

IXTISOSLIKGA KIRISH (VOLEYBOL)

1-MAVZU. FANGA KIRISH

Ta'lim vaqti :2 soat.

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

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

«Sport» atamasi etimologik nuqtayi nazaridan inglizcha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan "o'zib" o'sishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o'z evolutsion tarixi, mavqe va maqomi hamda o'ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo'lgan ko'pdan ko'p turlardan tarkib topgan.

«Sport» va «Sport trenirovkasi» atamalari pirovardidan, «musobaqaga tayyorgarlik», «musobaqa jarayoni», "musobaqa faoliyati" tushunchalarini anglatadi.

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

Sport amaliyotida «sport trenirovkasi» atamasi «sport tayyorgarligi» atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsa-da, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. «Sport

tayyorgarligi» tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. «Sport trenirovkasi» esa bir maqsadga yo'naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma'noni anglatadi.

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

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

Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni

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

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);

- «Alpomish» va «Barchinoy» test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;

- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.

- o'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;

- o'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;

- hujum va himoyada jamoa bo'lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;

- voleybol bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamlilik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);

- o'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarini musobaqada samarali qo'llashni joriy etish.

Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

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

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

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

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublari, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublari;

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

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

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar

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

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

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

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

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

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

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar

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

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

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub

qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

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

Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlarni, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda, mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish uslublari mavjud.

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

Sport trenirovkasi prinsiplari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratadi.

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

Yuqori natijalarga yo'naltirish

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

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash

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

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

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

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

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

Nagruzkani to'liqinsimon oshirish

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

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliligi)

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

O'rgatish va trenirovka vositalari

Voleybol ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga

bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish

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

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

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

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

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

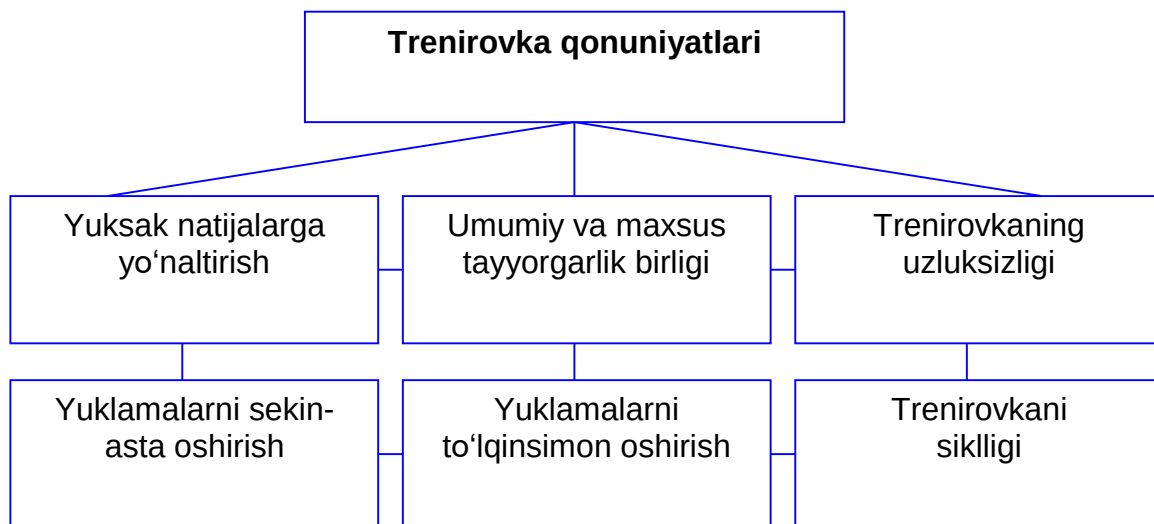
Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, ho'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat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

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

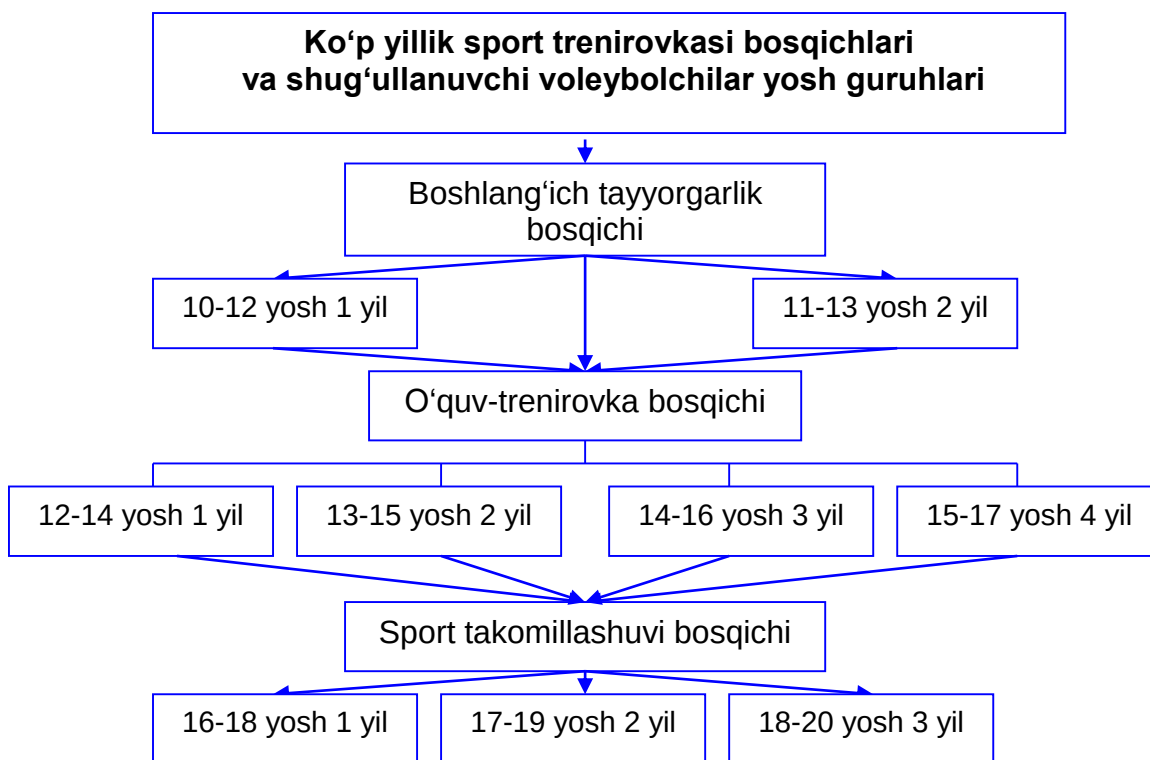
Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, xayolparishonlik va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

Bu vositalar «ishontirish formulalari» (формула аутогенной тренировки), «o'zini boshqarish», gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

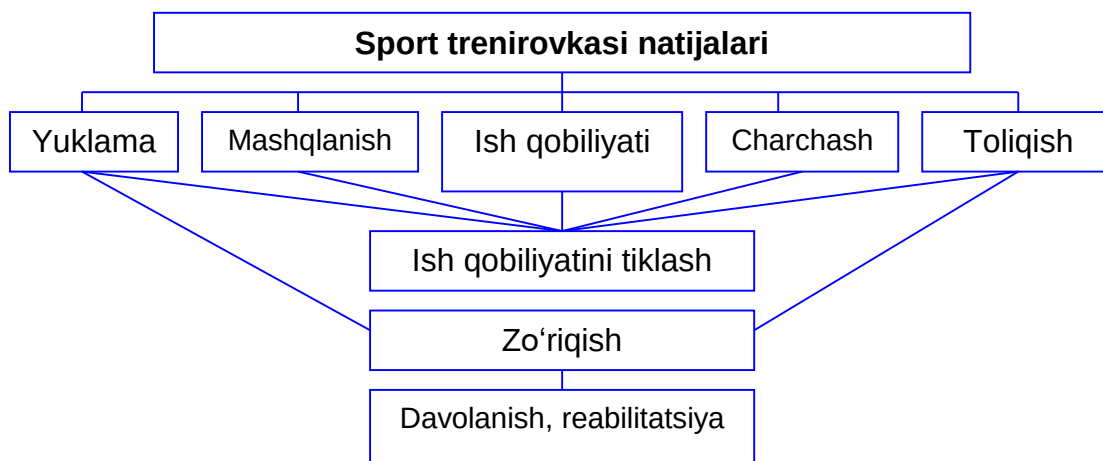
Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydigan shartlardan biridir. 8,9,10 va 11-andozalarda trenirovkaning qonuniyatlari, ko'p yillik sport trenirovkasi bosqichlari, voleybolchilarning yosh guruhlari, trenirovkaning natijalari, yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari aks ettirilgan.



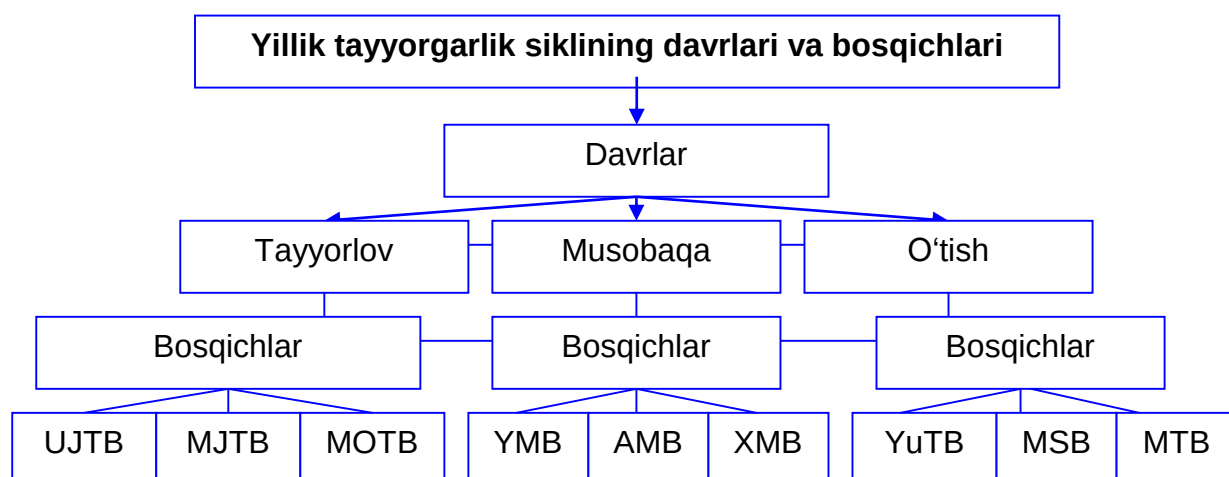
1-andoza



2-andoza



3-andoza



4-andoza

1-mavzu	Fanga kirish
----------------	---------------------

1.1. Ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	Talabalar soni: 35
<i>O'quv mashg'ulotining shakli:</i>	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish Seminar mashg'uloti
<i>Mavzu rejasi:</i>	1. Ixtisoslikka kirish o'quv fanning nazariy asoslari. 2. Ixtisoslikka kirish predmetining maqsad. 3. Ixtisoslikka kirish fanining vazifalari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i>	O'quv kursi bo'yicha egallangan bilimlarni chuqurlashtirish maqsadida sport menejmenti xaqida ma'lumotga ega bo'lish.
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - Fanning predmeti, mazmuni, mohiyati haqidagi nazariy bilimlarini mustahkamlash; - Fanning asosiy vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqasi to'g'risidagi bilimlarini chuqurlashtirish; - Nazariy bilimlarini amaliyotda qo'llay olish malakalarini shakllantirish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> - Fanga tegishli nazariy bilimlarni mantiqan bog'lagan holda yoritadi; - Egallagan nazariy bilimlarini amaliyotda qo'llay oladi.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Tezkor-so'rov, suhbat
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, o'quv materiallari, format qog'ozlari, markerlar, skotch, kompyuter texnologiyalari
<i>Ta'lim shakli</i>	Frontal, jamoaviy, kichik guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoitlari</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va kichik guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Nazorat savollari

1.2. Seminar mashg'ulotining texnologik xaritasi

Faoliyat bosqichlari	Faoliyatning mazmuni	
	O'qituvchining	Talabalarning
I. Mavzuga kirish bosqichi (20 daqiqa)	1.1. Mavzuning nomi, maqsadi va kutilajak natijalarni eslatadi. 1.2. Mashg'ulot kichik guruhlarda ishlash shaklida o'tkazilishini tushuntiradi. 1.3. Ma'ruza matnlarini tarqatadi va yana bir bora o'rganib chiqishlariga vaqt beradi. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qiladi.	1.Tinglaydilar. 2.O'qib, o'rganib chiqadilar
II. Asosiy bosqich (50 daqiqa)	2.1. Tezkor-so'rov texnikasidan foydalanib talabalar bilimlarini faollashtiradi: 2.2. Talabalarni 3 ta kichik guruhlariga bo'ladi. Har bir guruhga vazifalar (ekspert varaqlari) tarqatadi. Guruhlarda ishlash qoidalarini tushuntiradi (1-ilova). Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.3. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruh sardorlari chiqib o'z ishlarini taqdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va savollar berishlarini, shu bilan birga o'zaro bir-birlarini baholashlarini eslatadi. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar qiladi. 2.4. Guruhlarga tarqatilgan o'zaro bir-birlarini baholash jadvalini to'ldirib berishlarini aytadi va to'ldirilganlarini yig'ib oladi.	1.Berilgan savollarga javob beradilar 2.Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Ma'ruza matnidan savollar-ga javoblarni izlab topadi. Javoblarni sxemalar va chizmali organayzerlar tarzida format qog'ozla-riga tushiradilar. 3.Guruh sardorlari chiqib o'z ishlarini taqdim qiladilar. Berilgan qo'shimcha savollarga javob beradilar. Baholash jadvali-rini to'ldiradilar.
III. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosalar qiladilar. Talabalar faoliyati natijalarini izohlaydi. 3.2. Talabalar faoliyatini va belgilangan o'quv maqsadlariga erishilganlik darajasini tahlil qiladi va baholaydi. 3.3. Guruhlarning o'zaro baholarini e'lon qiladi. 3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) berilgan savollarga og'zaki javob topib kelish (3-ilova).	1.Savollar beradilar 2.Vazifani yozib oladilar

«Aqliy xujum» metodining asosiy qoidalari:

- Olg'a surilgan fikr va g'oyalar tanqid ostiga olinmaydi va baholanmaydi;
- Taklif qilinayotgan fikr va g'oyalar qanchalik fantastik va antiqa bo'lsa ham, uni baholashdan o'zingizni tiying!
- Tanqid qilmang – hamma bildirilgan fikrlar bir xilda bebahodir.
- Fikr bildirilayotganda bo'lma!
- Maqsad – fikr va g'oyalar sonini ko'paytirish.
- Qanchalik ko'p fikr va g'oyalar bildirilsa, shunchalik yaxshi. Yangi va bebaho fikr va g'oyaning paydo bo'lish ehtimoli paydo bo'ladi.
- Agar fikrlar qaytarilsa asabiylashmang va hayron bo'lmang.
- Hayollar «tuzgishiga» ijozat bering.
- Bu muammo faqatgina ma'lum usullar yordamidagina hal bo'lishi mumkin, deb o'ylamang.
- Fikrlar «hujumi»ni o'tkazish vaqti aniqlanadi va unga qat'iyan rioya qilinishi shart.
- Berilgan savolga qisqacha (1-2 so'zdan iborat) javob beriladi.

GLOSSARIY-GLOSSARI-GLOSSARY

Startyo'r	Startdabuyruq beruvchi.
Startyor	Chelovek kotoro'y padaet znak o starte.
Starter	A person who commands to start.
Referi	Hakam
Referi	Sudya
Referee	A person who control's. He game or a play
Finish	Marra
Finish	Zaklyuchitelnaya chast sportivnogo sostyazaniya na skorost
Finish	Triumph
Kanspekt	Dars bayoni
Kanspekt	Izlojenie uroka
Synopsis	Exposition of the lesson
Yurish	Insonning joydan-joyga ko'chishidaga oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.
Xodba	Dvijenie cheloveka s odnogo mesta v druguyu storonu i podxodyashee zanyatiel'ya lyubox vozrastov
Walk	It's a kind of typical moving of human-being from one place to another one. That is helpful physical training for everybody.
Yugurish	Joydan-joyga kuchishning tabiiy usullaridir. Bu jismoniy mashqning ko'prok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol, basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.
Beg	Estestvennaya funktsiya dvizheniya eto shiroko rasprostroneno'y vid fizicheskogo uprajnenie kotoroe vxodit mnogie sportivno'e vido kak futbol, basketbol, tennis i dr vido
Running	Natural methods of moving one place to another one. It's widely spread kind of physical training that belong to alot of kind of sport such as footBaho, basketBaho,

	tennis and others. Different ways of running are organic part of different kind of athletics.
Tekis yugurish	Yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtboy tarzda yugurish yo'lkasida soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda o'tqaziladi.
Rovno'y beg	Etot beg provoditsya v protivopolojenoe napravlenie v dvijeni
Flat running	Is taken place to the exact distance or the running yard as the opposite to dinamik of watchhand direction.
Muhit –	Kishiga ta'sir etadigan tashqi voqelik.
Muhit –	Vneshee yavlenie kotoroe vozdeysvuet cheloveku
Condition	It's outer that affects people
Sprinter-	Qisqa masofaga yuguruvchi sportchi
sprinter	Sportsmen begayushiy na korotkie distantsii
Sprinter	It is a sportsman who runs a short way off
Segundamer-	Vaqt o'lchagich.
sekundomer	Tochno'y pribor pokazo'vayushiy vremya v dolyax sekundo'
secundomer	Measuring the time
Fo'sferi-flob-	Balandlikga sakrash turi.
Fo'sferi-flob-	Pro'jok na vo'satu
Fosferi - flob	A way of jumping at hights
Jismoniy madaniyat vositalari	1. Jismoniy mashqlar 2. Gigienik omillar 3. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.
Sredstva fizicheskoy kulturo'	. fizicheskie uprajnenie . Faktoro' gigieno' . Ozdorovlyayushie silo' prirodo'
PI means	. Physical exercises . Hygienic causes . Power which makes the nature healthy
Harakat amplitudasi	bu harakatning og'ishidir. O'ng va chapga og'ish darajasi tushuniladi.
Ampltuda dvijenii	Eto snijenie dvijeniya. Stepeni otkloneniya napravo i nalevo
Amplitude of	Movement- is devation of the movement and is understood divergence to the right and left
Atletika	yunoncha so'zdan olingan bo'lib kurashmoq, bellashmoq, mashq qilmoq degan ma'noni bildiradi. Qadimda yunonistonda kurashgan bellashgan odamlarga atletlar deb atashgan. Hozirda atletika so'ziga ko'shimcha engil so'zi kirib keldi va Yengil atletikadeb nomlanadi. Yengil atletikabesh bo'limdan iborat sport turi bunga yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlari kiradi.
Atletika	Ot grecheskogo oznachaet borba, sorevnovatsya, delat uprajnenie. V drevney gretsii ix nazo'vali atletami seychas prisoedinilos k slovu atletika "Legkoe" i nazo'vaetsya legkoe atletika. Legkaya atletika sostoit iz 5 chastey eto, beg, xodba, matanie i mnogie vido' borbo'
Athletics	Athletics means that "wrestle", "struggle", "train" come from greek. In the ancient Greece wrestler, fighter people are called athletics.
Taktika	so'zi yunoncha so'zdan olingan bo'lib tom ma'noda "tartibga keltirish" yoki "ma'lum tartibda joylashtirish" tushunchasini anglatadi. Taktika so'zi strategiya atamasi kabi harbiy soxada va sportda sportchilarni maqsadga muvofiq og'ir faziyatlarga qaramasdan g'alaba cho'qqisiga etaklash sana'tini nazarda to'tadi

Taktika	Ot grech oznachaet “privesti v poryadok” ili raspolojit v opredelennom poryadke. Slovo taktika kak strategicheskii termin
Tactics	Tactics comes from Greece and means that means that means “making order” or “putting known order”. Like strategy tactics word is considered the leading of success even during heavy conditions in military and sport fields

Nazorat savollari

1. Sport trenirovkasi terminologik va mantiqiy mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.
3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari va prinsiplarini batafsil izohlab bering.
4. Sport trenirovkasining davriyligi va «sport formasi» haqida qanday tushunchalarga egasiz?
5. Tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlarining maqsadi, mohiyati hamda mazmuni haqida qanday tushunchalarga egasiz?
6. Tayyorlov davrining qanday bosqichlari bor va ularning mazmuni nimalardan iborat?
7. Sport trenirovkasi jarayonida ish qobiliyati, uni tiklash va kuchaytirish masalalariga batafsil izoh bering.

Asosiy adabiyotlar

1. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. T.: 2018. – 485 b.
2. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). O‘quv qo‘llanma. T.: 2018. – 251 b.
3. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori. Xalq so‘zi gazetasi, 4 iyun.
2. Prezidentining 2017 yil 9 martdagi «O‘zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o‘tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiya o‘yinlari va Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida»gi PF-2821-son Farmoni,
3. 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-3031-sonli Qarori,

4. «O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi «Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PF-5924-sonli Farmoni,

5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasinig 2019 yil 13 fevraldagi «2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida»gi 118-sonli Qarori hamda boshqa me‘yoriy-xuquqiy xujjatlarda belgilangan strategik vazifalardan metodologik platforma sifatida foydalanildi.

6. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida. O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1-4.

7. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.

8. O‘zbekiston Respublikasi I Prezidentining “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 29 avgust 2004 yil 3481-son Farmoni

9. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвижные игры (волейбол). Учебное пособие Т.: 2021. – 255 с.

10. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. Учебное пособие. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 128с.

Axborot manbaalari

1. www.ziynet.uz
2. Gulduportal.uz
3. www.unilibrary.uz
4. www.ika.uz
5. www.uzbwa.uz
6. www.edu.uz.