

ISMOILOV TURABJON UMIRZAQOVICH

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI
(VOLEYBOL)
O`QUV QO`LLANMA**

Namangan 2022

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

ISMOILOV TURABJON UMIRZAQOVICH

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH
METODIKASI**

(voleybol)

O'QUV QO'LLANMA

NAMANGAN – 2022

SPORT VA XARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (VOLEYBOL)

Muallif:

Ismoilov Turabjon Umirzaqovich, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Taqrizchilar:

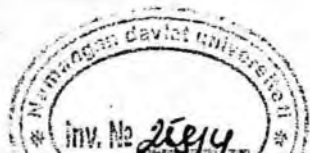
S.S. Niyazov, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

S.V. Azizov, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

O'quv qo'llanma oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy madaniyat fakulteti professor-o'qituvchilari, 60112200-jismoniy madaniyat bakalavr yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, bunda voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanishi tarixi, voleybol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi, voleybolchilar sport mashg'ulotining umumiy asoslari, umumta'lim maktablarida voleybol darslari va to'garaklaridagi o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va rejalashtirish bayon etilgan.

Учебное пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры высших учебных заведений, для студентов бакалавриата курса физической культуры 60112200, в котором изложены история возникновения, правила и развитие игры в волейбол, классификация описаны приемы и тактика игры в волейбол, общие принципы спортивной подготовки волейболистов, организация и планирование тренировочных занятий в волейбольных классах и кружках общеобразовательных школ.

Textbook, teachers and teachers of the Faculty of Physical Culture in higher educational institutions, 60112200-Physical culture, and the origin, rules and history of the volleyball game, Classification of the game technology and tactics of volleyball, general foundations of volleyball players, the establishment and planning of educational workers in sileyball classes and clubs in secondary schools.



KIRISH

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ijtimoiy hayotga tobora chuqurroq kirib bormoqda. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da belgilab berilganidek, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash va hozirgi kunda faoliyat ko'rsatib kelayotgan kadrlarni qayta tayyorlashdan o'tkazish kabi dolzarb vazifalar o'z yechimini topmoqda. Shu jumladan, Prezidentimiz Respublikada jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratmoqda.

O'zbekiston Respublikasining kelajakda buyuk davlat darajasiga ko'tarishda kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalash asosiy va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining jismoniy tarbiya va sportga taalluqli bo'lgan bir qancha qarorlari yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar bilan qurollantirishda yangi yo'nalishlarni ochib berdi. Bu esa o'z navbatida kadrlar oldiga yangi talablarni qo'ydi. Ya'ni jismoniy tarbiya kasbiga qo'yiladigan kasbiy talablarni yanada takomillashtirishni talab etadi. Chunki, umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturini yanada takomillashtirish bu sohaga yangicha e'tibor berishni taqozo etadi. Bu esa o'z navbatida oliy o'quv yurtlarida yuqori malakali kadrlarni tayyorlashda, zamonaviy talablarga javob beradigan jismoniy tarbiya o'qituvchisi bo'lishi uchun kasbiy ko'nikma va malakalarini puxta egallashlarini talab qiladi.

Bu esa oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi bakalavrlarni tayyorlashda dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Bu vazifalarni amalga oshirishda talabalarga "Harakatli va sport o'yinlari o'qitish metodikasi (voleybol)" fanidan talab asosida nazariy va amaliy bilimlarni egallash muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu o'quv qo'llanma namunaviy fan dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, bir qator vazifalarni hal qilishga yordam beradi va talabalarda nazariy-amaliy bilimlarni shakllantiradi hamda mustaxkamlaydi.

1-BOB. VOLEYBOL O'YININING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISHI TARIXI

1.1. Voleybol o'yini haqida umumiy tushuncha.

Voleybol maxsus maydonchanning o'rtasidan to'r bilan ajratiladigan qismlarida ikki jamoaning to'p vositasida amalga oshiradigan musobaqalashuvdan iborat sport o'yinidir.

O'yinning maqsadi – to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibni aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib tomonga yo'naltiradi. O'yin to'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib erga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'ygunga qadar davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'iy nazar ochko bilan tugallanadi.

Voleybol jamoali o'yin turlariga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoaning har birida olti kishi bo'lishi shart. Zaxiradagi o'yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin.

O'yinchilarning sport kiyimi futbolka, trusi va shippak. O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'ning balandligi belgilanadi.

O'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. Xal qiluychi partiya 15 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 25 : 25 bo'lsa, o'yin 27 ochkogacha ya'ni ikki ochko farq qilguncha davom etadi. Partiyalarda o'yin hisobi «Taym-brek» asosida olib boriladi. Ya'ni o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo'lishidan qat'iy nazar, jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirishi mumkin. O'yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar:

to'pni o'yinga kiritishda: agar to'p irg'itilmasdan to'g'ridan – to'g'ri «qo'ldan» urilsa;

to'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hakoza;

to'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa – ilib otilsa, ikki qo'l ketma – ket to'pga

yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hakozi;

zarba berishda: tana va tana qismlarining to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig'ida), qo'nish vaqtida oyoq o'rtasida chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegishsa va hakozi;

Himoyada:

to'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi xatolar bo'lsa;

to'siq qo'yishda: zarba berishdagi xatolar bo'lsa ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan maxrum qiladi.

1.2. Voleybol o'ynining Sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.

Voleybol Sobiq ittifoqda 1920 – 1921 – yillarda o'rtasida Volga (Kozon, Nijniy Novogord) noxiyalarida tarqala boshladi. 1922 – yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

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

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

Voleybol hamma erda tarqala boshladi.

Shu bilan bog'liq ravishda musobaqalarning yagonga qoidalarini ishlab chiqish zarurati tug'ildi.

1925 – yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib tasdiqladi. To'ning balandligi ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun 2 m 40 sm kilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15 x 7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926 – yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927 yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi.

«Sobiq ittifoqda» birinchi bosmadan chiqarilgan voleybol bo'yicha maxsus adabiyot 1926 – yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar» jangi deb nom

olgan edi. Uning mualliflari S.V. Sisaev va A.A.Marku edi.

Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas balki, Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkaz ortida, Uzoq sharq va o`rta Volga o`lkalarida ham keng tarqaldi.

«Sobiq ittifoq» voleyboliga ta`luqli muhim voqealardan biri 1928 – yilning avgustida birinchi Butun ittifoq spartakiadasi vaqtida o`tkazilgan Ittifoq birinchiligi bo`ldi.

Unga Moskva, Ukraina, Shimoliy Kavkaz, Kavkaz orti federatsiyasi va uzoq sharq o`lkasining erkaklar va ayollari qatnashdilar. Musobaqalar chiqib ketish tartibida o`tkazildi. Moskva ayollar jamoasi va Ukrainaning erkaklar jamoasi g`olib chiqdilar.

Birinchi Butun Ittifoq spartakiadasida voleybolchilarning uchrashuvlari musobaqa qoidalarining alohida bandlarini yagona tartibda izoxlash uchun imkon berdi. Spartakiada musobaqalarida ayollar jamoalari birinchi bor normal o`lchovli maydonchalarda (18x9 m) o`ynadilar. Sovet Ittifoqining turli mintaqalarida voleybol taraqqiyotida xilma-xil yo`nalishlar yuzaga kela boshladi. Ukrainaliklar jamoasi o`yin taktikasini va fidokorona himoyani namoyish etdilar, Moskvaliklar kuchli xujumchi ekanliklari bilan ko`zga tashlandilar, Uzoq sharqliklar esa past uzatilgan to`p bilan xujum qilishdek ajoyib yangilik olib keldilar.

Terma jamoalarning Butun Ittifoq spartakiadasiga tayyorlanish voleybolning joylarda ommaviy ravishda rivojlanishiga turtki bo`ldi.

1928 – yilda Moskvada doimiy xakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o`quvchilarinig spartakiadasi ham (1929y) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko`pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo`lib etishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo`lishiga voleybol taktikasining rivojlanishiga, o`yinchilar jismoniy tayyorgarligining o`shishiga olib keldi. Shu davrda o`yinchilar maydonga to`pni kuch bilan kiritish aldov zarbalari usullarini keng qo`llay boshladilar, uzatish texnikasiga e`tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o`yin tezkor, shiddatli

bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

1932 – yildan voleybol katta spartakiadalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi.

1932 – yilning bahorida Butun Ittifoq jismoniy tarbiya kengashi qoshida voleybol seksiyasi tashkil topdi va uning tarkibiga A.Potashnik (rais), V.Oskolkov, M.Vilgrat, Yu.Bagon, V.Kryuk va boshqalar kiritildilar.

Voleybol bo'yicha Sobiq ittifoq birinchiligi ilk bora Dnepropetrovsk shahrida 1933 yilning 4-6 aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi.

Qiziqarlii birinchilik tugagach Moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har-bir jamoa tarkibida uch ayol va uch erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha Sobiq ittifoq II - birinchilik 1934 – yilda Moskvada o'tkazildi. III - (1935 yil Baku), IV - (1936 yil Rostov). Sobiq ittifoq birinchiliklari ko'pgina umumiy tomonlarga ega edi ular endi ko'pgina yopiq maydonlarda, zallarda o'tkazildi.

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

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

Voleybolning texnika va taktikasigina emas musobaqa qoidalari ham

o'zgarishda davom etardi, ya'ni 1935 yilda erkaklar to'lining balandligi 2,45 sm.ga ko'tarildi, 1937 yildan esa ayollar to'rini balandligi 2 m 25 sm qilib belgilandi. Maydonchada xujum chizig'i belgilandi hamda old va orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yinchilarning o'yin ixtisosligi harakatlarni chegaralab qo'ydi. Shu yili o'yinga to'p kiritish joyi maydonchanning orqa o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin ruxsat berilardi). Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma erda voleybolchilarning ishiga jonlanish olib kirdi.

1.3. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kiradi, Respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlardagiga nisbatan samaraliroq «hurmatga» sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsada, lekin masala chuqur izlanishni mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqozo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-1924 yillarda voleybol o'yini Qo'qon Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924-1925 yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshlagan. O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-1925 yillarda ancha soddaga bo'lgan. O'sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari voleybol turi va to'pini birinchi bor keltirgan 1927 yilning 26 aprelida esa aynan shu maktabning voleybol

to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi.

Mazkur musobaqa voleybolning ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta volebol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'olib bo'ldi.

1927 yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo'lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta) «Metallist» sport to'garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi. 1928 yilda Toshkentda kuzgi volleybol musobaqalari bo'lib o'tdi. Unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoasi qatnashgan edi. 1929 yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazila boshladi. 1930 yillarda «Dinomo» ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinomo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Vorontsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli xissa qo'shdi.

Shu bilan bir qatorda malakali mutaxasislarni etishmasligi ayniqsa mahalliy millatga mansub yo'riqchi murabbiy va mashg'ulotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga halaqit berib keldi.

Mexnatkashlarni ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga jumladan voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar kengashi Toshkent Mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929 yil 25- apreldan 15-maygacha Respublika miqyosida amaliy xaftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalarini va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv mashg'ulot ishlariga va mutaxasislarning malakasini oshirishga alohida ahamiyat berildi. 1929 yili 30 sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub, bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi – tashkilotchilar tayyorlandi. 1933 yilda II-O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi. Erkaklar o'rtasida «Dinomo» va ayollar baxsida O'ztrans jamcalari I- o'rinni

egalladi.

1934 yil O'zbek voleyboli uchun muxim burilish yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada Sobiq ittifoq birinchiligida ishtirok etdi.

Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo, Kozog'iston spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

Toshkent moliya iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Kishishev, V.X.Shnurov, A.A.Bogachenko, B.A.Vorontsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

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

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

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilarning mahoratini oshirishga 1939 yilda o'tkazilgan Sobiq ittifoq birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarida «Nauka» (Tbilisi), «Spartak» (Stalingrad), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Baku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashgabat) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

1.5. Urush davrida va urushdan keyingi yillarda voleybolning rivojlanishi (1941-1964 yillar).

Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi.

Ulug' Vatan urushi voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo mamlakatda sport xayoti butunlay to'xtab qolgan yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943 yilda front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. Urush arafasi yillarida jamoalarning asosiy tarkibiga yosh o'yinchilar ko'plab kirib kela boshladi.

1945 yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Baku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Etakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar.

1945 yildan Sobiq ittifoq birinchiliklari uzluksiz o'tkazilib kelindi. Urushdan keyingi dastlabki birinchiliklarning g'oliblari – «Dinomo» erkaklar jamoasi hamda «Lokomotiv» ayollar jamoasi edi. Bu musobaqalar xujumchilarning ahamiyati o'sib borayotganligini ko'rsatdi. Dinomochilar asosiy tarkibida 4 ta xujumchiga ega edilar va shu jihatdan 2 yoki 3 xujumchi bilan o'ynaydigan boshqa jamoalardan farq qilardilar. Taktikada ham o'zgarishlar bo'ldi – birinchi uzatish yoki «otib» berishdan xujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish kuchli to'p kiritishlarning ham ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin. 1947 yilgi Ittifoq terma jamoasi halqaro doiraga chiqish bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi halqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ulardan Chexoslavakiyaning yoshlar jamoasi Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. 1948 yildan Butun Ittifoq voleybol sho'basini halqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi, 1949 yilda esa voleybolchilar birinchi marta rasmiy halqaro musobaqalarda ishtirok etdilar. 1949 yilning sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi I-jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi I- Evropa birinchiligi bo'lib utdi. Bunday yirik musobaqalar sobiq ittifoq voleybolchilari uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi halqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi.

Jahon va Evropa birinchiligida dastlabki rasmiy musobaqalari ham ajoyb

muvaffaqiyatlar bilan yakunlandi. Ayollar jamoasi barcha musobaqalarda yutib, birinchi o'rinni egalladilar. Har ikkala sobiq ittifoq terma jamoasi eng kuchli degan nomni keyingi ikkita evropa birinchiligidan – 1950 yilda Sofiyada, 1951 yili Parijda ham oqladi.

Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasida birinchi jahon birinchiligini, 1952 yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi.

Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana hamma uchrashuvlarda 3:0 hisobida g'alaba qozongan sobiq ittifoq jamoasiga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy halqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955 yilda Buxarestda o'tkazilgan Evropa birinchiligida erkaklar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni Chexlarga bo'shatib berdilar. 1956 yil Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida sobiq ittifoq ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordilar. 1958 yilda Pragada bo'lgan Evropa birinchiligi halqaro doiradagi kuchli munosabatini o'zgartira olmadi. Erkaklar terma jamoasi uchun bunday jiddiy va uzoq davom etgan omadsizlikni, birinchi navbatda, 1952 yildagi jahon birinchiligidan keyin jamoa asosiy tarkibida sodir bo'lgan keskin o'zgarishlar bilan tushuntirish mumkin. Uzoq vaqt asosiy tarkibda o'ynagan faxriylar jamoani tark etdilar, yoshlar esa katta avlod o'mini bosishga hali tayyor emas edi. Bundan tashkari mamalakatlarining birinchi navbatda Chexoslovakiya, Ruminiya, Vengriya, Polsha davlatlarining milliy terma jamoalari o'yin darajasi keskin ko'tarilib ketganligi ham ana shunday xolatni yuzaga keltirdi.

1959 yilda Parijda o'tkazilgan uch qit'a bellashuvi dunyoning eng kuchli jamoalarini yig'di. Asosiy tarkiblar (Ruminiyani 3:0, Chexoslovakiyani 3:2 hisobida) ustidan g'olib kelib, sobiq ittifoq erkaklar jamoasi uzoq tanaffusdan so'ng halqaro musobaqalarda yana birinchilikni qo'lga kiritdi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Evropada emas, 1960 yilda Braziliyada o'tkazildi. Sobiq ittifoq terma jamoasi o'zining eng kuchli ekanini yana bir bor isbotlab ketma-ket uch marta

jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi.

Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush medal sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. Sobiq ittifoq erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962 yilda Moskvada ikkinchi marta ayollar o'rtasidagi IV- erkaklar o'rtasidagi V- jahon birinchiligi o'tkazildi. Ayollar jamoasi kumush medalga sazovor bo'ldilar. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nixoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963 yilgi Evropa birinchiligi Ruminiyada bo'lib otdi. Sobiq ittifoq ayollar terma jamoasi omadsizlikka uchradi. Erkaklar terma jamoasi bronza medallarni qo'lga kiritdi. Shu yilning ko'pgina halqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibda shakllantira boshladi.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962 yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi.

Yaponiya ayollar jamoasi va sobiq ittifoq erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, ayollar terma jamoasi esa kumush medal olishga erishdi. Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'rinlarga 2-3 ta jamoa davogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga etdi. Tokio musobaqalari davomida xakamlar xay'ati yigilishi bo'lib utdi. Musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965 yildan kuchga kirdi. 1965 yilning iyulida Vengriyada o'smirlar (20 yoshgacha) jamoalari o'rtasida I- Evropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bu bellashuvda 12 ta ayollar va 16 ta erkaklar jamoasi qatnashdi. Evropaning o'smirlar o'rtasidagi musobaqalarning ilk chempionlari degan nomga sobiq ittifoq o'smir qizlar va yigitlar jamoalari sazovor bo'ldi. Shu yilning o'zida Chexoslovakiyada erkaklar o'rtasida VI-jahon birinchiligi o'tkazildi. Turli mamlakatlarning 22 ta milliy jamoasi qatnashgan bu musobaqalarda Chexoslovakiya terma jamoasi g'olib chiqdi. Sobiq ittifoq terma jamoasi III-o'rinni oldi. 1966 yilgi jahon birinchiligining o'ziga xos xususiyati

shunda ediki, bu davrga kelib ko'p jamoalar o'yin darajasi jihatidan o'zaro tenglashdi. Sovrinli o'rinlarga 5-7 ta jamoa davogarlik qildi. Jamoalarning xech biri musobaqalardan mag'lubiyatsiz o'tmaganligi ham yuqoridagi fikrlarning dalilidir. Dunyoning eng kuchli voleybolchilari Chexoslovakiya, Ruminiya, Sobiq ittifoq terma jamoalari bilan GDR (4chi o'rin) va Yaponiya (5chi o'rin) o'yinchilari mahorat nuqtai nazardan tenglashib oldilar. Xitoy, AQSh, Kuba va Braziliya voleybolchilarining o'yin darajasi ham sezilarli o'sdi.

Zamonaviy voleybolning yanada takomillashuvida uni texnik, taktik nuqtai nazaridan shakllanishiga va ommaviyiligini ortishida muntazam o'tkaziladigan chempionatlar, spartakiadalar kubok o'yinlari katta ahamiyat kasb etdi.

1.5. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o'rni.

1941 yilning oktabr oyida O'zbekistonni barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shaxobchalari tashkil etilib ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943 yil 18 iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari Butunittifoq fizkulturachilar kunini nishonladi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi. Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishdi. 1944 yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida O'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi. 1945 yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946 yildagi Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari shu yili iyun oyida Respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga Sobiq ittifoq birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Bu musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida IV va III-o'rinni egallashdi.

1947 .yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan qishloq aholisi 3086, sport maktablarida shug'ullanuvchi bolalar 2328 kishiga teng bo'lgan edi. Respublika bo'yicha I- razryadli voleybolchilar 6 kishini, II - razryadlar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham, ko'ngildagidek bo'lmagan.

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga VKP/b/ MKning 1948 yil 27 dekabrda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportni ommaviylikini oshirish» haqidagi qarori alohida kuch bag'ishladi.

1949 yildan qishloq sportchilariga jumladan, mehnatkashlar voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu yili o'tkazilgan qishloq sportchilarining VII- spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga etgan edi. 1950 yildan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz xujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana bordi. O'yinlarda turli taktik kombinatsiyalar qo'llana boshladi.

1945 yilda musobaqa qoidasiga 5 partiya davom etilishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgarib bordi. Lekin shunday bo'lsada o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

1950 yilning iyulida Toshkentda Temiryo'lichilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida Sobiq Ittifoq kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar.

1951 yildan o'smirlar o'rtasida Sobiq ittifoq birinchiligi o'tkazila boshladi. O'zbekiston jamoasi 14 o'rin bilan kifoyalandi. 1954 yildan boshlab voleybol bo'yicha ittifoq birinchiligi «A» va «V» guruhlariga bo'lingan holda tashkil etila boshladi. O'zbek voleybolchilari «V» guruhiga kiritildi. Shu yili Butunittifoq

musobaqalari yopik sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

1954 yili Toshkentda qator musobaqalar o'tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar kubogi shular jumlasidandir.

Yopiq maydonchalarda musobaqa o'tkazish Toshkent va keyinchalik ayrim viloyat va shaharlarda tadbiiq qilina boshladi. 1954 yili 1 yanvarga kelib voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 64942 kishiga ko'paydi. Lekin Respublikada viloyat tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955 yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bora O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya inistituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrasii faoliyat ko'rsata boshladi. 1955 yildan boshlab Respublikamiz voleybolchilari I - Sobiq ittifoq xalqlari spartakiadasida tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi 1955 yil yakunida jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Alma-Ataning erkaklar va ayollar jamoasi tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida galab qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'rinda ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba nashidasini surishdi. 1956 yili (iyun, avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida I - Sobiq ittifoq halqlari spartakiadasi ochildi.

Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 o'rin bilan kifoyalandilar.

1958 yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa bu davrda oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar kizgin tus ola boshladi.

1959 yilda o'zbek voleybolchilari II-Sobiq ittifoq halqaro spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o'rin, ayollar jamoasi esa 11 o'rinni egalladi. 1959 yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya inistituti o'zining I - bitiruvchilarini kutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo'yicha 11 kishi oliy ma'lumotga sazovor bo'ldi (bitta o'zbek ayoli va ikkita o'zbek yigiti voleybol bo'yicha institutni tugatishgan

edi).

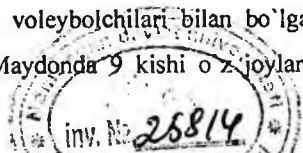
1960 yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida o'tkazilgan Butunittifoq yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib erkaklar jamoasi 13 chi o'rinni, ayollar oxirgi 18 chi o'rinni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

1961 yil oktabr oyida Toshkentda I - O'zbekiston ayollar spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolini ommaviylashishida katta turtki bo'ldi.

1962 yilda Toshkentda Moskvaning «Burevestnik» ayollar jamoasi va SKIF hamda O'zbekiston terma jamoalari bilan uchrashuv o'tkazdi. 1963 yili Sobiq ittifoq xalqlari III- spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15chi o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek voleybolchilari murabbiy I.L.Kiblitskiy rahbarligida «Dinomo» markaziy uyushmasi birinchiligi g'olibi bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bora 6 ta Sobiq ittifoq sport ustasi razryadi darajasiga ega bo'lgan sportchilarga ega bo'ldi. Bular G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir. Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, E.Sklyarova, M.Katasanova, L.Ishmaeva, L.Raxmankulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

1964-1965- yillardan boshlab o'zbek voleyboli tobora shakllana boshladi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova yoshlar o'rtasida Evropa chempionlari L.Ishmaeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga S.Myachin kabilar kiradi. O'zbek voleyboli tarixida Respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarida ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bora halqaro uchrashuvini 1935 yil oktabr oyida Toshkentda Avgoniston terma jamoasi bilan o'tkazdi.

Mazkur uchrashuv sobiq ittifoq miqyosida 1 chi halqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda hali yagona xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Avgoniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Maydonda 9 kishi o'z joylarni



almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 ta partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobidan bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961 yili Avgon voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi.

Birinchi kuni mexmonlar 0:3 hisobida «Mexnat rezervlari» ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida «ODO» jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoasi kelishdi. Mexmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Burevestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda maglub bo'lishdi.

1961 yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nab ketishdi. Ular bir qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda maglub bo'lgan bo'lsa qolganlarida mezbonlar jamoalaridan ustun kelishdi.

1962 yil iyul oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga junashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi. 1964 yil avgust oyda O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mexmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinomo» (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi kizlariga 2:3 hisobida yutkazishdi. Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Smonov, V.Kucherov, V.Ananich va boshqalarning ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, E.Sklyarova, L.Raxmonkulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1970-1972 yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o'rtoqlik uchrashuvlarni o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi. 1970 yildan to 1991 yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina halqaro rasmiy va o'rtoqlik uchrashuvlarda ishtirok etib kelishgan. Bularga misol qilib L.Ishmaeva, V.Galuško (Duyunova) L.Pavlova (Lulina) O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin va boshqalarni keltirish mumkin. Ammo bu musobaqalarda O'zbekistonlik sportchilar sobiq ittifoqning turli

jamoalari sharafigini himoya qilishga jalb qilingan edilar. Shuni ham qo'shimcha qilish mumkinki respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yillargacha sobiq ittifoq chempionatida va 1956 yildan to 1986 yillargacha ittifoq xalqlari spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan. Erkaklar bir marta 6 o'rin (1967 y) va 8 o'rin (1975y) larni, ayollar esa 6 chi o'rin (1971y) va 5 o'rin (1975y) larni egallashgan. Vatanimizni o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolini halqaro miqyosidagi o'miga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi 1993 yil 24-31 iyulda Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan VII osiyo chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida 1-chi bor ishtirok etib faxrli 6 o'rinni qo'lga kiritishdi. 1994 yilda Taylandda o'tkazilgan Printsessa kubogi musobaqalarida L.Ayrapetyants rahbarligida tashkil etilgan «SKIF - Interkross» klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyik o'yin namoyish etishdi.

1997-yil 21-28 sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan IX- Osiyo chempionatida ayollar terma jamoasi VI- o'rin. 1998 yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti kubogi halqaro turnirida III- o'rin. Shu yili Taylandda o'tkazilgan IX - «Printsessa kubogi»da VI- o'rin. 1998-yil 24-28 mayda o'tkazilgan X - Osiyo chempionatida III- o'rin va 1999 yil Toshkentda o'tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida I - o'rinlarni olishga sazovor bo'lishgan.

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

Ayniqsa so'nggi yillarda tadbir etilgan o'quv musobaqalari o'rtasida o'tkazilayotgan uch bosqichli musobaqalar «Umid nixollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bulmoqda. Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda kasb korlik (professionallik)

asosida ishtirok etuvchi jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh) «Viktoriya» (Navoiy sh), MXSK (Chirchiq sh), «SKIF» (Toshkent sh) va boshqa jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Bannov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jimov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultonov, S.Siddikov («SKIF»), A.Kosimov, R.Knyazev, I.Ermish, («MXSK»), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish qildilar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o'yinchilari E.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, E.Shpachuk, M.Martinenko, S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjaeva va boshqalar sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldi. Bu borada murabbiy – mutaxassis va tashkilotlarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponamarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo'qon) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazishda O'zbekiston voleybol federatsiyasining bosh kotibi halqaro toifadagi xakam L.Ayrapetyants, milliy va respublika toifasidagi xakamlar V.Shnurov, V.Bardin, A.Skvortsov, N.Yaparov, V.Bausov va shu kabi ko'pgina mutaxassislarining xizmati katta. O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lash ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol federatsiyasining prezidenti E.M.G'aniev hamda federatsiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatmoqdalar.

1.6. Voleybol o'yin qoidalari.

Voleybol 1895 yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi.

1896 yilda Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xolsted bu

o'yinga «Voleybol» deb nom bergan.

«Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «Parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

1897 yilda tadbir etilgan ba'zi bir o'yin qoidalarini quyidagicha edi.

Maydoncha chegaralari 7,6 x 15,2 m.

To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm.

To'pning vazni 340 gr, aylanasi 63,5 sm.

O'yinchilarning soni chegaralanmaydi va hakozi.

1895-1920 yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

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

Voleybol o'yinining zamonaviy qoidalarini.

Voleybolga 1895 yilda AQShning Xoliok shahridagi kollej jismoniy tarbiya o'qituvchisi V.Morgan tamonidan asos solingan. Dastlab Morgan tomonidan «mintenet» deb atagan, so'ngra professor A.Xolsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berdi. O'zbekcha ma'nosi «parvozdagi to'p». Bu nom voleybolning o'sha davrdagi asl mohiyatiga mos kelardi. Chunki o'yinning g'oyasi – to'pni maydonchadagi o'ziga qarashli bo'lagida erga tushirmaslikka, lekin uni raqib tomon qabul qila olmasligiga erishishdir. Bundan tashqari, maydonchada o'yinchilar soni dastlab chegaralanmagan edi.

Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarda ikki jamoaning to'p vositasida amalga oshiradigan musobaqalashuvidan iborat sport o'yindir.

O'yinning maqsadi – to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibini aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishda to'p bilan bir marta o'ynash – bu 4 chi imkoniyat).

O'yin to'pni o'yinga kiritish bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib tomonga yo'naltiradi. O'yin to'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib erga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'ygunga qadar davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'iy nazar ochko bilan tugallanadi.

Birinchi voleybol o'yinning rasmiy qoidalari 1897 yilda «kashf» etilgan.

Dastlabki halqaro o'yin qoidalari AQShda qabul qilingan qoidalarga juda o'xshash bo'lgan.

Maydon o'lchami - 7,6 x 15,2 m.

To'ning erdan balandligi - 198 sm.

To'pning doiraviy uzunligi - 63,5 – 68,5 sm.

Og'irligi - 340 g.

O'yinchilar chegaralanmaydi va hakoza.

1900 yil – hisob 21 ochkogacha, to'ning balandligi – 213 sm.

1912 yil – maydoncha – 10,6 x 18,2 m, to'r – 228 sm.

1917 yil – hisob – 15 ochkogacha, to'r – 243 sm.

1918 yil – o'yinchilar soni bir jamoada – 6 ta.

1922 yil – to'pni faqat 3 marta o'ynash, maydoncha – 9,1 x 18,2m.

1925 yil – to'p – 66-69 sm, og'irligi – 275-285 g. maydoncha – 9 x 18.

1934 yil – to'r ayollar uchun – 224 sm.

Qoidalar rasmiy holda to'liq 1946 yilda joriy etilgan, lekin 1951 yilga kelibgina Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947 yil – erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat.

1950 yil – ayollar o'yini 5 partiya.

1952 yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta.

1957 yil – tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqardi.

1961 yil – o'yinchi almashtirish 6 taga oshdi.

1965 yil – to'siq qo'yuvchi qayta o'ynashi (to'pga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomonga o'tkazishi mumkin.

1970 yil – antena joriy qilindi.

1976 yil – podachaga to'siq qo'yish.

Xozir to'pning og'irligi – 270 + 10g, doiraviy uzunligi – 66 + 1 sm.

1980 yil – to'p ichidagi bosim R – 0,4 – 0,45 kg/sm kv.

1984 yil – to'pni qabul qilishda tananing beldan baland joyi bilan bir necha bor «tegish» mumkin, podachani to'sish bekor qilindi.

1988 yil – taym – brek, hisob – 17 gacha.

1992 yil – to'p tananing tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin, mayka nomerlari 1-18 gacha.

Zamonaviy o'yin qoidalari.

O'yin maydoni, o'yin maydonchasi va bo'sh zonadan iborat. U to'g'ri burchak va simmetrik shaklda bo'lishi shart.

Bo'sh zona o'lchamlari maydonchani yon chiziqlaridan 3-5 m. Orqa chiziqlaridan 5-8m. Maydon yuzasidan tepaga qarab bo'shliq – kamida 12,5m bo'lishi shart.

Bo'sh zona va maydon usti bo'shlig'ining eng kam o'lchamlari musobaqa nizomida qayd etilishi mumkin.

O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun xech qanday jaroxat olish xavfini tug'dirmasligi lozim. Notekis va sirpanchik yuzali maydonda o'ynash man etiladi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yuzasi faqat yogoch yoki sintetik koplamalardan iborat bo'lishi shart. Har qanday koplamalar FIVB tomonidan tasdiqlanishi lozim.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida chegaralovchi chiziqlar rangi faqat oq rangda bo'lishi shart.

O'yin maydoni va uning atrofidagi bo'shliq zona ranglari bir-biridan farq qilishi zarur.

Ochiq maydonchalarda drenajni e'tiborga olgan holda har bir metr maydon yuzasiga 5 mm qiyalik ruxsat etiladi. Maydon chiziqlarining qattiq jismlardan iborat bo'lishi ta'qiqlanadi.

Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. Chiziqlar rangi bo'yicha «ochiq» tiniq va maydoncha yuzasi rangidan hamda «begona» chiziqlardan keskin farq qilishi lozim.

O'yin maydonchasining ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. Mazkur chiziqlar maydoncha o'lchamlariga birikadi.

O'rta chiziq o'qi o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Bu chiziq to'r tagidan maydonning ikki yon chiziqlarini tutashtiradi

Har – bir maydonchani xujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm, kesilgan chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida xujum zonasi chiziqlari yon chiziqdan umumiy uzunligi 1,75 m bo'lgan, 5 sm kenglikda, 20sm oraliq bilan har biri 15 sm bo'lgan bo'lak-bo'lak chiziqlar bilan davom ettirilgan bo'lishi kerak.

Har-bir maydonchani oldingi zonalari o'rta chiziqdan 3 m oralig'ida paralel (o'rta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan chegaralangan bo'lib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan bo'ladi (chiziqlar kengligi zona o'lchamini o'ziga birlashtiradi).

Oldingi zona yon chiziqlar ortida bo'sh zona oxirigacha bo'linadi.

To'p kiritish zonasi - bu 9m o'lchamga teng orqa chiziqning orqa qismidir.

To'p kiritish zonasi ikki yon chiziqning davomi shaklida 20 sm oraliqda har biri 15 sm bo'lgan bo'lak chiziq bilan maydonning orqa bo'shlig'iga qarab chiziladi. Bu chiziq to'p kiritish zonasini o'z ichiga birlashtiradi. To'p kiritish zonasi orqa tomonga bo'sh zona oxirigacha davom etadi.

O'yinchi almashtirish zonasi – bu xakam – kotib stoli oldidagi xujum chizig'i bilan yon chiziqning tutashgan joyini o'z ichiga oladi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida razminka o'tkaziladigan joyga jamoalar o'rindiqlari tomonidan maydoncha orqasidagi bo'shliqdan tashqari burchakka 3x3 m o'lchamga ega joy ajratiladi.

O'yinchilar uchun orqa chiziq ortidagi bo'sh zonaga ikkita stul joylashtiriladi. Bu joy 5 sm kengligidagi qizil chiziq bilan chegaralanishi mumkin.

Harorat 10 S dan kam bo'lishi mumkin emas.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida eng yuqori harorat 25 S dan ortiq bo'lishi mumkin emas va kam harorat 16 S bo'lishi lozim.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yorug'ligi 1000 – 15000 luksdan kam bo'lishi mumkin emas (o'yin maydonidan 1m balandlikda o'lchanganda).

Yorug'lik. O'yin maydonining yorug'ligi maydoncha yuzasidan 1m oraliqdan boshlab ulchanadi va 500 luksdan kam bo'lishi mumkin emas.

To'rta chiziq ustida vertikal joylashtirilishi kerak. To'ming yuqori chegarasi maydon yuzasidan erkaklar uchun 2,43 m va ayollar uchun 2,24 m balandlikda o'rnatilishi lozim.

To'mning balandligi o'yin maydonining o'rtasidan o'lchanadi. To'mi yon chiziqlar ustidan o'lchagan balandligi belgilangan balandlikdan 2 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak.

To'mning kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo'lib, 10x10sm kv shakda qora rangdan to'qilgan bo'lishi kerak.

To'mning yuqori qismi 5 sm kenglikda gorizontal joylashgan ikki qavat oq lenta bilan tikilgan bo'lishi kerak.

Har-xil yoshdagi voleybolchilar uchun to'rning balandligi.

Yosh guruhlari		To'rning balandligi (m)
11-12	O'g'il bolalar	2,20
	Qiz bolalar	2,00
13-14	O'g'il bolalar	2,30
	Qiz bolalar	2,10
15-16	O'g'il bolalar	2,40
	Qiz bolalar	2,20
17-18 va kattalar	Erkaklar	2,43
	Ayollar	2,24

Lenta orasidan shnur – tross o'tkazilib, tarang tortish uchun ustunlarga

maxsus taranglashtiruvchi moslamalar bilan mahkamlanadi.

To'ring pastki qismidan ham gorizontal shnur ustunlarga tarang tortiladi.

To'ring ikki tomonidan ikki yon chiziqlar ustidan vertikal joylashtirilgan lentalar chegaralovchi lentalar deb ataladi. Lentalar kengligi 5 sm va uzunligi 1 m bo'lib. Ular to'r (o'lchami) tarkibiga kiradi.

Antenna diametri 10mm, uzunligi 1,80sm, naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi. To'ring ikki tomonidan joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal shaklda joylashtiriladi. Har bir antenna to'ri yuqori qismidan 80sm chiqib turadi va ular 10 sm kenglikda qizil chiziq oq ranglarga bo'yalgan bo'ladi. Mazkur antennalar maydon va to'r o'lchamlari tarkibining chegaralovchi belgisini anglatadi.

To'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m bo'lib, ularning balandlikni o'zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq.

FIVBning rasmiy musobaqalarida to'ri tortib turuvchi ustunlar yon chiziq oridan 1m oraliqda o'rnatiladi (agar FIVBni o'zga ko'rsatmasi bo'lmasa).

To'p elastik yoki sintetik charmdan ishlangan va ichki qismida rezinka kameridan iborat yumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uni rangi «ochiq» bir xil yoki turli rangda bo'lishi mumkin. Uning aylanasi 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 0,30 dan 0,325 kg/kv.sm (294,3 dan 318,82 m ba yoki gPa) gacha bo'lishi lozim.

Musobaqada qo'llaniladigan barcha to'plar aylanasi, og'irligi, ichki bosimi, rangi va tipi bo'yicha bir xil standartga mos bo'lishi shart.

FIVBning jahon, kontinental va milliy musobaqalari FIVB tasdiqlagan to'plar bilan o'tkazilishi kerak.

Barcha rasmiy musobaqalarda 3 ta to'pdan foydalaniladi. To'p kiritayotgan o'yinchilarni to'p bilan ta'minlab beruvchi 6 kishi maydon atrofida joylashadi.

Jamoa tarkibi ko'pi bilan 12 o'yinchidan, 1 ta murabbiy unning yordamchisi, massajist va 1 ta shifokordan iborat. O'yinchilardan biri jamoa sardori bo'lib, u

musobaqa qaydnomasida belgilanishi kerak.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida jamoa shifokori o`yin vaqtida jamoa o`rindiqlaridan joy olishi uchun oldindan FIVBda akkreditatsiya qilinishi shart.

O`yinchilardan biri jamoa sardori bo`lishi kerak va o`yin bayonnomasida qayd etilishi lozim. Libero sardor bo`lishi mumkin emas.

Musobaqada faqat musobaqa qaydnomasida ismi, sharifi zikr etilgan o`yinchilar ishtirok etishlari mumkin. Murabbiy va jamoa sardori musobaqa qaydnomalariga imzo chekkanlaridan so`ng bu qaydnomaga boshqa o`yinchilarning kiritilishi ta`qiqlanadi.

O`yinda ishtirok etamaydigan o`yinchilar maxsus ajratilgan o`rindiqa o`tirish yoki razminkaga ajratilgan joyda bo`lishi kerak. Murabbiy o`yin davomida yon chiziq bo`ylab o`yinga halaqit bermasdan harakat qilishi yoki belgilangan o`rindiqa o`tirishi mumkin.

Jamoalar o`rindiqlari xakam – kotib yonidagi bushliqda joylashgan bo`ladi.

O`yin vaqtida o`rindiqlarda faqat jamoa a`zolari o`tirishi mumkin. Razminkada ham faqat ular ishtirok etishi darkor.

O`yinchilarni o`yin kiyimi futbolka, trusik, paypoq va sport poyafzalidan iborat.

O`yinchilarning futbolkalari 1 dan – 24 gacha raqamlanishi lozim.

Raqam futbolkaning ko`krak qismi o`rtasida va orqasida joylashishi kerak.

Raqamlarning rangi va tiniqligi futbolka rangi va tiniqligidan keskin farq qilib turishi lozim.

Ko`krakdagi raqam balandligi kamida 15 sm, orqadagi raqam 20 sm bo`lishi shart. Raqam chizig`ining kengligi 2 sm bo`lishi kerak.

FIVBning rasmiy musobaqalarida o`yinchining raqami uning tursigini o`ng tomonida qayd etilishi kerak. Bu raqam chizigining kengligi 1 sm va balandligi 4-6 sm bo`lishi lozim.

Jamoa sardori va murabbiy o`z o`yinchilari xulqi hamda intizomiga to`liq javobgardirlar.

O'yin oldidan jamoa sardori musobaqa qaydnomasiga imzo chekadi va o'z jamoasi tarkibini xakamga ma'lum qiladi.

O'yin davomida jamoa sardori o'yinda sardor sifatida harakat qiladi. Agar sardor asosiy tarkibda o'yinga tushmasa, o'zi yoki murabbiy boshqa o'ynaydigan o'yinchini sardor etib tayinlaydi.

O'ynovchi sardor o'z vazifasini asosiy sardor o'yinga kirishgunicha yoki partiya oxirigacha bajaradi.

Murabbiy butun o'yin davomida maydonchadan tashqari joyda turgan holda o'z jamoasiga rahbarlik qiladi. U jamoani uynovchi tarkibini, o'yinchilarni maydonchada joylashishi tarkibini belgilaydi, o'yinchilarni almashtirish va tanaffuslar olish jarayonini boshqaradi. Ushbu masalalarni u ikkinchi xakam orqali hal etishi lozim.

O'yindan oldin murabbiy qaydnomada o'z o'yinchilariing asosiy tarkibini belgilaydi yoki ko'zdan kechiradi, raqamlarni tasdiklaydi, so'ngra imzo chekadi.

Agar murabbiy o'z jamoasini tark etishi kerak bo'lib qolsa, unda yordamchi murabbiy, jamoa sardori iltimosi va birinchi xakam roziligiga ko'ra asosiy murabbiy vazifalarini bajaradi.

Har bir partiyada (V partiyadan tashqari) jamoalardan biri birinchi bo'lib 2 ochko farqi bilan 25 ochko to'plasa shu jamoa partiyada g'olib deb topiladi. Agar hisob teng 24:24 bo'lsa, o'yin jamoalardan biri 2 ochko farqi bilan yutmagunicha davom etaveradi.

Agar umumiy hisob 2:2 bo'lib qolsa, hal qiluvchi (V partiya) partiya 15 ochkogacha 2 ochko ustunligida o'ynaladi.

Uchrashuvda uchta partiyani yutgan jamoa o'yin g'olibi deb belgilanadi.

Agar jamoa rejalashtirilgan o'yindan voz kechsa, unda u o'yinga kelmadi deb e'lon qilinadi va unga 0:3 hisobida mag'lubiyat yoziladi, har bir partiya 0:25 hisobi bilan qayd etiladi. Almashtirish – bu muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'mini boshqa o'yinchi egallashidir. Almashtirish xakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'miga tushishi kotib shu xaqda bayonnomaga yozgandan so'ng amalga oshiriladi.

Har bir partiyada jamoaga ko'pi bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi mumkin. Dastlabki tarkibda joylashgan o'yinchi maydonni bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'miga kirishi mumkin.

Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi, har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tartibdagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirish mumkin. Aynan shunday almashtirish 3 ta dastlabki tartibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin.

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak. Shu bilan bir qatorda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarib, o'ynalishi mumkin.

O'yindagi tanaffuslar TAYM-AUT va o'yinchilarni almashtirishga ketgan vaqtlardan iborat.

O'yindagi tanaffuslar soni 2 ta, TAYM – AUT va har partiyadagi 6 tagacha o'yinchi almashtirilishiga ketadigan vaqtdan iborat.

Tanaffuslar faqat murabbiy yoki jamoa sardori tomonidan talab qilinishi mumkin. Talab qilingan tanaffus to'p o'yindan chiqqanda yoki to'pni o'yinga kiritishdan avval beriladi.

Taym – aut (tanaffus) 30 – soniya davom etadi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida taym - autlar quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

I - IV partiyalarda 2 ta 60 soniyali «texnik taym - aut»lar beriladi. Bu tanaffuslar jamolardan biri 8 va 16 ochko to'plaganda avtomatik ravishda beriladi.

Hal qiluvchi (V- partiya) partiyada «texnik taym- aut»lar berilmaydi. Bu partiyada har-bir jamoa 2 ta 30 soniyali tanaffus talab qilishi mumkin.

Partiyalar oralig'idagi tanaffuslar 3 daqiqa vaqtni tashkil etadi.

Har bir jamoa o'zining 12 o'yinchidan iborat tarkibida I ta himoyada o'ynaydigan «Liber» deb atalgan o'yinchiga ega bo'lishi mumkin. Agar shunday bo'lsa, ushbu o'yinchi ismi – sharifi oldidan bayonnomada «L» harfi bilan o'z

aksini topishi kerak.

«Libero»ning o`yin harakati:

a) Bu o`yinchi maydonchaniq faqat orqa zonalarida o`ynashi mumkin. Unga xujum zarbasini qo`llash huquqi berilmaydi:

b) «Libero» to`pni o`yinga kiritish, to`siq va xujumda ishtirok etish huquqidan umuman maxrum:

v) «Libero» xujum zonasida o`ynagan to`p to`rdan baland bo`lsa, bu to`pni xujum zarbasida qo`llash mumkin emas. Agar «Libero» uzatgan to`p orqa zonadan ijro etilsa bu to`p bilan xujum uyushtirish mumkin.

g) «Libero» bir to`p o`ynalgandan so`ng maxsus ko`rsatmasiz maydonga mustaqil kirib – chiqib, orqa zona o`yinchisini (1,6,5) almashtirishi mumkin. U maydonga murabbiy yonidagi o`rindiqli to`g`risidan – xujum va himoya chiziqlari kesishgan joydan kirib – chiqadi.

Agar «Libero» shikastlanib qolsa, xakamning ruxsati bilan u zaxiradagi o`yinchi bilan almashtirilishi mumkin. Shikastlangan «Libero» ushbu o`yinda qayta o`ynash huquqidan maxrum etiladi. «Libero» bilan almashgan o`yinchi o`yin oxirigacha faqat «Libero» funksiyasini bajarib o`ynaydi.

Xakamlikni tarbiyaviy ahamiyati.

Xakamlarning va xakamlik qilishning maqsadi - nafaqat musobaqa ishtirokchilarining o`yin qoidasiga amal qilishlarini nazorat qilish, balki aynan shu o`yinchilarni tarbiyalashdan iboratdir. Ularda o`yin va munosabat intizomini shakllantirish, hamkorlik, qo`llab-quvvatlash, o`zaro hurmat, odob va ma`naviy xislat va tuyg`ularni uyg`otish xakamlarning etakchi burchidir.

Albatta, xakam musobaqa qoidalariga, umuman, voleybolga oid barcha yangilik, so`ngi ma`lumotlardan xabardor bo`lishi darkor. Musobaqa nizomini, o`yinlar o`tkaziladigan joylarning shart-sharoitini, metereologik va moddiy-texnika imkoniyatlarining, o`yinchilarning musobaqada qatnashish huquqiga ega ekanliklarini va xakozo masalalarini bilishi shart.

Xakamning obro`yi uning kasbiy malakasida, bilimida va ayniqsa, adolatli xakamlik qilishidadir.

O'yinchilar o'yin intizomini buzsa, musobaqa qoidalariga rioya qilmay, xakam bilan tortishsa, ularga jazo berish o'z vaqtida amalga oshirilishi zarur.

Xakam nafaqat o'yin davomida o'z odobi bilan namuna bo'lishi shart, balki u boshqa joylarda ham o'zini tuta bilishi kerak.

Musobaqa o'yini oldidan 20-30 daqiqa davomida maydoncha, anjomlar (to'p, to'r, maydon chiziqdari), xakamlarning kiyim boshi, tayyorgarligi, xullas o'yinning o'tkazishga nima kerak bo'lsa, hammasini muxayyoligi birinchi xakam tomonidan tekshirilishi kerak va zarurat bo'lsa, ta'minotni amalga oshirish talab qilinishi kerak.

Xakamlar, ularning vazifalari va huquqlari, xakamlik qilish uslubi.

Rasmiy nizomga binoan xakamlar brigadasi quyidagi ro'yxatga asosan tuzilishi kerak:

-birinchi xakam (minbardagi xakam);

-ikkinchi xakam;

-xakam – kotib;

-axborot beruvchi xakam;

-4 ta chiziq xakamlari;

-6 ta to'p uzatib turuvchilar.

Har bir xakamning o'z vazifalari, huquqlari, xakamlik qilish joylari va vositalari mavjud. Bularning atroflicha talqini ma'ruzada og'zaki va o'quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Birinchi xakam o'z faoliyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashgan xakam o'ringidagi tik turib yoki o'tirgan holda amalga oshiradi.

Birinchi xakam o'yin jarayonini o'yin boshlanishidan – yakunlashigacha boshqarib boradi. Ushbu o'yinda ishtirok etayotgan barcha xakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. O'yin davomida uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi xakam qolgan xakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, ularning qarorini bekor qilish huquqiga ega. Agar biror bir xakam o'z vazifasini uddalay olmasa, birinchi xakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin.

Birinchi xakam quyidagi qarorlarni qabul qiladi.

a) to'p kirituvchining xatosi, to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi, kiritilayotgan to'p yo'nalishini tusish xatosi bo'yicha;

b) to'p bilan o'ynash xatolari bo'yicha;

v) to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha;

g) orqa chiziq o'yinchilari va liberoni xujum zarbasi;

d) liberoni oldingi zonadan barmoqlar bilan yuqoridan uzatilgan to'pga xujum zarbasini qo'llash;

e) to'pni to'rmi pastidan o'tgan vaqtda.

O'yin tugaganidan so'ng u bayonnomani ko'zdan kechirib imzo chekadi.

Ikkinchi xakam o'yin davomida xushtak chalishi va ishora bilan quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

a) raqib maydon va to'r ostidan raqib tomonga o'tib ketganda;

b) o'yinga kiritilayotgan to'p kelayotgan jamoa o'yinchilari joylashish qoidasini buzganda;

v) o'zi joylashgan tomonning yakiniida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketsa;

g) orqa chiziq o'yinchisi yoki libero to'siq qo'yganda;

d) to'p begona jism yoki maydon yuzasiga tegsa.

O'yin yakunida bayonnomaga imzo qo'yadi.

Tayanch tushunchalar:

1895y, 1897y, maydon, to'p, o'yinchilar, hisob, musobaqa, to'r balandligi, xakamlar, murabbiy, sardor, tanaffus, FIVB, musobaqa nizomi, «libero», raqib, texnik taym – aut, tanaffuslar, o'yin jarayoni, chegaralovchi antenna, xushtak, ishora.

Nazorat uchun savollar.

1. Voleybol so'zining ma'nosi nima?.
2. Voleybol o'yini qachon va qaerda paydo bo'lgan?
3. Voleybolning dastlabki qoidalari.
4. Voleybolning rivojlanish bosqichlari.
5. O'zbekistonda voleybol qachon va qaysi xududlarda paydo bo'lgan.

6. Ilk musobaqalar o'tkazilishi.
7. O'zbekistonda voleybolning asoschilari.
8. O'zbekiston mustaqilligidan keyin voleybolning rivojlanishi.
9. Voleybolning rivojlanish bosqichlari.
10. Uch bosqichli musobaqalar

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: 2009. – 77 b.
2. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
3. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – T.: "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.
4. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А. Волейбол. //ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. – Т.: 2003. – 44 б.
5. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. – Т.: 2004. – 71 б.
6. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. – Т.: 2007. – 148 б.
7. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b.

2-BOB. VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

2.1. Voleybol o'yini texnikasi.

Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib, o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan ulardan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo'lgan ikki jamoani maydoncha o'rtasidan o'tgan o'rta chiziq va to'r chegaralangan bo'lib, o'yin shu to'r ustidan to'p bilan o'ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nixoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat kanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

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

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'zi bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avval 776 – yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umum - yunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi – qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan muntazam shug'ullanish natijasida insonning qaddi – qomati, mushaklari va organizmining jamiki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik

mahorati san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hakoza) ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uning ijro etishning shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

O'yin texnikasini tasnifi, tarkibi va uning mazmuni.

Voleybolda o'yin texnikasi o'ziga xos tasnifga ega bo'ladi, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O'yin texnikasining tasnifi «Xujum texnikasi» va «Himoya texnikasi» kabi turkumlarga bo'linadi. Ular esa o'z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga buysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

Xujum texnikasiga xolat va harakatlanish, uzatish, to'pni o'yinga kiritish va zarba texnikasi kiradi.

Himoya texnikasi esa xolat va harakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish texnikasidan iboratdir.

Xolat va harakatlanish texnikasi.

O'yinda ro'y beradigan vaziyatlarga qarab o'yinchi xolati turlicha bo'lishi mumkin.

Jangovor xolat – har qanday yo'nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o'yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo'ladi. Bunda o'yinchi oyoqlarining tayanchi deyarli katta bo'lmaydi ya'ni salgina oyoq uchida turiladi, oyoqlar tizza bo'g'inlaridan birozgina egilgan bo'lib, tana oldinga intilgan bo'ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» xolat 3 turda ijro etilishi mumkin.

Turgun xolat – bir oyoq ikkinchi oyoqdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga bukilgan, qo'llar tirsak satxigacha ko'tarilgan bo'ladi.

Asosiy xolat – ikki oyoq bir-biridan 20-30 sm oralig'ida parallel joylashgan bo'ladi. O'yingi og'irligi tizzalar bukilgani ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib gavda oldinga intilgan tirsaklar bukilgan holda qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi.

O'zgaruvchan xolat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu xolatlarning texnik nusxasini o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi.

Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi; yurish, yugurish; siljish, xatlash.

Uzatish texnikasi. To'p uzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib, barcha texnik – taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir.

Uzatish – xujum texnikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish – nemis mutaxassisi M. Fidlerni (1970) izohiga binoan – bir vaqtni o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» xolatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishidan to to'pni qabul qilishigacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maqsadli yo'nalish bo'yicha ma'lum o'yinchiga aniq etkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va xujum texnikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi: tayanch xolatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish, ikki qo'llab pastdan uzatish, bir qo'l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan /tayanchsiz/ xolatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontal yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo'nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi. «Jangovor» xolat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinga, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo'ladi; kelayotgan to'pni yo'nalishiga, baland - pastligiga va tezligiga qarab xolat yoki harakatlanish - joy tanlash munosib mazmunga ega bo'lishi lozim; to'p yaqinlashganda to'pga nisbatan qarshi harakat oyoqlarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo'llarni ko'rsatkich va katta barmoqlari uchburchak shaklida bo'lib, uni orasidan to'pni yaqinlashishi kuzatiladi; bilaklar salgina orkaga egilgan bo'lib, barmoqlar – panja – kaflar, chumich shaklida bo'ladi; to'p bilan qo'llarni

«uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo'llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to'pni yo'nalishi maqsadga muvofiq ta'minlanishi lozim. Uzatishni so'ngi daqiqasiga oyoq va qo'llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo'naltirish ko'rsatish va o'rta barmoqlar esa bilaklarni to'pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuch vazifalarini bajaradi.

Tayanchsiz xolatda /sakragan xolatda/ ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi. – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan xolatda amalga oshiriladi.

Ikki yoki bir qo'llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma'ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

To'pni o'yinga kiritish texnikasi. To'pni o'yinga kiritish – o'yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo'lsada, u ayniqsa so'nggi yillarda, xujum texnikasi tizimida g'alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanib bormoqda. To'pni o'yinga kiritish bir necha turlardan iborat; to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyushaya padacha) to'p kiritish.

Yuqorida qayd etilganidek, to'p kiritish turlari har xil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, Chunonchi, dastlabki xolat – chap (o'ng) oyoq bir qadam oralig'ida oldinga joylashadi, harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo'ladi, chap qo'lda turgan to'pni pastdan to'p kiritilishida taxminan to'p 20-25 sm balandga vertikal irg'itiladi. Yuqoridan to'p kiritishda to'p taxminan 1,0 m atrofida irg'itiladi. Bundan tashqari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal xolatda bo'ladi.

Pastdan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l erga nisbatan perpendikular ravishda orqaga xarakatlanirilib so'ng irg'itilgan to'pni shiddat bilan oldinga – balandga uriladi.

Pastdan yon tomon bilan turib to'p kiritilganda o'ng qo'l erga nisbatan parallel ravishda orqaga xarakatlaniriladi, so'ng oldi tomonga parallel tomonga

shiddat bilan irg`itilgan to`pni oldinga balandga uriladi.

Yuqoridan to`g`ri turib to`p kiritishda o`ng qo`l yuqoriga vertikal ko`tarilgan xolatda orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so`ng qo`l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal xolatga etganda to`p zarb bilan uriladi, tananing og`irlik markazi old tomonga tushishi kerak.

Yuqoridan yon tomon bilan turgan xolatdan gavda o`ng tomonga egiladi, qo`l orqaga – pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal xolatda irg`itilgan to`p zarb bilan uriladi.

To`g`ri va yon tomon bilan to`pni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qo`l to`pdan deyarli qisqa oraliqda bo`ladi va zarba to`pni markaziy nuqtasiga to`g`ri kelishi kerak.

Albatta to`p kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy ko`rsatmalar vaziyatga, to`p kiritish taktikasiga, o`yinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga o`zgarishi mumkin.

Xujumkor zarba texnikasi.

Sakrab zarba bilan to`pni urish yoki to`siqchalardan chalg`itish niyatida bir qo`l bilan to`pni raqib maydonchasini bo`sh joyiga uzatish, (o`tkazib yuborish) o`yin vaziyatining ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bulmaganda raqib jamoani qayta xujum uyushtirishiga imkon bermaslikka qaratilganligi lozim.

Zarba – qisqa oraliqda chopish (1 faza), depsinish va sakrash (2 faza), zarba berish (3 faza) va qo`nish (4 faza) malakalari asosida amalga oshiriladi.

Qisqa oraliqda yugurish fazasi o`z navbatida bir - biri bilan bog`liq bo`lgan 3 qismga bo`linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o`rta (yugurishning asosiy qismlari) va tovonni erga qo`yish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishning dastlabki qismida voleybolchi hali o`ziga uzatilgan to`pning yo`nalishini to`la ilg`amasdan, harakat yo`nalishini oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo`yadi.

Yugurishning ikkinchi (o`rta) qismida, uzatilgan to`pni yo`nalishi va shunga munosib bo`lgan harakat yo`nalishini aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari

tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar xujumchi jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Yugurishning uchinchi qismida tana og'irlik markazini pastroq tushirib, ung oyoq bilan shiddatli katta qadam qo'yiladi, avval erga oyoqning tovon qismi qo'yiladi, so'ng chap oyoqning birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki quloq orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inertsiyadan foydalanilgan holda depsinish ijro etiladi.

Ikkinchi faza – sakrash. Vertikal ravishda, qo'llarni oldinga yuqoriga shiddatli harakati to'rga tegmasdan va ikki oyoq bilan depsinish evaziga amalaga oshiriladi. Sakrash fazasining so'ngi damida gavda orqa tomonga egiladi, zarba beruvchi qo'l, shiddat bilan yoy shaklida yuqoriga harakatlantiriladi, qo'l tirsak qismidan past tomonga bukiladi.

Uchinchi faza – to'pni zarba bilan urish. O'ng qo'lni (zarba beruvchi qo'l) tirsak qismidan yozilishi, uni yuqoriga oldinga qarab ijro etilgan harakati bilan ifodalanib, qo'l aynan vertikal xolatgacha yozilgan vaqtda qo'ldan tashqari qorinko'krak-bel mushaklarini baravariga keskin qisqarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maqsadga qarab barcha mushaklarni qisqarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bo'lishi mumkin.

Turtinchi faza – qo'nish. Oyoqlarni egilgan xolida amortizatsiya qarshiligida ijro etiladi.

Zarba berish texnikasi. – to'g'ri yo'nalishda, ya'ni chopishni yo'nalishida gavgani burmasdan va burib va turli yo'nalishda zarba berishni o'z ichiga olladi. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomon bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi so'ngi yillarda, afsuski kam ijro etilmoqda.

Himoya texnikasi.

To'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan erga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya

vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tiza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

Qo'l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og'irlik markazining ko'tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to'pga yo'nalish berish qo'l oyoq va gavdaning bir biriga mos bo'lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo'llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to'p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Pastdan ikki qo'l bilan to'pni qabul qilish texnikasi, ya'ni mazkur malakani ijro etishda tana og'irlik markazini baland pastligi, oyoqlarning tizza qismidan bukilishi burchagi katta kichikligi, gavdani bir oz oldinga egilish va vertikal ravishda bo'lishi, yiqilib qabul qilishlar o'yin vaziyatiga – o'yinga kiritilgan to'pni yoki xujum zarbasining kuch – tezligiga va boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Pastdan bir qo'l bilan to'pni qabul qilish. To'p o'yinchidan uzoqroq (ba'zida balandroq) yo'naltirilgan bo'lsa (tushadigan bo'lsa) amalga oshiriladi. Buning uchun harakatlanishning so'ngida (yoki joydan turib) oxirgi qadam keng qo'yiladi, tizzalar bukiladi, tana og'irlik markazi pastroq tushiriladi, gavda to'pga qarama qarshi «joylashadi». Agar mazkur malaka yordamida to'pni qabul qilish imkoniyati bo'lmasa unda «uzun» qadam tashlanib, yon tomonga yarim oval shaklida egilib to'p tomon tashlanadi. To'p bilan qo'lni «uchrashuvi» arafasida tana er bilan parallel darajaga kelgan holda sirpanib «qo'niladi». Shuni ham eslatib o'tish o'rinliki, ayrim xollarda so'ngi qoidaga binoan to'pni «olish» imkoni bulmay qolsa, uni qabul qilish oyoqning istalgan qismi bilan amalga oshiriladi.

To'siq qo'yish texnikasi. To'siq qo'yish – bu raqib o'yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to'p yo'nalishini to'sish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil qilishdir. To'siq qo'yish asosiy himoya vositasi bo'libgina qolmay, balki mazkur to'siq yordamida ochko olish imkoniyati ham mavjud bo'lishi mumkin. Demak, o'z navbatida to'siq qo'yish xujum tizimiga ham mansubdir.

To'siq qo'yuvchi o'yinchi dastlab oyoqlarini elka kengligida joylashtiradi,

Oyoqlar tiza qismidan xiyol bukilgan bo'ladi, qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, panjalar yoyilgan shaklda bo'ladi. To'pni yo'nalishi joyiga qarab harakatlangandan so'ng (ba'zida turib) oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib, shiddat bilan yoziladi va qo'llarning faol harakati bilan sakrab, to'p kengligida to'siq qo'yiladi. «Qo'nish» - oyoqlarni amrtizatsion bukilish hisobiga amalga oshiriladi. To'siq qo'yishda sakrash jarayoni raqib xujumchisining sakrash vaqtidan biroz kechroq boshllanishi maqsadga muvofiqdir.

To'siq qo'yish yakka holda va guruh bo'lib ijro etilish mumkin. Guruh ishtirokida to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning qo'llari orasidan to'p o'ta olmasligini ta'minlashi zarur. To'siq qo'yishda raqib tomondan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to'pning bo'lajak yo'nalishini faxmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlashida goyat katta ahamiyatga ega.

2.2. Voleybol o'yini malakalari texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubiyati.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizmining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy ilmiy va moddiy texnik nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarning tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bilimlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati bo'lib hisoblanadi.

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

Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish. to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi,

takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiydan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi; mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati; yordamchi texnik uskunalar; mashuglot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari; bolaning qiziqishi; harakat "boyliqi"; tajribasi va hakoza.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda xolatiga bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv xujjatlardan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki "sirli" imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

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

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda sport tayyorgarligining quyidagi bo'limlarida qo'llaniladi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining atakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlangan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir - biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u xujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

Birinchi bosqich: - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda,

aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hakoza.

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

Ikkinchi bosqich: - texnikani soddalashtirilgan (oddiy lashtirilgan) xolatda o'rgatish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p xolatlarda yondashtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi, shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishiga ega bo'lgan harakat (xujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hakoza) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan holda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkablashtirilgan sharoitda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, davra aylanma mashqlari. Takrorlash uslubi, bu bosqichda eng asosiysidir. Ko'p malakani takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka xosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta sekin murakkablashtirishni) taqozo etadi. Xattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallatishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalani hal qilishga hamda texnik, taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llaniladi (rasmlar, jadvalar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik taktik maxsus tayyorgarlik topshiriqlari o'yin va musobaqa usullari.

Tayyorgarlik va o`quv o`yinlarida har bir usulni (malakani) o`rganish uni takomillashtirish va mukammallashtirishni ko`zda tutadi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi bu musobaqalashishdir.

O`qitish (o`rgatishda) faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o`qitish (muammoli vazifalarni qo`yish) va o`zining o`zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo`yish uning echimini qidiruvchi xolatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o`zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi. Bu o`quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o`rgatadi.

Faol uslublar qanday qilib amalga oshiriladi?

Aniq bir o`yin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so`ng yuqoridan ikki qo`l bilan to`pni etkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o`quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi, so`ngra muammoli savol qo`yiladi: “Qo`l (panjalar) bilan to`pning to`qnashishi qayerda amalga oshadi?” javob berishga harakat qilingan ko`pgina o`rinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amrimaxol: yuzimiz qarshisida. So`ngra yangi savolar beriladi – “Nega to`pni uzatayotganda qo`llar tirsakdan biroz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?”.

O`quvchilarning yuqoridagi savollariga javob qidirishda ularning e`tiborini biomexanik qonuniyatlar tomon yo`naltiriladi, shunga ko`ra savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo`lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to`p uzatuvchining kuchlilik tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to`p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko`p sarflanayotgani qiziqitirmaydi, chunki u kelajakda o`zini oqlaydi.

O`yinchining boshlangich xolatda turishida nega qo`llari beligacha egilgan xolatda bo`ladi? bunda to`pni harakat yo`nalishi, tabiiy harakatlanishi, tezlikni oshirishga yordamlashuvi hisobga olinadi.

O`z – o`zini baholash: - imo ishoraga javoban boshlangich xolatni egallash va o`quvchi ustozning andozasiga yoki kino yozuvga solishtirish:

Harakatlanish. Muammoli savollar:

Harakat usuli nimaga asoslanadi? to'pning uchish xolatiga, o'yinchining qaddi qomatiga, to'pni yo'nalishi, tezligi, bosib o'tgan iziga.

To'pga tomon o'z vaqtidagi harakatni qaysi omillar ta'minlaydi? Kuzatuvchanlik, tayyorgarlik, tezlik.

O'z-o'zini baholash: Imo ishora bilan qilingan belgiga javoban bir xil usul bilan harakatlangandan so'ng sherigi yoki o'qituvchi ustoz tanlab berilgan to'pni o'z ustida tutib olish yoki to'g'ri yozilgan qo'l bilan pastdan ilib olish.

Yuqoridan ikki qo'llab to'pni etkazib berish. Muammoli savollar:

Qo'l panjalari bilan to'p qaerda tuktashadi? yuz ustida, yuqorida, ko'krak-engak qarshisida.

To'pni uzatishda qo'lni tirsakdan bukilish burchagi nima bilan belgilanadi? qo'lni tezkor kuchlilik darajasini rivojlanish sifati bilan.

To'pni uzatishda uning aylanmasdan uchishi nimalarga bog'liq? to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab uning uchishini yo'nalishda ta'sir ettirishga bog'liq.

O'z-o'zini baholash:

Boshlangich xolatda turib va har xil yo'nalishlarda harakatlangandan so'ng 1-2 kg. li tuldirilgan to'pni oldinga yuqoriga uzatish (irg'itish).

To'pni o'z ustida yoki devordagi nishoncha 20-30 sm masofadan etkazib irg'itib (bir necha marotaba) berish (uzatish).

To'pni devordagi aniqlik nishoniga irg'itish (10 tadan uzatish), nishon (to'pni diametriga) ya'ni 10,30,50 va hakoza sm bo'lgan ma'lum radiusli aylanalardan iborat nishon markazi qo'ldan 4 m balandlikda joylashgan. Devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m. Ko'rsatkich 40 ball (nishon markaziga urish 5 ball, ikkinchi aylanma 4 va x.k.).

To'pni aylanmasdan uchishi. To'pni ikki qo'llab qabul qilish. Muammoli savollar:

Qo'llar ko'krak oldida qanday xolatda bo'lishi kerak?

To'p elka oldiga nisbatan qanday burchak ostida qabul qilinadi?

O'z-o'zini baholash:

Qo'lni elka balandligidan ko'tarilmagan xolatda to'p 6-8 m masofaga qo'lni to'g'ri tutgan holda pastdan oldinga yuqoriga uloqtirish.

Ko'rish va eshitish signallariga javoban joyida turib va turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng dastlabki to'g'ri xolatni qabul qilish.

Devordagi nishonga tegib qaytayotgan to'pni qabul qilish, aniqlikka 30 ball. Devorgacha bo'lgan masofa 3 m, xujum maydonida (3-2 dona orasida) 5 tadan to'p uzatish.

Xujum zarbasi: Muammoli savollar:

Depsinishda qo'l harakati qanday rol o'ynaydi? (tayanish bosimi oshadi)

Nima uchun to'pni urishda qo'l to'g'ri bo'lishi kerak? – kuchni oshiradi. Kaft panja harakatlarini faolligiga ko'ptokni urishda qanday erishiladi? – qo'lni faol joyi bilan bo'g'ini tezkor kuch sifatini rivojlantirish darajasiga bog'liq.

Xujum zarbasining texnika ratsionalligi nimasi bilan farq qiladi? (Sakrash balandligi, qo'l kafti zarbasini aniqligi va kuchlilik bilan farqlanadi).

O'z-o'zini baholash: joyida turib qo'llar ishtirokida va qo'l ishtirokisiz ikki oyoqlab depsinish balandliklarining farqi? Qo'lda elka balandligidan tushirilmagan holda tennis to'pini yugurib kelib, bir qo'llab to'r ustidan uloqtirish.

To'pni mustaqil balandlikka irg'itib, yugurgandan keyin bir qadam quyib to'r ustidan xujum zarbasini berish.

To'siq qo'yish. Muammoli savollar:

To'siq qo'yishni faol va sustligini nima belgilaydi? (setka orqali raqib tomonga o'tkazilgan qo'l kattaligi).

Xujum zarbasini to'siq qo'yish uchun sakrash vaqti qanday aniqlanadi? (uzatish traektoriyasi bo'yicha). To'p baland bo'lsa, xujumchini sakrashidan keyin, past bo'lsa, xujumchidan oldin bajariladi.

To'siq qo'yish samaradorligi qanday omillar bilan shartlanadi? sakrovchanlik, o'z vaqtida sakrash, zarba yo'nalishini va to'r orqali raqib tomoniga o'tgan qo'llar ancha uzoqlikda ekanligini aniqlash.

O'z-o'zini baholash:

Joyidan sakrash va harakatdan keyin sakrashda qo'lni to'r orqali o'tish

masofasi 20 sm va undan ortiq bo'lishi mumkin.

To'pni mustaqil irg'itib berilgan zarbaga qo'yilgan to'siq qo'yish samarasi 70 – 80 foiz.

Shunday qilib, o'rgatish jarayoni yuqorida qayd etilgan muammoli savollar asosida tashkil etish bolalarni mustaqil fikrlashga, erkin harakat qilishga va turli malakalarni o'ziga xos mahorat bilan bajarishga undaydi.

O'rgatish jarayonida turli bosqichlarda qo'llaniladigan uslublarni, vosita va o'rgatish texnologiyasi samaradorligini aniqlash, nazorat qilish va baholash ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining asosiy talablaridan biridir. Bu tadbiri o'qituvchi va murabbiy o'rgatish jarayonining har bir bosqichida, sport tayyorgarligining barcha davrlarida amalga oshiriladi. Jarayonning samarasini aniqlash, muntazam pedagogik nazorat qilish, baholash, mashg'ulotlarni kuzatish, o'quvchilar o'rganilayotgan texnik malakalarni qay darajada o'zlashtirganliklari yoki ularning jismoniy imkoniyatlari belgilangan maxsus nazorat va sinov mashqlari yordamida joriy etiladi. Ayrim vaqtlarda, imkoni bo'lsa, texnik yoki jismoniy tayyorgarlikni baholash maxsus apparatlar orqali aniqlansa ayni muddao bo'ladi. Olingan natijalar talqin qilinadi, muxokamada taqdim etiladi. Agar bordiyu natijalar o'rgatish jarayonini yoki jismoniy sifatlarni bo'sh, noto'g'ri yo'nalishda rivojlanganligini isbot qilsa, unda o'rgatish jarayoniga, rejalashtirish xujjatlariga kerakli tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritiladi, so'ng ma'lum muddat o'rgangandan keyin qayta tekshiriladi.

Tayanch tushunchalar:

Xolat, harakatlanish, xujum texnikasi, himoya texnikasi, uzatish, qabul qilish, to'pni o'yinga kiritish, zarba texnikasi, to'siq, zarba, raqib, to'pni qabul qilish, faza, sakrash, uzatish texnikasi, to'siq qo'yish.

Nazorat uchun savollar.

- 1.O'yin texnikasi.
- 2.Xujum texnikasi.
- 3.Himoya texnikasi.
- 4.Harakatlanish texnikasi.

- 5.Xujumkor zarba texnikasi.
- 6.To'siq qo'yish texnikasi.
- 7.To'pni o'yinga kiritish texnikasi.
- 8.To'p uzatish va qabul qilish texnikasi.
- 9.Zarba berish texnikasi.
- 10.Xujumkor zarba texnikasi.

2.3. Voleybolda – strategiya va taktika.

Strategiya va taktika haqida tushuncha.

Strategiya – yunoncha so'z bo'lib, aksariyat harbiy sohaga mansub bo'lib qo'shinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish san'atini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voloeybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida g'alabaga olib borish san'atini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va o'rinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, bo'lajak o'yinning nazariy va amaliy andozasini (nusxasini) qo'llab qurish hamda o'tkazilayotgan musobaqalarni atroflicha taxlil qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari strategiya raqib jamoasi, uning o'yinchilari haqida ma'lumot yigish, razvetka (aygoqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. «Taktika» atamasi ham yunoncha so'z bo'lib, tom ma'noda «tartibga keltirish» yoki «ma'lum tartibda joylashtirish» tushunchasini anglatadi. «Taktika» so'zi «strategiya» atamasi kabi harbiy sohaga doir bo'lib, qo'shinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni og'ir vaziyatlarga qaramasdan g'alaba cho'qqisiga etaklash san'atini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi o'yin vaziyatini e'tiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul, hamda vositalarni qo'llash asosida g'alabaga erishish san'atini bildiradi.

«Taktika» - yunoncha so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida «tartib»

«tartiblashtirish» ma'nosini anglatadi.

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoasi ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

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

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

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

Zamonaviy voleybolda qo'llaniladigan atamalar.

Birinchi temp – atamasi xujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to'p bilan xujum uyushtiradi.

Ikkinchi temp – kombinatsiyani ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchi. Bu o'yinchi xujumni asosan baland uzatiladigan to'p asosida tashkil etadi.

Bir tempda tashkil etiladigan xujumda bir yo'la ikki yoki uch o'yinchi zarba berish uchun bir vaqtda sakraydilar.

«To'lqin» kombinatsiyasida ikki xujumchi ishtirok etadi. Birinchi xujumchi sakrab erga tushayotganda, ikkinchi xujumchi sakrab zarba beradi.

«Eshelon» kombinatsiyasida ikki xujumchi ketma-ket sakraydi, to'p xujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu xujumchi zarba beradi.

«Krest» kombinatsiyasida ikki xujumchi bir-birining harakat yo'nalishini kesib, uzatilgan to'pga muvofiq xujum zarbasini beradi. Shu kombinatsiyani turli shaklda ijro etish mumkin (qayta «Krest», kichik «Krest», katta «Krest»).

«Morita» fintini birinchi bor 1969 yilda GDRda o'tkazilgan Jahon Kubogida yapon o'yinchisi Morita qo'llagan.

Bu fint birinchi «yolg'on» sakrashdan so'ng ikkinchi bor to'liq sakrab zarba

berishdan iborat. Maqsadli – to'siq qo'yuvchi raqib o'yinchi pastga tushayotganda sakrab zarba berish, ya'ni to'siqsiz zarba berish bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, ushbu kombinatsiyalarning turli nusxalari va shakllari mavjud. Quyida o'yin taktikasining tasnifi - turkumlarga bo'linishi ifodalangan.

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

Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga buysunish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

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

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

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarini vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv – mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan faxmlash, unga mos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotira aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga egadir. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib

hisoblanadi.

Oldindan faxmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatni rivojlantirishga oid mashqlarni qo'llashda uchta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

Musobaqa vaziyatini tahlil qilish.

Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.

Taktik vazifani harakat bilan bajarish.

Yuqorida muxokama qilinayotgan taktika va strategiya poydevori bo'lmish psixofiziologik jarayon akademik F. K. Anoxin 1974 yil kashf etgan funktsional tizim nazariyasi bilan bog'liqdir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarining yuqori darajada takomillashuvni taqozo etadi.

Strategiya va taktikani tasnifi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo'ladi va quyidagi andoza – tasnif sifatida ifodalanishi mumkin.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategik ayg'oqchilik (razvetka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi o'quv – mashg'ulotlari, ko'rik o'yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar moddiy ta'minot. Tabiiy va pedagogik nazorat – sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasi (kiyimi) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo'nalishning yakuniy natijalarini taxlil qilish.

Strategiyani asosiy masalalari va taktika – strategik razvedka.

Strategiya – ma'lum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir - biriga bog'liq bo'lgan bir qancha masalalarni o'z ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turi bo'yicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini barpo qilish, uskuna, anjom, sport moslamalari va sport kiyimlari bilan ta'minlash masalalarini o'z ichiga oladi.

Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, istedadli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo'yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog'liq bo'ladi.

Strategik razvedka raqib o'yinchilarining individual jismoniy, ruxiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamachiliklarini, xatto jamoaning mashg'ulot o'tkazadigan inshootlari sharoitini, u erdagi iqlim va texnik omillarini bilishni taqozo etadi. Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilari haqida, balki jamoa murabbiylari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Strategik razvedka kanchalik samarali va sifatli tashkil qilinsa, shunchalik sport natijalarini, hamda, umuman, sport muvaffaqiyatini oldindan yanada aniqroq rejalashtirish mumkin bo'ladi.

Jamoa tarkibini tuzish.

Voleybol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. Shu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi. Ya'ni uni o'ziga xos o'yin «kasbi» bo'ladi. Masalan, asosiy zarba beruvchi bog'lovchi o'yinchi (to'p uzatuvchi) va hakozi.

O'yinchining o'yin «kasbi» uning jismoniy, morfologik texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy voleybolda o'yinchi o'zining tanlagan (ixtisoslashgan) o'yin «kasbi»ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish bilan birga, boshqa o'yin funksiyalarini ham maromiga etkazib bajarishi taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv mashg'ulotlaridagi o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

Jamoa tarkibini yaratish – jamlash ham mazkur masala bilan chambarchas bogʻliqdir. Zamonaviy voleybolda jamoa tarkibi aksariyat 4-2 yoki 5-1 tizimi asosida tuziladi. U 4 ta xujumchi, 2 ta bogʻlovchi – toʻp uzatuvchi oʻyinчилaridan iborat boʻladi. Mazkur oʻyinчилar quyidagicha joylashishadi 4-1, 3-6, 2-5.

4-1- asosiy xujumчилar, 3-6 – yordamchi xujumчилar, 2-5 – bogʻlovchi oʻyinчилar. Agar jamoa tarkibi 5-1 tizimi asosida tuzilgan boʻlsa unda 5 ta xujumchi va 1 ta bogʻlovchi oʻyinchi maydonda faoliyat koʻrsatadi.

Oʻyining taktikasi va strategiyasida sardorlikning ahamiyati.

Voleybol oʻyinida barcha sport oʻyinlari turlaridagidek murabbiy oʻz shogʻirdlari bilan faqat oʻyin oldidan, partiyalar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda boʻlishlari mumkin. Masalaning mazkur tartibida amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun oʻyin davomida oʻyinчилar faoliyati boshqarish funksiyasini jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning oʻyinga bergan koʻrsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan oʻyin davomida amalga tadbiiq qilishi kerak boʻladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab oʻyinning taktik yoʻnalishini boshqarish yana sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin boʻlgan vaqtda) koʻshimcha koʻrsatma va yuriqlariga asoslanadi. Sardorning oʻyinчилar bilan boʻladigan aloqasi, koʻrsatmasi soʻz, imo ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan koʻrinib turibdiki, sardorlik funksiyasining sifatli va samarali ijro eitsh, ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat insoniy obroʻsiga, balki uning oʻyin mahoratiga bogʻliqdir. U yuqori malakaga, mahoratga ega boʻlishidan tashqari, oʻtkir zexnli, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va toʻgʻri fikrlovchi boʻlishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan boʻlishi, tashkilotchilik qobiliyati, yoʻlboshchilik sanʼati musobaqa jarayonida alohida oʻrin egallaydi.

Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtai nazardan kattaroq, tajribaliroq boʻlishi muhim ahamiyatga ega boʻlib xisoblanadi.

Sardorlik «lavozimi» voleybolning amaliyoti va nazariyasidan ilmiy

tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muammo sifatida o'z echimining tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur «lavozim» mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqori mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy – mutaxassislarga to'g'ridan – to'g'ri bog'liqdir.

Tayanch tushunchalar:

Strategiya, taktika, kombinatsiya atama, iroda, tasnif, jamoa tarkibi, sardorlikni ahamiyati, tayyorgarlik, taktik bilim, fikrlash, jismoniy qobiliyat, murabbiy, texnik va taktik imkoniyatlar, jamoa, o'yinchi.

Nazorat uchun savollar.

- 1.Strategiya va taktika haqida tushuncha.
- 2.Taktikaning asosiy vazifasi.
- 3.Taktik kombinatsiya.
- 4.O'yin intizomi.
- 5.Taktika atamasi.
- 6.Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati
- 7.O'yinchining o'yin kasbi.
- 8.Sardorlikni ahamiyati
9. Jamoa tarkibini yaratish.
10. Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi

2.4. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi.

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

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidmkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan – ko'p to'siq

qo'yish, zarba berish va to'p kiritishdagi sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishni katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruxiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmning funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185 – 195 sm, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zexnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez faxmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga tayyorgarligiga, malakasiga hamda sport mashg'uloti davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, xajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

- sog'liqni mustahkamlash;
- xayotiy – zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugirish, sakrash va hakoza);
- harakat sifatlarini rivojlantirish;
- harakat malakalarini xajmini oshirish va ularni ijro etish doirasini kengaytirish;
- organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ bulim va mushak guruhlarining funktsiyalarini shakllantirish;
- o'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik ikki xil bo'lib: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

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

yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmni funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining xajmi va ijroiyl chegarasini kengaytirish, sog`liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki ta`sirlariga bo`lgan bardoshini oshirishdan iborat.

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

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

UJTni amalga oshirish jarayonida har-xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan, jismoniy tarbiya vositalaridan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport mashg`ulotining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg`ulotlarining xajmi, shiddati, yo`nalish va tuzilishi o`ziga xosligi bilan farqlanadi.

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

Vazifalari:

-voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, egiluvchanlik, kuch – tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hakoza) rivojlantirish;

-o`yin texnikasini o`zlashtirishda zarur bo`lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

-o`yin taktikasini o`zlashtirishda zarur bo`lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

MJT sport mashg`ulotining barcha bosqich va davrlarida xajm va shiddat munosib me`yorda qo`llaniladi.

Funksional tayyorgarlik.

Voleybolchi organizmning funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil qiladi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq (konkret) jismoniy harakatlar (sport ishchanligi)da namoyon bo`ladi. Chunonchi,

mashg`ulotlar ta'sirida bo`ladigan o`zgarishlar mustahkam bo`lishi uchun o`yinchi uzoq vaqt davomida o`ziga xos (spetsifik) ishni bajarish qobiliyatiga ega bo`lishi lozim. Mashg`ulotlar jarayonida voleybolchiga xajm va intensivligi jihatidan anchagina katta yuklamani bajarishga to`g`ri keladi. Ko`pincha bu yuklama musobaqa yuklamasidan ham ortiqroq bo`ladi. Ma'lumki, o`yinda faol ishtirok etgan o`yinchi harakatlanadi, sakraydi, to`pga zarbali urush qiladi, to`siq qo`yadi va hakoza. Bunday sharoitda bajarayotgan ishning darajasi organizmning faqat energetika imkoniyatiga bog`liq bo`lmay, balki ma'lum darajada, asab – mushak kordinatsiyasiga, texnik kamolotga va harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog`liq bo`ladi.

Sportchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarni umumiy zaxirasidan tashqari gipaksiya xolatiga psixik tayyorgarlik bilan qarshilik ko`rsata bilish ya'ni toliqishni chiqaradigan kislorod etishmasligiga bardosh bera olishiga ham bog`liq.

Organizmni xaddan tashqari katta ish ta'sirida toliqishdan saqlab qolishga sub`ektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo adekvat bo`lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to`g`ri baho berishga, o`z organizmining xaqiqiy ishchanligini bilishga o`rgatishi kerak. Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning xajmi va tezligi juda katta bo`lishidan, chigal yozdi mashqlar (razminka)ning etarli darajada bo`lmaganligidan kelib chiqishligini esda tutish kerak.

Voleybolda harakat faoliyati o`ziga hos (spetsifik) bo`lgani uchun mashg`ulotlarda turli intensivlikda bajariladigan mashqlar qisqa va aytarli uzoq, interval vaqt sust va faol dam olish bilan birgalikda olib borilishi lozim.

Tayyorgarlikning boshlangich bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Tezkorlik – ma'lum ishning qisqa vaqt ichida bajarilishini talab etuvchi sifat bo`lib, uni samarali rivojlantirish ayniqsa yosh bolalarda (7-11 yosh) yaxshi natija beradi. 12-15 yoshli bolalarda tezkorlikning rivojlanishi ko`proq ularning mushak kuchini, tezkorlik – kuch sifatini orttirish hisobiga ro`y beradi.

Tezkorlik uchta tarkibiy qismdan iborat:

Oddiy aks ta'sir (tezkorlik). M: joyda o'tirgan holda turli tashqi ta'sirlarga (lampochkaning yonishi, issiq, sovuq, tovush va hakozo) tez «javob» qaytarish.

Murakkab aks ta'sir yoki tana harakati bilan ta'sirlarga (vaziyatga) «javob» qaytarish. M: bokschi, futbolchi, voleybolchini tezkor harakati.

Siklik harakatning qaytarilishi. M: velosipedchi, suzuvchining tezkor harakati.

Tezkorlikning ushbu taraqqiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lmaydi, ya'ni oddiy aks ta'sir harakatini qanchalik ko'p mashq qilinsa ham tana harakati yoki siklik harakat deyarli rivojlanmaydi va aksincha.

Tayyorgarlikning boshlangich bosqichida tezkorlik sifatini tarbiyalash quyidagi vosita – mashqlar yordamida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir: harakatli o'yinlar, qisqa masofaga yugurish, turli estafetalar, sakrashga oid mashqlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, qoidasi soddalashtirilgan sport o'yinlari. Mazkur vositalarni qo'llashda kompleks uslubdan foydalanish yaxshi samara beradi.

Ushbu bosqichda tezkorlik va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda mushaklar kuchini taraqqiy ettirishga e'tibor berish lozim.

Tezkorlikni tarbiyalash.

Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz voleybolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida, harakatlarni bajara olish qobiliyatlarini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

-tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;

-oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lsin biron bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;

-yakka harakatni bajarish tezligi;

-harakatlar chastotasi.

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni koordinatsiya qiluvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lish lozim. Voleybolchining tezkorligi aniq (konkret) reaksiya tezligida, jada siltanishda hamda to'p bilan, to'psiz usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi

Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal chastota bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim. Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

-yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;

-tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal chastotada qo'yib yugurish;

-25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;

-maksimal chastotada aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash, aylanib turgan arg'amchi ustidan yoki tagidan yugurib o'tish;

-o'rta masofaga yugurayotganda tezlikni to'satdan o'zgartirish;

-dastlabki yugurib borishdan so'ng 20-30m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish va tez yurishlar har-xil estafetalarda musobaqa uslubi bilan o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot ishining xajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

Kuch – bu tashqi qarshilikni engish yoki uni «ushlab» turish ma'nosini anglatadi. Kuch ikki turga bo'linadi: dinamik kuch yoki statik kuch. Dinamik kuch – bu o'zgaruvchan kuch. Statik kuch – bu bir xil vaziyatda ijro etiladigan kuch.

Statik kuch uchga bo'linadi:

-«engib» olinadigan statik kuch: M: erda yotgan og'ir toshni ko'tarib olib ushlab turish;

bir xil vaziyatda saqlab turiladigan statik kuch. M: shu toshni bir xil vaziyatda ushlab turish;

-karshilikni «enga olmaydigan» statik kuch. M: shu tosh o'ta og'ir bo'lgani sababli uni ko'tarish imkoniyati yuk lekin mushaklar taranglashadi va statik ish bajarib turadi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ortiqcha zo'riqish bilan bog'liq bo'lmasligi

kerak, kuchanish xollaridan umuman voz kechish maqsadga muvofiq. Bunday mohiyatga ega bo'lgan mashqlarni uncha og'ir bo'lmagan anjomlar bilan katta tezlikda bajargan ma'qul.

Qiz bolalar guruhida bunday mashqlarni qo'llash alohida nazorat va extiyotkorlik bilan amalga oshirilishi lozim.

Tayyorgarlikning mazkur bosqichida chaqqonlikni rivojlantirish o'yin malakalarining texnikasini o'zlashtirishda alohida ahamiyat kasb etadi. Bu sifatni tarbiyalash – turli toshlar bilan mashq qilish, gimnastika, akrobatika sport o'yinlariga oid mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Bunday mashqlarni sekin-asta murakkablashtirib borish zarur.

Kuch zamonaviy sport mashg'uloti amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligi, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: absolyut kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga» oid bo'lishi mumkin.

Absolyut kuch – mushak (yoki mushaklar guruhi) o'z og'irligidan qat'iy nazar qisqargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

Portlovchi kuch – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni voleybolchilar sakrashda, to'p kiritishda, zarbli urushda, to'siq qo'yishda aniq (konkret) amalga oshiradilar. Shuningdek «portlovchi» kuchning darajasi mushakning tezkor (reaktiv) qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq muskul qisqarishi yordamida katta harakat kuchlanish xosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishni chiqaradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'ziga olishi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Sport mashg'ulotlarida muskullar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va o'z uzunligini qisqartirgan xolatda kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini xosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irlikdan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanining qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar. Mashqlarning birinchi guruhi voleybolchining muskullarini rivojlantirishda katta imkoniyat yaratadi. Og'irliklar va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, tuldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligini va qarshiligini engish, espanderlar va hakoza) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli – tumanligi mashg'ulot yuklamasining xajmi va meyorini belgilab berishga imkoniyat yaratadi. Bunday kerakli mashqlar muskullar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shatish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatilgan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilarda katta iroda kuchni talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdangina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada foydalana olishda ham baxslashadilar.

Ikkinchi guruh uchun o'ziga xos xususiyat, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish – turishlar, oyoqlar tizzalari yarim bukilgan xolatda yurish va hakoza hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tishga imkoniyat yaratadi. Bu mashqlarni bajarishda muskul guruhlarini ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'p takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri – elkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib

turish mashqidir.

Chaqqonlik – turli murakkab harakatlarni tez va aniq ijro etilishi demakdir. Voleybolda ushbu sifat voleybolchining maydonda muayyan vaziyatga nisbatan to'g'ri, tez va aniq harakat qilishi zarurligini anglatadi. Bu sifat keng mazmuni tushuncha bo'lib, o'z ichiga tekzkorlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni qamrab olgan.

Chaqqonlikni bolalik davrdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiq. Mazkur sifatni tarbiyalashda mashqlarning eng oddiysidan boshlab, sekin-asta murakkab mashqlarga o'tish zarur. Chaqqonlikni rivojlantirishda gimnastika, akrobatika, sport va milliy o'yinlar juda qo'l keladi.

Egiluvchanlik – bu tana bo'g'imlarining maksimal amplitudada bukilishi va yozilishidir. Bu sifat aksariyat mashqlar tolalari elastikligi (cho'ziluvchanligi) va tonusiga bog'liq. Egiluvchanlikni rivojlantirish, birinchi navbatda, muntazam muvofiq mashqlar bilan shug'ullanishga bog'liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirish boshlang'ich maktab yoshidan boshlangani maqsadga muvofiq. Chunki bu yoshdagi bolalarning organizmi - suyaklari, mushak va buginlari egiluvchan – plastik xususiyatga ega bo'ladi.

Mazkur sifatni rivojlantirishda sekin sur'atda bajariladigan har xil yo'nalishga oid bo'lgan va katta doirali amplitudada ijro etiladigan mashqlar qo'l keladi. Bundan tashqari egiluvchanlikka xos elementlari bo'lgan harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish yaxshi natija beradi. Gimnastika, akrobatika mashqlari bilan shug'ullanish ham ayni muddao. Zikr etilgan mashqlar muntazam, uzoq vaqt va qayta-qayta bajarilishi lozim.

Chidamkorlik deb organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko'rsatish yoki biror – bir harakatni yuqori samarada uzoq vaqt davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi.

Chidamkorlik sifatini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu sifatning yuqori darajada rivojlanganligi sport mahoratining samarali o'sishiga, uzoq vaqt davomida egallagan texnik va taktik malakalarining musobaqa jarayonida faol ijro etilishiga zamin bo'ladi.

Chidamkorlik shug'ullanuvchi sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga qarab tarbiyalanishi kerak bo'ladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, turli og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, chopish-krossdan foydalanish qo'l keladi.

Umumiy chidamkorlik uzoq masofaga chopish, suzish, velosipedda uchish kabi vositalar yordamida rivojlantirilishi mumkin.

Voleybolchilarga xos maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uzoq vaqt davomida voleybol va boshqa sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, har xil yo'nalishlarga – o'zgaruvchan yo'nalishlarga qayta-qayta chopish, charchash xolatida turli mashqlarni bajarish asosida amalga oshiriladi.

Tayanch tushunchalar:

Jismoniy tayyorgarlik, vazifalar, mazmuni U.J.T, M.J.T, funktsional, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, kuch, maxsus chidamkorlik, turli mashqlar, statik, izometrik rejim.

Nazorat uchun savollar.

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifasi va mazmuni.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.
5. Funktsional tayyorgarlik.
6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.
7. Jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liqligi.
8. Chidamkorlik sifatini tarbiyalash
9. Oyoq va tana kuchini rivojlantirish
10. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: 2009. – 77 b.
2. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

3. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – T.: "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.

4. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. – Т.: 2003. – 44 б.

5. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. – Т.: 2004. – 71 б.

6. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. – Т.: 2007. – 148 б.

7. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b.

3-BOB. VOLEYBOLCHILAR SPORT MASHG'ULOTINING UMUMIY ASOSLARI.

3.1. «Sport» va «sport mashg'uloti» haqida tushuncha.

Sport – bu tom ma'noda o'zaro musobaqa, shu musobaqaga maxsus tayyorgarlik, erishilgan natija – samara va ushbu yo'nalishdagi ijtimoiy munosabatlarni ifodalaydi. Sport yordamida inson o'zining jismoniy va psixofunksional kiyinchiliklarga bardosh berish fazilati hamda sog'ligini mustahkamlaydi. Binobarin, sport keng kamrovli ijtimoiy omil tarzida mafkuraviy tarbiyaning muhim strategik «qurol»laridan biri bo'lib hisoblanadi.

Zamonaviy sport ko'pdan-ko'p mustaqil turlardan iborat bo'lib, har bir sport turi o'zining ixtisoslashgan vosita, malaka, ko'nikma, usul va uslublariga ega bo'ladi.

«Mashg'ulot» inglizcha «training» so'zidan iborat atama serma'no tushuncha bo'lib, turli yo'nalishlarda surunkasiga mashq qilishni anglatadi. Masalan, «aqliy mashq qilish» (she'r, qo'shiq yodlash, musiqa ustida mashq qilish va hakoza), «Jismoniy mashq qilish», «xayvonlarni mashq qildirish» (ilmiy tadqiqot, sirk kabi tushunchalar mavjud).

Sportda «mashg'ulot» tushunchasi ko'proq «sport tayyorgarligi» ma'nosini anglatadi. Lekin bu ikki tushuncha bir ma'noni anglatadi degan so'z emas. «Sportchining tayyorgarligi» bu keng ma'noli tushuncha bo'lib, barcha tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik), shart-sharoit, uslub va usullarni o'z ichiga oladi.

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

Voleybol – sport turi sifatida.

Voleybol sport turi sifatida insonning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy voleybol o'z xususiyati, mohiyati,

mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo'yadi. Voleybol bo'yicha muntazam mashg'ulot 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'ullanuvchining 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 mashg'ulotining maqsadi, vazifalari va mazmuni. Sport mashg'uloti – bu 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;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik);
- xayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish (yurish, yugirish, sakrash, uloqtirish, suzish) ;
- «Alpomish va Barchinoy» test talablariga tayyorlash va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarni yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;
- xujum va himoyada maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- voleybol bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtirish xujjatlari, kundalik yuritish, o'rgatish texnologiyasi, xakamlilik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarni musobaqada samarali qo'llashni joriy etish;

Sport mashg'ulotining uslubiy tamoyillari – onglilik va faollik, muntazamlilik, ko'rgazmalilik imkoniyatiga qarab mashq berish va yakka xolatda hamda taraqqiy

ettira borishdan iborat.

Onglilik va faollik – mashg'ulotlarga ongli va faol qatnashish, mashg'ulotning maqsadi, vazifalari, uslub va vositalarini chuqur anglashni, tushunishni taqozo etadi. Beriladigan topshiriqlarga, ijro etiladigan mashqlarga ongli va faol yondashishni talab qiladi.

Muntazamlik - uzluksizlik tamoyili mashg'ulotlarni qoldirmasdan shug'ullanishga, mashg'ulot mashqlarini o'z vaqtida o'zlashtirib borishga da'vat etadi.

Kurgazmalilik tamoyili – dastlabki (boshlangich) o'rgatish bosqichida texnik va taktik harakatlarga o'rgatishni rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar, muayyan mashqni murabbiyning o'zi namoyish qilishi orqali amalga oshirishni, mashqlarni o'zlashtirish samarasining ortigini ta'minlaydi. Murabbiylar ko'p vositalar yordamida mashg'ulotni ko'rgazmali tashkil qilishi yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda katta ahamiyat kasb etadi.

Imkoniyatga qarab mashq berish va ixtisoslashtirish tamoyili mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar va qo'llaniladigan mashqlar o'z shiddati (tezligi), murakkabligi va «og'ir» «engilligi» jihatidan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarligi kabi xususiyatlarga moslangan bo'lishini talab qiladi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga vazifa va mashqlarni oddiydan murakkabga, engildan og'irga, o'tilgandan o'tilmaganiga tartibda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Voleybolchining bo'yi, qaddi-qomati, harakatchanligi, fikrlashi, taxlil qilishi, farqlashi, shaxsiy iste'dodi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatiga qarab o'yin malakalarini ijro etishda undan o'ziga xoslikning ixtisoslashuvini rivojlantirish kerak bo'ladi.

Taraqqiy ettirish tamoyili – vazifa va topshiriqlarni murakkablashtirib borish, mashg'ulot yuklamasining xajmi va shiddatini oshira borish, texnik va taktik malakalarini mukammallashtirib borishga qaratilgan.

Sport mashg'ulotining qonuniyatlari.

Sport mashg'ulotining qonuniyatlari – yuqori natijalarga yo'naltirish, umumiy va maxsus tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi

yuklamani asta sokin oshira borish va maksimallashtirish, mashg'ulotning davriyligidan iborat.

Voleybolchilar tayyorlashning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar ikki guruhga bo'linadi: asosiy va yordamchi jismoniy mashqlar.

Asosiy mashqlar texnik, taktik va o'yin mashqlarini o'z ichiga oladi.

Yordamchi mashqlar asosiy mashqlarni mukammal o'zlashtirishga qaratilgan.

Tayyorgarlikning turlari – jismoniy, texnik, taktik, psixologik, o'yin va nazariy tayyorgarlikdan iborat.

Har bir tayyorgarlik turlarining o'z uslublari mavjud.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari.

Kuch va tezkorlik – kuch sifatlarini rivojlantirish uslublari.

Qisqa vaqt davomida kuchlanish uslubi.

Mashqni imkoniyat boricha bajarish.

Aralash.

Aylanma uslub.

Tezkorlikni rivojlantirish:

Qaytarish uslubi.

Aralash.

Aylanma.

O'yin.

Musobaqa.

Chidamkorlikni rivojlantirish:

O'zgaruvchan uslub.

Qaytarish.

Mashqni ketma-ket bajarish.

Oraliq.

O'yin.

Chaqqonlikni rivojlantirish.

Ilgari o'zlashtirilgan mashqlarni ijro etish shart- sharoitini murakkablashtirish.

Mashqlarni ko'pyoqlama yo'nalishda ijro etishni o'zlashtirish.

Mashqni ijro etish amplitudasini o'zgartirib bajarish.

Mashqning tezligi, shiddati va qaytarilishini o'zgartirish.

Bir turli harakatdan boshqa yo'nalishdagi harakatga utish.

Egiluvchanlikni rivojlantirish.

Cho'zilishga (egilish, burilish, bukilish) oid mashqlarni chegarada bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni faol ijro etish.

Shunday mashqlarni sekin sust ijro etish.

Qaytarib ijro etish.

Egilish, bukilish, burilish, mushaklarni «siqish» va bo'shashtirish mashqlarini qayta-qayta bajarish.

Texnik tayyorgarlik uslublari.

Ko'rsatish namoyish qilish.

Tushuntirish.

Mashqni to'liq holda o'rgatish.

Qismlarga bo'lib o'rgatish.

Qaytarish.

Murakkablashtirish va «og'irlashtirish».

Charchagan xolatda mashq bajarish.

Tashqi ta'sirlar sharoitida mashq bajarish.

Aralash.

O'yin.

Musobaqa uslubi.

Mashq ijrosini taxlil qilish.

O'quv o'yini.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish.

Taktik tayyorgarlik uslublari.

Maketlar, tasviriy va o'quv filmlaridan foydalanib ko'rsatish.

Trenajyorlardan foydalanib o'rgatish.

O'quv o'yinida yakka, guruh va jamoa taktik malakalarini o'zlashtirish.

O'yin jarayonini tasvirga tushirish va uni o'rganish.

Psixologik tayyorgarlik uslublari.

Ishonch xosil qilish, tushuntirish, ko'rsatma berish.

Taxlil va faraz qilishni o'rgatish.

Autotrening – ishontirish.

Rag'batlantirish.

Jazolash.

Topshiriq berish.

Charchoq xolatida mashq bajarish.

Xayajonlik, tushkunlikka tushish, qo'rquv asoratlarini bartaraf qilish.

Murakkablashtirilgan sharoitda o'yin tashkillashtirish;

O'yin partiyalarini ko'paytirish.

O'yin tayyorgarligi uslublari.

O'yin uslubi.

Musobaqa.

Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish

Nazariy tayyorgarlik uslublari.

Suxbat va seminarlar o'tkazish.

Ma'ruzalar.

Mashg'ulot jarayonini taxlil qilish va raqib jamoasi o'yinini o'rganish.

Adabiyotlarni o'rganish.

Tasviriy filmlarni taxlil qilish.

Taktik vazifalarni echish.

Yuqorida qayd etilgan tayyorgarlik turlaridan tashqari voleybolchilarni tayyorlashda funktsional tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi. Funktsional tayyorgarlik – bu sportchi organizmning barcha organlari – asab, qon – tomir nafas olish, ko'rish, eshitish, vestibulyar va boshqa tizimlar funktsiyasini shakllantirishni nazarda tutadi.

Mashg'ulot jarayonida barcha tayyorgarlik turlari bir – biri bilan uzviy bog'langan bo'lishi lozim. Aynan shu uzviy bog'lanish voleybolchini har

tomonlama taraqqiy etishini ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotini tashkil qilish.

Ko'p yillik sport mashg'uloti ikki bosqichga taqsimlanadi: Dastlabki – boshlang'ich va keyingi takomillashtirish.

Boshlang'ich bosqichda barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha zamin – poydevor yaratiladi, organizm har tomonlama rivojlantiriladi, asosiy o'yin malakalari o'zlashtiriladi.

Keyingi – takomillashtirish bosqichida mashg'ulot jarayoni chukurlashtiriladi, voleybolchilar o'yin funksiyalari bo'yicha ixtisoslasha boradi.

Harakat malakalarining shakllanishi va o'rgatish bosqichlari.

Harakat malakasi deb uni boshqarilishi avtomatik tarzda amalga oshirilishiga aytiladi. Yuqori darajada shakllangan harakat malakasi tashqi ta'sirlarga nisbatan turgan bo'ladi.

Harakat malakasining shakllanishi uch bosqichda davom etadi.

1 – bosqich dastlabki ko'nikmalar xosil qilinadi, texnik va eng oddiy taktik malakalarning asosiy o'zlashtiriladi. Bu bosqich ijro etilishi bilan yakunlanadi.

2 – bosqich murakkab harakat malakalarini aniq farqlab, tezkor va tejamkorlik bilan ijro etishda foydalaniladi. Bu bosqichda harakatlar avtomatik tarzda bajariladi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari shakllangan bo'ladi. Lekin bu shakllangan harakat hali tashqi ta'sirlarga nisbatan mustahkam bulmaydi.

3 – bosqichda harakatlar o'ta oson, mukammal, avtomatlashgan tarzda ijro etiladi. Ular yuqori darajada shakllangan bo'lib, har qanday murakkab sharoitlarda ham tez va aniq ijro etiladi, qarshi ta'sirlarga engil bardosh beradigan darajada bo'ladi. Turli o'yin vaziyatlarga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etiladi.

Aynan shu bosqichlar o'rgatish jarayoniga oid uchta bosqichga monand bo'ladi.

a) malaka bilan tanishish va uni oddiy sharoitlarda o'zlashtirish.

b) malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish va o'rgatishni chukurlashtirish.

v) malakani o'yin davomida mukammal darajaga etkazish va shakllantirish.

Mashg`ulotlar turli shaklda tashkil qilinadi; dars shaklida va darsdan tashqari mustaqil tayyorgarlik ko`rish.

Dars uch qismdan iborat bo`ladi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar. Darsning (mashg`ulotning) tayyorgarlik qismi tashkiliy, umumiy va maxsus mashqlarni o`z ichiga oladi. Maqsadi – organizmni «qizitib» darsning asosiy qismiga tayyorlash.

Asosiy qismda maqsad qilib qo`yilgan asosiy mavzu va uning vazifalari echiladi.

Yakuniy qismda organizmda vujudga keladigan charchoq asoratlari bartaraf etishga qaratilgan tiklash mashqlar qo`llaniladi, o`tilgan darsga qisqacha taxlil – xulosa qilinadi.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jamoani mashq (mashg`ulot) qildirish guruh bo`lib mashq qilish va yakka tartibda mashq qilish masalalari asosida amalga oshadi.

Tayanch tushunchalar

Sport, mashg`ulot, jismoniy, texnik, taktik, harakat, rivojlantirish, maqsadi, vazifasi, onglilik, faollik, muntazamlilik, ko`rgazmalilik, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar, umumiy va maxsus mashqlar, malaka, qism.

Nazorat uchun savollar.

- 1.Sport mashg`uloti haqida tushuncha.
- 2.Zamonaviy voleybolni o`ziga xos xususiyati va mazmuni.
- 3.Sport mashg`ulotining maqsadi va vazifasi.
- 4.Sport mashg`ulotining uslubiy tamoyillarni izoxlang.
- 5.Muntazamlilik, uzluksizlik tamoyili nima?
- 6.Onglilik va faollilikni o`mi.
- 7.Ko`rgazmalilik tamoyili haqida.
- 8.Taraqqiy ettirish tamoyili haqida
- 9.Sport mashg`ulotining qonuniyatlarini izoxlang.
- 10.Tayyorgarlikning turlarini izoxlang

4-BOB. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL DARSLARI VA TO'GARAKLARIDAGI O'QUV MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH.

4.1. Istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirish

Xozirgi kunda voleybolchilar mashg'ulotini boshqarishning asosiy elementi sifatida rejalashtirishning asosiy roli doimo oshib bormoqda. U ayrim o'yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratini to'xtovsiz o'sib borishini nazarda tutish kerak.

O'quv mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarining bajarilish natijalarini, ishdagi vorislik va istiqbollarini hisobga olish zarur. Reja real, asoslangan va aniq bo'lishi kerak.

Rejalashtirish qo'yilgan maqsad va vazifalarga qarab bir necha xil bo'ladi.

a) istiqbolli rejalashtirish

b) joriy rejalashtirish

v) tezkor rejalashtirish

Istiqbolli rejalashtirish.

Voleybolchilarda ko'nikma va mahorat paydo bo'lishi uchun juda ko'p vaqt talab etiladi. Istiqbolli rejalarini to'g'ri va aniq ishlab chiqish voleybolchilarni samarali tayyorlashga, mashg'ulot vositalari, shakl va usullardan maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

O'quv mashg'ulot mashg'ulotlarining istiqbolli rejalarini ham jamoa uchun, ham har-bir voleybolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbolli reja, har bir voleybolchi uchun individual reja ishlab chiqiladi.

Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiqbollari belgilanadi. Undan mazkur jamoaning hamma voleybolchilariga taa'luqli bo'lgan ko'rsatmalar beriladi.

Individual istiqbolli rejada umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir voleybolchiga nisbatan aniqlashtiriladi. Umumiy va individual rejalar bir - biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunday umumiy reja etakchi rol o'ynaydi.

Individual rejalarini shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'ligi, jinsi va mahorat darajasiga qarab tuzish zarur.

Istiqbolli rejada shug'ullanuvchilarning mahorat darajasiga qo'yiladigan tobora oshib boruvchi talablar tendentsiyasi o'z aksini topishi kerak. Shu munosabat bilan rejalarda vazifalarning, mashg'ulot vositalarining yuklamali xajmi va intensivligining, nazorat me'yorlarining yillar bo'yicha o'zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbolli rejalar faqat asosiy ma'lumotlarni (ortiqcha tafsilotlarsiz) o'z ichiga oladi. Yangi vazifalarni qo'yishda va nazorat ko'rsatkichlarini belgilashda bundan oldingi hamma mashg'ulotlarning taxlilidan kelib chiqish kerak.

Mashg'ulotning umumiy istiqbolli rejasida quyidagilar ko'rsatiladi.

Jamoaning qisqacha tavsifnomasi.

Ko'p yillik mashg'ulotning maqsadi hamda asosiy vazifalari.

Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.

Mashg'ulotlar, musobaqalarning har bir bosqichga taksimlanishi.

Sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini xarakterlovchi ko'rsatkichlar.

Pedagog va shifokor nazorati.

Istiqbolli rejani tuzishda voleybolchining texnik va taktik ko'rsatkichlari dinamikasining umumiy qonuniyatlari o'z aksini topishi kerak. Istiqbolli rejalarda nazorat mashq turlaridan, modellar ko'rsatkichidan sport texnika – taktika ko'rsatkichlari sifatida foydalaniladi.

Joriy rejalashtirish.

O'quv mashg'ulot mashg'ulotlarining joriy rejasi bir yillik qilib, istiqbolli rejaga mos ravishda tuziladi.

Mashg'ulot butun yil davomida o'tkaziladi va siklik xarakterga ega bo'ladi. Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri – musobaqagacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga

bo`linadi. Mashg`ulotlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e`tibor qaratiladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida zarur bo`lgan funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg`ulotlar o`tkaziladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan tezlik, kuch, tezkorlik – kuch, koordinatsion sifatlarni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida etakchi o`rin egallaydi. Harakat ko`nikmalarining murakkablashtirilgan sharoitlariga va o`yin sharoitlariga moslashishiga ko`p vaqt ajratiladi, bajarilayotgan mashqlar shiddatida oshiriladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash o`yin xususiyatidan kelib chiqqan holda xilma-xil sakrashlar, o`yinlar, bellashuvlar ko`rinishida amalga oshiriladi. Nazorat testlari bajariladi. Dastlabki bosqichda ikki tomonlama o`yinlarni o`tkazishga xaddan tashqari berilib ketish tavsfiya etilmaydi.

Musobaqa davri – rejalashtirilgan musobaqalarni o`z ichiga oladi. Musobaqa davrida texnika va taktikaga hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka katta o`rin beriladi.

Musobaqa davridagi mashg`ulotning asosiy vositalari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, texnik va taktik mashqlar, ikki yoqlama, o`rtoqlik va bellashuv musobaqalaridan iborat davrning boshlanishida va uning oxirida nazorat testlari o`tkaziladi. Bu sinov mashg`ulotlari mashg`ulot ta`sirida voleybolchilarning tayyorgarligida ro`y bergan o`zgarishlar haqida fikr yuritish imkonini beradi.

Musobaqa davrida jamoa tomonidan xujum olib borishning taktik variantlari, himoyaning tuzilishida o`yinchilarning o`zaro hamkorligi takomillashtiriladi.

O`tish davri – rejalashtirilgan musobaqalar tugagan paytdan yangi sikl boshlanguncha bo`lgan vaqtni o`z ichiga oladi. O`tish davrida katta xajm va shiddatda bajariladigan mashqlar kamaytiriladi. O`tish davrida o`yinchilar murabbiy hamda shifokor maslaxatiga ko`ra mustaqil mashg`ulotlar bilan shug`ullanadilar.

Tezkor rejalashtirish.

O`quv mashg`ulot mashg`ulotlarining joriy rejalariga muvofiq oylik reja,

ishchi rejalar va mashg'ulot bayonnomalari tuziladi.

Oylik rejalashtirishda mashg'ulotlar oldiga qo'ygan umumiy vazifalar, vositalar, mashqlarning nomi yoritiladi.

Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rishning yakuniy rejasi mashg'ulotning mufassal reja – bayonnomadir. Mashg'ulotni rejalashtirish vazifalarini hal etish eng ratsional birin-ketinlikni aniqlashdan boshlanadi. Yangi materiallarni o'rganish eng ko'p e'tibor va yuksak ish qobiliyatini talab etadi. Shu sababdan u mashg'ulot asosiy qismining boshlanishida beriladi.

Mashg'ulot bayonnomasida mashg'ulot qismlarining mazmuni (mashqlar tartibi, bajarish me'yori, tushuntirishlar, uslubiy ko'rsatmalar) mufassal ishlab chiqiladi.

Shug'ullanuvchilar oldida turgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy – amaliy asoslangan o'rgatish va tarbiyalash uslubiyatlarini etarli darajada ifoda etgan holda mashqlar ishlab chiqish kerak. O'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish murakkab, ko'p tomonlama faoliyatdir. Shu sababli mashg'ulotlar samarasi yuqori darajada bo'lishini ta'minlash uchun murabbiy pedagog yuqoridagi rejalashtirish texnologiyasini chuqur egallagan bo'lishi zarur.

4.2. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish.

Shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iboratdir.

Yosh voleybolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, voleybol o'yini texnikasi va taktikasining boshlangich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik nazorat shug'ullanuvchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligini aniqlashning asosiy shaklidir. Pedagogik nazorat murabbiy va shifokor tomonidan olib boriladi. Bunda o'tkazilgan mashg'ulotlarning mazmuni, xajmi va shiddati hisobga olinadi hamda mashg'ulot rejalarining bajarilishi taxlil qilinadi. Quyidagilarni taxlildan o'tkazish tafsiya qilinadi:

-jamoalarning mashg`ulot rejaları va ularning bajarilishi;

-mashg`ulot vositalari, shakllari va usuliyati hamda ularning mashg`ulotlarda qo`llanilishi;

-shug`ullanuvchilarning jismoniy sifatlarining qay darajada oshganligi, texnika va taktikasidagi o`zgarishlar;

-shug`ullanuvchilarning sogligi va funksional imkoniyatlarini o`zgarishi.

Mashg`ulot rejalarining bajarilishini hisobga olish jumallari, kundaliklari, ishlanmalar bo`yicha va mashg`ulotlarni kuzatish yo`li bilan aniqlanadi. Mashg`ulot vositalari, uning shakli va usuliyati hamda ularning qo`llanilishi mashg`ulot jarayonidagi pedagogik kuzatishlar yo`li bilan hamda tuzilgan rejalarni taxlil qilish yordamida aniqlanadi.

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning qay darajada rivojlanganligini nazorat-sinovlar, o`yin natijalariga qarab aniqlanadi.

Voleybolchilarning mashg`ulotini pedagogik jihatdan nazorat qilish uchun nazorat mashqlar komplekslari va testlar tuziladi. Bunda harakat sifatlarining ham umumiy, ham maxsus rivojlanishiga baho berish uchun bajariladigan mashqlar olinadi.

Jismoniy sifatlarining maxsus rivojlanishidagi o`zgarishlarni baholash uchun olinadigan mashqlar shaklan asosiy sport harakatlariga yaqin bo`lishi kerak.

Testlar bir muddatda va imkon boricha bir sharoitda o`tkaziladi. Testlar komplekslari va sinovlarini o`tkazish sharoitini tez-tez o`zgartirish tavsiya qilinmaydi. Ularni tez-tez almashtirish murabbiy – pedagogning test davomida ko`rsatilgan natijalarni taqqoslash imkonidan maxrum qiladi.

Mashg`ulot samara berish uchun, nazorat mashqlar komplekslarini joriy qilish bilan bir qatorda me`yoriy talablar ham joriy etiladi.

Nazorat mashqlariga oid me`yorlar voleybolchilar yoshiga, jinsiga va mahorat darajasiga muvofiq ravishda tabaqalashtiriladi.

Shug`ullanuvchilarning texnik va taktik tayyorgarligini quyidagicha kuzatib borish mumkin:

1. Shug`ullanuvchilarning musobaqada faollik va ishchanlik ko`rsatishi.

Musobaqada bajarigan ishlari (yugurish, sakrash, texnik va taktik harakatlarning bajarilishi) ga qarab baho beriladi.

2. Harakat ko'nikmalarining barqarorligini nazorat qilish qo'shimcha ko'nikma barqarorligining buzilish xarakteri, buzilish vaqti va oqibatlarini, buzilishga sabab bo'lgan vaziyat va omillar o'rganiladi.

3. Maqsadga muvofiq ravishda bajarilgan harakatlar soni.

O'quv mashg'ulot jarayonini samaradorligini oshirish uchun uni ko'p jihatdan kompleks nazorat qilish dasturi ishlab chiqilmog'i zarur bo'ladi.

Bosqichma-bosqich nazorat qilish bu voleybolchilarning har bir tayyorgarlik bosqichini boshi va oxiridagi tayyorgarligini baholashdir.

Joriy nazorat qilishda oylik va haftalik sikllardagi mashg'ulotlar natijasida ro'y beradigan fiziologik, bioximik, psixologik o'zgarishlar va yuklamalarning miqdori hamda yo'nalishi baholanadi.

Tezkor nazorat qilish yordamida mashqlarning xajmi va shiddati, ularning dozalariga bo'linishi va ta'sir qilishi, mashg'ulotlarda mashqlar bilan dam olishning to'g'ri almashtirilib turilishi, bajarilish samaradorligi, texnik va taktik harakatlarning ishonchliligi baholanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun nazorat mashqlari.

Yugurish 30:60 metrlarga.

Estafeta yugurishlari.

To'siqlar osha yugurish.

Makisimal yugurishlar.

Kross yugurishlar.

Turgan joyda uzunlikka sakrash va uzoqlikka sakrashlar.

Turgan joyda balandlikka sakrash.

Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash.

Irg'itishlar (koptok, to'ldirma to'p, nayza, granata).

Javob harakat reaksiyasini aniqlash uchun nazorat mashqlar.

Start chizigidan turli xolatlarda (yon tomon bilan, orqa bilan, qo'llarga tayanib yotgan holda, o'tirgan holda) 5; 10; 15 metrga tez yugurish.

Kombinatsiyalashgan maksimal yugurish (boshlanishida oddiy yugurish, kaytishida orqa bilan).

Signallar bo'yicha (oldindan belgilangan holda).

Shug'ullanuvchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi vizual kuzatishlar usuli bilan nazorat qilinadi. Voleybolchilar bajargan texnik va taktik usullar bali tizim bo'yicha baholanadi. O'yin texnikasi va taktikasida o'zgarishlarni baholash uchun vizual yozib olishdan foydalaniladi. Bunda texnik va taktik harakatlar uchun maxsus ishlab chiqilgan ballar qo'yiladi.

Mashg'ulot va musobaqa vaqtida shug'ullanuvchilarni muntazam kuzatib borish va ularni doimo taqqoslash mashg'ulotlarning samarasini oshiradi va musobaqada yaxshi natijalarga erishishga imkon yaratadi.

4.3. Umumta'lim maktablaridagi voleybol to'garaklarida mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishni xususiyatlari

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ta'lim jarayonining sifatiga, ta'lim mazmuniga doir talablarni o'quvchilar tayyorgarligining zarur va etarli darajasi, ta'lim muassasalaridagi faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

«Ta'lim to'g'risida»gi qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida ta'lim olish yo'llari xilma - xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi o'quvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

«Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

Jismoniy tarbiya darslari.

Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari: darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika, jismoniy daqiqalar, uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar, o'yinlar.

Jismoniy mashq mashg'ulotlarining sinfdan tashqari shakllari: sport

seksiylari, fakultativlar.

Jismoniy tarbiya o'quv dasturiga sport o'yinlari materiallari kiritilgan (voleybol, basketbol, qo'l to'pi va alohida futbol).

Voleybol bo'yicha dastur materiallarini o'rgatish uchun zarur bo'lgan mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o'yinning nazariy va amaliy qoidalari kiritiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchining darsni to'g'ri rejalashtirishi va tashkil etishiga, ko'proq foydali harakatlarni o'rgatishning koefitsientiga bog'liq bo'ladi. Jihoz va asbob anjomlardan foydalanish muhim rol o'ynaydi.

Voleybol bo'yicha mashg'ulotni muvaffaqiyatli o'rgatish uchun bir necha to'p va maydoncha bo'lishi etarli emas. Albatta, to'ldirma to'p, osib qo'yilgan to'plar, amortizatorli to'plar va boshqa shu kabi jihazlar bo'lishi kerak. Dasturda voleybol uchun ajratilgan soat (yiliga 20 soat) harakat texnikasi va taktikasini zarur va etarli darajada o'zlashtirib olishga etmaydi. Shuning uchun umumiy o'rta ta'lim maktablarida voleybol sporti bo'yicha seksiya mashg'ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Voleybol sport seksiyasini tashkil etish yosh voleybolchilarni tanlashdan boshlanadi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarkibiy uyg'unligi hamda yosh jihatdan bir xilligi mashg'ulotlar shakliga mos tushadi.

Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Voleybol seksiya mashg'ulotlarini o'tkazishda ham qabul qilingan qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi.

Birinchidan, shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun mashg'ulot davomida amalga oshirib borish kerak.

Ikkinchidan, mashg'ulot o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham uslubiy shablonlardan qochish kerak.

Mashg'ulot mazmuni va usuliyati xilma-xil qilish kerakligini vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi shug'ullanuvchining organizmi va

psixikasida sodir bo'ladigan dinamikasi, tashqi sharoitning o'tkazuvchanligini taqozo etadi.

Uchinchidan, shug'ullanuvchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etish kerak. Faqat shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv tarbiya jarayoniga erishish mumkin va shug'ullanuvchilarning mashg'ulotni tashlab ketishlari yohud qoloqlar paydo bo'lishini oldini oladi.

To'rtinchidan, har bir mashg'ulotdagi o'quv faoliyatini uslubiy tamoyillariga qat'iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Mashg'ulotning ta'siri har tomonlama sog'lomlashtiruvchi va tarbiya beruvchi bo'lishi kerak.

Beshinchidan, mashg'ulot oldiga mazkur darsda hal etish mumkin bo'lgan mutlaqo aniq vazifalar qo'yish kerak. O'quv tarbiya jarayoniing umumiy masalalarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) hal etishiga alohida aniq vazifalar tizimini bajarish orqali erishiladi.

Voleybol mashg'uloti darslar kabi uch qismga:

Tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga bo'linadi. So'ngra belgilangan qismlarning oldiga qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda darsning aniq ishlanmasi ishlab chiqiladi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida boshlanadigan asosiy faoliyatga funksional tayyorgarlik markaziy o'rinni egallaydi. Bunga me'yoriy oson, tayyorlanish va bajarishga ko'p vaqt ketmaydigan mashqlar yordamida erishiladi. Yugurish, sakrash, o'yinlar va o'quvchilarga yaxshi tanish bo'lgan harakat shular jumlasiga kiradi. Umumiy rivojlantirish mashqlari kompleksni birin-ketinlik tamoyiliga rioya qilgan holda, ko'pgina xollarda quyidagi tartibda bajariladi: kirishish mashqlari; qo'l va elka kamari uchun mashqlar; oyoqlar uchun mashqlar; cho'nqayishlar; gavda uchun mashqlar; sakrashlar; mushaklarni kuchaytirish uchun mashqlar.

Mashg'ulotning eng murakkab vazifalari asosiy qismda hal etiladi. Odatda, yangi materialni, koordinatsiyasi jihatdan murakkab harakatlarni o'rganish asosiy qismning boshida hal etiladi.

Voleyboldagi texnik va taktik harakatlarni o'rgatish vazifalari bosqichlariga qat'iy rioya qilgan holda (tanishtirish, o'rgatish, takomillashtirish) asosiy qismda hal etiladi. Texnik va taktik harakatlarga o'rgatishda tayyorlov, yaqinlashtiruvchi mashqlar kompleksidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning yakuniy qismida harakat shiddatini asta-sekin kamaytirish, bajarilgan ishni bajaruvchilar tomonidan taxlil qila bilishga erishish juda muhimdir. Uy vazifalariga alohida e'tibor berish kerak. Mashg'ulot mustaqil bajariladigan mashqlar bilan to'ldiriladi.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini tanlash ham muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarni mumkin qadar ochiq havoga olib chiqish imkoniyatidan to'la foydalanish kerak. To'g'ri, ochiq maydonchada shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish qiyin bo'ladi.

Ba'zan, quyosh, shamol, shug'ullanuvchilar e'tiborini chalg'itadigan predmetlar dars o'tkazishga halal berib turadi. Ammo ochiq havoda o'tkazilgan mashg'ulotlarda ish qobiliyati oshadi va bu mashg'ulotlar chiniqishga, sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi.

Tayanch tushunchalar:

Istiqbolli, joriy, tezkor rejalashtirish, tayyorgarlik davri, maxsus tayyorgarlik bosqichi, musobaqa davri, o'tish davri, pedagogik nazorat, mashg'ulot tashkil etish, tanlash, texnik va taktik harakatlar, dars qismlari, mashg'ulot, mashqlar.

Nazorat uchun savollar.

- 1.Rejalashtirishni ahamiyati.
- 2.Istiqbolli rejalashtirish.
- 3.Joriy rejalashtirish
- 4.Tezkor rejalashtirish.
- 5.Pedagogik nazorat.
- 6.Voleybol sport seksiyasini tashkil etish.
- 7.Voleybol seksiyasini o'tkazishdagi umumiy talablar.
8. Mashg'ulotning yakuniy qismi.

9. Tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar.

10. O'quv tarbiya jarayoniing umumiy masalalari.

4.4. Voleybol bo'yicha dars o'tkazish uslubi.

Ta'lim muassasalarida voleybol darsining o'rni, maqsadi va vazifalari.

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o'quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

1999 yil 27 maydagi Vazirlar Maxkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari» to'g'risidagi 271 – sonli Qaroriga binoan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari xajmini oshirilishi, “Umid nixollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tadbir etilishi, “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlarining joriy qilinishi, O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A Karimovning “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish” va shu masala bo'yicha Vazirlar Maxkamasining maxsus Qarori kabi kontseptual xujjatlar ushbu sohani, ayniqsa yoshlar o'rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng huquqiy imkoniyatlarni ochib bermoqda.

O'rta umumta'lim maktab, akademik litsey va kasb hunar kollejlari o'quv rejaları tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o'quvchi yoshlarning jismoniy va funktsional imkoniyatlarini oshirish, sog'ligini mustahkamlash, xayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish ma'naviy madaniy, axlokiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi “jismoniy madaniyat” va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funktsional tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni va hakoza) haqida dastlabki bilim berish, xayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu ma'suliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga

singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni "katta" xayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini engib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (voleybol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish xisssiyotini uyg'otish, iroda, diqqat sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

Darsning tuzilishi va mazmuni. Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad va vazifalarini echishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini «qizitish» va uni funktsional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Texnik - taktik malakalar asosiy maqsad va vazifalari echiladi. Texnik – taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism – 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o`ta sekin shiddatda ijro etiladigan mashqlarni bo`shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o`yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funktsiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o`rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

-tushuntirish;

-ko`rsatish (namoyish etish);

-muayyan malakani qismlarga bo`lib o`rgatish;

-malakani to`liq holda sekin va katta tezlikda o`rgatish;

-qaytarish;

-o`yin uslubi;

-musobaqa uslubi va hakoza.

O`rgatish jarayonida, bundan tashqari, ragbatlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o`rin oladi.

Har bir uslubni qo`llashda o`ziga xos vazifalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Voleybol bo`yicha o`tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat xollarda, o`quv o`yini o`tkaziladi. Bunday o`yinlarni o`tkazish davomida o`yin qoidalarini o`zlashtirishga va xakamlik qilish sirlarini o`rgatishga alohida e`tibor qaratiladi.

O`rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo`llaniladigan mashqlar “oddiydan murakkabga”, “o`tilganidan o`tilmaganiga” va “engilidan og`iriga” (yuklama jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko`rish va o`tkazish tartibi. Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o`qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog`liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko`rishiga ham bog`liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko`rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifatli o`tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta`minlash;
- o`quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko`rib chiqish, agar zaruriyat bo`lsa, o`zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
- o`quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko`nikmalarni o`zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko`rib chiqish;
- dars o`tkazish joyi; foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko`zdan kechirish;

-darsdan so`ng navbatdagi mavzu nimaligini aniqlash;

-o`qituvchining o`z tashqi kiyofasi va sport kiyimiga e`tibor berish.

Muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o`quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e`tiborga olish. Bundan tashqari o`qituvchi quyidagi rejalashtirish xujjatlari bilan qurollangan bo`lishi shart:

-ta`lim standarti va klassifikatori;

-o`quv dasturi bulimlari bo`yicha yillik o`quv soatlarining taksimlanish rejasi;

-sinflar, choraklar va darslar bo`yicha yillik reja-jadvali;

-choraklar bo`yicha o`quv materiallarini taksimlanish jadvali;

-dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;

-dars bayonnomasi;

-sinf jumali.

ILOVA

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»

o`quv ishlari bo`yicha direktor

muovini _____

« _____ » _____ 2000 yil.

7- sinf o`quvchilari uchun

3- sonli dars bayonnomasi

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Dars o'tkazish joyi: _____ Anjomlar: _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mexr va hurmat uygotish o'qituchining nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir.

Tayanch tushunchalar.

Darsning maqsadi, vazifasi, darsning tuzilishi, mazmuni, tayyorlov qism, asosiy qism, yakuniy qism, rejalashtirish, tayyorgarlik ko'rish, o'tkazish tartibi, asbob, anjom va uskunalar, harakatli o'yinlar.

Nazorat uchun savollar:

1. Ta'lim muassasalarida voleybol darsining o'imi, maqsadi va vazifalari.
2. Darsning tuzilishi va mazmuni.
3. Tayyorlov qismni vazifasi.
4. Asosiy qismni vazifasi.
5. Yakuniy qismni vazifasi.
6. Dars jarayonini rejalashtirish
7. Darsga tayyorgarlik ko'rish.
8. Dars o'tkazish tartibi.
9. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.
10. O'quvchilarining jismoniy va funktsional imkoniyatlari.

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: 2009. – 77 b.
2. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
3. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – T.: "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.
4. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. – Т.: 2003. – 44 б.
5. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. – Т.: 2004. – 71 б.
6. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. – Т.: 2007. – 148 б.
7. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b.

UMUMIY SAVOLLAR

1. Voleybol so'zining ma'nosi.
2. Voleybol o'yini qachon va qaerda paydo bo'lgan.
3. Voleybolning dastlabki qoidalari.
4. Voleybolning rivojlanish bosqichlari.
5. O'zbekistonda voleybol qachon va qaysi xududlarda paydo bo'lgan.
6. Ilk musobaqalar o'tkazilishi.
7. O'zbekistonda voleybolning asoschilari
8. O'zbekiston mustaqilligidan keyin voleybolning rivojlanishi.
9. O'yin texnikasi.
10. Xujum texnikasi.
11. Himoya texnikasi.
12. Harakatlanish texnikasi.
13. Xujumkor zarba texnikasi.
14. To'siq qo'yish texnikasi.
15. To'pni o'yinga kiritish texnikasi.
16. To'p uzatish va qabul qilish texnikasi.
17. Strategiya va taktika haqida tushuncha.
18. Taktikaning asosiy vazifasi.
19. Taktik kombinatsiya.
20. O'yin intizomi.
21. Taktika atamasi.
22. Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati
23. O'yinchining o'yin kasbi.
24. Sardorlikni ahamiyati.
25. Jismoniy tayyorgarlik
26. Jismoniy tayyorgarlikning vazifasi va mazmuni
27. Umumiy jismoniy tayyorgarlik
28. Maxsus jismoniy tayyorgarlik
29. Funktsional tayyorgarlik

30. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash
31. Jismoniy sifatlarni o`zaro bog`liqligi
32. Sport mashg`uloti haqida tushuncha.
33. Zamonaviy voleybolni o`ziga xos xususiyati va mazmuni.
34. Sport mashg`ulotining maqsadi va vazifasi.
35. Sport mashg`ulotining uslubiy tamoyillarni izoxlang.
36. Muntazamlilik, uzluksizlik tamoyili nima?
37. Onglilik va faollilikni o`rni.
38. Ko`rgazmalilik tamoyili haqida.
39. Taraqqiy ettirish tamoyili haqida
40. Sport mashg`ulotining qonuniyatlarini izoxlang.
41. Tayyorgarlikning turlarini izoxlang
42. Voleybol o`yininig paydo bo`lishi.
43. Voleybol o`yininig maqsadi va vazifalari.
44. O`yining rasmiy qoidalari.
45. Xakamlarni tarbiyaviy ahamiyati.
46. Musobaqa qoidalari.
47. Xakamlarning vazifalari.
48. Rejalashtirishni roli.
49. Istiqbolli rejalashtirish.
50. Joriy rejalashtirish
51. Tezkor rejalashtirish.
52. Pedagogik nazorat.
53. Voleybol sport seksiyasini tashkil etish.
54. Voleybol seksiyasini o`tkazishdagi umumiy talablar
55. Sport malakalariga dastlabki o`rgatish.
56. Harakat malakalari
57. O`rgatish jarayoni.
58. O`rgatish bosqichlari.
59. O`qitishda faol uslublarni roli.

60. Ta'lim muassasalarida voleybol darsining o`mi, maqsadi va vazifalari.
61. Darsning tuzilishi va mazmuni.
62. Tayyorlov qismni vazifasi.
63. Asosiy qismni vazifasi.
64. Yakuniy qismni vazifasi.
65. Dars jarayonini rejalashtirish.
66. Dars o`tkazish tartibi.
67. Darsning maqsadi, vazifasi.
68. Dars davomida o`quvchilar faolligini ta'minlash.
69. Darsda pedagogik nazorat olib boorish.
70. Voleybol darsiga qo'yiladigan pedagogik talablar.

Test savollar

11-12 yoshli o'g'il bolalar uchun to'rini balandligi necha metr bo'ladi.

1,80 m

2,00m

1,98 m

2,20 m

Voleybol o'yinida taym – aut (tanaffus) necha soniya davom etadi.

60 s

50 s

30s

90 s

To'pni o'yinga kiritishning necha turi bor.

1 ta

2 ta

4 ta

3 ta

Voleybol o'yinida "Libero" qaysi zonalarda xarakat qilishi ta'qiqlanmaydi.

1,2,3 zonada

1,6,5 zonada

4,5,6 zonada

4,3,2 zonada

11-12 yoshli qiz bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi.

1,55 m

1,05 m

1,65 m

2,00 m

Bir partiyada nechta taym – aut (tanaffus) olish mumkin.

4 ta

2 ta

3 ta

1 ta

Xar bir jamoa to'p bilan nechta martagacha o'ynash xuquqiga ega.

4 marta

6 marta

5 marta

3 marta

Voleybol qachon paydo bo'lgan.

1914 y

1917 y

1895 y

1900 y

13-14 yoshli o'g'il bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi.

220 m

230 m

2,15 m

2,10 m

Voleybol o'yinida texnik taym aut (tanaffus) necha soniya davom etadi.

60 s

90 s

40 s

30 s

Ayollar o'rtasida Toshkentda o'tkazilgan Mikassa kubogi qachon bo'lib o'tdi va qaysi jamoa g'olib bo'lgan.

1997 y Tayland

1999 y O'zbekiston

1995 y Vetnam

1994 y Qirgiziston

Voleybol musoboqasida o'yinni nechta xakam boshqaradi.

5 ta

6 ta

4 ta

8 ta

13-14 yoshli qiz bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi.

2,15 m

2,20 m

2,00 m

2,10 m

Voleybol o'yinining asoschisi kim.

Djeyms Neysmit

Xolgren Nilsen

Vilyam Morgan

Robert Smit

Xalqaro voleybol federatsiyasi FIVB qachon tashkil to'pgan.

1948 y

1915 y

1928 y

1947 y

Voleybol qaerda paydo bo'lgan.

AQShda

Frantsiyada

Yaponiyada

Angliyada

15-16 yoshli o'g'il bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr.

2,35 m

2,25 m

2,20 m

2,40 m

Partiyalar oralig'idagi tanaffuslar necha daqiqa ni tashkil etadi.

5 daqiqa

10 daqiqa

2 daqiqa

3 daqiqa

Voleybol to'ri antenasining balandligi necha metr bo'ladi.

1,90 m

2,00 m

1,80 m

1,50 m

"Libero" o'yinchining vazifasi nimadan iborat.

Ximoyachi-xujumchi

To'p uzatuvchi

Xujumchi

Ximoyachi

Voleybol to'pini og'irligi qancha.

300 g

270 g

210 g

250 g

15-16 yoshli qiz bolalar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi.

- 2,24 m
- 2,10 m
- 2,00 m
- 2,20 m

Taktik xarakatlar nechta guruxdan iborat.

- 5 ta
- 2 ta
- 3 ta
- 4 ta

Voleybol O'zbekistonda qachon vujudga kelgan.

- 1910 – 1920 y
- 1930 – 1934 y
- 1900 – 1905 y
- 1921 – 1924 y

Voleybol to'pini aylanasi qancha.

- 69 sm
- 66 sm
- 70 sm
- 56 sm

17-18 va undan katta erkaklar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi.

- 2,46 m
- 2,40 m
- 2,35 m
- 2,43 m

Voleybol maydonini o'lchami qancha.

- 7,6 x 16,2 m

10 x 20 m

9 x 18 m

10 x 18 m

Voleybol jamoa tarkibi nechta sportchidan iborat bo'ladi.

15 ta

10 ta

8 ta

12 ta

Voleybol to'pini diametri qancha bo'lishi kerak.

66 sm

70 sm

21 sm

23 sm

Bo'sh zona o'lchamlari maydonning orqa chiziqlaridan nechta metr uzoqlikda bo'lishi kerak.

3-5 m

5-10 m

2-3 m

5-8 m

To'rni tortib turuvchi ustunlarning balandligi qancha bo'lishi kerak.

3,05

2,55

3,00

2,45

O'yinchilarning futbolkalari nechtagacha raqamlanadi.

12 gacha

24 gacha

16 gacha

14 gacha

17-18 va undan katta ayollar uchun voleybol to'rini balandligi necha metr bo'ladi.

2,20 m

2,22 m

2,18 m

2,24 m

FIVB ning rasmiy musoboqalarida nechta to'pdan foydalaniladi.

5 ta

3 ta

6 ta

1 ta

Bosh zona o'lchamlari maydunchaning yon chiziqlaridan necha metr bo'lishi kerak.

5-8 m

2-3 m

1-2 m

3-5 m

O'yinchilarning ko'krakdagi raqamini balandligi qancha sm bo'lishi kerak.

15 sm

10 sm

18 sm

20 sm

Voleybol o'yini necha ochkogacha davom etadi.

32 gacha

15 gacha

20 gacha

25 gacha

O'yinchilarning futbolkasidagi orqa raqamini balandligi qancha sm bo'lishi kerak.

15 sm

20 sm

18 sm

25 sm

FIVB ning rasmiy musoboqalarida voleybol o'yini necha partiya o'ynaladi.

3 partiya

6 partiya

4 partiya

5 partiya

To'pni o'yinga kiritish qaysi zonada joylashgan o'yinchi orqali amalga oshiriladi.

5 zona

2 zona

1 zona

5 zona

Ayollar o'rtasida birinchi jaxon chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan.

1973 y Urugvay

1948 y Italiya

1965 y Polsha

1952 y Sobiq ittifoq

Voleybol o'yini taktikasi necha qismga bo'linadi.

4 ga

1 ga

2 ga

3 ga

Sobiq ittifoqda voleybol bo'yicha birinchi adabiyot qachon va kim tomonidan

yaratilgan.

1959 y A.A. Kuchinskiy

1960 y A.V. Ivoylov

1954 y Yu.N. Kleshev, O.S. Chexov

1926 y S.V. Sisoev, A.A. Marku

Rasmiy musoboqada maydon yuzasidan tepaga qarab bo'shliq necha metr bo'lishi kerak.

15 m

10 m

18 m

12,5 m

Voleybol o'yinida xal qiluvchi partiya nechta ochkogacha o'ynaladi.

25 gacha

8 gacha

10 gacha

15 gacha

Voleybol Sobiq ittifoqda qachon vujudga kelgan.

1910 y

1915 y

1920 y

1925 y

Voleybol to'rini eni necha metr.

1,5 m

1 m

90 sm

1,10 m

Voleybol o'yini texnikasi necha qismga bo'linadi.

2

5

3

4

Xisob nechaga etganda texnik taym-autlar beriladi.

8-16 ga

9-15 ga

7-10 ga

10-20 ga

Voleybol bo'yicha O'zbekistonlik Olimpiada chempioni kim.

L. Ishmaeva

V. Duyunova

O. Belova

L. Korchagina

Voleybol o'yini texnikasi necha qismga bo'linadi.

4 ga

5 ga

1 ga

2 ga

Erkaklar o'rtasida birinchi jaxon chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan.

1964 y Yaponiya

1948 y Italiya

1965 y Polsha

1949 y Chexoslavakiya

Voleybol maydoni chiziqlarini kengligi necha sm bo'ladi.

10 sm

8 sm

6 sm

5 sm

Jaxon birinchiligida qaysi tipdagi voleybol to'pidan foydalaniladi.

Adidas

Sosco

Gala

Mikasa

Voleybol antenasini diametri qancha bo'ladi.

20 mm

15 mm

10 mm

8 mm

To'rnini tortib turuvchi ustunlar yon chiziqdan necha metr oraliqda o'rnatiladi.

2 m

2,5 m

0,75 m

1 m

Xal qiluvchi partiyada xisob nechaga etganda jamoalar maydonni almashtiradilar.

15 ga

12 ga

8 ga

10 ga

Birinchi va xal qiluvchi partiyalarda qur'a tashlashni qaysi xakam o'tkazadi.

2 xakam

Kotib xakam

Chiziq xakam

1 xakam

Erkaklar o'rtasida birinchi Evropa chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan.

1949 y. Chexoslovakiyada

1964 y. Yaponiyada

1948 y. Italiyada

1973 y. Urugvayda

Bir partiyada murabbiy nechta o'yinchi almashtirish xuquqiga ega.

8 ta

4 ta

2 ta

6 ta

Erkaklar o'rtasida birinchi jaxon kubogi qachon va qaerda o'tkazilgan.

1964 y Yaponiyada

1973 y Urugvayda

1949 y Chexoslovakiyada

1965 y Polshada

To'siq qo'yishda qaysi zona o'yinchilari ishtirok etadilar.

1,2,3

5,4,3

6,5,1

4,3,2

O'yin jarayonini qaysi xakam boshqaradi.

1 xakam

Kotib xakam

Chiziq xakamlari

2 xakam

1964 y Tokioda o'tkazilgan Olimpiadada ayollar o'rtasida qaysi jamoa g'olib bo'lgan.

Polsha

J. Korea

Bolgariya

Yaponiya

1964 yil Tokioda o'tkazilgan Olimpiadada erkaklar o'rtasida qaysi jamoa g'olib bo'lgan.

Chexoslavakiya

Yaponiya

Polsha

Sobiq ittifoq

Ayollar o'rtasida birinchi jaxon kubogi qachon va qaerda o'tkazildi.

1965 y Polshada

1948 y Italiyada

1952 y Sobiq Ittifoqda

1973 y Urugvayda

Nechta xil xujum zarbasi mavjud.

4 xil

5 xil

1 xil

2 xil

O'yinchi almashtirish qaysi xakam orqali amalga oshiriladi.

1 xakam

Kotib xakam

Chiziq xakami

2 xakam

Tanaffus olish va o'yinchi almashtirish qaysi xakam orqali amalga oshiriladi.

Chiziq xakam

Xakam

Kotib xakam

2 xakam

To'pni o'yinga kiritishni qaysi zona o'yinchisi amalga oshiradi.

5 zona

2 zona

4 zona

1 zona

Voleybol Olimpiada o'yinlariga qachon kiritilgan.

1973 y

1952 y

1948 y

1964 y

Ayollar o'rtasida birinchi Evropa chempionati qachon va qaerda o'tkazilgan.

1964 y Yaponiyada

1948 y Italiyada

1965 y Polshada

1949 Chexoslavakiyada

To'p kiritishga ruxsat berilgandan so'ng to'pni o'yinga kiritishga necha soniya beriladi.

10 s

8 s

3 s

5 s

Plyaj voleybolida bir jamoada necha o'yinchi o'ynaydi.

3 ta

6 ta

4 ta

2 ta

Musoboqa o'tkazishni necha usuli bor.

6 ta

3 ta

4 ta

5 ta

Erkaklar o'rtasida o'tkazilgan birinchi jaxon chempionatida qaysi jamoa g'olib bo'lgan.

Ruminiya

Bolgariya

Chexoslavakiya

Sobiq ittifoq

Ayollar o'rtasida o'tkazilgan birinchi jaxon chempionatida qaysi jamoa g'olib bo'lgan.

Polsha

Chexoslavakiya

Ruminiya

Sobiq ittifoq

Jamoa sardori futbolkasining ko'krak qismidagi chiziq necha sm bo'lishi kerak.

10 x 2 sm

14 x 2 sm

12 x 2 sm

8 x 2 sm

Erkaklar o'rtasida o'tkazilgan birinchi jaxon kubogida qaysi jamoa g'olib bo'lgan.

Polsha

Chexoslavakiya

Yaponiya

Sobiq ittifoq

Ayollar o'rtasida o'tkazilgan birinchi Evropa chempionatida qaysi jamoa g'olib bo'lgan.

Polsha

Chexoslavakiya

Sobiq ittifoq

Kuba

Voleybol to'ringing xar bir kataklarining kengligi necha sm bo'ladi.

15 x 15 sm

8 x 8 sm

10 x 10 sm

12 x 12 sm

Voleybol to'pi qanday materialdan tayyorlanadi .

Rezinadan

Charmdan

Zamshdan

Yogochdan

Voleybol to'riga o'rnatiladigan antenna qanday materialdan tayyorlanadi.

Metal

Yogoch

Plastik

Xar xil

Voleybol to'pini ichidagi xavo bosimi qancha bo'lishi shart.

0,25 dan 0,315 kg /kv

0,45 dan 0,250 kg/ kv

0,35 dan 0,450 kg /kv

0,30 dan 0,325 kg/kv

Voleybol o'yinida xar jamoada nechta o'yinchi o'yinaydi.

5 x 5

7 x 7

6 x 6

4 x 4

Voleybol so'zining ma'nosi nima.

“Xarakatlanuvchi to'p”

“Parvoz qiluvchi to'p”

“Uchuvchi shar”

“Uchayotgan to'p”

Voleybol o'yiniga kim tomondan va nechanchi yilda nom berilgan.

Djeyms Neysmit 1895 y

Robert Smit 1898 y

Djeyms Gibsom 1899 y

Alfred Xalsted 1896 y

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan voleybol maydonini o'lchami qancha bo'lgan.

8,6 x 12 m

9 x 16 m

7,6 x 15,1 m

9 x 18 m

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan voleybol to'rini balandligi qancha bo'lgan.

2,00 m

1,98 m

2,43 m

2,24 m

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan to'pning og'irligi qancha bo'lgan.

340 g.

370 g

270 g

310 g.

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan to'rnining eni qancha bo'lgan.

70 cm

61 sm

100 sm

80 sm

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan to'rnining uzunligi qancha bo'lgan.

9 m

10 m

8,2 m

11 m

1897 yil joriy etilgan qoidaga binoan to'rnining aylanasini qancha bo'lgan.

70 – 71 sm

66 – 67 sm

63,5 – 68,5 sm

65 – 66 sm

Xujum maydonchasining o'lchami qancha.

3,20 m

3,30 m

4 m

3 m

Ximoya maydonining o'lchami qancha.

6,30 m

5 m

6,10 m

6 m

To'siq qo'yishda ko'pi bilan nechta o'yinchi qatnashishi mumkin.

2

3

4

1

Voleybol o'yini maydonining yuzasi qanday qoplamadan iborat bo'lishi shart.

Yog'och yoki kum

Sintetik yoki plita

Tekis er yoki o'tloq

Yog'och yoki sintetik

FIVBni jaxon miqyosidagi musoboqalarida chegaralovchi chiziqlar qanday rangda bo'ladi.

Sariq

Ko'k

Oq

Moviy

Qur'a tashlashda jamoa a'zolaridan qaysi biri ishtirok etadi.

To'p uzatuchi

Libero

Jamoa sardori

Yoshi kattasi

GLOSSARIY

O'zbektilida	Ingliz tilida	Rus tilida
Taktika – yunoncha “taktikus” so‘zidan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma‘no-sini anglatadi.	Tactics – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)	Тактика – слово от греческого «taktikus» обозначает «упорядочить»
Voleybolda o‘yin taktikasi – muayyan jamoa ning ikkinchi jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yorda-mida g‘alabaga erishish san‘atini anglatadi.	Tactics play – a set tactical actions – individual and collective.	Тактическая игра – победа над одной командой в одиночестве или группе одной команды
Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.	Tactical preparation of volleyball players – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.	Тактическая подготовка – обратить внимание на развитие тактического мастерства
Taktik kombinatsiya – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sha-roit yaratib berishg‘ qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.	Tactical combination of players , aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.	Тактический комбинации – это взаимодействие многих игроков для обеспечения ситуаций нападения партнера
“To‘lqin” kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.	“Wave” – gametime when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.	“Волна” – два игрока. Один прыгает, второй нанесет удар о мячи.
“Krest” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo‘nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to‘pdan muvofiq hujumchi zarba beradi.	“The cross” – inthis combination of the path of movement of the attackers to strike cross.	“Крест” – два игрока двигаются посечением направлениям в атаку
“Eshelon” kombinatsiyasida ikki hujumchi	“Eshelon” –is a tactical combination when both	“Эшелон” – групповое нападение

ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi.	attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	С МЯЧОМ
Federatsiya – lotincha so'z, birlashma, jamlanma ma'nosini anglatadi	Federation – word of Latine, means the association, organization.	Федерация – от лотинского слова обозначает Союз
Kongress – lotincha so'z, uchrashuv, majlis ma'nosini anglatadi.	Congress – word of Latine, means the meeting.	Конгресс – от лотинского слова МИТИНГ
Zona – grekcha so'z, makon, ma'lum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy ma'nosini anglatadi.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized com-mon symbols.	Зона – от греческого слова, определение поля действия
Antenna – lotincha so'z, qurilma, radio to'lqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	Antenna – word of Latine, means the	Антенна – от лотинского слова, приспособление, чтобы оргадит сетку с края
Kibernetika– grekcha so'z, boshqaruv san'ati – mexanik va tirik organizmlarga ma'lumotni uzatish va boshqarish qoidalarini o'rganuvchi fan	Kybernetica – word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.	Кибернетика – греческого слово, Механизм живой сущности
Amplua – fransuzcha so'z, "emploi" rol, faoliyat turkumi.	Mifdiender – word of French, means the	Ампула – французского слова "emploi", роль, вид действия
Afferent– lotincha "affrentis",uzatuvchi asab tolalari bo'lib, qo'zg'atuvchini markaziy asab tizimiga to'qima orqali uzatib berishi tushuniladi.	Afferent– word of Latine origin "afferentis", understanding transmission nerve fibers to centerial neurvious systems through cell.	Афферент – латинского слово, нервно волокно
Efferent – lotincha so'z, "efferentis", yuboruvchi asab tolalari bo'lib,	Efferent – word of origin "efferentis" transmission nerve	Эфферент –от латинского слова, возбудитель нервных

<p>qo'zg'atuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali to'qimaga yuborilishi tushuniladi.</p>	<p>fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. "</p>	<p>клеток</p>
<p>Rettseptor – lotincha so'z, "recipere" qabul qilmoq – afferent asab tolalari tashqi (ekste-rotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qo'zg'atuvchilari orqali asab impulsiga o'tkazishi tushiniladi.</p>	<p>Receptor – word of Latine origin "recipere" means the accept – understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroreceptors) or internal (interoreceptors) rans.</p>	<p>Рецептор – от латинского слова, орган принимающий формацию через нервных импульсов в SNS.</p>

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни (1997, 29 август). Туркистон. – Тошкент, 1997. 30 август.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. –Тошкент, 1998. 1 апрел.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. –Тошкент: “Адолат”, 2017. –112 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони (2020.24 январь).
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. –Тошкент, 2017. 12 июн.
7. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. –Toshkent. Zar qalam, 2006. – 240 с.
8. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. //Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –Toshkent. 2009. – 77 b.
9. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. – Toshkent. 2011. – 279b.
10. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. – Toshkent. "Fan va texnologiya", 2012. – 208 b.
11. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. – М.: ВФВ, 2009. – 45 с.

12. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). –Тошкент. Ибн Сино, 1994. – 144 с.

13. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

14. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. //Методическое пособие по обучению игре. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 111 с.

15. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. –Toshkent. Tasvir, 2008. – 144 b.

16. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent. "Fan va texnologiya", 2018. – 480 b.

17. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. //Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –Toshkent. 2009. – 67 b.

18. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. –Тошкент. 2002. – 53 б.

19. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. –Тошкент. 2003. – 44 б.

20. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. –Тошкент. 2004. – 71 б.

21. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. –Тошкент. 2007. – 148 б.

22. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А., Қдирова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). –Тошкент. 2008. – 78 б.

23. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий кўлланма. –Тошкент. 2008. – 38 б.
24. Pulatov A.A., Qdirova M.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish.(Voleybol) –Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. –244 b.
25. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent."O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 448 b.
26. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
27. Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. –Toshkent. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2019. – 200 b.
28. Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. –Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. -244 б.
29. Usmanxodjajev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov F.A. Milliy va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar). –Toshkent. Iqtisod-Moliya, 2015. –268 b.
30. Usmanxodjajev T.S., Pulatov A.A., Tajibayev S.S., Pulatov F.A. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar). –Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. –328 b.
31. Usmanxodjajev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. –Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. –272 b.
32. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. //Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: ВФВ, 2008. – 31 с.
33. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Олимпия, 2008. – 55 с.
34. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. – 685 p.

MUNDARIJA

	KIRISH	3
1-BOB.	VOLEYBOL O'YININING KELIB CHIQISHI, QOIDALARI VA RIVOJLANISHI TARIXI	4
1.1.	Voleybol o'yini haqida umumiy tushuncha	4
1.2.	Voleybol o'yinining Sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	5
1.3.	O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	8
1.4.	Urush davrida va urushdan keyingi yillarda voleybolning rivojlanishi (1941-1964 yillar)	10
1.5.	O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o'mi	14
1.6.	Voleybol o'yin qoidalari	20
2-BOB.	VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI	34
2.1.	Voleybol o'yini texnikasi	34
2.2.	Voleybol o'yini malakalari texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubiyati	41
2.3.	Voleybolida – strategiya va taktika	48
2.4.	Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi	54
3-BOB.	VOLEYBOLCHILAR SPORT MASHG'ULOTINING UMUMIY ASOSLARI	65
3.1.	«Sport» va «sport mashg'uloti» haqida tushuncha	65
4-BOB.	UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL DARSLARI VA TO'GARAKLARIDAGI O'QUV MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH.	73
4.1.	Istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirish	73
4.2.	Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish	76
4.3.	Umumta'lim maktablaridagi voleybol to'garaklarida mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishni xususiyatlari	79
4.4.	Voleybol bo'yicha dars o'tkazish uslubiyati	83
	UMUMIY SAVOLLAR	89
	TEST SAVOLLAR	92
	GLOSSARIY	111
	FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR	114

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1	ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПРАВИЛА И РАЗВИТИЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	4
1.1.	Общее представление об игре в волейбол	4
1.2.	История возникновения и развития волейбола на постсоветском пространстве.	5
1.3.	История возникновения и развития волейбола в Узбекистане	8
1.4.	Развитие волейбола в военные и послевоенные годы (1941-1964 гг.)	10
1.5.	Роль волейбола в системе физического воспитания Республики Узбекистан	14
1.6.	Правила игры в волейбол	20
Глава 2	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	34
2.1.	Техника игры в волейбол	34
2.2.	Методика предварительного обучения навыкам игры в волейбол.	41
2.3.	Стратегия и тактика в волейболе.	48
2.4.	Физическая подготовка волейболистов.	54
Глава 3	ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	65
3.1.	Понятие «спорт» и «спортивная тренировка»	65
4-ВОВ.	Организация и планирование занятий по волейболу и учебно-тренировочных сборов в общеобразовательных школах	73
4.1.	Перспективное, текущее и оперативное планирование	73
4.2.	Контролировать уровень физической, технической и тактической подготовки	76
4.3.	Особенности организации и проведения занятий в волейбольных секциях общеобразовательных школ.	79
4.4.	Методика проведения занятий по волейболу	83
	ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ	89
	ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ	92
	ГЛОССАРИЙ	111
	ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	114

CONTENTS

	INTRODUCTION	3
Chapter 1	HISTORY OF THE ORIGIN, RULES AND DEVELOPMENT OF THE VOLLEYBALL GAME	4
1.1.	General understanding of the game of volleyball	4
1.2.	The history of the emergence and development of the volleyball game in the former Soviet Union	5
1.3.	The history of the emergence and development of volleyball in Uzbekistan	8
1.4.	The development of volleyball during the war and post-war years (1941-1964)	10
1.5.	The role of volleyball in the physical education system of the Republic of Uzbekistan	14
1.6.	Volleyball game rules	20
2-BOB.	CLASSIFICATION OF VOLLEYBALL GAME TECHNIQUES AND TACTICS	34
2.1.	Volleyball game technique	34
2.2.	Methodology of preliminary teaching of volleyball game skills	41
2.3.	Strategy and tactics in volleyball	48
2.4.	Physical fitness of volleyball players	54
3-BOB.	GENERAL BASICS OF SPORTS TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS	65
3.1.	Concept of "sport" and "sports training".	65
4-BOB.	ORGANIZATION AND PLANNING OF VOLLEYBALL CLASSES AND TRAINING SESSIONS IN SECONDARY SCHOOLS.	73
4.1.	Prospective, current and rapid planning	73
4.2.	Control the level of physical, technical and tactical training	76
4.3.	Features of organizing and conducting training in volleyball clubs in general schools	79
4.4.	Methodology of conducting volleyball lessons	83
	GENERAL QUESTIONS	89
	TEST QUESTIONS	92
	GLOSSARY	111
	USED AND RECOMMENDED LITERATURE	114

