	28
Ispaniya	19	61	20
Irlandiya	21	50	29
Angliya	28	51	21

Ruhiy tayyorgarlik nazorati jarayonida quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi (V. N. Platonov, 1997):

1. Musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi shaxsiy va axloqiy irodaviy sifatlari: liderlikka qobiliyat, g'alabaga erishish motivatsiyasi, kerakli vaqtda barcha kuchni jamlay olish, yuqori bosimlarni ko'tara olish qobiliyati, emosional barqarorlik, o'zini nazorat qilish qobiliyati va boshqalar;

2. Yuqori malakali raqiblar bilan musobaqalarda o'yinning barqarorligi, hal qiluvchi o'yinlarda yuqori tayyorgarlikni ko'rsata olish bilimi;

3. Yuqori vaziyatli sport turlariga taalluqli sport spesifikasiga bog'liq holda diqqatning hajmi va jamlanganligi;

4. Musobaqalardan avval va o'yin vaqtida o'z hissiyotlarini boshqara olish qobiliyati;

5. Harakatlar parametrini turlicha idrok etishni mukammallashganlik darajasi, mushaklar koordinatsiyasini psixik boshqarish, ma'lumotlarni idrok etish va qayta ishlash qobiliyati;

6. Analizator faoliyati, sensomotor reaksiyalar, vaqt makoniy antipatiyalar imkoniyati, vaqt va joy tanqisligi sharoitida oldindan qaror qabul qila olish qobiliyatini shakllantirish.

Nazorat savollari va topshiriqlar

1. Futbolchi texnik-taktik mahoratini o‘qitish va mukammallashtirishning aloqadorligini tushuntiring.
2. Futbolda texnik harakatlar bajarishning eng keng tarqalgan murakkablashtirish usullari qaysilar?
3. Texnika va taktikani mukammallashtirishdagi aloqadorlikni tushuntiring.
4. Futbolda taktik harakatlar samaradorligini aniqlovchi omillar qaysilar?
5. Texnik mahoratni mukammallashtirish formalarini ayting.
6. Yoshning texnik-taktik mahorat, jismoniy tayyorgarlikka ta’sirini tushuntirib bering.
7. Qaysi yoshda yosh futbolchining organizmi katta o‘yinchi talablariga javob beradi?
8. Jamoaviy hamkorliklarni mukammallashtirish nimalardan iborat?
9. Tezlik qobiliyatlarini mukammallashtirish metodlarini ayting.
10. Tezlik sifatlarining namoyon bo‘lish formalarini ayting.
11. Tezlik sifatlarini mukammallashtirish uchun qanday metodlardan foydalaniladi?
12. “Tezlik - kuch sifatleri” tushunchasiga izoh bering.
13. “Umumiy chidamlilik” tushunchasini izohlang.
14. Aerob yo‘nalganlik yuklamalarini mukammallashtirish mashqlariga misollar keltiring.
15. “Maxsus chidamlilik” tushunchasini izohlang.
16. Boshlang‘ich tezlikni rivojlantirishning eng samarali metodlarini keltiring.
17. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qaysi ikki guruh mashqlardan foydalaniladi.
18. Epchillikning namoyon bo‘lish sharoitlarini ayting.
19. Tayyorgarlik davrlarini ayting.
20. Tayyorgarlik bosqichlarini izohlang.
21. Mashg‘ulotning tayyorlov davrida foydalaniluvchi mezosikllarni tushuntirib bering.

22. Musobaqa davri mezosikllarini ayting.
23. Modelli xarakteristikalarining uch bosqichini sanab bering.
24. Birinchi bosqich modelli xarakteristikalar tarkibiga nimalar kiradi?
25. Ikkinchi bosqich modelli xarakteristikalar tarkibiga nimalar kiradi?
26. Futbolchining individual texnik - taktik harakatlarini qayd qilish metodikasini tushuntiring.
27. Jamoaning mohirlik darajasi qanday aniqlanadi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aliyev M.B., Usmanxo‘jayev T.S., Sagdiyev X.X. Sport o‘yinlari– futbol. / Akademik lisey va kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. Toshkent. «ILM ZIYO», 2007., 143 b.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с,
3. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Учебно-методическое пособие. Гулистан. «Зиё» 2005. – 56 с.
4. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorlash. T.,2005. – 106 b.
5. В.К.Зайцев, В.И.Колосков “Подготовка футболистов: Поиск и перспектива” М.,1992.
6. А.П.Золотарев “Подготовка спортивного резерва в футболе”.- Краснодар., 1991.
7. В.В.Костюков, М.М.Шестаков “Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх”.- Краснодар., 1991.
8. В.С.Левин “Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов”.- М., 1997.
9. В.Г.Никитушкин, В.П.Губа “Методы отбора в игровые виды спорта”.- М., 1998.
10. В.Н.Платонов “Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте”.- Киев. 1997.

11. “Современная система спортивной подготовки”/ Ф.П.Суслов, В.Л.Сыч, Б.Н.Шустинлар тахрири остида. М.-1995.
12. А.А.Сучилин “Теоритико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола”.- Волгоград. 1997.
13. С.Ю.Туленьков, В.П.Губа, А.В.Прохоров “Теоритико-методические аспекты подготовки футболистов”. Смоленск 1997.

VI BOB. TENNIS

6.1. Tennischilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati

Musobaqa — ijtimoiy fenomen bo'lib, usiz sport mavjud bo'lmasdi. Sport musobaqalari quyidagi elementlardan iborat: musobaqa predmeti, hakamlar, sportchilar — musobaqa ishtirokchilari, muxlislar va tomoshabinlar. Raqobatchilik munosabatlari — sport musobaqasining ajralmas xususiyati, uning asosiy mahsuloti — natija (egallangan joy, g'alaba, tomosha).

Musobaqa — o'quv mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi. Musobaqalarning pedagogik ahamiyati shundan iboratki, ular o'quv tarbiya ishini yakunlaydi, o'quv mashg'ulot jarayonini alohida kuchli tomonlarini aniqlaydi, uning sifatini oshirishga imkon yaratadi, jamoalar, sportchilar, murabbiylarning sportdagi yutuqlarini ko'rsatadi. Musobaqalar – yetakchi malakalarni almashinishning eng yaxshi vositasi. Musobaqalarda tennischilar o'quv mashg'ulot ishida olib bo'lmaydigan bilimlarni egallaydilar. Sport musobaqalari sportchilardan uning barcha qobiliyatlari mobillashuvini talab etadi. Ular o'yinchining axloqiy va irodaviy yetukligini, tayyorgarlik darajasini tekshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birgalikda musobaqalar – bu sportchining chidamlilik, g'alabaga ishonch, o'zini kuzatish, do'stlik hissi, raqiblarga hurmat, shaxsiy qiziqishlarini jamoa qiziqishlariga bo'ysundira olish bilimi kabi xarakter xususiyatlarini samarali tarbiyalash vositasi.

Musobaqa faoliyati strukturasi. Har qanday sport o'yinida, shu qatorda tennisda ham o'yinchilar raqib ustidan g'alaba qozonishga, o'z o'ylarini yashirib, raqibnikini ochib tashlashga harakat qiladi. Shuning uchun o'yinchi va jamoalar sport kurashini tomonlarning kurashi sifatida ko'rish lozim. Musobaqa kurashining yakuniy maqsadi - g'alaba. Uni ta'minlash uchun o'yinchi bir qator vazifalarni hal qilishi kerak. Bu vazifalarni bajarish bo'yicha faoliyat komponentlari tarkibi va musobaqa jarayoni musobaqa faoliyati tarkibini tashkil etadi.

Birinchi komponent (asosiy) — strukturaning barcha komponentlari o‘zaro hamkorlikda namoyon etilgan o‘yinchilarning kurash jarayoni.

Ikkinchi komponent — bu musobaqa kurashining strategiyasi, o‘yinchi va musobaqani boshqarish san’ati. Tennisda strategiya musobaqa kurashlari qonuniyatlari haqidagi bilimlar tizimini aks ettiradi. Bu qonuniyatlarni bilish bo‘ladigan musobaqalar xarakteri va sharoitini ko‘ra olish imkoniyatini beradi. Shu bilan birgalikda stretegiya — murabbiyning o‘yinchilarni musobaqalarga tayyorlash amaliy faoliyati sohasi va ularni musobaqa jarayonida boshqarish. Strategiya quyidagilarni nazarda tutadi:

- O‘yin tendensiyasini o‘rganish;
- O‘yinchilarni avvalgi musobaqalarda qatnashuvi malakasi asosida tayyorgarlik jarayoni yo‘nalishini aniqlash va bo‘lg‘usi musobaqalarni o‘tkazilish sharoitlarini aniqlash .

Uchinchi komponent - individual o‘yinda texnik taktik harakat va usullar. Taktika bir uchrashuv mobaynida vazifalarni hal qilishga mo‘ljallangan.

To‘rtinchi komponent — juft va aralash o‘yinda texnik taktik harakat va usullar.

Beshinchi komponent — o‘yin usullari — texnika.

Murabbiy tennischining yuqori sport natijalariga erishishdagi rolini, shuningdek, texnik progress ta’sirini, ya’ni inventar, jihozlar, o‘yin qonuniyatlari va boshqalarning rolini e’tiborga olishi juda muhim.

Tennischining musobaqa faoliyati samaradorligini asoslovchi omillar. Tahlil qilinayotgan ko‘plab omillardan tennischilar musobaqasi yakuniga ta’sir etuvchi 10 ta asosiysini ajratish mumkin: shaxsning ijtimoiy jihatlari, yutuqlarga moslashish; texnik tayyorgarlik; strategiya va taktik tayyorgarlik; ruhiy tayyorgarlik, ruhiy jarayonlar ko‘rsatkichlari; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik; temperament, emosional irodaviy soha xususiyatlari, nerv tizimi tipologik hususiyatlari; yaxshi sog‘liq asosida funksional

holat, antropometrik ko'rsatkichlar; mashg'ulotlarning yoshi va staji; rasmiy musobaqalarda samarali o'yin faoliyati. Ularning barchasi o'ninchi omilga tobe – rasmiy musobaqalarda o'yin faoliyatining samaradorligi. Tennischilar musobaqa faoliyati samaradorlik bahosi mezon musobaqa natijalari, musobaqalar tizimida egallangan joy— reyting. Bu nuqtai nazardan baholash metodi reyting metodi hisoblanadi.

Reyting odatda sport faoliyatida omadlilikni integral, miqdor sifatijihatdan baholash deb izohlanadi, uning asosida ma'lumotli va mustaqil ekspertlarning fikrlari turadi.

Sport reytingini umumqabul qilingan operasijalar guruhi alohida o'yinchilarni bir yoki bir necha musobaqa mezonlari bo'yicha tartiblashtirish asosida amalga oshiriladi. Tennisda reyting darajasi eng avvalo sport yutuqlarini dinamikasi, ularning yillik yoki olimpiada siklida barqarorligi va rasman tan olingan norma va modellarga nisbatan yutuqlarning umumij darajasi bilan asoslanadi.

Shuningdek, turnirlarda egallangan o'yinlar, har bir turnirning ahamijyati, kuchli raqiblar ustidan qozonilgan g'alabalar, sport mahoratining yuqori darajasi, sport mahoratining umumij darajasi, yuqori texnik taktik ko'rsatkichlar. Shunday qilib tennisda bir qancha yillar davomida ma'lum samaradorlik bilan turnirlar serijasida o'yinchilarning natijalarini tizimlashtirgan holda avtomatlashtirilgan kompyuter tizimi qo'llaniladi.

6.2. Tennisda texnik tayyorgarlikni mukammallashtirish

Texnik tayyorgarlikning asosij vazifalari:

1. Harakatlarning barcha turlariga taalluqli o'yin texnikalari va ko'chishlarni o'zlashtirish: hujumchilar, qarshi hujumchilar va himoyachilar (22 jadval);
2. Texnika usullari natijaviyligini yaxshilash (variativlik, aniqlik, zarblar kuchi va boshqalar);
3. O'yinning samaraliroq individual modellariga nisbatan texnikani mukammallashtirish.

Bo'lim	Ularni o'rganish usullari va izchilligi hamda mukammallashtirish	Usullari, turlari. Bajarish shartlari
Tennischi texnikasi		
Stoyka (qadning rostlangan holati)	• Boshlang'ich holat	-
	• Ochiq	-
	• Yopiq	-
O'yinchi harakatlari	• Boshlang'ich holatdan start	-
	• To'pga harakat	-
	• Zarbaga "kirish"	-
	• Zarbadan "chiqish" va takroriy start	-
	• Keyingi javob uchun eng yuqori tayyorlik pozitsiyasidan chiqish	-
Raketkani ushlash usullari	• Kontingental	-
	• Sharqiy	-
	• G'arbiy	-
	• Yaring'arb	-
	• Ikki qo'lli	-
Texnika usullari	• Oshirishlar	Yassi, kesma, aylanma
	• Sakrab ketgan to'pga zarba berish	
	• Uchib kelayotgan to'pga zarba berish	
	• Yarim uchayotgan to'pga zarba berish	O'ngdan va chapdan
	• Svechi	
	• Bosh uzra zarbalar	
	• Qisqartirilgan zarbalar	Yuqori va uzunlashtirilgan xalqali xalqasimon qo'l ko'tarish
	• Raketkani turli ushlah usullari bilan to'pga zarba berish	
Texnika usullarini fazali tarkibi	• Tayyorlov	-
	• Zarbadan oldingi	-
	• Zarbali	-
	• Yakuniy faza	-

Texnikani natijaviylik ko'rsatkichlari	• Turli sharoitlarga moslashuvchanlik va variativlik	Turli qoplamli maydonchalarni inobatga olib
	• Minimal taktik ma'lumotlilik	Taktik rejalar maskirovkasi
	• Tejamkorlik	Harakatlar masofasini tejamkorligini ta'minlovchi qisqa zamaxlar va zarbli harakatlar
	• Zarbaning aniqligi va kuchi	Yuqori, o'rta va kam kuch bilan variatsiyalanadi
	• Zarbalarning dinamikligi, harakatlarning tezligi va manevrliligi	-
	• Texnikaning barqarorligi	To'siqlarga yuqori barqarorlik
	• Oyoqlar ishi	-
Tennis to'pining ko'chishlari	• To'p uchishi	-
	• To'pni maydoncha bilan aloqasi va sakrab ketishi	-
Tennischi taktikasi		
Qabul qiluvchi taktikasi	• To'pni tanlash	-
	• Javob zarbasini tanlash	-
	• Tashqi omillarni inobatga olish	-
Oshiruvchi taktikasi	• Birinchi oshirish	-
	• Ikkinchi oshirish	-
Juft o'yin va mikst taktikasi		
Qabul qilayotgan juftlik taktikasi	• Himoyaviy harakatlar	-
	• Kontrhujum harakatlari	-
Oshirayotgan juftlik taktikasi	• O'yinchilarning joylashuv usullari	-
	• O'yinchilarning oshirishdan so'ng harakatlari	-

Bu vazifalarni hal qilinishi taktik tayyorgarlik samaradorligini aniqlaydi. Tennis texnikasi soʻnggi yillarda raketka, sim, toʻp, oyoq kiyim va albatta, tennis maydonchalarini yasash va qurish uchun ishlab chiqilgan zamonaviy materiallar evaziga juda katta oʻzgarishlarga ega boʻldi. Yangi tennis inventarlari va jismonan yaxshi rivojlangan sportchilar nozik tennis oʻyinini kuchli kurashga aylantirdilar. Tennischilar texnikasini baholash uchun V.M.Zasiorskiy quyidagini taklif etgan:

1. Tennischi bir soat mobaynida bajara oladigan texnik harakatlar hajmi.
2. Texnikani koʻp yoqlamaligi va variativligi - sportchi oʻyinda qoʻllaydigan texnik usullar miqdori
3. Texnikani samaradorligi- harakatlar miqdorining nisbati.
4. Texnikaning ishonchliligi, barqarorligi.

Texnik-taktik harakatlar hajmi. Tennischi bir soat mobaynida bajaradigan harakatlar miqdori koʻp tomonlama tennischining tayyorgarligi, uning mahorat darajasi, shuningdek, oʻyin mobaynida raqib amal qiluvchi taktik rejaga bogʻliq boʻladi. Bunga oʻz navbatida bir tomondan ochko yigʻish tempi va davomiyligi, boshqa tomondan esa keyingi ochkolarni yigʻishdan avval tiklanish uchun zarur boʻladigan tanaffus bogʻliq boʻladi, biroq tanaffuslarning maksimal ahamiyati musobaqa qoidalari bilan cheklangan. Ochko yigʻish orasidagi tanaffuslar 30- va 90 soniyadan oshmasligi lozim, tomonlarning almashinuvida.

Texnik harakatlarning ishonchliligi (barqarorligi). Texnik harakatlarning asosiy xarakteristikalaridan biri- ishonchlilikdir, u foizda koʻrsatilgan oʻxshash harakatlarning umumiy miqdoriga nisbatan toʻgʻri bajarilgan harakatlar miqdori bilan aniqlanadi. Shu tariqa, sportchi xatoliklarga yoʻl qoʻymagan harakatlar foizi hisoblanadi.

Texnik harakatlar samaradorligi. Maʼlum usul yordamida yutilgan ochkolarni bu usul bilan bajarilgan zarbalar miqdoriga nisbatan usullarning samaradorligi katta ahamiyatga ega.

Zamonaviy tennisda g'alaba qozonishlari uchun tennischilar nima qilishlari kerak? Ular yaxshi oshira olishlari lozim, ya'ni uni birinchi oshirishi barqarorligi 80% dan, ikkinchisniki esa 90% dan kam bo'lmashligi kerak. Shu bilan birgalikda u samarali bo'lishi ham lozim (taxminan 20%). Tennischi oshirishni ishonchli qabul qila olishi (taxminan 90%), to'pni raqib tomonga shunchaki oshirishi emas, balki uni qiyin vaziyatga solib, keyingi 2-3ta oshirishdan so'ng o'z hisobini oshira olishi kerak. To'pni yerga tushirmasdan barqaror va samarali o'ynay olish zarur. Hozirgi vaqtda bir xil ishonchli va kuchli o'ynay oladigan o'yinchilar, ayniqsa jadal kortlarda g'alaba qozona olishlari mumkin. Tennischilar aynan shunday texnik usullarni o'zlashtira olishlari lozim.

Tennischilarning jismoniy tayyorgarligi. Zamonaviy tennis-bu atletik o'yin bo'lib, yuqori harakat faolligi, o'yin faoliyatlarining katta bosimlilik, sportchidan funksional imkoniyatlar va tezlik-kuch sifatlarining mobillashishini talab etadi.

Tennischining jismoniy tayyorgarligi quyidagi vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan:

1. Organizm funksional imkoniyatlari darajasini oshirish va kengaytirish (funktional tayyorgarlik).

2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik), shuningdek, ular bilan bog'liq o'yin faoliyati samaradorligini ta'minlovchi jismoniy sifatlarni kompleksini rivojlantirish.

Bu vazifalar umumiy va jismoniy tayyorgarlik jarayonida hal qilinadi.

Kuchni tarbiyalash. Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi. Odam kuchini tashqi qarshiliklar yoki ziddiyatlarni mushak kuchlari yordamida bartaraf etish sifatida tushunish qabul qilingan. Bajarilayotgan ish turiga bog'liq holda mushaklar kuchini dinamik rejimda o'z uzunligini o'zgartirmay yoki o'zgartirib namoyon etishi mumkin. Tennischilarda turli mushaklar guruhlari yuqorida

keltirilgan barcha rejimlarda ishlaydilar. Zarba berayotgan qo‘l mushaklari bir vaqtda ham statik ham dinamik rejimda ishlaydi.

Kuchni tarbiyalashda tennischilarda mashqlar klassifikasiyasiga ko‘ra umumtayyorlov, maxsus-tayyorlov va musobaqa mashqlarining mashg‘ulot formalari qo‘llaniladi.

Umuttayyorlov mashqlari kuch sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga yo‘naltirilgan. Ular o‘z navbatida samarali maxsus tayyorgarlik uchun asos bo‘lib hizmat qilishi mumkin. Maxsus-tayyorlov mashqlariga tennis o‘yinida uchraydigan alohida elementlar yoki, ular asosida vujudga kelgan harakatlar taalluqlidir. Musobaqa mashqlarining mashg‘ulot formalari maydonda, mashg‘ulot devorida biroz og‘irroq raketkalar bilan asosiy zarbalarni bajarishni talab etadi.

Kuchni tarbiyalash metodlari. Takroriy harakatlar metodi 2-3, ba’zida esa undan ham ko‘p mashqlarni bajarishni talab etadi, ularning og‘irliklari 60-80% dir. Bir yondashuvda takrorlashlar miqdori 4-6 tadan 10-15tagacha bo‘lishi mumkin.

Maksimal harakatlar metodi yaxshi jismonan tayyorlangan 17-18 yoshdagilarda qo‘llashlari mumkin. Mashg‘ulotlarda shunday murakkabliklar tanlanadiki, 1-2 tadan ko‘p takrorlashlar qabul qilinmaydi.

Izometrik harakatlar metodi maksimal kuch imkoniyatlarini tarbiyalash uchun qo‘llanilganidek, ularni qo‘llab turish uchun ham qo‘llanilishi mumkin. Izometrik metod qo‘llangan mashg‘ulot mushaklarni maksimal zo‘riqishi vaqtini uzaytirishi mumkin. Buning uchun tennis spesifikasiga mos mashqlarni tanlash zarur.

Kuch tayyorgarligi nazoratini laboratoriya sharoitida, maxsus moslamalarni qo‘llagan holda o‘tkazish maqsadga muvofiq, ular tennisda asosiy yuklamalarni olib boruvchi mushaklar guruhini o‘lchash imkonini beradi.

• **Tezlikni tarbiyalash**

Tezlik deganda odamning tezlik qobiliyatlarini ifodalovchi hususiyatlar majmuasi tushuniladi.

Reaksiyalar tezligi. Tennischi reaksiyalari murakkab. Ular noma'lum harakatlarni noma'lum qo'zg'atuvchilarga yo'naltiradi va tanlov reaksiyasi hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiyaga ajratiladi.

Birlamchi harakat tezligi oshirishni qabul qilishda, to'r yonidagi o'yinda zarurdir, u soatiga 60 km tezlik bilan uchib kelayotgan to'pni qaytarishiga to'g'ri keladi.

Ko'p bo'g'imli harakatlar chastotasida namoyon bo'luvchi tezlik- maksimal tezlikda harakatlanish uchun xos bo'lgan tennischi sifati.

Harakat reaksiyasi tezligini sportchi tennis bilan shug'ullanishni boshlagan vaqtdan boshlab o'tkazish maqsadga muvofiq, ya'ni 7-8 yoshdan boshlab, chunki bu yoshda yuqori qo'zg'aluvchanlik va asab jarayonlarining labilligi kuzatiladi.

Reaksiyalar va harakatlar tezligini tarbiyalashning vosita va metodlari.

Harakatlanayotgan obyektga tezlik reaksiyasini tarbiyalashda quyidagilar o'rinlidir: a) to'p uchish tezligini oshirish; b) uni to'satdan namoyon bo'lishini oshirish; v) uchish yo'lini qisqartirish.

Harakatlar tezligini tarbiyalashda ko'pincha takroriy metod qo'llaniladi.

Tezlikni tarbiyalashning ikki metodi mavjud: analitik va umumiy. Agar ularni tennisga nisbatan ko'rib chiqadigan bo'lsak, u holda birinchisi tennis tezligini tarkiblari bo'yicha alohida ishdan, ikkinchisi esa tezlikning bir qancha komponentlarini o'z ichiga olgan mashqlarning kompleks tarkibidan iborat.

Tezlik-kuch imkoniyatlarini tarbiyalashning vosita va metodlari. Tezlik-kuch imkoniyatlarini oshirish uchun dinamik harakatlar metodini qo'llash maqsadga muvofiqdir. U qiyin bo'lmagan mashqlarni maksimal tezlikda bajarilishi bilan izohlanadi. Temp yoki tezlikning pasayishi topshiriqni bajarishni yakunlash signali bo'lib hisoblanadi.

• **Epchillikni tarbiyalash (koordinasion qobiliyatlarni)**

Epchillik deganda harakat faoliyatlarini o‘zgarayotgan sharoit talablariga mos tarzda harakat sifat va qobiliyatlarini moslashtira olish qobiliyati tushuniladi. Epchillikni uch darajasi farqlanadi:

1-daraja- bu makoniy aniqlik va harakatlarning koordinasiyalanganligi, 2-daraja- qisqa vaqtda bajariluvchi makoniy aniqlik va harakatlarning koordinasiyalanganligi, 3-daraja- qisqa vaqt mobaynida va o‘zgaruvchan sharoitdagi makoniy aniqlik va harakatlarning koordinasiyalanganligi.

22-jadval

**Epchillikni tarbiyalashga yo‘naltirilgan metodik usullar
(L.P.Matveyev bo‘yicha)**

Metodik usul asosi	Misollar
Noodatiy boshlang‘ich holatlarni kiritish	Sakrash yo‘nalishiga orqa tomoni bilan turgan holda, yon tomoni bilan turgan holda uzoqlikka yoki chuqurlikka sakrash, qisqa masofalarga turli holatlardan startlar. Turli boshlang‘ich holatlardan zarbalarni bajarish- o‘tirib, yarim o‘tirib va boshqalar.
Mashqlarni oynali bajarish	Uzoqlikka o‘ng qo‘llar uchun chap qo‘lda otishlarning barcha turlari va aksincha. Kamroq kuchi bor oyoq bilan itarilib uzoqlikka va balandlikka sakrash.
Harakatlar tezligi yoki tempini o‘zgartirish. Jongler qilish yordamida harakatlar tempini qiyinlashtirish.	Turli masofalardan to‘pni nishonga otish. Kuch bo‘yicha zarbalarni almashtirish. Massasi va o‘lchami bo‘yicha farq qiluvchi predmetlar, to‘plar bilan jongler qilish. To‘pni raketka bilan turlicha qaytarish, simlari bilan yuqoriga, turli birikmalar bilan va boshqalar.
Harakatlarni qo‘shimcha harakatlar bilan qiyinlashtirish va ularni noodatiy birikmalar bilan kombinasiyalash	To‘siq orqali sakrashni 360° ga aylanish bilan bajarish va boshqalar. O‘yin vaqtida elementlar bo‘yicha chetda turgan predmetni olish.

Taktik sharoitlarni variatsiyalash	Raqibga qarshi, asosan orqa chiziqda, to'rt yonida, butun maydon bo'ylab yaxshi faoliyat ko'rsatayotgan turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash.
Harakatlarni darhol o'zgartirishni talab etuvchi harakatlar obyekti va qo'zg'atuvchilar signalini kiritish	Signal bo'yicha yugurish yo'nalishini o'zgartirish, mashqlar ketma-ketligini signal bo'yicha o'zgartirish. Ikkita to'rt pni bir vaqtda kiritgan holdagi tennis o'yini. Sheriklarda bir raketka bilan juftlik o'yini.
Mashqlar bajariluvchi makoniy chegaralarni o'zgartirish	Bir savatga basketbol o'yini, bir darvozaga futbol o'yini, maydonchani yarmiga tennis o'yini.
Mashqlarning bajarish sharoitlarini o'zgartirish	Kesishgan joyda yugurish. Kuchli shamol vaqtida tennis o'ynash. Turli maydonchalarda tennis o'ynash. Ochiq va yopiq joyda tennis o'ynash; umumiy standartlarga javob bermaydigan kortda o'ynash. Turli qattqlikdagi to'rt plar bilan o'ynash.

Egiluvchanlikni tarbiyalash. Tennischilarda egiluvchanlikning zaruriy darajasini 15 yoshgacha rivojlantirish lozim, keyinchalik esa bu rivojlantirilgan daraja ushlab turiladi. Egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlar avvaliga har kuni qo'llaniladi. Keyinchalik esa bu sifatni tarbiyalash uchun maxsus mashqlarni zarurat bo'yicha qo'llash kerak.

Egiluvchanlikni ikki turi ajratiladi: aktiv (faol) va passiv (sust). Passiv egiluvchanlikka sheriklar tomonidan yaratiluvchi tashqi kuchlar evaziga erishiladi; aktivga esa - shaxsiy mushaklar kuchi evaziga.

Chidamlilikni tarbiyalash. Umumiy chidamlilik umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida tarbiyalanadi, u yurak qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga, tayanch harakat apparatini mustahkamlashga, mashg'ulot ishlarining

foydali hajmini kengaytirish uchun asos yaratishga, ko‘chish effektini qo‘llash asosida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalashning zaruriy shartlari-murakkab mashg‘ulot dasturlarini tizimli qo‘llash, ular o‘z tarkibi bo‘yicha chidamlilikni barcha omillarini o‘z ichiga oladi, organizmga ta‘siri bo‘yicha esa musobaqa yuklamalariga mos va xatto ulardan oshib ketadi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning metodlaridan biri va ular bilan bog‘liq boshqa jismoniy qobiliyatlar - aylanma mashg‘ulot metodidir, u mushak guruhlariga izchil ta‘sir ko‘rsatadi.

Tennischilarning taktik tayyorgarligini mukammallashtirish

Taktik tayyorgarlik metodlari. Tennischini tayyorlash jarayonida mashqlarni tashkil etishning 3 metodi qo‘llaniladi: reglamentasiya, improvizasiya, modellashtirish.

Reglamentasiya metodi o‘yinchi harakatlari ketma-ketligini o‘z ichiga oladi.

Improvizasiya metodi - bu o‘yinchi harakatlarini erkin tanlay olishidir, unda fantaziya va tashabbuskorlik rivojlanadi.

Modellashtirish metodi musobaqa sharoitlariga mos sharoitlarni yaratishni asos qilib oladi.

Malakali tennischilar tayyorgarligi tizimida kompleks nazorat

Kompleks nazoratning tarkibi va yo‘nalganligi asosan quyidagi darajalar bo‘yicha konkretlashtiriladi:

A) chuqurlashtirilgan srez (qism) - o‘yinchilarni ma‘lum bosqichdan mashg‘ulot jarayoni - mashg‘ulot samarasi - mashg‘ulot natijalarining sabab-oqibatli aloqalarini aniqlash maqsadida oldin va keyin tekshirish.

B) odatiy srez - ma'lum birlamchi va ikkilamchi mikrosikldan oldin va keyin tekshirish.

V) operativ srez - ma'lum mashg'ulot kunidan avval va keyin tekshirish.

G) tizimlashtirilgan pedagogik kuzatuv va mashg'ulot yoki alohida mashq jarayonida o'yinchi tomonidan o'z holatini tahlil qilish.

Nazorat savollari va topshiriqlar

1. Tennis texnikasi va taktikasiga o'qitish izchilligi va ketma-ketligi mohiyati nimadan iborat?

2. Tennisda o'yinning texnik usullarini izohlang.

3. Tennischining taktik harakatlarini tushuntiring.

4. Tennischining tayyorgarlik turlarini ayting va izohlang.

5. Sport tanlovining asosiy bosqichlari haqida gapirib bering.

6. Tennischilar musobaqalari va musobaqa faoliyatlarining mohiyatini tushuntiring.

7. Taktik tayyorgarlik metodlarini sanab bering.

8. Tennischilar tayyorgarlik tizimining kompleks nazorati tizimi va vazifalarini tushuntiring.

9. Tennischilar musobaqa faoliyatining xususiyatlari qanday?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. С.П. Белиц-Гейман “Теннис: Учеб. Для институтов физ. культуры”, м-1977.

2. В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпишев «Школа тенниса», - М, 2001.

3. В.А. Голенко «Теннис: Внутренние механизмы», М-2002.

4. Л.С.Зайцева «Теннис для всех».- М, 1988

MUNDARIJA

So‘z boshi	4
I BOB. SPORT O‘YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIY ASOSLARI	10
1.1.Jismoniy tarbiya tizimida sport o‘yinlari.....	12
1.2.Sport o‘yinlarida o‘quv trenirovka jarayonining vazifasi va tuzilishi.....	13
1.3.O‘yin usullarini o‘rgatishning tuzilishi (strukturalari).....	22
1.4.Ta‘lim (o‘rgatish) va trenirovkaning asosiy vositalari.....	24
1.5.Ta‘lim va trenirovka mazmuni.....	25
II BOB VOLEYBOL	35
2.1.Voleybolda mashg‘ulot-bellashuv faoliyati tizimida izchillik va ketma-ketlilik.....	35
2.2. Voleybolchilarning texnik mahoratini oshirish.....	37
2.3.Ko‘chish texnikasini takomillashtirish.....	37
2.4 To‘p uzatish texnikasini takomillashtirish.....	38
2.5. To‘pni oshirish texnikasini takomillashtirish.....	39
2.6. Hujumkor zarbalarni takomillashtirish texnikasi.....	40
2.7. Pastdan ikki qo‘llab oshirilgan to‘pni qabul qilish texnikasini takomillashtirish.....	41
2.8. Bloklash (to‘siq) texnikasini oshirish.....	43
2.9. O‘yin funksiyasini (mohiyat) inobatga olgan holda texnikani oshirish xususiyatlari.....	43
2.10.Voleybolchilarning taktik mahoratini oshirish.....	46
2.11.Hujumda taktik harakatlarni oshirish.....	48
2.12.Himoyada taktik harakatlarni oshirish.....	52
2.13.Voleybolchilarning o‘yin funksiyasini inobatga olgan holda taktik mukammallashtirish xususiyatlari	54
2.14.Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini mukammallashtirish.....	56
2.15.Voleybolchilarning intellektual (nazariy) va ruhiy tayyorgarligi.....	61
2.16. Integral-texnik-taktik, nazariy, ruhiy va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida mashg‘ulot samaradorligiga erishish (tayyorgarlikni asosiy tomonlari).....	65

2.17. Jismoniy tayyorgarlikni texnik va taktik tayyorgarlik bilan aloqadorligi.....	66
2.18. O‘yin va musobaqa faoliyatida tayyorgarlik komponentlari aloqalari.....	68
2.19. Voleybolchilar sport mashg‘ulotlarini tuzish. Sportchining mashg‘ulot musobaqa faoliyatini boshqarishda voleybol spesifikasini inobatga olish	70
2.20. Voleybolda modeli jamoaviy individual xarakteristikalar, ularni boshqaruvdagi roli.....	72
2.21. Voleybolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish (dasturlashtirish).....	77
2.22. Voleybolchilarni tayyorlashda nazorat.....	92
2.23. Tashkiliy, informasion, ilmiy metodik va moddiy texnik ta‘minot.....	95
III. BOB BASKETBOL.....	103
3.1. Texnik usullar va taktik harakatlarni o‘qitishda izchillik, va hamjihatlik. Mashg‘ulotlarda samaradorlikka erishish qoidalari.....	103
3.2 Basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish.....	109
3.3. Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarli.....	125
3.4. Basketbolda ruhiy tayyorgarlikning asosiy vosita va usullari.....	134
3.5. Basketbolchilarning o‘yin va musobaqalarga tayyorgarligi	137
3.6. Basketbolda muammo-vaziyatli mashg‘ulot	146
3.7. Basketbolda mashg‘ulot jarayonini tuzish. Mashg‘ulot yuklamalari va ularni boshqarish	151
3.8. Basketbolda kompleks nazorat.....	155
3.9. Basketbolchi, jamoa, murabbiyning jamoaviy-individual modellari.....	158
3.10. Basketbolda ilg‘orlikka tayyorlash tizimi.....	165
3.11. Basketbolda musobaqalar tizimi.....	167
IV BOB GANDBOL.....	172
4.1. Gandbol mashg‘ulot musobaqa faoliyati tizimida izchillik va ketma ketlik.....	172
4.2. Gandbolchilarning texnik tayyorgarligini mukammallashtirish.....	174
4.3. Gandbolchilar taktik tayyorgarligini mukammallashtirish ...	183
4.4. Gandbolda darvozabonni tayyorlash uchun mashqlar.....	189

4.5.Gandbolchilar tayyorlashni vosita va metodlari.....	189
V. BOB FUTBOL	202
5.1.Sportchilarning texnik mahoratini oshirish.....	202
5.2.Futbolchilarning texnik - taktik mahoratini takomillashtirish.....	203
5.3.Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish.....	207
5.4.Futbolchilar tayyorlashning yillik siklida sport mashg‘ulotlarini tuzish.....	215
5.5.Futbolda musobaqa va mashg‘ulot faoliyatining modeli xarakteristikalarini	220
5.6.Futbolchilarni mashg‘ulot va musobaqa jarayonini kompleks nazorat qilish.....	222
VI BOB TENNIS	232
6.1.Tennischilarning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati.....	232
6.2. Tennisda texnik tayyorgarlikni mukammallashtirish.....	234

KIPCHAKOV BAHODIR BAXRIDDINOVICH

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH**
(Sport turlari bo'yicha)

darslik

Muharrir
Musahhah
Texnik muharrir

J. Bozorova
L. Xoshimov
N. Isroilov

ISBN – 978-9943-

ISBN – 978-9943-6317-1-7

2020 yil 7 fevralda tahririy-nashriyot bo'limiga qabul qilindi.
2020 yil 10 fevralda original-maketdan bosishga ruxsat etildi.
Qog'oz bichimi 60x84_{1/16}. "Times New Roman" garniturasini.
Offset qog'ozi. Shartli bosma tabog'i – 12,5.
Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 02/6.

SamDU tahririy-nashriyot bo'limida chop etildi.
140104, Samarqand sh., Universitet xiyoboni, 15.

