

7A8.2
K-10

KDIROVA M.A.

**SPORT TURLARI BO'YICHA
TADBIRLARNI TASHKIL ETISH
VA O'TKAZISH
(VOLEYBOL)**



7A8.2
K-10

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI**



KDIROVA M.A.

**SPORT TURLARI BO'YICHA
TADBIRLARNI
TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH
(VOLEYBOL)**

DARSLIK

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2021- yil 25- dekabr dagi 538-sonli buyrug'iga asosan
5230200 – Menejment (sport tadbirlarni tashkil etish va boshkarish)
bakalavriyat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami 538-015

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

CHIRCHIQ 2023

No

0/p. 2598/1

5

Taqrizchilar:

Umarov D.X - O'DJTSU, "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, professor

Jumanov O.S. - O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri pedagogika fanlari nomzodi, professor

"Sport turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish (voleybol)" bo'yicha darslik o'z mohiyati hamda mazmuni jihatidan nafaqat jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan barcha ta'lim muassasalari o'quvchi-yoshlariga tavsiya etilishi, balki shu soha o'qituvchi-murabbiylari va mutaxassis-tashkilotchilariga ham dasturulamal qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. Ayniqsa, ushbu darslikda ilova qilingan jadvallar, diagrammalar, rasmlar, blok-andozalar va namunaviy mashqlar sportchi talaba-yoshlar, magistrantlar, ilmiy tadqiqotchilar hamda mutaxassis-o'qituvchilar uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Аннотация. В учебнике освещаются учебно-методические материалы по дисциплине Организация и проведение мероприятий по спортивным видам (волейбол), в нем на основании передового зарубежного опыта представлены технология обучения, нормативные требования, программы и виды планирования процесса подготовки волейбола, методика проведения практических занятий. Организация массовых занятий и соревнований по волейболу на местах, усвоение теоретических знаний по проведению оздоровительных мероприятий, формирование профессионально-педагогических знаний, навыков и умений. Учебник предназначен для студентов-спортсменов, магистрантов, преподавателей физического воспитания, тренеров по волейболу и слушателей курсов повышения квалификации.

Аннотация. Darslikda "Sport turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish (voleybol)" faniga doir o'quv-metodik materiallar, ilg'or xorijiy tajribalarga asoslangan o'rgatish (o'qitish) me'yoriy talablar, amaliy mashg'ulotlar, tayyorgarlik turlari va ularni rejalashtirish hujjatlari, mashg'ulotlarni o'tkazish dasturining mazmuni yoritilgan. Talabalarga joylarda voleybol bo'yicha ommaviy mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish, sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishga qaratilgan nazariy bilim berish, ularni kasbiy-amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirishga mo'ljallangan. Darslik sportchi-talabalar, magistrantlar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, voleybol trenerlari va malaka oshirish tinglovchilariga mo'ljallangan.

Annotation. In the textbook, educational and methodological materials on the discipline "Organization and conduct of sports activities (volleyball)" are raised, in it, on the basis of advanced foreign experience, training technology, regulatory requirements, programs and types of planning the volleyball preparation process, a methodology for conducting practical exercises are presented. The essence and content of the professional-pedagogical functions of the teacher-coach, the process of organizing physical, technical and tactical, psychological and integral training, the rules of the competition and the methodology of their organization, load-fatigue and restoration of efficiency are disclosed. The textbook is intended for students-athletes, undergraduates, teachers of physical education, volleyball coaches and listeners of advanced training courses.

Kirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi.

Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi.

Undan tashqari "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Prezident qarori (PQ-201-son, 11.04.2022 y.) qabul qilindi. Ushbu qaror bilan ommaviy sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari belgilandi.

Xususan, oilaviy sport rag'batlantiriladi, ommaviy sport musobaqalari tashkil etiladi.

2022 yildan har yili 30 iyun – O'zbekiston Respublikasi yoshlari kuni hamda dekabrda o'tkaziladigan Yoshlar forumi doirasida futbol, mini-futbol, voleybol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennisi, stritbol, vorkaut turlari bo'yicha 5 bosqichli ommaviy sport musobaqalari o'tkaziladi.

1-bosqichda – ko'chalararo mahalla musobaqalari;

2-bosqichda – mahallalararo sektor musobaqalari;

3-bosqichda – sektor musobaqalarida g'olib bo'lgan mahalla jamoalari o'rtasida tuman (shahar) musobaqalari;

4-bosqichda – tuman (shahar) musobaqalari g'olib mahalla jamoalari o'rtasida viloyat musobaqalari;

5-bosqichda – viloyat musobaqalarida g'olib bo'lgan mahalla jamoalari o'rtasida respublika (final) musobaqalari.

Ushbu musobaqalar 5 bosqichli Besh tashabbus olimpiadasi doirasida o'tkaziladi.

2023 yil 1 martdan olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo'yicha 3 bosqichli umumrespublika sport musobaqalari o'tkaziladi.

Yuqoridagi musobaqalar g'oliblarini tayyorlagan maktablarning jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va sport-ta'lim muassasalarining trenerlari malaka attestatsiyasiga jalb etilmaydi va ularga quyidagi malaka toifalari to'g'ridan-to'g'ri beriladi:

- tuman (shahar) bosqichi musobaqalarida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun – ikkinchi malaka toifasi;

- viloyat bosqichi musobaqalarida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun – birinchi malaka toifasi;

- respublika (final) bosqichida g'olib va sovrindorlarni tayyorlagani uchun – oliy malaka toifasi berilishu kursatib utilgan.

Yuqorida aytib utkanimizdek iste'dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlariga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda.

Buning natijasida mamlakatimiz sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, xalqimiz salohiyatini butun dunyoga namoyon qilmoqda.

Darhaqiqat, millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya, ayniqsa, ommaviy sport borgan sari kafolatli vosita bo'lib, xalqimizning

kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda. Bu borada yurtboshimizning konseptual ko'rsatmalariga asoslangan va bugungi kunda joylarda faol amalga oshirilayotgan beshta tashabbus doirasidagi tadbirlar ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ammo tan olish muhimki, joylarda (ta'lim muassasalari, mahallalar va hokazo) olib borilayotgan ommaviy sport tadbirlari, mashg'ulotlar va musobaqalar sifatining pastligi, ular foydalilik koeffitsientining yuqori emasligi, bu jarayonlarni boshqaruvchi mas'ul mutaxassis-larlar tarkibining chegaralanganligi, shuningdek, ayrim sport mutaxassislarining yetarli kasbiy bilim va amaliy ko'nikmalarga ega emasligi bilan bog'liq ayrim muammolar ham ko'zga tashlanmoqda. Zero, prezidentimiz ta'kidlaganlaridek,

“Biz xalqaro sport maydonlarida O'zbekistonning nufuzi va obro'- e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak”¹.

Bu kabi muammolarni hal etishda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bakalavr ta'lim bosqichi o'quv rejasiga “Sport turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish (voleybol)” fanining kiritilishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu darslik Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi o'quv rejasi, davlat ta'lim standarti hamda “Sport turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish (voleybol)” fani o'quv dasturiga muvofiq tayyorlangan bo'lib, fanning maqsad va vazifalari, ularni ta'lim jarayonida amalga oshirish shartlari, bilim oluvchilarga qo'yiladigan kasbiy-pedagogik va malakaviy talablar, ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar hajmi, shu jumladan, o'quv amaliyotlari va o'qitish tartibini yanada

¹Shavkat Mirziyoyev: “Oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak”. “Xalq so'zi” gazetasi. 2018-yil 20-sentabr.

kengroq ochib berishga mo'ljallangan.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va sog'lom - barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida yildan yilga turli yosh guruhlariga mansub aholining kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug'ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, voleybol yer kurrasida eng ommaviylashgan sport turi deb tan olingan.

Respublikamiz ta'lim muassasalarida voleybol fan va sog'lomlashtirish vositasi sifatida o'quv rejalariga kiritilgan. Ushbu sport turi 2000-yildan boshlab o'tkazilib kelinayotgan ko'p bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan. Ammo ommaviy voleybol miqyosini yanada kengaytirish va yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish shu ixtisoslik bo'yicha kadrlar tayyorlash sifati bilan belgilanadi. Mazkur muammoni maqsadli hal etish foydalaniladigan o'quv adabiyotlari va birinchi navbatda, keng qamrovli, yangi ilmiy-uslubiy ma'lumotlarga asoslangan darsliklar salohiyatiga bog'liqdir.

Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Kdirova M.A tomonidan tayyorlangan va jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalariga mo'ljallangan "Sport turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish (voleybol)" bo'yicha darslik o'z mohiyati hamda mazmuni jihatidan nafaqat jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan barcha ta'lim muassasalari o'quvchi-yoshlariga tavsiya etilishi, balki shu soha o'qituvchi-murabbiylari va mutaxassis-tashkilotchilariga ham dasturilamal qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. Ayniqsa, ushbu darslikda ilova qilingan jadvallar, diagrammalar, rasmlar, blok-andozalar va namunaviy mashqlar sportchi talaba-yoshlar,

magistrantlar, ilmiy tadqiqotchilar hamda mutaxassis-o'qituvchilar uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto intellektual jarayonlarni "avtomatlar", kompyuterlar va robotlar "qo'liga" topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan, odamzot uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan, jismoniy mehnat – mushaklar faoliyatini nihoyatda chegaralab qo'yimoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi.

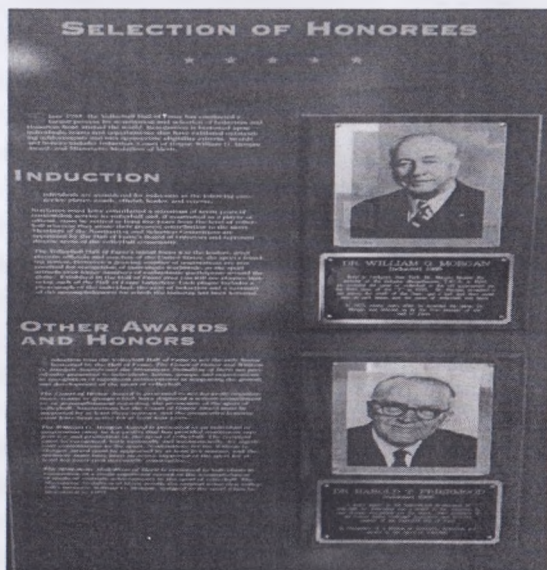
Gipokineziya esa, o'z navbatida, hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos xastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxondroz va h.k.)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xalos bo'lish uchun "o'tkir" dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan "ozod" qilib, ikkinchi bir dardni "chaqirishi" ehtimoldan xoli emas. Olimlar tomonidan azaldan ilmiy asosda isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali "dori-darmon" me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir.

Demak, iftixor bilan ta'kidlash mumkinki, yurtboshimiz tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharaflari sohaga aylanib bormoqda. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va albatta, yurtimiz bayrog'ini Olimp cho'qqilariga olib chiqishga qodir iste'dodli sport zahiralari hamda raqobatbardosh sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish sohaning o'ta dolzarb vazifalaridan biridir.

1. VOLEYBOLNING JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISH TARIXI, UNING BUGUNGI HOLATI VA ISTIQBOLI.

1.1. Voleybolning vujudga kelishi

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari, pastor Uilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan. (Voleybolni ixtiro qilgan insonlar rasmi)



1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o'yinga voleybol deb nom berdi. Voleybol inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida parvoz qiluvchi to'p degan ma'noni bildiradi.

1896-yilda tatbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm

3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm

4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895–1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18m qilib belgilandi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada,

1906-y. – Kuba,

1909-y. – Puerto-Riko,

1910-y. – Peru,

1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda

1908–1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda,

1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

Voleybol 1920–1921-yillarda O'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida 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 Dinamo jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

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

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rtaga tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'rning balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 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.

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u Voleybol va mushtlar jangi deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoyev va A.A.Marku edi.

Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va O'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga 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.

Voleybolning otasi

Voleybolning yaratuvchisi Uilyam G. Morgan edi. Morgan 1870 yilda Nyu-Yorkning Lokport shahrida tug'ilgan. 1891 yilda u Massachusetts shtatidagi Nortfilddagi Xermon tog'iga tayyorgarlik maktabiga o'qishga kirdi.

Ushbu maktabda u keyinchalik basketbolning yaratuvchisi bo'lgan Jeyms A.Neysmit bilan uchrashdi. Neynsmit yosh Morganning sport qobiliyatini tan oldi va uni Spingfilddagi Xristian yoshlar assotsiatsiyasi o'quv maktabida o'qishni davom ettirishga undadi.

U erda u turli xil sport tadbirlarida, asosan futbol guruhida qatnashgan. 1894 yilda, maktabni tugatgandan so'ng, Morgan Yosh nasroniylar uyushmasining Auburn Meyn shtabkvartirasida engil atletika bo'yicha direktor lavozimini egalladi. Keyingi yili u xuddi shu pozitsiyani Massachusetts shtatidagi Xoliokda oldi.

Aynan muassasa shtab-kvartirasida Uilyam Morgan keyinchalik voleybol deb nomlanadigan sportni rivojlantirdi.

Basketbolga alternativa

1895 yilga kelib basketbol yaratildi va Qo'shma Shtatlar aholisi orasida ommalashib bormoqda. Basketbol bolalar va o'spirinlar uchun eng zo'r o'yin edi. Biroq, bu kattalar va qariyalar uchun juda mashaqqatli va kuchli edi.

Uilyam G. Morgan jismoniy jihatdan unchalik talabchan bo'lmagan va basketbolga qaraganda kamroq jismoniy aloqa talab qiladigan sport turiga muhtoj edi.

Shu tarzda Morgan boshqa sport turlarini aralashtirib o'ziga xos sport turini yaratishga qaror qildi. U basketbol, tennis, gandbol va beysbolning ba'zi jihatlaridan qarz oldi.

Basketboldan u to'pni olib qo'ydi. Tennis uchun u o'yin maydonini ikkiga bo'ladigan to'rni oldi. Gandboldan u to'pni urish uchun qo'llaridan foydalangan va maydon tashqarisida "maydonda" o'ynash imkoniyati bo'lgan. Nihoyat, beysboldan u o'yin vaqtini "inning" ga bo'lishini oldi.

O'yin Yosh xristianlar uyushmasi direktorlarining e'tiborini tortdi va 1896 yilda bo'lib o'tgan konferentsiyada namoyish etildi.

Sport nomi

Uilyam G. Morgan o'zining yaratilishiga "mintonette" deb nom berdi. Biroq, 1896 yilgi konferentsiyada o'yinning taqdimoti paytida Sprinfield universiteti doktori Alfred Xolsted sport nomini o'zgartiradigan izoh berdi.

1.2 . Voleybolning rivojlanish tarixi

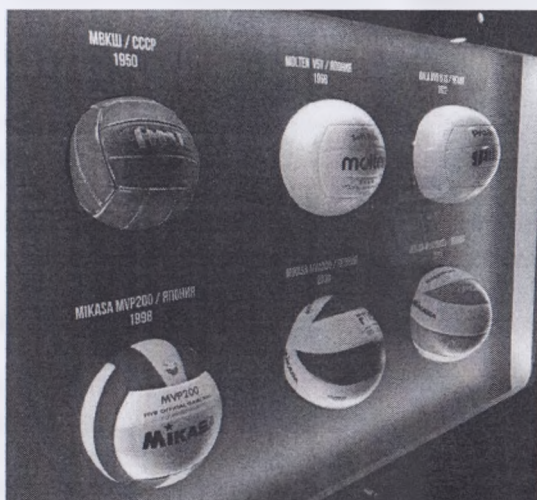
Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) Voleybol – rus xalq o'yini deb nomlangan. Voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holda chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva,

Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar tez sur'atli o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan, voleybol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.



(Voleybol to'pining qadimgi va hozirgi ko'rinishi)

Voleybol bo'yicha Ittifoq birinchiligi ilk bora Rossiyaning 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, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi.

Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha Ittifoq ikkinchi birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Mamlakat maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz, voleybolning Uzoq Sharq va O'rta Osiyoda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

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 xalqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay, (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari o'zining g'oliblikka erishdilar.

1936-yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri VSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi Medik qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'rnining balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rnining balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi.

Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar, o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda Ittifoq birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar Ittifoqning turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay to'xtab qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili Ittifoq terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Xalqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. Ittifoq voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Xalqaro festivali g'olibi bo'ldilar.

Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda terma voleybolchilari birinchi bor shamsimon to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar.

Shu yili Parijda xalqaro voleybol federatsiyasi ta'asis etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti Pol Libo. 1984-yilda uning o'rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi.

1948-yilda Ittifoq voleybol sho'bası Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi.

Shu yilning sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar Ittifoq voleybolchilari uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi Xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana Ittifoq jamoalariga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida Ittifoq voleybolchilari bor-yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Ittifoq ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lgan Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960-yilda Braziliyada o'tkazildi. Ittifoq terma jamoasi o'zining eng kuchli o'kanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. Ittifoqning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi jahon birinchiligi

o'tkazildi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963-yil Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. Shu yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

1964 yilda Yaponiyaning Tokio shahrida bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida ushbu sport turi birinchi marta o'ynaldi.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va Ittifoq erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965-yildan kuchga kirdi.

Yuqorida qayd etilganidek, 1964-yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Ovro'pa va Osiyo voleyboli mahorat jihatidan tenglasha bordi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada o'yinlari, Jahon Chempionatlari, Jahon kubogi, Gran-Pri va Jahon ligasi, Millatlar ligasi musobaqalari davomida turli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin (1,2,3,4,5,6-jadvallar).

1-jadval

Olimpiada o'yinlari

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya

Erkaklar

Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR
1976	Monreal	Polsha	SSSR	Kuba
1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya
1984	Los-Anjeles	AQSH	Braziliya	Italiya
1988	Seul	AQSH	SSSR	Argentina
1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSH
1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya
2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya
2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya
2008	Pekin	AQSH	Braziliya	Rossiya
2012	London	Rossiya	Braziliya	Italiya
2016	Rio-de-Janeyro	Braziliya	Italiya	AQSH
2020	Tokio	Frantsiya	Rossiya	Argentina

Ayollar

1964	Tokio	Yaponiya	SSSR	Polsha
1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Polsha
1972	Myunxen	SSSR	Yaponiya	KXDR
1976	Monreal	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
1980	Moskva	SSSR	GDR	Bolgariya
1984	Los-Anjeles	KXR	AQSH	Yaponiya
1988	Seul	SSSR	Peru	KXR
1992	Barselona	Kuba	MDH	AQSH
1996	Atlanta	Kuba	KXR	Braziliya
2000	Sidney	Kuba	Rossiya	Braziliya
2004	Afina	KXR	Rossiya	Braziliya
2008	Pekin	Braziliya	AQSH	KXR
2012	London	Braziliya	AQSH	Yaponiya
2016	Rio-de-Janeyro	Xitoy	Serbiya	AQSH
2020	Tokio	AQSH	Braziliya	Serbiya

17
 2598/1

UZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
 TARBIIYA VA SPORT UNIVERSITETI
 AXBOROT RESURS MARKAZI

Jahon chempionatlari

Erkaklar					
No	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1949	Praga, Chexoslova kiya	SSSR	Chexoslova kiya	Bolgariya
2.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslova kiya	Bolgariya
3.	1956	Parij, Fransiya	Chexoslova kiya	Ruminiya	SSSR
4.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Chexoslova kiya	Ruminiya
5.	1962	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslova kiya	Ruminiya
6.	1966	Praga, Chexoslova kiya	Chexoslova kiya	Ruminiya	SSSR
7.	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
8.	1974	Mexiko, Meksika	Pol'Sha	SSSR	Yaponiya
9.	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
10.	1982	Buenos-Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argentina
11.	1986	Parij, Fransiya	AQSH	SSSR	Bolgariya
12.	1990	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR
13.	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSH
14.	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
15.	2002	Buenos-Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
16.	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolgariya
17.	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya

10	2014	Katovitse, Polsha	Polsha	Braziliya	Germaniya
19	2018	Italiya	Polsha	Braziliya	AQSH
20	2022	Polsha	Italiya	Polsha	Braziliya
Ayollar					
1	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Polsha	Chexoslova kiya
2	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
3	1960	Rio-de- Janeyro, Braziliya	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
4	1962	Moskva, SSSR	Yaponiya	SSSR	Polsha
5	1967	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	AQSH	Janubiy Koreya
6	1970	Varna, Bolgariya	SSSR	Yaponiya	Janubiy Koreya
7	1974	Gvadalexara, Meksika	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
8	1978	Leningrad, SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR
9	1982	Lima, Peru	Xitoy	Peru	AQSH
10	1986	Praga, Chexoslova kiya	Xitoy	Kuba	Peru
11	1990	Pekin, Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSH
12	1994	San-Paolo, Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
13	1998	Tokio, Yaponiya	Kuba	Xitoy	Rossiya
14	2002	Berlin, Germaniya	Italiya	AQSH	Rossiya
15	2006	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Serbiya
16	2010	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Yaponiya
17	2014	Milan, Italiya	AQSH	Xitoy	Braziliya
18	2018	Yaponiya	Serbiya	Italiya	Xitoy
19	2022	Polsha	Serbiya	Braziliya	Italiya

Jahon kubogi

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1965	Varshava, Polsha	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2.	1969	Berlin, GDR	GDR	Yaponiya	SSSR
3.	1977	Tokio, Yaponiya	SSSR	Yaponiya	Kuba
4.	1981	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	Braziliya
5.	1985	Tokio, Yaponiya	AQSH	SSSR	Chexoslovakiya
6.	1985	Tokio, Yaponiya	Kuba	Italiya	SSSR
7.	1991	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	AQSH
8.	1995	Tokio, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
9.	1999	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Italiya
10.	2003	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogoriya
11.	2007	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Bolgariya
12.	2011	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Polsha	Braziliya
13	2015	Yaponiya	AQSH	Italiya	Polsha
14	2019	Yaponiya	Braziliya	Polsha	AQSH
Ayollar					
1.	1973	Montevideo, Urugvay	SSSR	Yaponiya	Koreya
2.	1977	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	Kuba	Koreya
3.	1981	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Yaponiya	SSSR
4.	1985	Tokio, Yaponiya	Xitoy	Kuba	SSSR
5.	1989	Nagoya, Yaponiya	Kuba	SSSR	Xitoy
6.	1991	Osaka,	Kuba	Xitoy	SSSR

	Yaponiya			
1995	Osaka, Yaponiya	Kuba	Braziliya	Xitoy
1999	Osaka, Yaponiya	Kuba	Rossiya	Braziliya
2003	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Braziliya	AQSH
2007	Nagoya, Yaponiya	Italiya	Braziliya	AQSH
2011	Tokio, Yaponiya	Italiya	AQSH	Xitoy
2015	Yaponiya	Xitoy	Serbiya	AQSH
2019	Yaponiya	Xitoy	AQSH	Rossiya

4-jadval

Jahon ligasi (erkaklar)

Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1990	Osaka, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
1991	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Rossiya
1992	Genova, Italiya	Italiya	Kuba	AQSH
1993	San-Paolo, Braziliya	Braziliya	Rossiya	Italiya
1994	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Braziliya
1995	Rio-de- Janeyro, Braziliya	Italiya	Braziliya	Kuba
1996	Notterdam, Gollandiya	Gollandiya	Italiya	Rossiya
1997	Moskva, Rossiya	Italiya	Kuba	Rossiya
1998	Milan, Italiya	Kuba	Rossiya	Gollandiya
1999	Mar-del-Plata, Argentina	Italiya	Kuba	Braziliya
2000	Notterdam, Gollandiya	Italiya	Rossiya	Braziliya
2001	Katovitse, Polsha	Braziliya	Italiya	Rossiya
2002	Belu-Orizonti, Braziliya	Rossiya	Braziliya	Yugoslaviya

14.	2003	Madrid, Ispaniya	Braziliya	Serbiya va Chernogoriya	Italiya
15.	2004	Rim, Italiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogoriya
16.	2005	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya va Chernogoriya	Kuba
17.	2006	Moskva, Rossiya	Braziliya	Fransiya	Rossiya
18.	2007	Katovitse, Polsha	Braziliya	Rossiya	AQSH
19.	2008	Rio-de-Janeyro, Braziliya	AQSH	Serbiya	Rossiya
20.	2009	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya	Rossiya
21.	2010	Kordoba, Argentina	Braziliya	Rossiya	Serbiya
22.	2011	Gdansk, Polsha	Rossiya	Braziliya	Polsha
23.	2012	Safiya, Bolgariya	Polsha	AQSH	Kuba
24.	2013	Mardel-Plata, Argentina	Rossiya	Braziliya	Italiya
25.	2014	Florensiya, Italiya	AQSH	Braziliya	Italiya
26.	2015	Braziliya, Rio-de-Janeyro,	Fransiya	Serbiya	AQSH
27.	2016	Polsha	Serbiya	Braziliya	Fransiya
28.	2017	Braziliya, Rio-de-Janeyro,	Fransiya	Braziliya	Kanada

Gran-pri (ayollar)

5-jadva

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1993	Gonkong, Xitoy	Kuba	Xitoy	Rossiya
2.	1994	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Xitoy
3.	1995	Shanxay, Xitoy	AQSH	Braziliya	Kuba
4.	1996	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Rossiya
5.	1997	Kobe, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Koreya
6.	1998	Gonkong, Xitoy	Braziliya	Rossiya	Kuba
7.	1999	Yu Xi, Xitoy	Rossiya	Braziliya	Xitoy
8.	2000	Manila, Filippin	Kuba	Rossiya	Braziliya

	VII	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
9	2001	Makao, Makao	AQSH	Xitoy	Rossiya
10	2002	Gonkong, Xitoy	Rossiya	Xitoy	Germaniya
11	2003	Andriya, Italiya	Xitoy	Rossiya	AQSH
12	2004	Rejo-Kalabriya, Italiya	Braziliya	Italiya	AQSH
13	2005	Senday, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Xitoy
14	2006	Rejo-Kalabriya, Italiya	Braziliya	Rossiya	Italiya
15	2007	Ningbo, Xitoy	Gollandiya	Xitoy	Italiya
16	2008	YakoYama, Yaponiya	Braziliya	Kuba	Italiya
17	2009	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Germaniya
18	2010	Ningbo, Xitoy	AQSH	Braziliya	Italiya
19	2011	Makao, Makao	AQSH	Braziliya	Serbiya
20	2012	Ningbo, Xitoy	AQSH	Braziliya	Turkiya
21	2013	Sataro, Yaponiya	Braziliya	Xitoy	Serbiya
22	2014	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Yaponiya	Rossiya
23	2015	Omaha	AQSH	Rossiya	Braziliya
24	2016	Bankok	Braziliya	AQSH	Niderlandiya
25	2017	Nankin	Braziliya	Italiya	Serbiya

6-jadval

Erkaklar millatlar ligasi

1	2018	Vilnev-D'ask	Rossiya	Fransiya	AQSh
2	2019	Chikago	Rossiya	AQSh	Polsha
3	2020	COVID-19 sababli musobaqa o'tkazilmagan			
4	2021	Italiya (Rimini)	Braziliya	Polsha	Fransiya
5	2022	Italiya (Baloniya)	Fransiya	AQSH	Polsha

Ayollar millatlar ligasi

1	2018	Nankin	AQSh	Turkiya	Xitoy
2	2019	Nankin	AQSh	Braziliya	Xitoy
3	2020	COVID-19 sababli musobaqa o'tkazilmagan			
4	2021	Italiya (Rimini)	AQSH	Braziliya	Турция
5	2022	Italiya (Baloniya)	Italiya	Braziliya	Сербия

1.3 Voleybolning O'zbekistonda mustaqillik davrigacha rivojlanganligi

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyahasini chizish va istiqloq binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir sohaning joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o'rganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. 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 kirsada, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada obro'e'tibor qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq 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, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q.

Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921–24-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924–25-yillarda ko'pgina yoshlarning doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rning balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas, barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay, O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924–25-yillarda hali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan

musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927-yilning 26-aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

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 voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929-yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

1930-yillarda Dinamo ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan Dinamo voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa, mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga xalaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, 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 haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929-yil 30-sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan

yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi tashkilotchilar tayyorlandi.

1933-yilda O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi. Erkaklar o'rtasida Dinamo va ayollar bahsida O'ztrans jamoalari birinchi o'rinni egalladi.

1934-yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936-yilda Toshkentda Jismoniy tarbiya turkumi va Fizkultura UYI ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kasb etdi. Bundan tashqari, Toshkent moliya-iqtisodiyot 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.Keshishev, V.X.Shnurov, V.F.Shveduks, A.A.Bogachenko, B.A.Voronsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGU Dinamo, ODO, Qurilish texnikumi, Lokomotiv, O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

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

1939-yilning fevral oyida Toshkentga Moskva Lokomotiv jamiyatining kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

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

Uchitel (Kuybishev), Spartak (Ashxabad) va Stroitel (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsa-da, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda, 1941-yilning 1-yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941-yilning oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shoxobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18-iyulda O'zbekiston sportchilari va sport talimandlari Mamlakat fizkulturachilar kunini nishonlashdi. Pishchevik stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

1944-yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvassar bo'lishdi.

1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning Lokomotiv jamoasi Odessa shahriga mamlakat birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra, voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Respublika bo'yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryadlilar - 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham,

voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining 1947-yilgi hisobotida bu ahvol haqida Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hech qanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27-dekabrda qabul qilgan Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish haqidagi Qarori alohida kuch bag'ishladi.

1949-yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu yili o'tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga yetgan edi.

1947-yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgara bordi.

Lekin shunday bo'lsa-da, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi.

1950-yillardan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana bordi. O'yinlarda turli taktik kombinatsiyalar qo'llana boshladi.

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryo'lchilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida Ittifoq Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Bu mag'lubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning Dinamo jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951-yildan o'smirlar o'rtasida Ittifoq birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14-o'rin bilan kifoyalandilar.

1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954-yildan boshlab voleybol bo'yicha Ittifoq birinchiligi A va B guruhlariga bo'lingan holda tashkil etila boshladi.

O'zbek voleybolchilari B guruhiga kiritildi. Shu yili Ittifoq musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

1954-yil 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 bor O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrasini faoliyat ko'rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari Ittifoq xalqlari qismlaridagiga tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarni tashkil etish boshladilar.

Chunonchi, 1955-yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Almatining erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'yinda ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba qozonishini surishdi.

1956-yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport maydonchasida Ittifoq xalqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13-o'rinlar bilan qatnashdilar.

O'zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so'ng, 1957-yildan boshlab Ittifoqdosh respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o'rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib, barcha o'yinlarda mag'lubiyatga uchrashdi.

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU va Burevestnik talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning

64-maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959-yilda o'zbek voleybolchilari Ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-o'rin, ayollar jamoasi 11-o'rinni egalladi.

Shu yili, ya'ni 1959-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o'zining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo'yicha 11 kishi oliy ma'lumotga sazovor bo'ldi (1 ta o'zbek ayoli va 2 ta 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 Ittifoq yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13-o'rinni, ayollar oxirgi 18-o'rinni olishdi.

1961-yil oktabr oyida Toshkentda O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki bo'ldi.

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

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

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935-yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv Ittifoq miqyosida birinchi halqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda halqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961-yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida Mehnat rezervlari, ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida ODO jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning ODO, SKIF va Burevestnik jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961-yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Surabayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta g'olublikni qo'lga kiritishdi. 1962-yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

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

Mazkur xalqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan O. Andiyakov, G. Bagirov, R. Xusainov, Yu. Simonov, V. Kucherov, V. Ananich, ayollar jamoasidan esa M. Katasonova, T. Sklyarova, I. Ma'manqulova, Yu. Xoliqnazarova va L. Korchaginalarning shiddatli mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1974-yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda xalqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazib, yuksak mahorat ko'rsatishdi. Jumladan, 1976-yili ular Afg'onistonda qator xalqaro uchrashuvlarda ishtirok etib, o'zlarining yuksak mahoratini yana bir bor namoyish etishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. O'tgan davr ichida yuqori malakali voleybolchilar sharafiga kengaya bordi. Bular qatoriga, Olimpiada chempionlari V. Duvunova, L. Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovropa chempionlari L. Ishmayeva, L. Suleykina, O. Belova, L. Lepilina, O. Dubyaga, A. Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari qator nufuzli musobaqalarda – chempionatlar, xalqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport o'yinlarida ishtirok etib, sharafli o'rinlarni olishga sazovor bo'lishgan.

Jumladan,
1967-yil – xalqlar spartakiadasi – erkaklar 6-o'rin; 1971-yil ayollar 5-o'rin;

1972-yil – maktablararo spartakiada – qizlar jamoasi chempionlik unvoniga sazovor bo'lishdi, o'g'il bolalar – 8-o'rin;

1973-yil – yoshlar sport o'yinlari – qizlar 4-o'rin, o'g'irlar 6-o'rin;

1975-yil – xalqlar spartakiadasi – erkaklar 8-o'rin, ayollar – 5 o'rin;

1978-yil – Kubok musobaqalarida Toshkentning Dinamo jamoasi 3-faxrli o'rinni egallashga sazovor bo'lgan;

1979-yil – xalqlar spartakiadasi – ayollar 6-o'rin;

1983-yil – erkaklar 8-o'rin, ayollar 7-o'rinni egallashgan.

Ushbu davr ichida erkaklar, ayollar va o'smirlar jamoalarida O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz-murabbiylar V.Shnurov, G.Keshishev, A.Izrailov, V.Shveduks, L.Gurfinkel, M.Gal'perin, A.Lopatin, A.Mansurov, G.Bagirov, V.Kinshakov va A.Koneevlar rahbarligida mahalliy va xorijiy musobaqalarda ishtirok etishgan.



Voleybol bo'yicha ikki karra Olimpiya chempioni Vera Illarionovna Duyunovaning nomi O'zbekiston Olimpiya harakati tarixida abadiy yozib qo'yilgan. Mexiko shahri (1968) va Myunxen (1972 yil) olimpiadalarida Duyunova O'zbekiston sharafiga munosib himoya qildi. Vera Illarionovna butun hayotini sportga bag'ishladi.

Sport karyerasini tugatgach, O'zbekistonda bolalar va ayollar sportini targ'ib qilish bo'yicha faol ish olib bordi. Ko'p yillar davomida 6-sonli voleybol bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni boshqarib, o'z tajribasini yosh avlodga yetkazdi. O'zbekiston milliy Olimpiya qo'mitasi vitse-prezidenti va O'zbekiston olimpiyachilar assotsiatsiyasi prezidenti sifatida O'zbekistonda jismoniy tarbiya va Sport hamda Olimpiya harakatini rivojlantirishda faol ishtirok etdi.

Vera Duyunova (11.04.1945-02.03.2012) O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, Olimpiya o'yinlarining ikki karra chempioni, 1970-yil jahon chempioni (Varna), jahon Kubogi

chibi (1973-yil, Monte-Video), Universiada g'olibi (1973- yil), Moskvada bo'lib o'tgan jahon chempionati kumush medalini sovrindori (1974-yil), "Sog'lom avlod uchun" ordeni chibi.



Pavlova Larisa Mixailovna 1952-yilda tug'ilgan. Voleybol bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi. Larisa Mixailovna sobiq Sovet Ittifoqi tarkibida "Moskva-1980" Olimpiya o'yinlarining oltin medalini qo'lga kiritdi. 2-darajali "Sog'lom avlod uchun" ordeni, "Sport jasorati" faxriy nishoni bilan taqdirlangan.

Shu kungacha Larisa Pavlova sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish jarayonida o'zbek sportining faxriy faxriysi sifatida faol ishtirok etmoqda.

Muvofiq yillarda ushbu natijalarga binoan o'zbek voleybolchilari mamlakatimiz tarixida ilk bor sport ustalari unvoniga sazovor bo'lishdi: bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, T.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, S.Gapirdjanova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

1.4 Voleybolning mustaqillik davrida shakllanishi

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993-yil 24–31-iyulida Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik

maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994-yilda Taylandda o'tkazilgan Prinsessa Kubogi musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida tashkil etilgan SKIF-Interkross klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997-yil 21–28-sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6-o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirida 3-o'rin, shu yili Taylandda o'tkazilgan IX Prinsessa Kubogida 6-o'rin, 1998-yil 24–28-mayda Vetnamda o'tkazilgan X Osiyo Klublararo Chempionatida 3-o'rin, 1999-yil Vetnamda Janubiy-Sharqiy Osiyo Chempionatida 2-o'rin va shu yili Toshkentda o'tkazilgan Kubok Mikasa xalqaro turnirida 1-o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

E'tiborga loyiq joyi shundaki, 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 Chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, so'nggi yillarda tatbiq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: Umidni hollari, Barkamol avlod va Universiada voleybolni o'quvchi talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtak bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga Kinay (Samarqand sh.), Viktoriya (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), SKIF (Toshkent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev (hammasi Viktoriya jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, (SKIF), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish (MHSK), V.Domnidi

Jo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar.

Ayollar jamoalaridan SKIF (Toshkent) o'yinchilari Zilmitova, P.Kibardina, S.Ashurkova, O.Xujayeva, I.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), E.Shpachuk, E.Korchagina, S.Grigoryeva va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi.

O'zbekiston mustaqilligi davrida voleybolning rivojlanishi

1992 yil-O'zbekistonda voleybol rivojlanishining yangi bosqichining boshlanishi. Ushbu sport turini boshqarish tizimi tubdan islohotlarga duch keldi. Avvalo, maqomi va tuzilishi nuqtai nazar bilan yangi O'zbekiston voleybol Federatsiyasi (FVU) tashkil topildi, u o'zining funktsional vakolatlaridan foydalangan holda hududiy-viloyat federatsiyalarini shakllantirishga ko'maklashdi. Bu joylarda voleybolni yanada rivojlantirishga turtki bo'ldi.

Yangi o'zgartirilgan FVU nafaqat milliy chempionatlarni tashkil etishni, balki respublika va xalqaro miqyosdagi boshqa musobaqalarni (Federatsiya Kubogi, O'zbekiston Kubogi, Xalqaro turnirlar, bolalar va bolalar) o'tkazishni tartibga soluvchi FIVB (xalqaro voleybol federatsiyasi) va AVK (Osiyo voleybol konfederatsiyasi) talablariga javob beradigan amonaviy rejalashtirish va me'yoriy-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqarishga katta hissa qo'shdi. faxriylar musobaqalari va boshqalar).

Xuddi shu 1992 yilda FVU xalqaro va Osiyo voleybol konfederatsiyasi tarkibiga qabul qilindi, bu dunyoning ko'plab federatsiyalari bilan hamkorlik doirasida xalqaro sport aloqalarini rivojlantirish uchun etarli sharoit yaratdi. Bunday aloqalar tufayli mamlakatimiz xotin-qizlar va erkaklar terma jamoalarining jahon chempionati saralash turnirlarida muntazam ishtirok etishi hamda Osiyo chempionatlari va Kuboklarida hamda nufuzli xalqaro turnirlarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi mumkin bo'ldi. Xususan, 1993 yilda mamlakat davlat mustaqilligi e'lon qilinganidan keyin birinchi marta O'zbekiston ayollar terma jamoasi mustaqil delegatsiya sifatida Xitoyda (Shanxay) bo'lib o'tgan VII Osiyo chempionatida ishtirok etib, faxrli 6-o'rinni egalladi.

994 va 1998 yillarda ayollar jamoasi Tailandning "Malik Kubogi" an'anaviy musobaqalarida qatnashdi va ikkala safam ham 6 – o'rinni egalladi.

1997 yil-IX Osiyo chempionati, Filippin, 6-o'rin.

1998 yil-X Osiyo Kubogi, Vetnam, 3-o'rin.

1998 yil-Qozog'iston Prezidenti Kubogi uchun xalqaro turnir-3-o'rin.

1999 yil – xalqaro turnir - "Mikasa" Kubogi, O'zbekiston-1-o'rin.

1999 yil – X Osiyo chempionati, Gonkong-6-o'rin.

2000 yil-Janubi-Sharqiy Osiyo chempionati, Vetnam-2-o'rin

2001 yil-voleybol bo'yicha mamlakat ayollar termajamoasining Jahon chempionati saralash turniridagi ishtirokibosqich (Shri-Lanka), II bosqich (Tailand).

2005 yil-voleybol bo'yicha mamlakat ayollar termajamoasining jahon chempionati II bosqich (Xitoy) saralashturniridagi ishtiroki.

2009 yil-voleybol bo'yicha mamlakat ayollar termajamoasining Jahon chempionati I bosqich (Qozog'iston), Ibosqich (Xitoy) saralash turniridagi ishtiroki.

2013 yil-voleybol bo'yicha mamlakat ayollar termajamoasining 2014 yilgi jahon chempionatiga saralashturniridagi ishtiroki II bosqich (Tailand).

2015 yil-I Osiyo chempionati U23, Filippin, 10-o'rin.

2017 yil-XI 18 yoshgacha bo'lgan Qizlar o'rtasidagi Osiyo chempionati, Xitoy, 9-o'rin.

2017 yil-II U23 Qizlar Osiyo chempionati, Tailand, 9-o'rin

Ayni paytda O'zbekiston ayollar terma jamoasi Jahon reytingida 224 mamlakat ichida 72-o'rinni egallab turibdi.

O'tgan davr mobaynida o'zbekistonlik "uchar to'p"ustalarining butun galaktikasi tayyorlandi. Shunday qilib, 60 dan ortiq sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari – 5 kishi (E.Shmitova, S.Ashurkova, M.Martynenko, P. Zborovskaya, O. Xujaeva).

Mustaqillik davrida davlat mukofotlari: mamlakat terma jamoasi voleybolchisi O. V. Xujayeva-1998 y. "Shuhrat" medali, ayollar terma jamoasi bosh murabbiyi L. R. Ayrapetyants-1999 y. "Do'stlik" ordeni, "Sport harakatining a'lochisi" kukrak nishoni - 2018 y. Po'latov A. A.

Chet elda ushbu sport turining o'sishini tan olishgan.

O'zbekiston voleybol federatsiyasi 1992 yilda FIVB va AVK monidan tan olingan. O'zbekiston voleybol Federatsiyasi Bosh qatibi Airapetyants L. R. 1997 yilda.

2006 yillari nufuzli musobaqalarda ishtirok etgan yinchilar: Evgeniya Shmitova, Liliya Karpova, Renata tshcheva, Elena Klevtsova, Svetlana Ashurkova, Elena tshcheva, Polina Zborovskaya.

Murabbiy - Leonid Ayrapetyants.

2010 yil: Gulnoza Rahimova, Kristina Tixomolova, Diana tshcheva, Gulshoda Sodiqova, Agata Matyakubova, Anna tshcheva, Polina Zborovskaya, Svetlana Ashurkova, tshcheva, Melnikova, Odina Nazarova, Anastasiya tshcheva, Annajxumasova, Annajxumas.

Murabbiy - Leonid Ayrapetyants.

2014 yil (saralash): Gulnoza Rahimova, Diana tshcheva, Liliya Kim, Agata Matyakubova, Barhayoxon tshcheva, Yuliya Sisoeva, Saida Allamova, Mariya Kursheva, tshcheva, Svetlana Ashurkova.

Murabbiy - Leonid Ayrapetyants.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarni ham tshcheva hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), tshcheva (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov tshcheva), M.Domnidi (Farg'ona), Yu.Kulakov (Qoraqalpog'iston tshcheva), A.Kazakov (Qoraqalpog'iston Respublikasi), tshcheva (Toshkent) va boshqalarni alohida ta'kidlab tshcheva o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan tshcheva qatorda talab doirasida o'tkazishda O'zbekiston voleybol tshchevasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam tshcheva, milliy va respublika toifasidagi hakamlar tshcheva, V.Bardin, N.Yaparov, A.Pulatov, I.Zoxidov, tshcheva Mamajonov, Sh.Isroilov, S.Niyazov, B.Axunov va Oliy tshcheva hakamlar S.Ashurkova, M.Kdirova, A.Ummatov, tshcheva Boltayev va shu kabi ko'pgina mutaxassislarning xizmati tshcheva.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy tshcheva uni viloyatlarda harakatga keltirish, xorijiy tshchevalarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan tshcheva musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol

Federatsiyasining bosh kotibi X.Nasrullayev hamda Federatsiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatib kelmoqdalar.

Istiqoldan so'ng o'tkazilgan O'zbekiston milliy chempionatlari va Universiada natijalari 6-7-jadvallarda keltirilgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, O'zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlashga katta yordam beradi.

6-jadval

Istiqoldan so'ng voleybol bo'yicha o'tkazilgan O'zbekiston Chempionatining natijalari

Erkaklar				
T/r	Yillar	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1	1993	Avtomobilchi (Qo'qon)	SKIF (Toshkent)	Kanop (Samarqand)
2	1994	Avtomobilchi (Qo'qon)	Kanop (Samarqand)	SKIF (Toshkent)
3	1995	MHSK (Chirchiq)	SKIF (Toshkent)	Avtomobilchi (Qo'qon)
4	1996	Kanop (Samarqand)	Viktoriya (Navoiy)	MHSK (Chirchiq)
5	1997	Kanop (Samarqand)	Avtomobilchi (Qo'qon)	MHSK (Chirchiq)
6	1998	Kanop (Samarqand)	Avtomobilchi (Qo'qon)	JTISI (Toshkent)
7	1999	Samarqand Telekom (Samarqand)	Avtomobilchi (Qo'qon)	Kesh-kristall (Shahrisabz)
8	2000	Samarqand Telekom (Samarqand)	Progress (Zarafshon)	Kesh-kristall (Shahrisabz)
9	2001	Samarqand Telekom (Samarqand)	Avtomobilchi (Qo'qon)	Progress (Zarafshon)
10	2002	Samarqand Telekom (Samarqand)	Avtoyo'lchi (Qo'qon)	Muhandis (Namangan)

2003	UZI Samarqand Telekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	Dinamo-AGU (Andijon)
2004	AGMK (Olmalik)	UZI Samarqand Telekom (Samarqand)	Parvoz (Namangan)
2005	UZI-Samarqand (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	Omad (Toshkent)
2006	Omad (Toshkent)	UZI-Samarqand (Samarqand)	AGMK (Olmalik)
2007	UZI-Samarqand (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	Dinamo (Namangan)
2008	UZI-Samarqand (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	O.Akbarov (Yaypan)
2009	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	KGPU (Qo'qon)
2010	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	Iqtisodchi (Andijon)
2011	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	Yujanin (Navoiy)
2012	Uzbektelekom (Samarqand)	Moliyachi (Tashkent)	Yujanin (Navoiy)
2013	Orient Tashkent	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)
2014	Orient Tashkent	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)
2015	Orient Tashkent	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)
2016	Orient Tashkent	Uzbektelekom (Samarqand)	Yujanin (Navoiy)
2017	Orient Tashkent	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)
2018	Orient (Toshkent)	AGMK (Olmalik)	So'g'diyona NGMK(Navoiy)
2019	Orient (Toshkent)	AGMK (Olmalik)	Yoshlik (Fargona)
2020	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	Orient (Toshkent)
2021	Uzbektelekom (Samarqand)	AGMK (Olmalik)	Parvoz (Namangan)
2022	AGMK (Olmalik)	Uzbektelekom (Samarqand)	Parvoz (Namangan)

Ayollar				
T/r	Yillar	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1	1993	SKIF (Toshkent)	Andijon	Farg'ona
2	1994	Avtomobilchi (Toshkent)	RSHVSM (Toshkent)	Andijon
3	1996	SKIF (Toshkent)	Navoiy	Farg'ona
4	1997	SKIF (Toshkent)	Navoiy	UzOG
5	1998	SKIF (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
6	11999	SKIF (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
7	2000	SKIF (Toshkent)	Namangan	Farg'ona
8	2001	SKIF (Toshkent)	Buxoro	Namangan
9	2002	Yog'-moy (Farg'ona)	Namangan	Farg'ona
10	2003	Algoritm (Toshkent)	Yujanin (Navoiy)	Yog'-moy (Farg'ona)
11	2004	To'maris-SKIF (Toshkent)	Samki (Samarqand)	Pedkollej (Namangan)
12	2005	To'maris-SKIF (Toshkent)	Iqtisodchi (Samarqand)	Iqtisodchi (Namangan)
13	2006	SKIF (Toshkent)	Shifokor (Navoiy)	Iqtisodchi (Namangan)
14	2007	SKIF (Toshkent)	Alanga (Muborak)	SDYUSSHOR (Navoiy)
15	2008	SKIF (Toshkent)	Alanga (Muborak)	SDYUSSHOR (Navoiy)
16	2009	SKIF (Toshkent)	Alanga (Muborak)	Nukus ped.instituti (Nukus)
17	2010	SKIF (Toshkent)	Nukus ped.instituti (Nukus)	Xorazm kollej (Urganch)
18	2011	SKIF (Toshkent)	Nukus ped.instituti (Nukus)	Xorazm kollej (Urganch)
19	2012	SKIF (Toshkent)	Nukus ped.instituti (Nukus)	Xorazmkollej (Urganch)

20	2013	SKIF (Toshkent)	Nukus ped.instituti (Nukus)	Xorazm kollej (Urganch)
21	2014	SKIF (Toshkent)	Nukus ped.instituti (Nukus)	BUKROT ANDIJON
22	2015	SKIF (Toshkent)	Nukus ped.instituti (Nukus)	OLIMP ANDIJON KOLLEJ
23	2016	SKIF (Toshkent)	Nukus ped.instituti (Nukus)	SKIF -2 (TOSHKENT)
24	2017	Nukus ped.instituti (Nukus)	Xorazm kollej (URGANCH)	OZK (Navoiy)
25	2018	SKIF (Chirchiq)	Nukus ped.instituti (NUKUS)	Andijon Olimp (Andijon)
26	2019	Nukus ped.instituti (Nukus)	SKUF (Toshkent viloyat)	BOSM (Namangan)
27	2020	SKUF (Toshkent viloyat)	Nukus ped.instituti (Nukus)	Jizzax
28	2021	SKUF (Toshkent viloyat)	Nukus ped.insitituti (Nukus)	Andijon (Andijon)
29	2022	Nukus ped.insitituti (Nukus)	Yani qurg'on (Namangan)	Andijon (Andijon)

Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov tashabbusi bilan madrlar tayyorlash Milliy dasturi doirasida o'tkazilayotgan "Umud nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada sport o'yinlari yosh avlodni sportga keng jalb etish, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, yoshlarda Vatanga muhabbat va sadoqat, milliy g'urur tuyg'usini tarbiyalash, buyuklarimiz uchun munosib avlodni shakllantirishda muhim omil bo'lmoqda.

7-jadval

Voleybol bo'yicha Universiada musobaqalari natijalari

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	2000	Namangan	Toshkent II	Toshkent I	Samarqand viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent shahri	Navoiy viloyati
5.	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy viloyati	Toshkent shahri
6	2013	Buxoro	Toshkent shahri	Samarqand	Xorazm
7	2016	Farg'ona	Toshkent shahri	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
8	2020	Namangan	Namangan viloyati	Toshkent viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi
9	2022	Samarqand	Buxoro	Namangan viloyati	Toshkent shahri
Ayollar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	2000	Namangan	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent I	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent shahri	Namangan viloyati
5.	2010	Andijon	Toshkent shahri	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon Viloyati

6	2013	Buxoro	Toshkent shahri	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Navoiy Viloyati
7	2016	Farg'ona	Toshkent shahri	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
8	2020	Nukus	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati	Jizzax viloyati
9	2022	Andijon	Xorezm viloyati	Toshkent viloyati	Andijon viloyati

"Voleybolning rivojlanish tarixi mavzusi bo'yicha nazorat savollari.

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Voleybol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolning mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
5. O'zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni Umid nihollari, Barkamol avlod va Universiada kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.

Testlar.

1. Voleybol qachon va qayerda ilk bor Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan?

- a) 1933-yil Xelsinki
- b) 1968-yil Mexiko
- c) 1936-yil Melburn
- d) 1964-yil Tokio

2. Voleybol o'yinining dastlabki qoidalarini kim, qachon va qayerda ishlab chiqdi?

- a) 1895-yil AQSH, V. Morgan
- b) 1897-yil Angliya, D. Smit
- c) 1897-yil AQSH, A. Xolsted
- d) 1896-yil Yaponiya, M. Daymatzu

3. Erkaklar orasida Evropa chempionati birinchi marta qachon va qayerda o'tkazildi?

- a) 1936-yil Berlinda
- b) 1939-yil Bryusselda
- c) 1947-yil Pragada
- d) 1948-yil Rimda

4. Qachon va qayerda Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) tashkil topgan?

- a) 1920-yil Rimda
- b) 1925-yil Bryusselda
- c) 1939-yil Moskvada
- d) 1948-yil Parijda

5. O'zbek voleybolchilarining birinchi xalqaro uchrashuvi qachon va kim bilan bo'lib o'tgan?

- a) 1930-yilda Pokiston bilan
- b) 1947-yilda Hindiston bilan
- c) 1935-yilda Afg'oniston bilan
- d) 1929-yilda Gruziya bilan

6. Voleybol bo'yicha Osiyo chempionatida O'zbekiston ayollar terma jamoasi nechanchi o'rinni egalladi va bu qachon va qayerda bo'lib o'tdi?

- a) 1992-yil Baxrayn – 8o'rin
- b) 1993-yil V'etnam – 4o'rin
- c) 1994-yil Olmota – 5o'rin
- d) 1993-yil Xitoy – 6o'rin

7. Voleybol maydonchasi qanday o'lchamlarga ega?

- a) 10x20m
- b) 7x14m
- c) 8x16m

9518m

**To'rdagi maydonchani chegaralovchi
antennalarning balandligi qancha?**

1) 150sm.

2) 160sm.

3) 180sm.

4) 170sm.

**Elektriklar jamoalari uchun voleybol to'rining yuqori
hoklasi maydoncha yuzasiga nisbatan qancha
balandlikka ega?**

1) 2m 43sm

2) 2m 30sm.

3) 2m 20sm.

4) 2m 50sm.

**10. O'zbek voleybolchilarining birinchi xalqaro
muhrashuvi qachon va kim bilan bo'lib o'tgan?**

1) 1930-yilda Pokiston bilan

2) 1947-yilda Hindiston bilan

3) 1935-yilda Afg'oniston bilan

4) 1929-yilda Gruziya bilan

II BOB. JISMONIY SIFATLAR VA TEXNIK-TAKTIK USULLARNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI.

2.1. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik - bu barcha jismoniy sifatlarni tanlangan sport turi xususiyatlariga mos yo'nalishdagi proporsional shakllantirishga qaratilgan jarayon bo'lib, texnik va taktik tayyorgarlik va sport mahoratining poydevoridir.

Ma'lumki, voleybol o'yinining mohiyati, jumladan, texnik va taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat havoda, ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'la oladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tananing barcha qismlari bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilish, libero o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan to'g'ri amalga oshirilishi, to'urning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o'yin sur'atining yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi razminkaning davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlarning hajmi yanada ortadi. Bordi-yu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish uchun qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

2.2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini oson va ongli tarzda bajaradi. Natijada, shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi.

Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mutaxassislarining fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va oddiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada namoyiroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli tashkildagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim e'tibor beriladi va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional holatini to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon beradi.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab o'tayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini shakllantiradigan vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Bolalar bilan bir qatorda, harakatning turi, yo'nalishi va qanday vazifa uchun qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy vaziyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat uchun qanday o'rnini tutishi turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb va sport turlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lsin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat uchun jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali harakat qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar o'zaro xalqaro musobaqalar qoidalariga ega bo'lganligi bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifatli va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki o'z kuchini saqlay olish kuchiga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat qanchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, harakat qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik harakatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik

chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa, sportning uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalan, sportchining mohiyati va pirovard mag'izi boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni sportchining samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassamlashtirilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

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

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik 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'xtatish kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtatish, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehni, maydonda ro'yxat beradigan vaziyatni tez fahmlab, foydali javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

1. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (tiklash, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, tizim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim asoslardan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi UJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

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

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, bardoshkorlik va egiluvchanlik kiradi.

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

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport shakllaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiiy omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va usuli o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida 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, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;

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

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

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

2.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lishi hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

- c) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

- d) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

- e) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar

Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan sharoitlardagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va izchillik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oraliq'i odatda qat'iy bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim omili mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga erishilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va sharoit)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va mahallatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga sharoitdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Bu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish orqali o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun o'qitilayotgan mashqlar ularning yosh xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yosh davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

2.5. Umumiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

2.5.1. Tezkorlikni tarbiyalash.

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatning qisqa muddat ichidagi ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari

Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi.

Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga qaraganda ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim holatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, bundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri — reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: qisqartirib va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash.

Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga

bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalish o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;
- 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash.

Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazanin o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarf berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektidan ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga

monchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Iybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab jihatda katta.

Murakkab reaksiyani tarbiyalashda oddiydan murakkabga o'tish pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlar soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, talab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday qaytalanish kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik o'qullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ngi xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish o'qiladi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga qo'llashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional xususiyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. O'qullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik o'qilganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – namik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan ularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

- 1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;
- 2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- 3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida harqash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli eng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z

maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi.

Harakatlar maksimal tezlikda bajariladigan shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezlik takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yoq qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bo tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar, ayniqsa, foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga;
- 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha

hal qilindi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik ham ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik oshib boradi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilindi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga qo'shib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, otirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

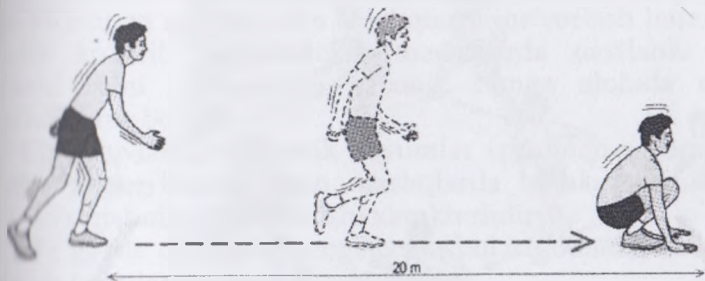
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

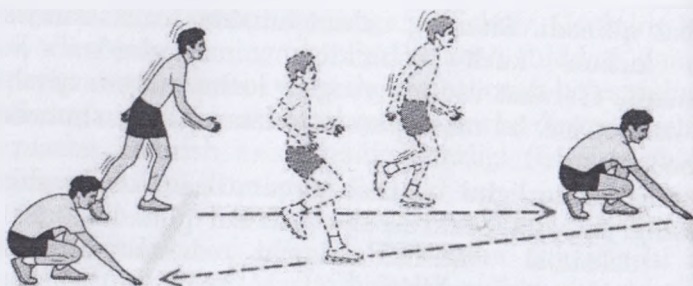
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (1,2,3,4-rasmlar).

Izoh: Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ilova qilingan mashqlar nusxalari (rasmlari) Italiyalik mutaxassis-
mulliflar S.Pitera, P.Pedata,

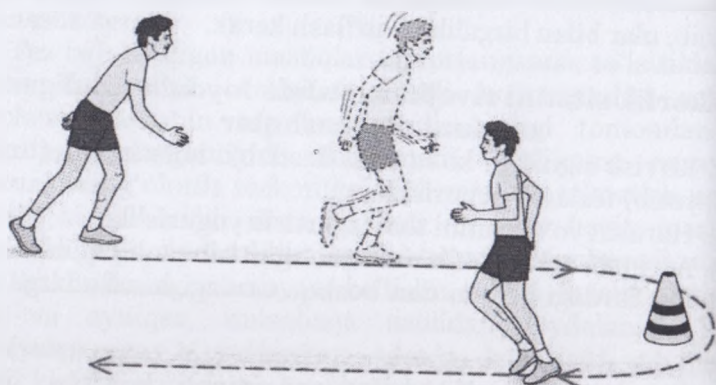
P. Pasqualonilar qo'llanmasidan olingan.



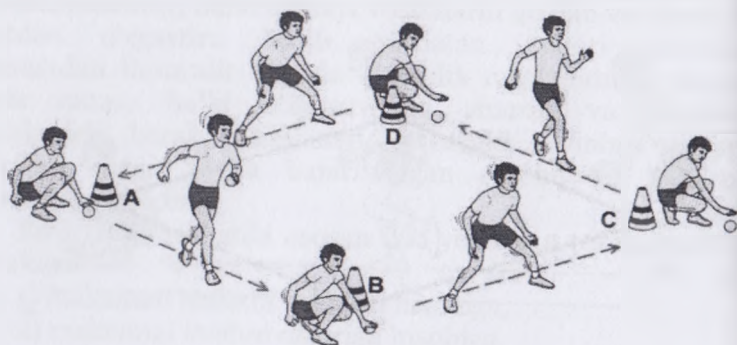
1-rasm.



2-rasm.



3-rasm.



4-rasm.

2.5.2. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish (yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, izometrik);

3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak boshlari birgalikda dinamik rejim deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar, namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazn og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat tutqich roli o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, resinalar) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va mahalliy ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek,

mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yengib beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

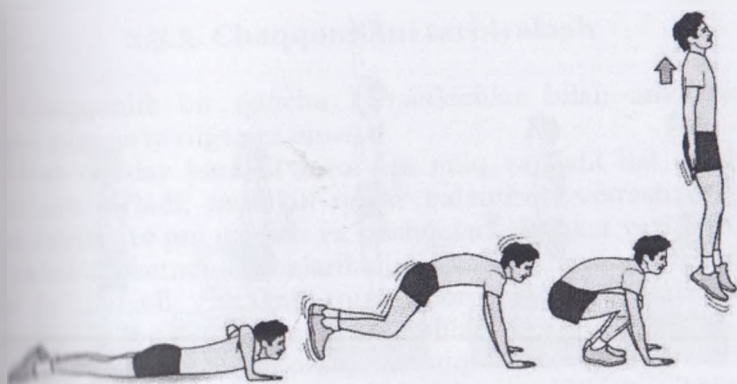
Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan amalga oshirish mumkin:

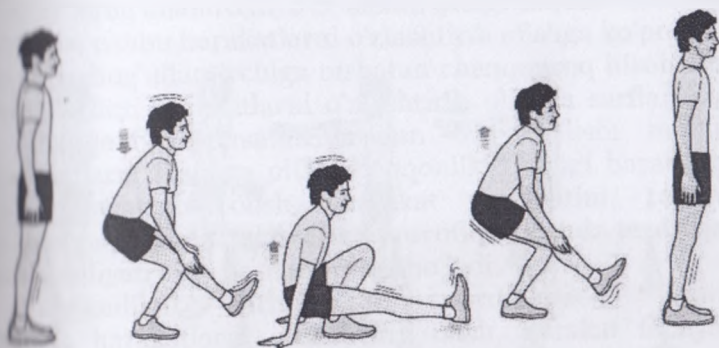
1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegaralar darajasida ko'p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegaralar darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);
3. Qarshiliklarni chegaralar darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

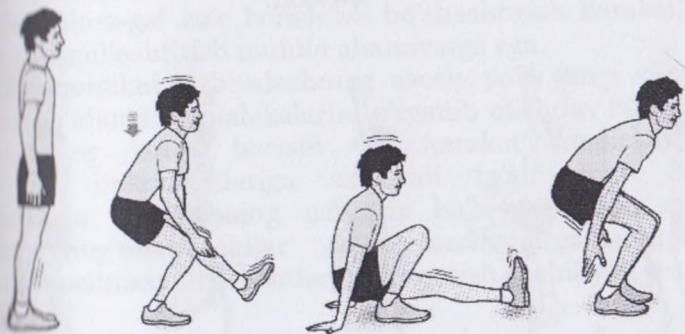
1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.
3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish yerdan uzib chapak chalish mashqlari
4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.
10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.
11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.
12. Chuqurlikka sakrashlar (5,6,7,8,9,10-rasmlar).



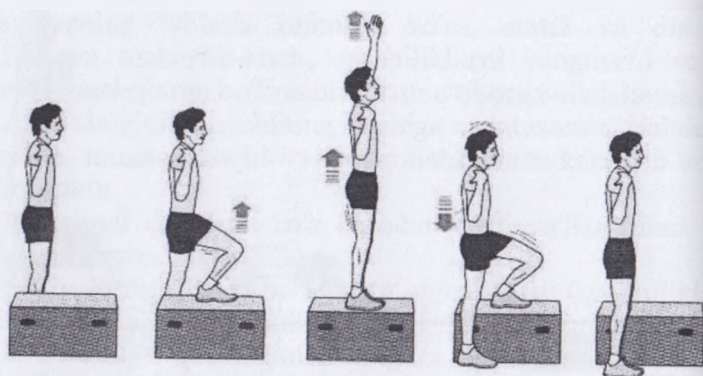
5-rasm.



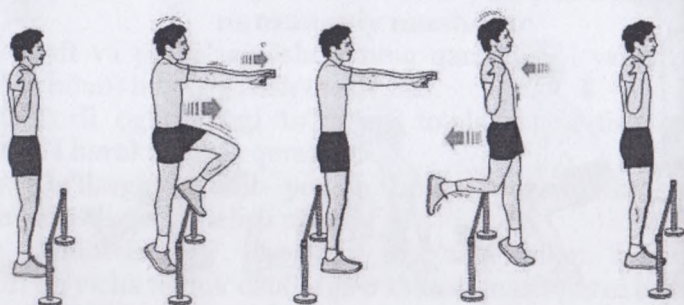
6-rasm.



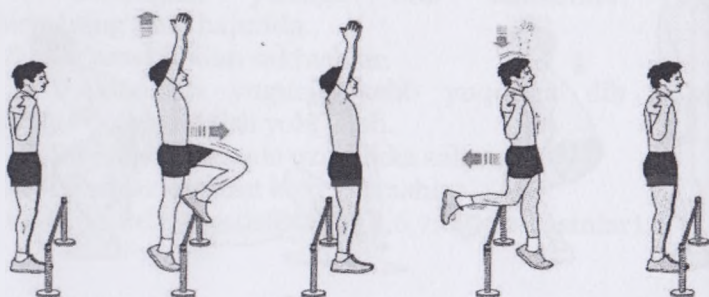
7-rasm.



8-rasm.



9-rasm.



10-rasm.

2.5.3. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi talabli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga qayta berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi mezonini hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajarib olishni istasa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt sarflagan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan boshlayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini talab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat usullarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezilishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

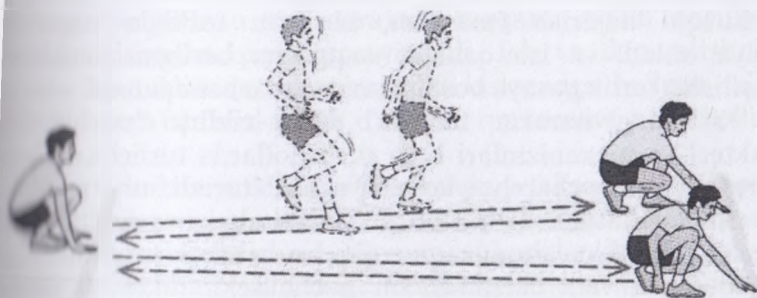
Voleybolida muvozanat saqlash va uni tarbiyalash alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolida muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtida muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklay oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

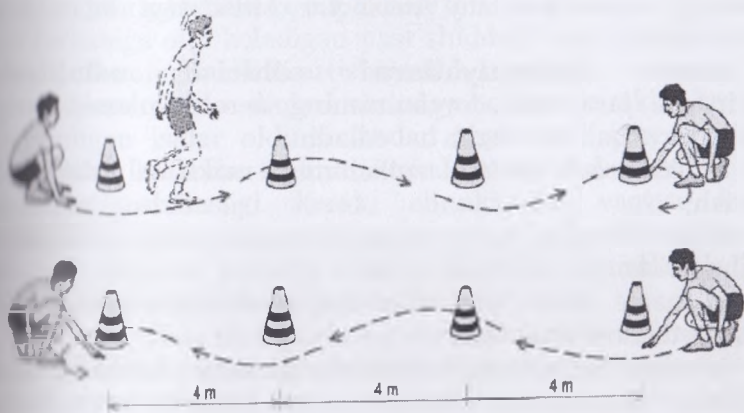
Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan Vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tevlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbalov oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 360° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'prikkhasidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.
6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi (11,12-rasmlar).



11-rasm.



12-rasm.

2.5.4. Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qanchongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi.

Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurishni tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi.

Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi
Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;

2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;

3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashqlar usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashqlar usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari

Kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi barqarorlikka yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va o'zining oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning o'rtasida bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi o'zgarib, kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-shug'ullanuvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa dam olish bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-80% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan ortiq bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulaylik sharoitlarida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, boshqalarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib qoladi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon oqishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan keyin ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish qiyinlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va barqaror.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqarorlik holatini tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha barqaror darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan o'zlashtiriladi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni bajarish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi.
Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmining har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir nechta seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 va 2-takrorlash oralig'ida 5-10 minut, 2 va 3-sida 3-4 min, 3 va 4-sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 min. bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza

faoliyati energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan bog'lanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi.

Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak qismlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu faoliyat hozirgi paytda birmuncha eskirgan.

Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi haqida. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat chegarasida (ya'ni, uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb baholash kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z talabchiligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini shakllantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi voleybolchilar aerob xarakterdagi ishga tez o'tishadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini shakllantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun yosh voleybolchilarning sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, o'yin va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'pincha yosh voleybolchilarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha cheklanib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi mashq, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy shakllantirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Shuningdan, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati mavjud.

Yosh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirish nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

• avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

• avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samaralining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilganda, avvalambor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha tezlikdagi shiddatda bajarish (tomir urishi–130–150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. Buni mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200–300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Nagruzkalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba /min. bo'lishi taqabul qilinadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar

2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min. ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; kenguru holatida sakrash; sakrah uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarida do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga makkisimon yugurishlar

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

2.5.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezonini bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar—og'irlik kuchi,

sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pog'ir paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismining oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.

3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.

4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).

5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati naybatlashtirib turiladi.

2.6. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash

2.6.1. Maxsus kuchni rivojlantirish

Voleybolda qator o'yin malakalari – to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa, ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rnatiladigan og'irlik moslama) va turli trenajorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;

- shu bo'g'imda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;

- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);

- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;

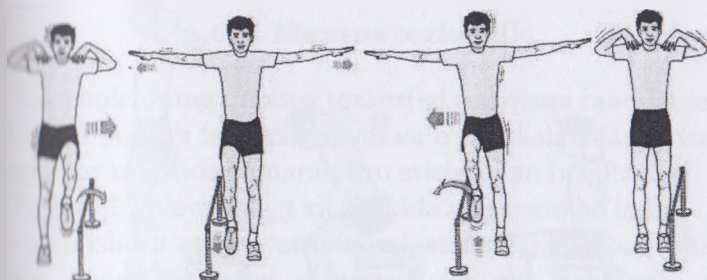
- o'ng va chap qo'l bilan amortizatorlarda zarba malakasini taqdim qilish;
- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan yurish, siljib turish, sakrab yurish;
- shu holatda – turli yo'nalishlarga;
- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;
- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni o'tqazish va hokazo.

2.6.2. Sakrovchanlik

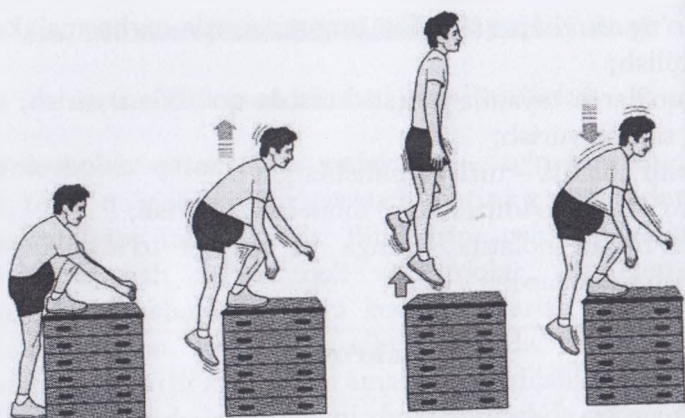
Voleybolida aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda taqdim etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

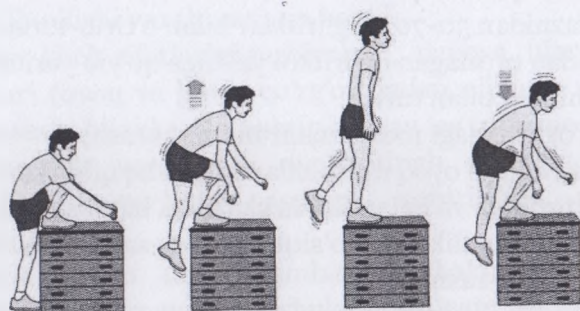
- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo (13,14,15,16,17,18-rasmlar).



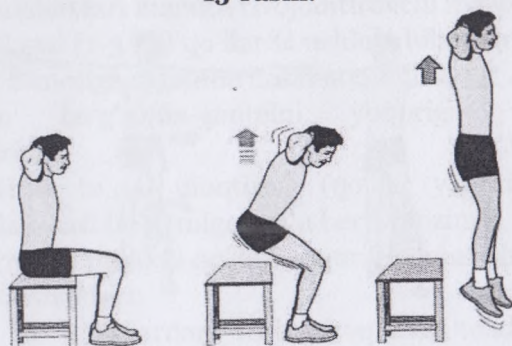
13-rasm.



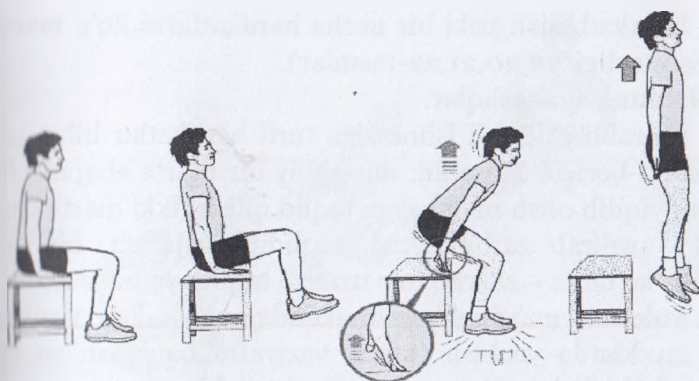
14-rasm.



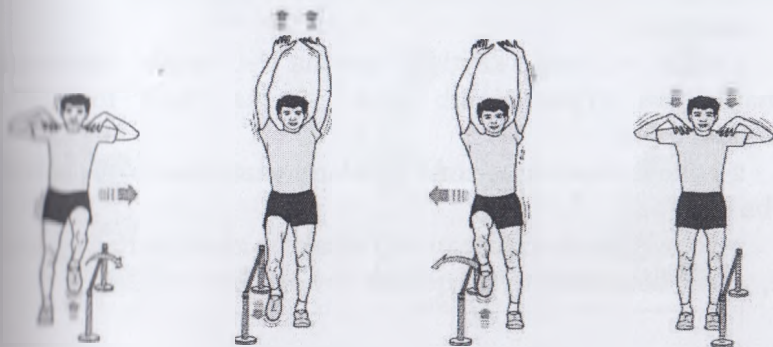
15-rasm.



16-rasm.



17-rasm.



18-rasm.

2.6.3. Maxsus tezkorlik

Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining harakati, o'yin vaziyatini o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;

- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p marta lab ijro etish tezligi (19,20,21,22-rasmlar).

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – sakrab to'p uzatish taqlidi va hokazo;

- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

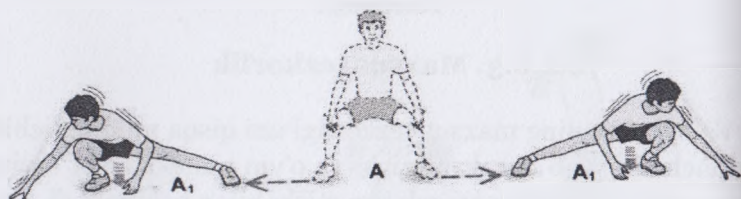
- har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi).

Masalan:

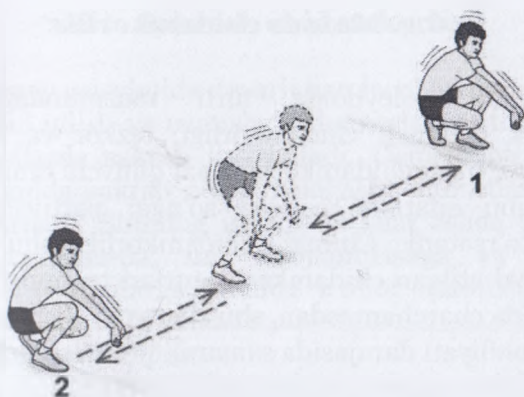
1-zona – to'p kiritish; 6-zona – raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni yiqilib olish; 5-zona raqib tomondan kiritilgan to'pni

2-zonaga uzatish; 4-zona – baland uzatilgan to'p – sakrab zarba berish;

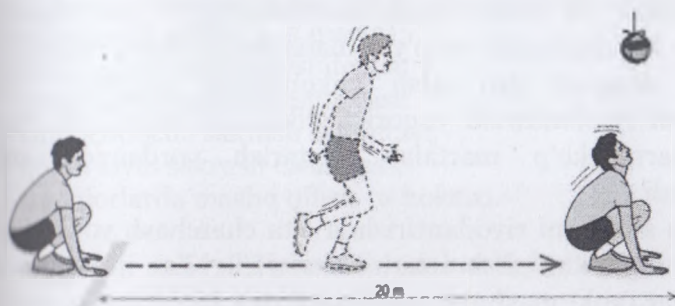
3-zona – qisqa uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 2-zona – 2, 3 va 4-zonalarda to'siq qo'yish va hokazo.



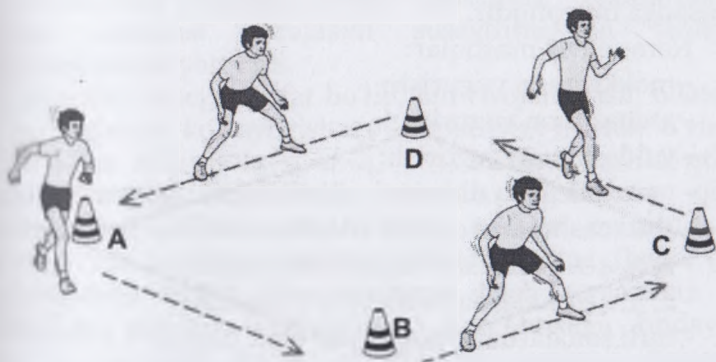
19-rasm.



20-rasm.



21-rasm.



22-rasm.

2.6.4. Maxsus chidamkorlik

Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlari, ayniqsa so'nggi partiyalarda o'zini menligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan, yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan, shu sifat yoki o'yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

2.6.5. Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo'ylab harakatlanish va o'yin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarining oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20–30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1–3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4–10 marta teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- makkisimon yugurish;
- archasimon yugurish;
- yulduzsimon yugurish;
- maydonchada diagonal yo'nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og'irlik moslamalar bilan bajarish;
- 2, 3, 4-zonalarda to'siq qo'yish taqlidi;
- 2, 3, 4-zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda to'pni yiqilib olish taqlidi va hokazo.

2.6.6. Sakrash chidamkorligi

Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o'yin malakalari (to'p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to'siq qo'yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o'yin) davomida sakrab o'yin malakasini ijro etish juda ko'p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- 20 kg shtanga (yoki biror yuk) 1,5 daqiqa o'tirib turish;
- oyoq va belga joylashtirilgan og'irlik moslamalari bilan tekoni boricha sakrash;
- 1 daqiqa davomida har 30 s dam olishdan so'ng to'siq malakasini taqlid qilish (3–5 marta);
- qurbaqacha sakrash estafetasi;
- kengurucha sakrash estafetasi;
- chumchuqcha sakrash estafetasi;
- qopni kiyib sakrash estafetasi;
- trenajorlarda mashq qilish va hokazo.

2.6.7. O'yin chidamkorligi

O'yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o'z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo'lib, uni rivojlantirish, odatda, o'yin partiyalarini ko'paytirish (6–9 partiya) hamda o'yinni to'liq (6–6) va to'liqsiz (5–5, 4–4, 3–3) tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda o'yin vaziyati o'yinchilardan ma'lum mazmun va jo'nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so'ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va jo'nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Shunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchichlardan o'ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig‘ma) sifat bo‘lib o‘z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to‘g‘ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatning yuqori saviyada ijro etilishi vestibular apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo‘lishini taqozo etadi.

Namunaviy mashqlar:

- 5 marta oldinga o‘mbaloq (kuvirok) oshish – sakrab zarba berish taqlidi

- 5 marta orqaga o‘nbaloq oshish – yiqilib to‘pni qabul qilish taqlidi;

- shu mashq to‘siq qo‘yish va sakrab to‘p uzatish taqlidi bilan bajariladi;

- shu mashq sakrab o‘ng va chap tomonlarga 360° aylanib qo‘nish mashqi bilan ijro etiladi.

Bunday o‘yinlar partiyalari oraliqlarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo‘llanilishi mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- 15 marta o‘ng oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to‘p uzatish taqlidi;

- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to‘p uzatish taqlidi;

- shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to‘pni yiqilib qabul qilish, zarba berish, to‘siq qo‘yish malakalari taqlid qilinadi;

- makkisimon yugurish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o‘yin malakalarini taqlid qilish;

- archasimon yugurish va o‘yin malakalari taqlidi;

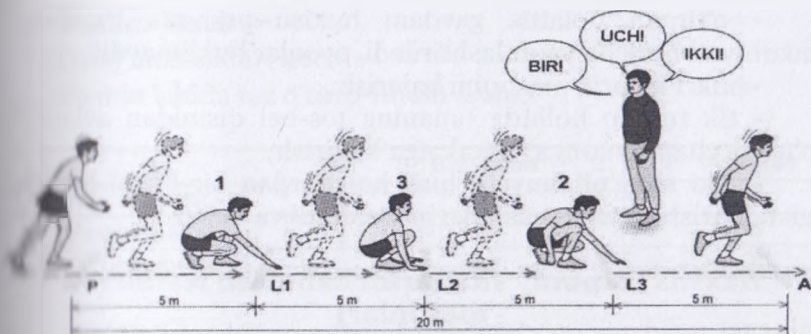
- ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlar;

- ma‘lum vaqt davomida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkon boricha ko‘p marta samarali o‘yin malakalarini bajarish (to‘p bilan) va hokazo.

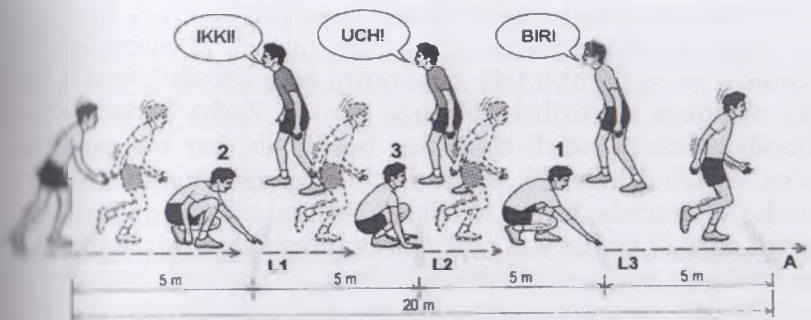
2.6.8. Maxsus chaqqonlik

O‘yin davomida keskin o‘zgarib turuvchi o‘yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqozo etadi:

- to'siqlar osha (3 ta ketma-ket to'siqdan) oldinga va
- to'siqga chopish-to'siq qo'yish-sakrab zarba berish;
- yiqilib to'pni qabul qilish – sakrab to'p uzatish taqlidlari (21, 24-rasmlar).



23-rasm.



24-rasm.

2.6.9. Maxsus egiluvchanlik

Voleybol o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida e'tiborga ega bo'ladi. Voleybolchining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim. Me'yoridaan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o'yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan: ko'krak bilan yiqilib to'pni qabul qilishda

ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'imlarni qisishga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- o'tirgan holatda gavdani bukish—peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- bukri ko'prik mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o'ng va chap tomonga) harakatga keltirish;
- ikki shug'ullanuvchi turli holatlardan bir-birini bukish, egish, burish, yozish mashqlarini bajaradi va hokazo.

Maxsus jismoniy sifatlarini baholash testlari va mezonlari

Sakrash chidamliligi:

1. Chopib kelib 2 (4)-zonalardan erkaklar uchun 3 min, ayollar uchun

2 min davomida zarba berish mashqini bajarish. Mashqni ijro etish shiddati erkaklar uchun bir minutda 12 zarba, ayollar uchun – 10 ta. Ushbu test samarasini baholashda to'pni ikkita 3x3 nishonga tushirilishi hisobga olinadi. Zarba berish uchun chopib kelish 3 metrli chiziqdan boshlanib, har bir zarbadan so'ng voleybolchi tezlik bilan dastlabki joyga qaytib keladi va mashq shu tarzda davom ettiriladi. Nishonlar maydonchani 3 metrli chizig'i ortiga yon chiziqlarga tutash chiziladi. Zarba har bir nishonga navbatma-navbat beriladi. To'rga tegib ketgan to'p, maydondan tashqariga chiqqan va nishonga tushmagan to'p hisoblanmaydi.

Baho: (to'pni yo'qotish)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	3-4	3-4
Yaxshi mahorat -	6-8	6-8
O'rta mahorat -	10-12	10-12

2. Joydan ikki oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash (har bir voleybolchi o'zining bo'yiga nisbatan: erkaklar – 1 m va ayollar – 80 sm balandlikda o'rnatilgan belgiga ikki qo'li bilan tegishi kerak).

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	70	60
Yaxshi mahorat -	60	50
O'rta mahorat -	45	35

Tezkor kuch.

Oyoq mushaklari kuchi:

90 min ichida tez o'tirib-turish (soni)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	22	22
Yaxshi mahorat -	20	18
O'rta mahorat -	17	15

Qo'l kuchi: 10 sekund davomida qo'llar bilan tayanib yotgan holda qo'llarni tez egish va yozish:

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	14	10
Yaxshi mahorat -	10	7
O'rta mahorat -	7	5

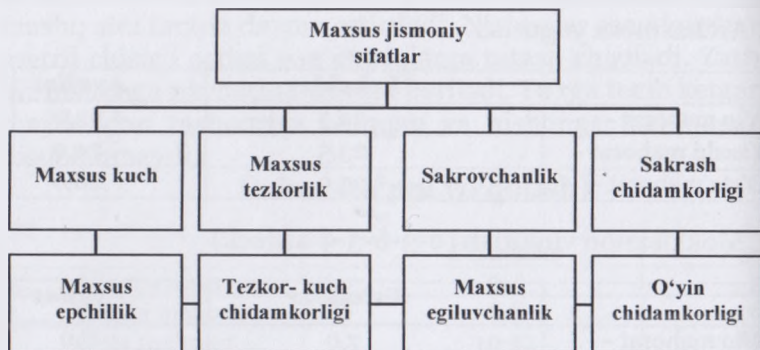
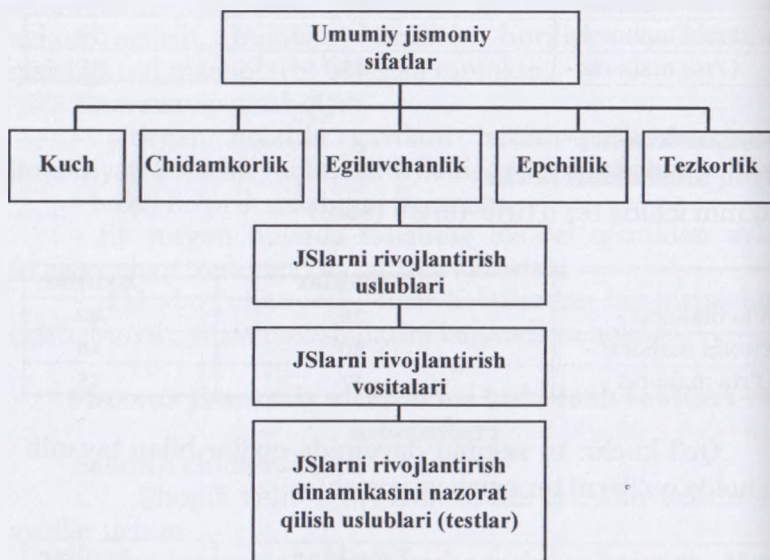
Maxsus tezkorlik (sek)

1. Archasimon yugurish

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	22,5	23,0
Yaxshi mahorat -	23,5	24,0
O'rta mahorat -	25,0	26,0

2. Mokkisimon yugurish (9-3-6-3-9 m)(sek)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	7,0	8,0
Yaxshi mahorat -	7,5	8,5
O'rta mahorat	8,0	9,0



“Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati” mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalay uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.
5. Jismoniy sifatlarning ko'chishi deganda nimalarni tushunasiz?
6. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Voleybolchilarning maxsus epchilligini tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?

- a) umumrivojlantiruvchi mashqlar
- b) turizm, suzish
- c) basketbol, mini-futbol
- d) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

2. Sakrovchanlikni tarbiyalash uchun qaysi uslubdan ko'proq foydalaniladi?

- a) musobaqa
- b) ayilma trenirovka
- c) o'yin
- d) qaytarma-dinamik yondashish

3. Sportchini qaysi jismoniy sifati voleybolchilar uchun maxsus sifat hisoblanadi?

- a) sakrovchanlik, sakrash chidamkorlik, o'yin chidamkorligi, tezkor chidamkorligi
- b) yangi texnik usullarini tez o'zlashtirish qobiliyati
- c) kuch, tezkorlik, epchillik, chidamkorlik, egiluvchanlik
- d) maydonda o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab tez to'g'ri yo'l tanib chiqib ketish

4. Voleybolchi maxsus chidamkorligining qaysi turlarini bilasiz?

- a) ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega
- b) tezkor, sakrash, o'yin
- c) o'yin vaziyatiga qarab tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish
- d) o'yin vaqtida charchoqni engish

5. Voleybolchining maxsus kuch sifatini tarbiyalashda qaysi uslub samarali deb hisoblaysiz?

- a) maksimal uslub, qaytarma-dinamik yondoshish, aylanma trenirovka
- b) oraliq musobaqa
- c) ko'rgazmali uslub
- d) qaytarma, oraliq o'yin

6. Voleybolchidagi maxsus epchillik sifatining qanday turlarini bilasiz?

- a) sakrash, dumalash
- b) yangi usullarini tez o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari
- c) akrobatik, sakrovchanlik
- d) muvozanat epchilligi, muallak holatda o'z harakatini boshqarish

7. Voleybolchining yosh davrida epchillik sifatini rivojlantirish uchun qaysi vosita samarali hisoblanadi?

- a) harakatli va sport o'yinlari
- b) turistik sayirlar
- c) engil atletika mashqlari
- d) suzish va suvga sakrash

8. Musobaqa siklida yoki butun o'yin davomida voleybolchining maxsus ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishni ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatning nomi nima?

- a) kuch chidamkorligi
- b) organizm turg'unligi
- c) o'yin chidamkorligi
- d) tezkor chidamkorligi

9. "Mokkisimon" va "archasimon" yugurish voleybolchining qaysi sifatini tarbiyalaydi?

- a) maxsus epchillik
- b) kuch chidamkorligi
- c) tez harakatlanish

4) testkor chidamkorlik

10. Joyidan turib va yugurib kelib tik sakrash, 60 va 100m ga yugurish "archasimon" yugurish, kross, birlitish testlari yordamida tayyorgarlikning qanday natijalari aniqlanadi?

a) funksional tayyorgarlik

b) integral tayyorgarlik

c) jismoniy tayyorgarlik

d) texnik tayyorgarlik

2.7. Texnik-taktik tayyorgarlik asoslari

2.7.1. Texnik-taktik tayyorgarlikning mohiyati

Texnik-taktik tayyorgarlik –bu barcha tayyorgarlik toalariga (nazariy, jismoniy, ruhiy, funksional tayyorgarlik) asoslangan va musobaqa taqdirini belgilaydigan integral qurol sifatida xizmat qiladi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda g'alaba qozonish – bu ko'p yillik sport kundirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

G'alabaga erishish faqat musobaqaning asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va pirovard maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog'liq. Demak, texnik-taktik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan bir vaqtni o'zida, bitta ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta'minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning so'nggi maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo'lishi sportchilarning mahorati deb ataladi. Bu sifat ma'lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg'ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

2.7.2. Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirishdir.

Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarning bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- Birinchidan, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

- Ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsin;

- Uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil

taʼlimda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini taʼminlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratishi shart. Chunki oʻrganuvchi jismonan zaif boʻlsa oʻrgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara boʻlmaydi, oʻrgatish yoʻnalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yoʻqoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish oʻrgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bogʻliq boʻlib, oʻz ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va oʻrgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini oʻzlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga oʻrgatish jarayonida boshlangʻich koʻnikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, oʻzlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini toʻliq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos boʻlish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, toʻliq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli oʻzgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. Chuqurlashtirilgan – murakkablashtirilgan oʻrgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. Oʻrgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini taʼminlash, saqlash va ularning ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida vositalar keng maʼnoga ega boʻlib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol oʻyini boʻlib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun oʻrgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga oʻrgatish jarayonida qoʻllab borish, oʻyin jarayonida voleybolchiga oʻz texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi.

Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu murabbiyni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarning ustunligi bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikaning murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish;
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish;
3. Boshqaruv uslubi;
4. Harakatli ko'rgazma uslubi;
5. Qaytarish uslubi;
6. Murakkablashtirish uslubi;
7. Charchoq holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi;
8. Qo'shma uslub;
9. Aylanma usulida mashq bajarish;
10. O'yin uslubi;
11. Musobaqa uslubi.

2.7.3. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar

Voleybolchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlar va qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlangan bo'lishi;
2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi;

3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida hamda tashqi ta'chki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi;

4. Voleybolchining o'z o'yin funksiyasini yuqori mahorat bilan bajarishi;

5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda oddilik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.

6. Voleybolchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;

7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini kuchqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak.

Harakatni ijro etish texnikasini tarbiyalash (o'zlashtirish) uslubi

O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nusxasini) qoldirish;

2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

- oddiydan murakkabga;

- yengildan og'irga (nagruzka nuqtayi nazaridan);

- o'tilganidan o'tilmaganiga;

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish

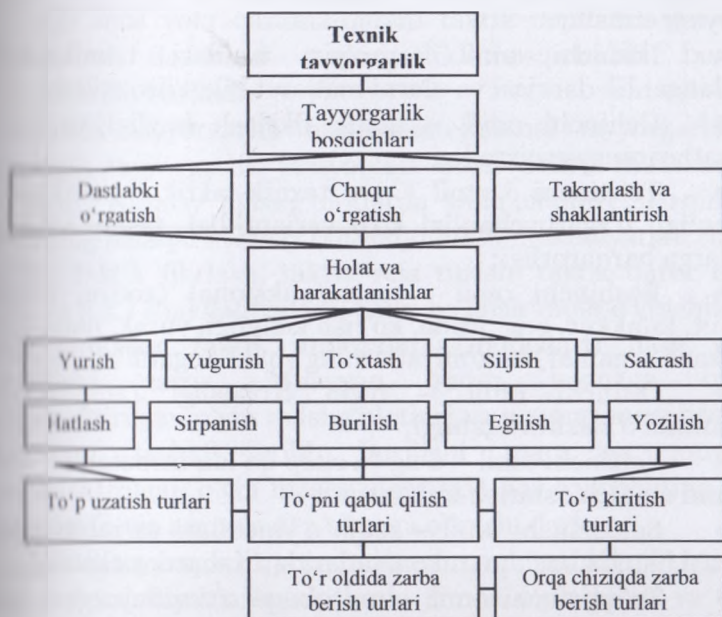
Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomechanik kinematik jihatlari) nusxasini yo'qotish mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tomoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tevlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va dam olish – mashg'ulot-yuklamasi tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, bekatma-bekati aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), qo'shma uslublar kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi tartibda qo'llaniladi:

- harakatlanish texnikasi;
- to'pni o'yinga kiritish, uning turlari va usullari;
- to'p uzatish, uning turlari va usullari;
- to'pni qabul qilish, uning turlari va usullari;
- zarba berish, uning turlari va usullari;
- to'siq qo'yish, uning turlari va usullari;
- ikki yoqlama o'yin (o'yin mashg'uloti).



Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi yoshi, tayyorgarligi va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

Texnik tayyorgarlik jarayoni 3-andozada qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi

Taktik mahoratni samarali o'zlashtirish imkoniyati jismoniy, taktik va psixofunksion tayyorgarlikning shakllanganlik darajasiga bog'liqdir.

Taktika – bu shakllangan jismoniy sifatlar va texnik mahoratni unumli qo'llash asosida foydali natija yoki g'alabaga erishish tushunchasini anglatadi.

Demak, taktik harakat samaradorligi qator omillarga bog'lanadi.

- Birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o‘yin jarayonida uyg‘un namoyish etilishi;

- Ikkinchi omil – o‘yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi;

- Uchinchi omil – taktik fikrlash boyligi va taktik harakatlarining serqirraligi;

- To‘rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg‘unligi, o‘zgaruvchanligi ko‘p variantlilik, tashqi va ichki ta’sirlarga barqarorligi;

- Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko‘rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarning shakllanganlik darajasi;

- Oltinchi omil – o‘yin ixtisosligi (amplua)ning mukammal o‘zlashtirilganligi;

- Yettinchi omil – o‘ng va chap qo‘lda nisbatan bir xilda hujumni amalga oshirish imkoniyati;

- Sakkizinchi omil – raqib o‘yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi;

- To‘qqizinchi omil – musobaqa o‘tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati;

- O‘ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko‘p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo‘lib hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o‘ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushurish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o‘zgartirishlar yoki qo‘shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo‘lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichiga uzluksiz davom etaveradi.

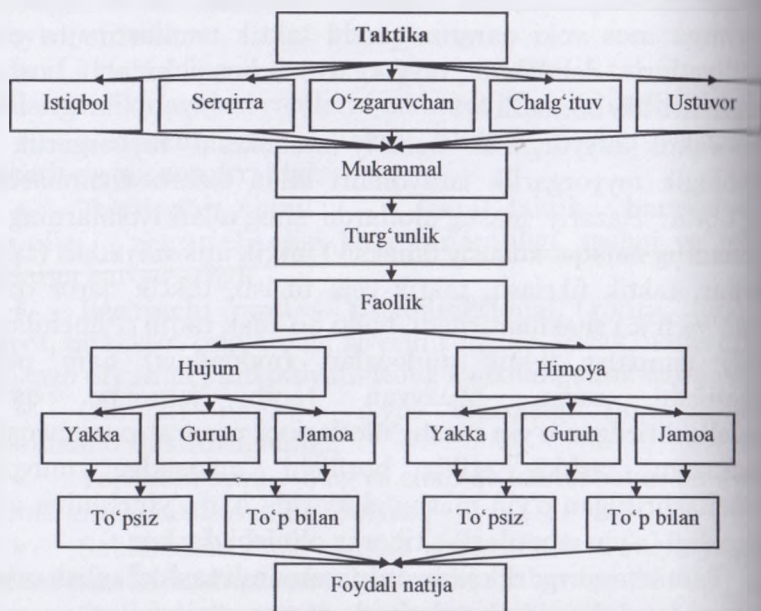
Kelajakda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar taktik andozalari (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muvazamin tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlarida har o'yinchining o'yin faolligi (o'yin ampulasi) e'tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, tashabbuskorlik, tashabbusni o'z qo'lga olish, ayyorlik (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyidagi andozada o'yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya taktikasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qilish tavsiya etiladi.



2.8. Xorijiy tajribaga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari

2.8.1. To'p kiritish mashqlari

Voleybolda to'p kiritish nafaqat o'yinda tashabbusni qo'lga olish uslubi, balki u dastlabki hujum quroli sifatida qabul qilingan. Jamoa to'p kiritishni g'alabaga erishish uchun qo'llaydi. Trener o'z ko'rsatmasi bilan to'p kiritilishini murakkablashtirishi mumkin. Bosim bilan to'p kiritish uning natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kuchli to'p kiritish hujum qiymatini oshiradi. Kuchli to'p kiritish hujum qiymatini oshiradi, lekin to'pning o'tishi kam samarali bo'lishi ehtimoldan xoli emas. Ushbu muammo to'p kirituvchiga variantlar doirasini kengaytirishga da'vat etadi. Shuning uchun ham to'p kiritish yuksak bosim o'tkazish quroli sifatida barcha jamoalar faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'yinchi to'p kiritayotganda qanday xatoga yo'l qo'yadi?

Bunga javob partiyadagi
hisobning borishi va raqibga
qarshilik ko'rsatish
imkoniyatiga bog'liqdir.

To'p kiritishda 3 qadamli
harakatlarga e'tibor berish kerak, to'pni oldinga tashlash, mo'ljalga
otish va zarba berish. Har bir faza va har bir qadam texnikasi
aniq bajarilishi zarur.

To'p kiritish ko'nikmasiga nafaqat o'rgatish zarur, balki
kiritilgan to'p uchun jamoa oldida mag'rurlanishga erishish
ham. Bu borada individual yutuq va jamoa yutug'i yaxshi
natiija bo'ladi. Binobarin, foydali natija keltiradigan to'p
kiritishga o'rgatish kerak. To'p kirituvchi o'ziga ishonishi,
harakatni tahlil qilishi va shunga qarab aniq qarorga kelishi
darker.

Raqib qanday chora ko'ryapti – buni bilish o'z
harakatidagi xatolarni his qilishga yordam beradi. Raqib to'p
kirituvchisi harakat qildimi? U necha marta urinish qildi. 4
marta, 2 marta, 1 marta yoki nol? Bu to'p kiritish natijasini
aniqlashga imkon yaratadi. A variant to'p kiritishni o'yinda,
tayin outda, tanaffusdan keyin yoki o'yin boshlanishida qo'llash
mumkin. Mazkur kitobda shu variantli to'p kiritish mashqlari
qo'llanilgan.

Kiritilayotgan to'pni shaxsan kuzatish va raqib unga
qanday yondashayotganini his qilish, to'p kiritish huquqi
qanday olindi, o'yinchilar qaysi tartibda joylashgan va xatolarni
bilish barcha o'yinchilar uchun ham foydalidir.

AVS metodi shug'ullanishni endi boshlaganlar uchun
fayliyat olib boradi.

To'p kiritish AV va SA ga ajratiladi – birinchisi jamoaga
zarur bo'lganda davom ettiriladi. Bu maydonchada 95% ni
tashkil etadi. V – yaxshi to'p kiritish – bu to'p kiritishning A
turiga nisbatan ta'qibliroqdir, S turiga qaraganda kam ta'qibli
hisoblanadi. Ushbu bobda aksariyat mashqlar o'yinchilarni
aniq zonalarda joylashishlarini e'tiborga oladi. Odatda
maydoncha 6 ta zonaga ajratiladi. Bu zonalarda joylashish
holatlari (pozitsiyalar) – deb nomlanadi. Chunonchi, 1-zona –
bu qarshilik ko'rsatuvchi o'yinchi hududi (joyi).

Agar Siz mashg'ulot vaqtida to'p kiritish zonasiga
o'yinchilardan birini chaqirishni rejalashtirgan bo'lsangiz,

*«Biz 3- nomerli o'yinchilarga: agar sen
birinchi to'p kiritishda aksirsang, senga
butun mavsum davomida "aksirib ol" –
debhazil qilamiz»*

ishoning, ularni chaqirish qoniqish hissini uyg'otadi. O'yin vaqtida bunday chaqirishlar qulaylik tug'diradi va o'yinchilarda sarosimaga tushishning oldini oladi.

Trener o'yinchi xato qilishni istamayotganligini tan olsa, bu norozi bo'lgan o'yinchilarni hayratga soladi. O'yinchilar trener tomonidan qo'llab-quvvatlash qoidasini tushunishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, to'p kiritishda xatoga yo'l qo'yish, ayniqsa, yakunlovchi to'p kiritishda bunday muammoni tushunish muhim ahamiyatga egadir. Ana shunday holat o'yinchilarda ishonch hissini uyg'otadi. Agar o'yinchilar shu qoidani tushunsa, unda hech qanday ortiqcha gapning hojati yo'q.

To'p kiritishni mashqlantirishda quyidagi bandlarni esda tuting:

- To'p kiritish mashqlarini qo'llashda musobaqa metodidan foydalaning – bu o'yinchilar motivatsiyasini kuchaytiradi.

- Mashqlarni bajarishda belgilangan qoidaga amal qilishga, o'yinchilarni diqqat bilan qarashga o'rgating.

- Har bir to'p kiritish oldidan o'yinchilar aniq maqsadga ega bo'lishi zarur. Bu – A, V yoki S vaziyatlarda? 3-zonaga kiritish kerakmi? Uzun (maydon ortiga)mi? Qisqa (to'r oldiga)mi?

- Siz, trener – to'p kiritish mashqlariga boshqa barcha mashqlar kabi diqqat – e'tibor bering.

- To'p kiritishning uzviy ketma-ketligi muhimligini alohida ko'rsatib o'ting.

Zinapoyasimon to'p kiritish

Maqsadi:

Hisobni oldinga olib chiqishga imkon yaratuvchi raqobatli joy – maydonorti zonasiga to'p kiritish.

Joylashish.

Trener har bir o'yinchi, barcha o'yinchi o'yinini o'ynashga qodir aylanma tizim turnirini tashkil qiladi. O'yinchilar trener tayinlagan juftliklarda musobaqalashadi. Birinchi juftlik to'p kirituvchi – to'p joylashtiradigan savat oldida turib tayyorlanadi.

Maydonchani qarshi tomoni nomerlashtirilgan 6 ta zonalarda joylashadi.

Mashqni qo'llash.

1. Har bir juftlik o'yinchilari bir marta musobaqalashadi. To'p kirituvchi o'yinchi olti marta turli joylarga to'pni yo'llaydi: ikkita to'p 1- zonaga, ikkita to'p 6-zonaga va ikkita to'p 5-zonaga.

2. Belgilangan zonaga to'g'ri tushirgan to'p kirituvchiga och ochko beriladi. Boshqa zonaga – bir ochko, xatoga yo'l qo'yish nol ochko. To'p kirituvchiga bitta rag'batlantiruvchi imkon beriladi.

3. To'p kirituvchi yordamchisi uni to'p bilan ta'minlaydi va har bir kiritilgan to'p haqida ma'lumot beradi. Qolgan yordamchilar to'pni yig'ib savatga qo'yadi.

4. Sheriklar o'z rollarini almashtiradi. Ular mashqni tugatgandan so'ng juftlik maydonchani tark etadi. Eng ko'p hisobga erishgan o'yinchi natija haqida trenerga xabar beradi.

5. Trener keyingi juftlikni mashqqa chorlaydi. Mashqni tashlashda savat to'plar bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. O'yin har bir o'yinchi barcha o'yinchini rolida bo'lmaguncha davom etadi.

Belgilangan trener ko'rsatmasi.

• Tezkor shiddatni belgilang. Mashg'ulot qisqa bo'lishi, ammo to'p kiritish sifatiga ahamiyat qaratib.

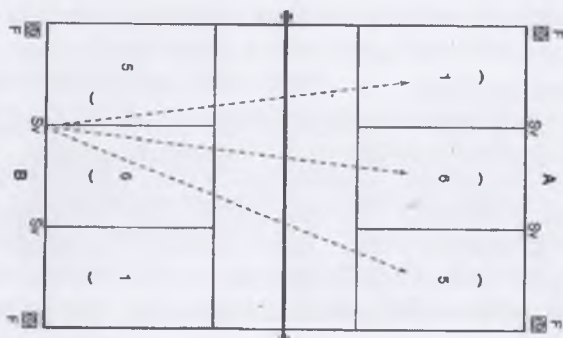
• Mashqlarni eng yaxshi yakunlaganlar o'rtasida Pley-off o'tkazish katta ijobiy turtki beradi.

Variantlar:

• Rag'batlantirishga imkon yarating.

• O'yinchilar bir raundda 8 yoki 10 marta to'p kiritishini ta'minlang.

• O'yinchilar 6 imkoniyatdan ikkita to'pni oldingi zonalarga bajarishini ta'minlang (2,3,4).



Yassi to'p kiritish

Maqsadi:

Harakatlanayotgan o'yinchilarga (nishonlarga) to'p kiritish aniqligini yaxshilash.

Shaylanish.

Uch o'yinchidan iborat ikki guruh qo'llarini ushlashib, yassi harakat qilish uchun tayyorlanadi. Mashq hujum va orqa chiziq oralig'ida o'tkaziladi. To'p kirituvchilar orqaroqda bir qator saflanadi. Orqa chiziq ikki chiziqdan iborat bo'lib, V tomonda bo'ladi.

Mashqni qo'llash.

1. Har bir yassi qadam tashlovchilar yon tomondan yon tomonga harakatlanadi – A. Agar bu mashq yon chiziqqa tegishli bo'lsa, unda harakatlanish aksincha bo'ladi.

2. Har bir o'yinchi to'p kiritish chizig'ida burilishlarni bajaradi, bunda ko'p marta burilishni imkoni bo'ladi. Birinchi o'yinchi to'p kiritishda to'pni yassi qadam tashlovchilarga tekkazishga urinadi, keyin to'p kiritish chizig'iga qaytadi. Agar to'p kirituvchi yassi qadam tashlovchilarga to'pni tekkazsa, 1 ochko ishlaydi; to'p kirituvchida yana uch marta burilishdan yutish imkoniyati bo'ladi. Agar to'pni tekkaza olmasa – burilish bir marta bo'ladi, yutish bo'lmaydi.

3. Yutqazgan ochko olmaydi va u yassi qadam tashlovchilar ortiga borib, o'yinchilar qo'lini ushlaydi.

4. 5 ochko olgan birinchi o'yinchi raundni yutdi deb hisoblanadi. To'p kirituvchilar va yassi qadam tashlovchilar keyingi raundda ishtirok etish uchun rollarni almashtiradi.

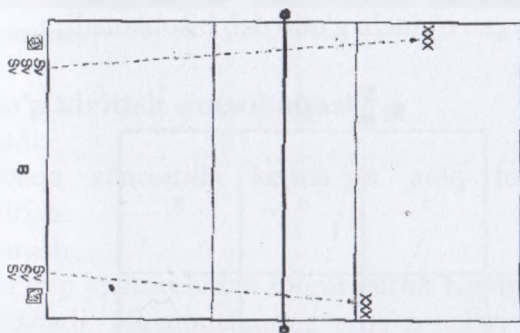
Belgilangan trener ko'rsatmasi.

- Yassi qadam tashlovchilar yon chiziqqa yetganda, aylanmasdan aks tomonga qaytishi kerak.

- Yassi qadam tashlashni bajarganda, ularning qo'li yuziga to'p tegmasligi uchun ko'tarilgan bo'lishi kerak.

Variantlar:

Yassi qadam tashlovchilar maydon ortida yoki to'r oldida harakatlanishi mumkin.



To'p kiritishdan yutish uchun – bir daqiqa

Maqsadi:

Turli zonalarga to'p kiritish orqali muvaffaqiyatli to'p kiritish foizini yaxshilash.

Shaylanish.

Maydonchanning ikki tomoni o'yinchilar joylashgan zonalarga bo'linadi. Zonalar chegaralari konuslar, lenta yoki yordamchi bilan belgilanadi. To'plar joylashtirilgan savat ikki tomonda shug'ullanuvchilar oldiga qo'yiladi. Uchta to'p kirituvchi to'p kiritish uchun saflanadi. Ikki tomondan kamida uch nafar yordamchi joylashadi, boshqalar maydon bo'ylab tarqalib turadi. Trener taymer bilan vaqtni aniqlaydi.

Mashqni qo'llash.

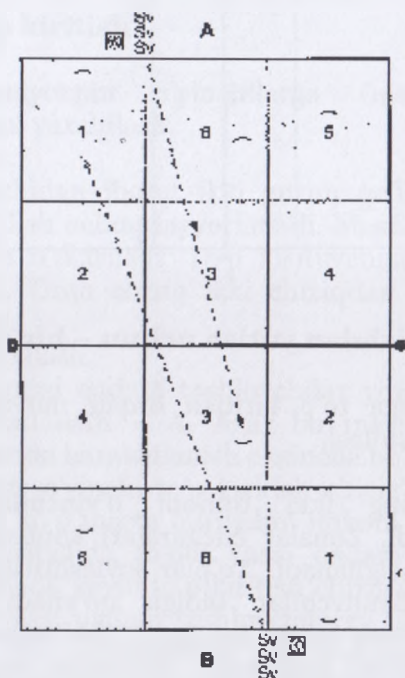
1. Birinchi to'p kirituvchi har bir chiziqda zonani belgilaydi yoki buni trener belgilaydi.

2. Trenerning signali bilan birinchi to'p kirituvchi mashqni bajaradi va belgilangan zonaga tushgan to'plar sonini hisoblaydi.

3. Maydonchadagi yordamchilar to'plarni olib, orqa chiziqda savat oldida turgan yordamchi o'yinchilarga uzatib beradi.

4. Bir minut o'tgach, trener to'p kirituvchilarga to'xtash haqida ogohlantiradi. To'p kirituvchi hisobni trenerga xabar qiladi, keyin boshqa chiziqda turgan birinchi o'yinchi to'p kiritishga kirishadi.

5. Barcha to'p kirituvchilar mashqni har bir chiziqda bajargandan keyin joylarini almashtiradi. O'yin har bir o'yinchi joy almashmaguncha davom etadi. Belgilangan zonalarga eng ko'p to'p tushirgan o'yinchi g'olib deb hisoblanadi.



Trener ko'rsatmasi

– Tezlik va samaradorlikni oshirish uchun to'pni to'p kirituvchiga tezlik bilan tashlash zarur. To'p tashlab beruvchi to'p kirituvchi mashqni bajargan zahoti unga to'pni yetkazishi kerak.

– Mashqni musobaqa shaklida o'tkazish oltug'ullanuvchilarni faollashtiradi.

– Mashqlarni bajarishda ikki trener va ikki taymer (vaqtni hisoblovchi) ishtirok etishi vaqtni qisqartiradi.

Variantlar:

– To'p uzatuvchi va to'pni iluvchi qo'shish mumkin.

– Jamoa hisobini aniqlab borish kerak. Ochkolar nisbati bo'rsatilishi mumkin.

– Bir zonaga yoki bir necha zona bo'ylab mashqlarni qo'llash mumkin.

4 ta to'p kiritish musobaqasi.

Maqsadi:

Musobaqa sharoitida ketma-ket aniq to'p kiritishni rag'batlantirish.

Shaylanish.

To'rtta to'p kirituvchidan iborat guruh har bir orqa chiziq ortida joylashadi. Maydonchanning orqa zonalari – 1-6- va 5-zonalar o'yinchilar joylashishi uchun lenta yoki chiziqlar bilan ajratiladi. Qolgan o'yinchilar to'p kiritish chizig'ida to'p kirituvchilarni to'p bilan ta'minlash uchun joylashadi.

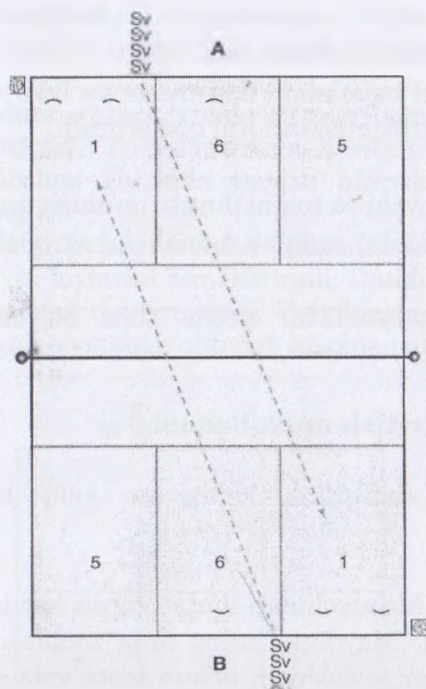
Mashqni qo'llash.

1. Birinchi o'yinchi to'r ortida 1-zonada turadi. Ikki tomondan ham aynan shu holat qabul qilinadi.

2. Yordamchilar to'p kirituvchilarni o'z vaqtida to'p kiritishlari uchun to'p bilan ta'minlab turadi.

3. Har bir guruh belgilangan zonalarga to'rtta to'p kiritishga hozirlanadi.

4. Agar bir to'p kirituvchi yo'q bo'lsa, jamoa shu zonadan to'p kiritishni davom ettirishi kerak.



5. Uchta belgilangan zonaga to'rtta ketma-ket to'p kiritgan guruh g'olib bo'ladi.

Trener ko'rsatmasi.

Siz g'oliblarni kuzatishingiz lozim va hafta davomida turnir uyushtirishingiz yoki bir-ikki raund o'ynatishingiz mumkin.

Variantlar:

- Zonalarni va guruhlarni o'zgartiring.
- Yangi shug'ullanuvchilar to'pni belgilangan zonada emas, maydonda olishga urinishlari mumkin.
- Tajribali o'yinchilar mashqni 6 ta zona bo'ylab bajarishlari mumkin.

Ikki yoki uch uzatuvchiga qarshi kuchli to'p kiritishni rag'batlantirish va o'yinchilarga musobaqalashish imkoniyatini yaratish.

Shaylanish.

Orqa chiziqlar bo'ylab ikki-uch guruh joylashadi. To'p to'ldirilgan savatlar har bir orqa chiziq ortida joylashtiriladi. Har bir tomondan birinchi guruhlar mashqni boshlashadi.

Mashqni qo'llash.

1. Bir tomondan bir o'yinchi to'p kiritadi. Agar natija to'pni maydonga aniq tushishi bilan yakunlansa, unda A tomon 4 ochko oladi va ikki tomondagi jamoalar almashishadi.

2. Agar to'p taqsimlangan bo'lsa, maydon almashinadi, lekin V tomondagi jamoa o'z joyida qoladi va V tomon 1 ta ochko oladi.

3. Agar to'p kiritilsa va uzatilsa, o'yinchilar 3x3 to'p o'ynashguncha musobaqalashadi. Jarayon g'olibi o'z jamoasiga 1 ochko keltiradi, keyin jamoalar almashinadi.

4. Tomonlar A va V 9 va 7 ochkolar bilan jarayonni yakunlashi mumkin.

5. O'yin qisqa. Birinchi musobaqalashishdan so'ng tomonlar V tomon bilan yana ko'p ochko to'plashi uchun o'ynashi mumkin. Tomonlar uchtdan ikki yoki beshtadan uch marta o'ynashi mumkin.

Trener ko'rsatmasi.

- Jamoalar qarama-qarshi tomonda o'ynash uchun to'liq bo'lishi kerak. Chunki to'p kiritish ro'y berganda qabul qiluvchi tomon joyida qoladi, kirituvchi tomon esa almashadi.

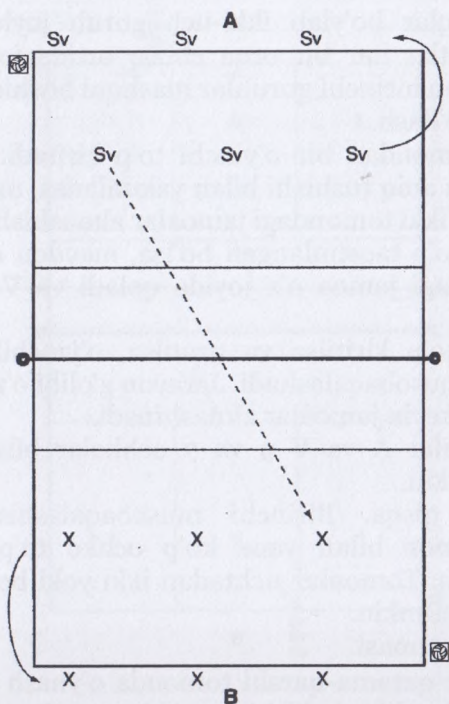
- To'pni maydonga aniq tushirish bonus ochkosi bilan rag'batlantirilsa, to'p kirituvchilarni faollashtiradi.

Variantlar:

To'p kiritishni mashq qilishga muhtoj ayrim o'yinchilarga butun o'yin davomida imkoniyat yaratish mumkin, qolganlar uch kishilashib mashqni bajarishi mumkin.

2.8.2. To'p qabul qilish-uzatish mashqlari

To'p qabul qilish – uzatish mashqlari voleybol o'yini bilan birinchi tanishish davomida tez – tez qayt etiladi. To'p kiritish usuli o'ta muhim bo'lsa-da, (siz to'p kirita olmasangiz ochko olinmaydiniz) uni qabul qilish – uzatish undanda muhimroqdir.



To'pni qabul qilish – uzatish tananing muvofiq holatidan boshlanadi. O'yinchi o'rtacha holatda, tizzalari qisman bukilgan, oyoqlari yelka kengligida bir to'voni oldinga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. O'yinchilar kelayotgan to'pni pastdan yoki bosh ustidan uzatadi. O'yinchilar pastdan ham, yuqoridan ham to'p uzatish mashqlarini ijro etishda yaxshi ko'nikmaga ega bo'lishlari kerak. Agar zaruriyat bo'lsa, mashqni bajarish tartibiga o'zgartirish va qo'shimchalari kiritish darkor. To'pni qabul qilish – uzatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi: Qo'llarni to'pga tekkazishda, ular yozilgan bo'lishi talab qilinadi.

To'pni to'g'ri nishonga uzatish texnikasini ko'rsatish. Bosh ustidan to'p uzatish to'pni yo'nalishiga bog'liqdir. To'p uzatuvchi yelkasini oldinga, qo'llarini yuzidan pastroq, lekin ko'zidan baland tutib barmoqlari mushaklarini taranglashtirib to'pga to'qnashtirishi talab qilinadi.

O'z o'yinchilaringizga ushbu usulni bajarishga yordam berish uchun quyidagi maslahatdan foydalaning: to'pga zarba berish, to'pga qo'llarni to'qnashtirish, to'pning baland-pastligi, to'pning ariqligi, tezligi va oraliqi e'tiborga olinishi kerak.

To'pni bosh ustidan uzatish to'pni bosh tomonga to'rtlashiga bog'liq bo'ladi. Bunda o'yinchi o'z holatiga qarab to'p uzatishni muvofiqlashtirishi kerak. Uzatuvchi yelkasi va qollarini yuzidan pastroqda ushlashi kerak. Ko'zlari ustida to'rtlashi lozim, barmoqlar mushaklari to'p bilan to'qnashish vaqtida taranglashgan bo'lishi kerak.

O'z o'yinchilaringizga to'pni bosh ustidan boshlab uzatish uchun quyidagi o'rgatuvchi maslahatlarni qo'llang:

Zarba berish;

To'pni peshona yoki balandroq holatda bo'lishi;

To'pgacha bo'lgan oraliq.

Mashqlarni bajarish tartibi almashtirilishi mumkin – 3, 2, 1 yoki 0, agar to'p uzatish nishon tomon ijro etiladigan bo'lsa, unda 3 imkoniyat uchta variantda quyidagicha bajarilishi mumkin; aniq to'p uzatish va uzatuvchi xohlagan uchta harajunchiga uzatish imkoniyatiga ega bo'ladi.

A – 2 imkoniyatli
boshqa to'p uzatuvchini biroz harakatlanishga majbur qiladi.

Agar siz to'p uzatishni o'zlashtirish uchun mavsum boshida ustuvorlik qilmasangiz, mavsumning boshqa bosqichlarida ham (qismlarida) ustuvorlik qilishingiz mushkul bo'ladi.

A – 1 imkoniyatli
boshqada to'p uzatuvchi juda ham harakatlanadi va to'pni bir variantda bajarishi mumkin bo'ladi.

A = 0 esa – uzatuvchiga hech qanday imkoniyat bermaydi.

To'p uzatish ustida ishlash va amalda uni baholab borish eng yaxshi g'oya bo'lib hisoblanadi. O'yinchilar o'z harakatlari va harajuvlarini o'zlari belgilashi mumkin. Masalan, 15-o'yinchi tirsaklar yoki qo'l harakatlarini bajaryapti, agar siz to'pni nishonga uzatishga diqqat bermasangiz va mashqlarni mavsum boshidan bajarib bormasangiz, unda har bir o'tishda A = 3, 1 yoki 0 raqamini chaqirishingiz mumkin. Sherik bularga tayyanlanadi va ularni e'tiborga oladi. Hisobni 15gacha ajratib, mavsumning qolgan qismida o'rtacha ballga ega bo'lishi mumkin.

O'rtacha 2, 3 ballgacha mashqni bajarib o'tishni yaxshi amalga oshirilganini ifodalaydi, 1, 0 ball bahosi esa zaif o'tish hisoblanadi. O'zining hal qiluvchi balini bilish, ushbu usulni qayerda va qachon sportchilarga takomillashtirish imkoniyatini ochib beradi, ularga aniq maqsadni belgilaydi. Mashg'ulotlarda va turnirlarda hal qiluvchi ballarni yozib borish foydalidir.

Bu borada o'yinchilarning kuchli va zaif tomonlarini o'rganish uchun mashqlarni qanday bajarilishini ko'rib chiqamiz. Agar mavsum faollashib qo'shimcha muammolar yuzaga kelayotgan bo'lsa, uni dastlabki bosqichidayoq mashqlarning asosiy usullari o'yinchilarga to'pni his qilish, uning holatini bilish va o'ynash yo'llarini amalda bajarishga imkon yaratadi. O'yinchilar o'z imkoniyatlarini yaxshilashi uchun ular mashqlarga tayyor bo'lishi, ularni yuksak aniqlik va tezlikda bajarishlari talab qilinadi. Maqsad shundan iboratki, o'yinchilarni raqibga qarshi raqobatbardosh bo'lishini ta'minlash. O'yinchilarda to'p kiritish turini o'zlashtirish imkoniyati borligiga ishonch hosil qiling, chunki ular raqobatli bellashuvda bunday vaziyatga duch keladi; agar zaruriyat bo'lsa, eng kuchli to'p kirituvchilar yoki jamoa trenerlari raqib sifatida bu ishni (mashqni) amalga oshirishi mumkin.

Barcha mashqlar ko'p martalab takrorlanishni talab qiladi. Kichik guruhlarda birga bir mashq o'tkazish mavsum boshida, hamkorlikda va jamoa bo'lib mashq o'tkazish mavsum davomida samarali hisoblanadi. Lekin bu jarayonda ochkolarni raqobatli asosda hisoblash o'yinchilarni faollashtiradi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan bunday mashqlarni qo'llashda trener asosiy o'rgatuvchi rolini o'ynashi lozim. Yaxshiroq tayyorlangan o'yinchilar boshqa o'yinchilarni mashq markaziga jalb qilishi kerak. Oddiy mashqlardan kombinatsion mashqlarga o'tish, ikki va undan ko'p harakatlarni birlashtiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Lekin bunday mashqlarni qo'llash uchun tayyorgarlik etarli bo'lishi kerak. O'rgatish va mashg'ulot jarayonida barcha o'yinchilar ko'plab imkoniyatlarga ega bo'ladi. Mavsum o'rtasida va mavsumdan keyingi vaqtlarda individual mashqlardan foydalanish texnik mashqlarni qo'llash imkoniyatini yaratadi.

Agar shakllantirilayotgan o'yin usuli sifati susayadigan bo'lsa, unda takrorlash sonini orttirish talab qilinadi.

Tayyorgarlik davomida o'yinchi o'zining o'zlashtirgan muvaffaqiyatiga bo'yicha taqdimot o'tkazishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Izchil va to'g'ri shaklda ko'rik o'tkazish doimo xatolarni bartaraf etishga yordam beradi. Taqdimot o'tkazishda o'yinchilar to'pni boshqarish imkoniyatini, ular raqib uchun muvaffaqiyatli ekanligini namoyish qiladi. Kuchli taqdimot o'yinchilarda o'zlariga ishonch hissining yuzaga kelishiga turtki beradi. O'yinchilarga yuksaklikka qarashlarini ayting!

Daqiqqa – yutishga to'p uzatish

Maqsadi:

Oyoqlar holatini samarali almashtirish foizini yaxshilash.

Shaylanish.

Mashq bir vaqtning o'zida to'rning ikki tomonidan bajarilishi mumkin. Uch nafar to'p qabul qiluvchi va bitta to'p uzatuvchi har bir tomonda joylashadi. Trener yoki to'p tashlab beruvchi va to'p to'ldirilgan savat maydondan tashqarida, to'rning boshqa tomonida va to'p uzatuvchi ortida joylashadilar. Trener soatini yoki taymerni uch daqiqaga belgilaydi.

Mashqni qo'llash.

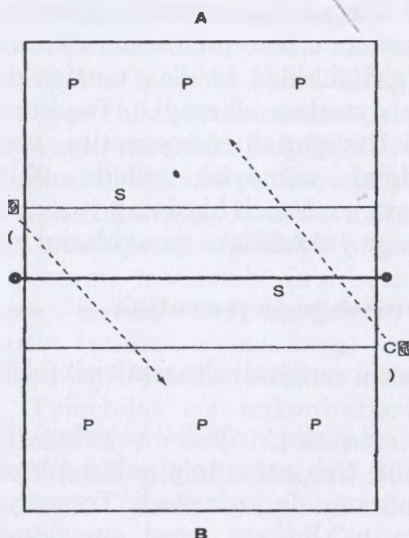
1. Trener to'pni to'r ortidan to'p qabul qiluvchilarga uzatadi.

2. To'p qabul qiluvchilar to'pning nomerini e'lon qilib; 3 – to'pni uzatuvchining harakatisiz yelkasi yoki yuqori to'p uzatishi bilan; 2 – to'p uzatuvchidan ikki qadam oralig'ida to'p uzatish bilan; 1 – to'p uzatuvchining o'zi to'pni qabul qilishga shiqib to'p uzatishi bilan; 0 – to'p uzatuvchi to'pni uzata olmagan vaziyatda joy almashish yoki "eys".

3. To'p uzatuvchi to'pni ilib, savat oldida joylashgan yordamchiga irg'itib berish.

4. Belgilangan vaqt ichida har ikkala tomon o'yinni davom ettiradi. Ko'p ochkoni qo'lga kiritish uchun o'yinchilar harakatlanishga o'tadi. Ko'proq ochkoni to'plagan tomon raunda g'olib bo'ladi.

5. Shu mashqni yangi yoki shu jamoalarning o'zi ochtadan ikkitasi yoki beshtadan uchtasi o'ynashi mumkin.



Trener ko'rsatmasi.

- To'pni qanday kelishidan qat'iy nazar yuqoridan qabul qilishni rag'batlantiring. Bu o'yinning tezkorligini oshirishga imkon yaratadi.

- To'pni qabul qiluvchiga to'pni ketma-ketlikda yetkazib bering. Mashq oxirida ko'p ochkoli jamoa natijasiga yordam tariqasida tezlashtirmaslikka harakat qiling.

Variantlar:

- Asosiy to'p qabul qiluvchilar keyingi chiziqda joylashgan to'p qabul qiluvchilar o'rtasida pley-off asosida musobaqa uyushtirish.

- Hujumchilar sonini orttirish asosida to'p qabul qiluvchilar harakatiga e'tibor bering.

Uzatishni nazorat qilish

Maqsadi:

To'pni asosan qo'l-yelka va bosh ustida uzatilishini nazorat qilish.

Shaylanish.

O'yinchilar ikkita jamoaga bo'linib, har bir juftlikdan bir o'yinchi to'p bilan maydon ortida – A maydonda turadi.

Qolgan o'yinchilar (to'psizlari) to'rning ortida saflanib oladi – V maydonda va sherigidan to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. Bir vaqtda to'rtta juftlik ham maydonda bo'lishi mumkin.

Mashqni qo'llash.

1. Birinchi o'yinchi (o'zining mahorati darajasiga ko'ra) maydon orqasidagi ikkinchi o'yinchiga to'r ostidan to'pni o'tirishi yoki uzatishi kerak.

2. Ikkinchi o'yinchi to'pni o'z ustida qabul qilib, ilib oladi. Har bir muvaffaqiyatli urinish jamoaga ochko olib beriladi.

3. Ikkinchi o'yinchi to'pni birinchi o'yinchiga to'r ostidan uzatadi. Uzatilgan to'pni birinchi o'yinchi o'z ustida qabul qilib, ilib oladi.

4. O'yinchilar takrorlaydi. Har bir juftlik ketma-ket uzatgan yoki ilishdagi yo'l qo'yan xatolari sonini hisoblaydi. To'p uloqtirishda birorta ham xato qilmagan jamoa g'olib deb hisoblanadi.

5. Jamoalar kuchi tenglashsa, bir vaqtning o'zida musobaqalashishi mumkin.

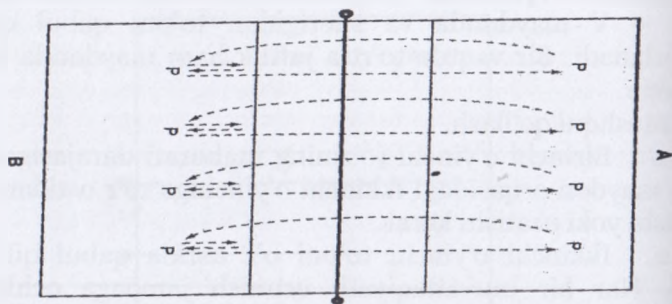
Trener ko'rsatmasi.

Uch minutlik vaqt ichida xatoga yo'l qo'ysa yoki muddati tugasa, maydonga yangi jamoani o'yinchi almashtirish tarzida bahirlang.

Variantlar:

• O'yinchilarga har safar yuza chiziqdan to'p kiritishini ko'rsatib olinilgan. Bu ularni to'p kiritishini nazorat qilish imkonini yaratadi.

• Tajribali o'yinchi birvarakayiga uchta juftlikka o'yinadi. Qo'shimcha baholash tizimini qo'llang: uchta guruh uchta o'yinchi chap tomondagi uchta guruh bilan musobaqalashadi. Umumiy baholar 3 ochko jamoa uchun.



Liberoning to'p qabul qilishi – qabul muammosi

Maqsadi:

Libero o'yinchisi bir-biriga to'p kiritish va qabul qilish yordamida musobaqalashishiga sharoit yaratish.

Shaylanish.

Har ikki maydonchani ajratib turuvchi A chiziq lenta, konus yoki boshqa markerlar yordamida belgilanib, har yuza chiziq ortida to'plar solingan savatlar joylashtiriladi. Libero 1 to'p kiritish uchun A tomonida turadi. Libero 2 esa V tomonidagi 5-zonada to'p qabul qilish holatini egallaydi. Trener to'p soladigan bo'sh savat bilan to'r oldida 6-zonani egallaydi.

Mashqni qo'llash.

1. Libero 1-kiritgan to'pni Libero 2 -qabul qilib, trenerga uzatadi.

2. 0-3 gacha variantlar asosida qabul qilingan to'plar trener tomonidan baholanadi.

3. Agar 3-zonaga to'p uzatilsa, Libero 1 takroriy to'p kiritishni bajaradi. Qaysi libero 3 marta to'p qabul qilishidan so'ng, to'p uzatish holatini bajarishi hisobga olinadi.

4. Qachonki Libero 2 boshqa 3 marta to'p uzatishdan so'ng, uni yoki buni maydoniga to'p kiritadi va Libero 1-to'p qabul qilishga tayyorlanib, 3 marta uzatishda hisobni oshirish imkoniyati yaratiladi.

5. Kiritilgan to'p ikki marta o'tkazib yuborilsa, qabul qiluvchi hisobiga ochko yoziladi. Qabul qiluvchi maydoniga tushgan har bir to'p o'tkazib yuborilgan deb hisoblanadi.

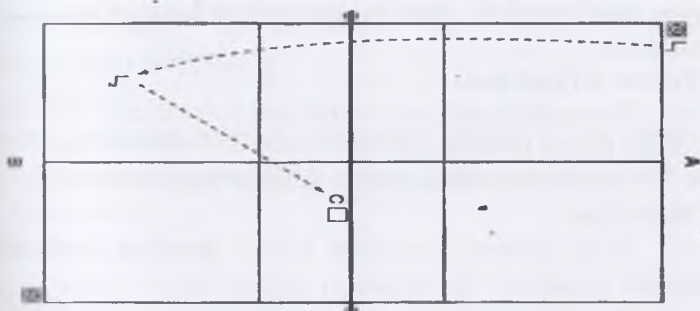
6. 11 ochkoni birinchi bo'lib to'plagan libero g'olib deb topiladi.

Trener ko'rsatmasi.

O'yinchilarning har biriga diqqat qiling! Bu qaysi libero bosinga yaxshiroq munosabatda bo'layotganini aniqlashga imkon yaratadi.

Variantlar:

Mashg'ulotga asosiy qabul qiluvchi o'yinchining ishtirokini shunday tashkil qilingki, u liberolarning har ikkisi bilan birga ishlasin.



10-1 ga to'p uzatish

Maqsadi:

To'p uzatish aniqligini oshirish.

Shaylanish.

To'p tashlab beruvchi yoki trener to'p bilan, to'p qabul qiluvchi va nishon (to'p uzatuvchi) to'rning ikki tomonida yoki to'p kiritish chizig'i atrofida joylashadi. Trenerda yoki to'p tashlab beruvchi oldida to'p to'ldirilgan savat bo'ladi. Yangi o'yinchi qabul qiluvchilar faqat bir to'pdan foydalanadi. To'p qabul qiluvchi hujumchi va yordamchilar o'rtasida dastlabki holatda joylashadi. To'p uzatuvchi to'r oldida 6-zonada turadi.

Mashqni qo'llash.

1. To'p tashlab beruvchi yoki trener to'p qabul qiluvchiga to'p ustidan ketma-ket 10 marta to'pni yo'llaydi. Yangi o'yinchilarga to'p qo'l bilan oddiy tashlanadi; tajribali o'yinchilarga to'p past maydoncha poliga yaqin yo'llanadi.

2. To'p qabul qiluvchi to'p uzatuvchi to'pni etkazadi.

3. To'p uzatuvchi etkazilgan to'pni baholaydi:

3 marta to'p yetkazish joyda turgan to'p uzatuvchi yelkani balandligida yoki undan baland ijro etiladi;

2 marta – to'p uzatuvchidan ikki qadam yetmasdan; 1 marta – to'p uzatuvchiga qiyin (noaniq) yetkaziladi; o – o'ta qiyin to'p yetkazish, bunda to'p uzatuvchida to'pni olib uzatishga imkon deyarli bo'lmaydi.

4. To'pni qabul qilish – yetkazish reytingidan keyin to'p uzatuvchi hisobni e'lon qiladi. To'p qabul qiluvchi raundda ketma-ket tashlangan 10 ta to'pdan 10 tasida to'pni aniq yetkazsa, g'olib bo'ladi. Har bir raunddan keyin o'yinchilar joy almashinadi.

Trener ko'rsatmasi.

- To'r ustidan to'pni tashlashni ko'rsating. To'p tashlab beruvchiga to'pni poldan sapchitib tashlab berishini uqtiring!

- To'pni yuqoridan qabul qilishni rag'batlantiring!

Variantlar:

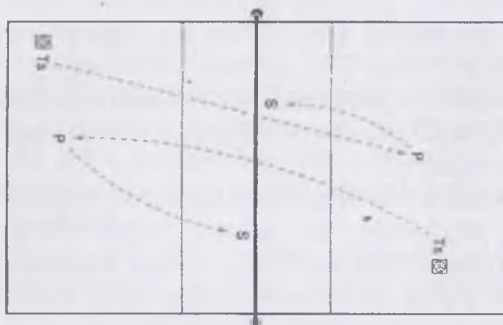
- To'p tashlab beruvchi to'pni burchak yo'nalishida tashlaydi.

- Har bir guruh uch ochkogacha musobaqalashadi.

- Mashq-o'yin jamoa shaklida aylanma yo'nalish bo'ylab raundlar davomida bajariladi.

- Oldingi hisobni o'zgartirish uchun mashqni avvalgi guruh bilan takrorlang!

- Hisobni o'zgartirish uchun uni balandroq darajada belgilang!



- Qanday hujum zarbasini berish: yassi, irg'itib, zarba, ikki qo'llab to'p uzatish, orqa qator hujumi yoki 50% li qo'l harakatini qo'llashga ko'rsatma bering.

- Ketma – ketlik talabi sonini oshiring yoki kamaytiring.

Qanotga to'p uzatish

Maqsadi:

Maydonchada harakatlanish va to'pni boshqarish samaradorligini oshirish.

Shaylanish.

Uch nafar o'yinchi A tomonda ketma – ket shaylanib turadi. Trener V tomonda maydon tashqarisida to'pni savat bilan joylashadi.

Mashqni qo'llash.

1. Trener to'pni erkin ravishda A tomonda turgan 1-o'yinchiga tashlaydi.

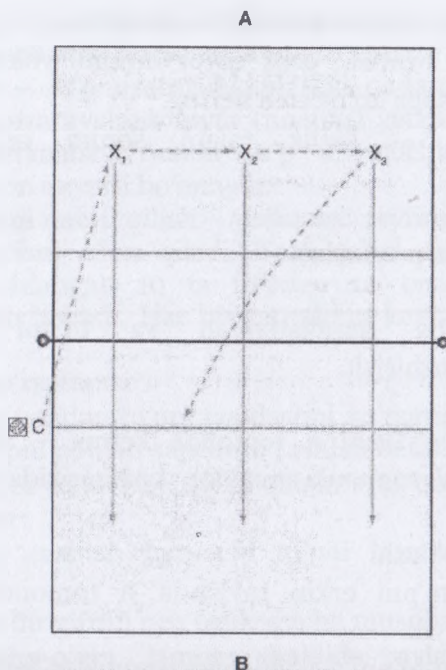
2. 1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga uzatadi va keyin 1-o'yinchi zudlik bilan V tomondagi zaxira joyga yuguradi.

3. 2-o'yinchi 3-o'yinchiga to'p uzatadi, keyin zudlik bilan 3-o'yinchi V tomondagi zaxira joyga yuguradi.

4. 3-o'yinchi to'pni V tomonda turgan o'yinchilardan biriga zarb bilan uradi va zudlik bilan V tomondagi zaxira joyga yuguradi.

5. O'yinchilar boshqa tomonga besh marta o'tmaguncha to'p uzatish, qabul qilish va zarba berishni davom ettiradilar.

Trener ko'rsatmasi.



- V tomondagi zaxira joyga harakatlanish tezligini oshirishiga da'vat eting

- Vaziyatni va boshqa o'yinchilar joylashishini, to'p uzatish qayerga yo'llanishini o'yinchilar bilan muhokama qiling.

Variantlar:

- Guruh besh marta tomonlarni almashtirgandan keyin qabul qiluvchi, to'p uzatuvchi va hujumchi o'yinchilarni o'zgartiring

- To'ring narigi tomoniga o'tish uchun belgilangan vaqtni oshiring

2.8.3. Bog'lovchi o'yinchi mashqlari.

Bog'lovchi o'yinchilar hujumchilarga zarba berish uchun to'p etkazib berishi uchun mas'uldir. Ular o'zlari ham zarba berishlari mumkin. Mahoratli bog'lovchi o'yinchi odatda bunday mashqlarni, har kuni mashg'ulot va musobaqa oldidan hamda yakunida ko'plab takrorlaydi.

Tayyorgarlik davrida bog'lovchi o'yinchilar uchun mashg'ulotlarda texnika ustida ishlash va uni qayta – qayta takrorlash o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday mashg'ulotlarda hujumchilar soni orttirilishi mumkin, lekin bunga bog'lovchi o'yinchilar tayyor bo'lishi lozim. Ushbu jarayonda to'pni qabul qilish, va uni uzatish aniqligi bilan bog'liq bo'lishi muhimdir. Bunday mashqlar ko'p martalab takrorlanishi zarur. To'pning balandligi qo'l va tizzalar holati, to'pga zudlik bilan etib kelish va uni kerak joyga uzatish mashqlarini muntazam qo'llash ijobiy natija beradi. Mahoratni shakllantirishda o'yinchilarga yordam berish uchun quyidagi maslahatlardan foydalaning:

To'pga zarba.

To'pni peshona tepasida tutish.

To'pga chiqish oralig'i.

Bog'lovchilarga to'pni pastroqdan tezda olish uchun qo'llarni to'liq yozish kerak emas, lekin to'pga tegish vaqtida u balandroq bo'lishi lozim.

Mashqlarni bajarishda o'yinchilarning munosabati va ularning xatti-harakati jamoaga munosabati va xatti-harakatini ifodalaydi. Jamoadagi o'yinchilar bilan gaplashing – bog'lovchi nimani biladi, nimani kutadi? O'yinda bog'lovchining ulushi qimmatlidir. Odatda bog'lovchi o'yinchi maydonchada trener ko'rsatmalarini davom ettiradi. Har bir harakatni hujum shakliga aylantirish o'ta muhimdir. Agar bog'lovchilar avvaldan o'z mashqlarini hujumchilarsiz ko'plab takrorlab borsa, ularni hujumchilar bilan ishlashi yanada samaraliroq kechadi.

Mashqlarni individual tartibda takrorlash uchun o'yinchi bir tipdagi ko'p turli mashqlarga o'tishlari lozim. O'yinda foydalaniladigan barcha mashqlar mukammal takomillashtirilishi kerak.

To'r oldida tezkor harakatlanish mashqlarini kiriting! Bog'lovchi zarur holatni qabul qilish uchun tezkor harakatlanish qudratiga ega bo'lishi darkor. Mashq majmuasini to'r tomon harakatlanish, to'pga harakatlanish va himoyaga o'tish elementlari kiritishi kerak.

Bog'lovchi bosim bilan hujum qiluvchilarga shaylanishni yuzaga keltirishi va qo'shimcha favqulotni yaratishi zarur. Maydonchani oldingi va orqa zonalariga turli joylardan turli manzillarga to'p uzatish mashqlaridan foydalanishni esdan

chiqarmang! Vaziyatga qat'iyatlilik bilan shaylanish uzatuvchi uchun muhim bo'lib, musobaqa vaqtida yuzaga keladigan bunday holatlarni takrorlash bog'lovchini tayyorlaydi.

Aksariyat mashqlar texnika ustida tezkor shiddatda ishlashga qaratilishi kerak, tezkor shiddatli mashqlar sportchilarni o'yinda tezkor shiddatda ishlashga tayyorlaydi. Maydonchada maqsadli harakatlanishni ta'minlash uchun trener, bog'lovchi va hujumchilar o'rtasida o'zaro yagona aloqa tizimi bo'lishi zarur.

Ko'rsatmalar qisqa va mashqlarni zudlik bilan takrorlashga chaqirishi darkor. Mashg'ulotda tez-tez qo'llaniladigan atamalar:

- Zich: to'p haddan tashqari to'rga yaqin.
- Yo'q: to'p to'rdan o'ta uzoq berildi.
- Ortga: to'p hujumchidan chetga (uzoqqa) berildi.
- Qisqa: to'p hujumchiga yetmayapti.
- Baland: to'p mo'ljalidan baland berilyapti.
- Past: to'p mo'ljalidan past berilyapti.

O'zaro aloqa uchun qo'llaniladigan bunday oddiy so'zlar (alohida yoki bir necha atamalar bilan, masalan, "*baland*" va "*zich*")dan foydalanish tushuntirishda vaqtni tejaydi va mashg'ulotni yanada samarali qiladi.

Belgilangan lug'atdan foydalanish ham ko'rsatma berish uchun qulay, bu tanqid qilish uchun qo'llanmaydi. Barcha o'yinchilar bunday o'zaro aloqada bo'lishda ularni bog'lovchi bilan ishlashda qo'llashi lozim. Muhimi —bu ijobiy natija berishi darkor.

Bunday atamalarning barchasini milliy terma jamoalarda qo'llash kerak emas, ular yetakchi, aksariyat jamoalar ushbu atamalardan deyarli foydalanmaydi. Muhimi sizning jamoangiz tizimni bilishi

Himoyani uyushtirishda har bir bo'limga (partiyada) nom yoki nomer beriladi, shu orqali o'yinchilar nimani kutishini biladi: to'pning balandligi, yo'nalishi, to'r bo'ylab joylashishi kabi ma'lumotlar.

Sizning jamoangiz imkoniyatiga mos bo'lgan zonalarda joylashishning bir necha variantlarini yaratish kerak. Bog'lovchi qaysi zonani maqsadli joy sifatida qo'llashini belgilash lozim. Odatda, agar jamoa to'r bo'ylab ajratilgan to'qqiz zonali tizimni qo'llasa, unda bog'lovchi 5-zonadan

harakatlanishni boshlaydi. Agar jamoa yetti zonali tizimdan foydalansa, unda bog'lovchi 6-zonadan harakatlanadi. Yosh jamoa dastlab to'r bo'ylab uch zonali tizimni qo'llaydi, har bir oldingi chiziq o'yinchisiga bittadan zona.

Bir jamoa uchun baland qanot hujumchilariga 5-va 4-, boshqa jamoa uchun joriy qilinishi mumkin. Ko'p jamoalar to'pning balandligiga qarab zona nomerini almashtirib turadi. Masalan, 3-zonada to'pning balandligi 3 fut bo'lsa, 33 dan toki 9 gacha qisqartirilishi mumkin. Muhimi, to'r bo'ylab va orqa zonada shunday bo'lishi kerakki, har bir tizimdagi zonalarga umumiy atamalar mavjud bo'lishidir.

Bog'lovchilarni o'ynashi g'alaba keltirsa, bunga ruxsat berish lozim va rag'batlantirish kerak! Bunday ko'rsatmani olgan bog'lovchi o'yin amaliyotida uni qo'llaydi. Agar barcha o'yinchilar maydonchada o'z rollarini yaxshi tushunsa, unda ular bir xil darajada yagona maqsad sari harakatlanadi. Qadg'itib (aldab) to'p tashlash o'yinning bir qismi hisoblanadi, lekin asosiysi hujumchilar har bir to'pni o'ynashda mashg'ulotda ham, turnirlarda ham ko'plab hayajonlanish holatlarini his qilishlari kerak.

Taktik malakalarni shakllanishi biz mashg'ulotga kombinatsion mashqlarni qo'nish vaqtidan boshlanadi. Masalan, trener bog'lovchi o'yinchidan muayyan holatdan tashkor (portlovchi) harakat qilishni va to'pni hujumchiga to'pni muayyan yo'nalishda uzatishni iltimos qilishi mumkin. O'zi qarshi tomondagi to'siq qo'yuvchilar holatini kuzatadi va to'pga to'g'ri qarab berish yo'lini tashlashga turtki beradi. Bunday imkoniyatlarni yaratish mashg'ulotda bog'lovchilar ko'nikmalarini rivojlantiradi, to'g'ri qaror qabul qilishga o'rgatadi va o'yinda muvaffaqiyatga olib keladi.

Oldinga-orqaga muammosi

Bog'lovchi o'yinchi to'pni har qanday yo'nalishda uzatish muhimligini inobatga olsak, bu mashq to'pni aynan yoshona-ustidan uzatish malakasini mustahkamlaydi.

Maqsadi:

Amaliyotda oxirgi minutlarda to'p yo'nalishiga chiqib to'p uzatishni bajarish.

Bhaylanish.

Bog'lovchi o'yinchi maydonning 6- zona to'r oldida- A tomonda turadi.

Trener to'pli savat bilan orqaroqda – maydon o'rtasida turadi. Nishonlar 1-va 9-zonalarda bo'sh savatlar bilan joylashadi.

Mashqni qo'llash.

1. Trener bog'lovchi o'yinchiga to'pni uzatadi.
2. Trener "front" deb kamanda beradi – bordi-yu, to'p maydon tashqarisiga chiqib ketib, to'p bog'lovchiga kelguncha "orqaga" buyrug'ini beradi.
3. Bog'lovchi o'yinchi to'pni oldinga – 4-zonaga, yoki **orqaga** -zonaga uzatadi.

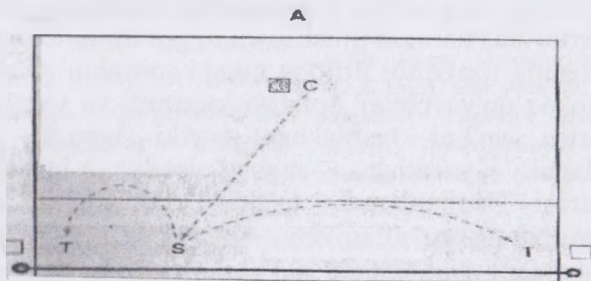
4. Bog'lovchi o'yinchi 24 marta to'g'ri yo'nalishli to'p uzatishga harakat qiladi.

Trener ko'rsatmasi.

Bog'lovchi o'yinchi to'pni qay tomonga yo'naltirishni o'zi hal qilishiga qo'yib bering.

Variantlar:

- Qabul qiluvchiga imkoniyat yarating.
- Bog'lovchi o'yinchi qarama-qarshi yo'nalishga to'p uzatishida bir qadam oldinga chiqishini almashtiring.



Uzatuvchi oyoqlarini ishlash muammosi

Bu – asosiy, lekin murakkab mashq. O'yinchilar 24 marta yuguradi – 8 marta o'ng himoyachi oldida, 8 marta o'rtadan orqaga, 8 marta chap tomonlan (1-, 6-va 4-zonalar muvofiq ravishda) – va 24 marta to'p uzatadi (4 s).

Maqsadi:

Trener A tomonda o'rtada to'pli savat bilan va to'p tashlab beruvchi o'ng burchakda 2-uzatuvchi orqasida birgalikda joylashadi. 3-uzatuvchi chap tomonda uzatilgan to'pni ilish uchun tayyorlanib turadi.

Mashqni qo'llash.

1. Trener to'pni 1-uzatuvchiga tashlaydi, u to'r tomon yuguradi va keyingi uzatuvchi 6-zonada tayyorlanadi.
2. 1-uzatuvchi 4 marta to'p uzatadi va navbatdagi iluvchiga aylanadi.
3. 3-uzatuvchi 1-uzatuvchiga to'pni uzatadi va o'zi trener oldiga yuguradi, to'pni unga beradi va chiziqli oxirigacha yugurib boradi.
4. 2-uzatuvchi to'r oldiga to'p uzatish uchun yuguradi, tugatgach 1-uzatuvchi tayyorlanadi.
5. Har bir uzatuvchi o'ng tomondagi himoyachi oldidan 8 marta to'p uzatadi, keyin o'rtadan, orqadan yana 8 martadan uzatish takrorlanadi. Shu harakatni guruh chap tomonda sakkiz marta takrorlaydi.

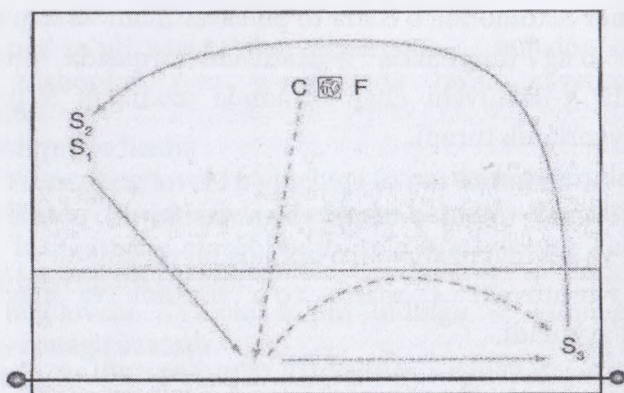
Trener ko'rsatmasi.

- Har bir takrorlanishda to'r oldiga yugurish tezligini oshirishga majburlang.

- Har bir uzatish ketma-ketligini e'lon qiling.

Variantlar:

- Uzatuvchi mashqni qayerdan boshlash joyini almashtiring.
- Uzatuvchining to'p uzatish turini o'zgartiring.



Uchburchakli to'p uzatish

O'yinchilar har bir raundda 1000 ta to'p uzatishdan 100 marta muvaffaqiyatli to'p uzatishga harakat qiladi yoki pirovard maqsadda imkoniyati boricha ko'p marta muvaffaqiyatli to'p uzatadi.

Mashqni takrorlash asosida to'p uzatish aniqligini oshirish Shaylanish.

Trener yoki to'p tashlab beruvchi, uzatuvchi va asosiy o'yinchilar bir tomonda hujumchilar holatida shaylanib turadi. Boshqa uzatuvchi yoki ikki nafar uzatuvchi yon chiziqda uzatuvchini almashtirish uchun shay bo'lib turadi. To'plar va to'p tashlab to'p bilan bajarilishi mumkin) yonma-yon turadi. Trener o'yin boshlanishidan oldin uzatuvchiga to'p uzatish yo'nalishidan oldin uzatuvchiga to'p uzatish yo'nalishi haqida ko'rsatma beradi.

Mashqni qo'llash.

1. To'p tashlab beruvchi har bir qatordagi uzatuvchiga ketma-ket to'p tashlaydi.
2. Uzatuvchi to'pni hujumchi holatida turgan nishon tomon yo'llaydi.
3. O'yinchilar shu ketma-ketlikda o'sha uzatuvchi tomon 3 marta to'p uzatadi; 10 tasi yanada yaxshi hisoblanadi. Uzatuvchilar uchun qisqa vaqtda mashqni ko'p marta takrorlash yaxshi.

4. Keyingi uzatuvchi chiziqda qadamlarini aylantirib, ritmni tushirmasdan shaylanadi va joyni tezkor almashtiradi.

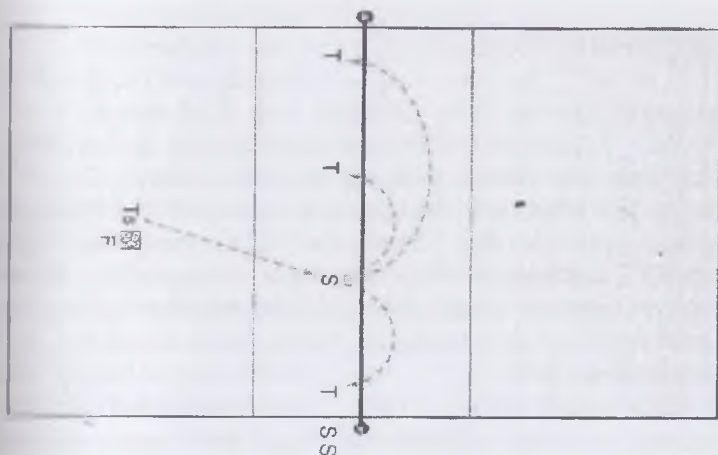
5. Kamida ikki raund tugagandan keyin to'p uzatish turi o'zgartirilishi mumkin.

Trener ko'rsatmasi.

- Bu – shiddatli mashq – tezkor bo'lish.
- Bu – mashqni uch yoki ko'proq o'yinchilar har kuni mashg'ulotdan oldin va keyin bajarishi mumkin.
- Bu mashqda barcha to'p uzatish turlarini qo'llang. O'ng qanotdan to'p uzatishga ahamiyat qarating.

Variantlar:

- Siz to'rning boshqa tomonida boshqa uchburchak tashkil etishingiz mumkin.
- To'pni tashlash turli joylardan bajarilishi mumkin.
- Uzatuvchilar uchun sakrab uzatishni qo'llash.
- Uzatuvchi joyini to'rdan uzoq joylarda tayinlash
- Uzatuvchini to'pni yetkazish joyi tomon harakatlanishga undang. Siz bir seriyada bir uzatuvchi, ikki-uch uzatuvchidan foydalaning.

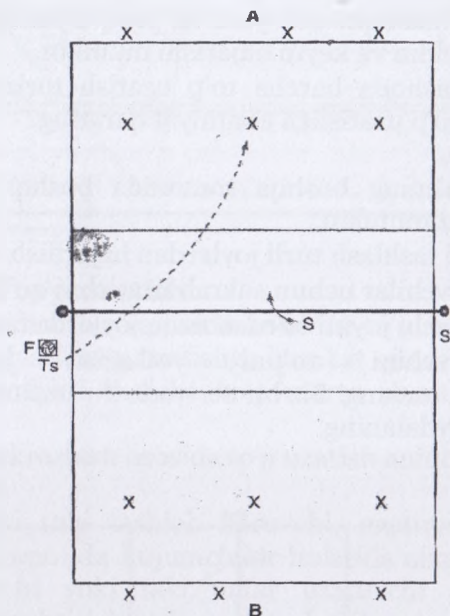


Maydon ortidan to'p uzatish

Maqsadi:

To'p sari yugurib boruvchi va uni to'g'ri yo'llovchi uzatuvchini rag'batlantirish.

Shaylanish.



Har bir tomonda uch nafar orqa qator o'yinchilari joylashadi. Ularning har biri orqasida orqa chiziq bo'ylab zahira o'yinchilari turadi. Bir uzatuvchi ikki tomonda faoliyat ko'rsatadi. Uzatuvchilarni almashtirib turing! To'p tashlovchi beruvchi va iluvchi to'pli savat bilan maydoncha tomonda joylashadi.

Mashqni qo'llash.

1. To'p tashlovchi to'pni maydonchani xohlagan tomonidan tashlaydi. Uzatuvchi to'p tashlangan tomonga harakatlanadi.

2. O'yinchilar to'pni uzatadilar va 3 m.li hujum chizig'idan hujum uyushtiriladi. Uzatuvchi to'r oldida qoladi.

3. G'alaba qilgan tomon har bir harakati uchun ochko ishlaydi. O'yin 8 ochkogacha davom etadi.

4. Hujum qilgan o'yinchi orqasidagi zaxira o'yinchi o'yindan chiqqanni almashtiradi. Almashinish harakat davomida kechadi.

5. Har bir uzatuvchi 10 marta to'p uzatadi va keyingi chiziqdagi uzatuvchi maydonchaga kiradi. Lekin harakat uzatuvchilar almashinuvi boshlanmasdan kechishi kerak.

Trener ko'rsatmasi.

To'pni uzatish yo'nalishini jamoada qabul qilingan belgilar yordamida e'tirof etgan hujumchilarni rag'batlantiring!

Variantlar:

- Har bir harakatda to'p uzatuvchini almashtiring!
- Hujum qiladiganlar xato qilmaguncha maydonchada qolishi mumkin. Orqa chiziqda o'yinchi orqasida turgan o'yinchi xato qilganda almashtiriladi.

- Ikki tomonga ham uzatuvchi kiriting.

1. Trener to'pni uzatuvchiga tashlaydi, u xohlagan hujumchiga to'pni yo'llaydi. Uzatuvchi ma'lum vaqt to'siq vaziyatini o'qiydi. Bu chora hujumchiga to'siqqa qarshi eng yaxshi zarba berish uchun qo'llanadi.

2. 12 marta to'p o'ynalgandan keyin trener hujumchilarni va to'siqchilarni almashtiradi.

3. Yangi hujumchilar va to'siqchilar mashqni bajaradi.

4. Uzatuvchilar har uch to'p o'ynalgandan keyin yoki har raunddan keyin almashinadi.

5. Hujumchilar har raundda yoki har to'p o'ynalganda sugurishi uchun hujum turini almashtirib turing.

6. V tomonda turgan trener ma'lum hujumchiga yoki barcha hujumchilarga to'siq qo'yuvchi jamoani to'siq qo'yishini o'qishga imkon beradi. O'rta to'siqchi har to'p uzatishga qarab harakatini o'zgartiradi. Keyingi o'rta to'siqchi 3 m. Oraliqdan keyingi o'rta to'siqchini almashtirishga tayyor turadi.

7. Maqsad hujumchini 12 imkoniyatdan ko'proq marta muvaffaqiyatli hujum qilish.

Trener ko'rsatmasi.

• Sabr-toqatli bo'ling. Bu mashq jamoa mukammal mashqlanmaguncha takrorlanishni talab qiladi.

• O'yinchilarga har bir pozitsiyada o'ynash imkoniyatini bering. Bu ularning o'yinni tushunishini va to'pni nazorat qilishini yaxshilaydi.

- V tomonda himoyachilarni ko'paytiring.
- To'pni to'rdan chalg'itib tashlovchi va hujumchi guruhlar o'rtasida raqobatni yarating.

Hujum to'pni uchib kelish vaqtida kechadigan o'yin usuli sifatida o'z tartibiga uch yoki to'rt bosqichli harakatlarni kiritadi; oyoqdan oyoqda xatlash, pastroq holatiga tushib, keskin sakrash va qo'l bilan to'pni raqib maydonchasiga yo'llash. Shuning uchun ham hujum ko'nikmasi bir necha qismlarga bo'lib o'rgatiladi. Qismlarni alohida O'yinchilarda bunday mashqlarni ko'p marta takrorlash yaxshi natija beradi. Lekin bunday mashqlarni qo'llashda to'pning balandligi, tezligi, yo'nalishi kabi xususiyatlar e'tiborga olinishi darkor.

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

Voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va hujum harakatlari qaysi zonadan uyushtirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda ijro etiladi.

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

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

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

1. Bog'lovchi o'yinchini hujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.

2. Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziqli zonalari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.

3. Orqa chiziqli o'yinchisini zonadan chiqishi; bunday harakat kiritilayotgan to'pni qabul qilishda ham, o'yin davomida ham qo'llaniladi.

4. Aniq yetkaziladigan to'pga chiqish. Bu harakat to'p aniq qabul qilinganda yoki bog'lovchi o'yinchi turgan joydan qarama-qarshi tomonga yo'naltirilganda qo'llaniladi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlashda bog'lovchi o'yinchi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Bog'lovchi o'yinchining joyi 2-zonada, yon chiziqdan 1,5-2m oraliqda bo'lishi kerak.

2. Orqa zonalardan ikkinchi to'pni uzatishga chiquvchi to'pni uzatishga chiquvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga xalaqit bermasligi kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda kiritilayotgan to'pga qarshi yoki raqib yo'llagan zarba to'piga tik chiqishi mumkin emas.

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

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

Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4-zona – 3m.li hujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofida joylashishi maqsadga muvofiq. Bu rejalashtirilgan taktik kombinatsiya turiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik o'yinchi samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi. Hujum zarbasi uchun chiqish uch yo'nalishda bo'ladi: to'g'ri to'r o'rtasi – 3-zonaga, 3- va 4- zona o'rtasiga yoki to'r chegarasiga (antennaga). 2-zonadan o'yinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turlishi mumkin. 3-zonadan, 3- va 2-zonalar o'rtasidan va to'rtinchi o'ng tomon chegarasidan hujum tashkil qilish uchun ham o'yinchi muvofiq yo'nalishda harakatlanadi, 2-zonadan 4-zonaga ham hujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo'lishi mumkin.

Hujumchi o'yinchi 3-zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

- 3m.li hujum chizig'i atrofida – ikki yon chiziq o'rtasida;
- O'rtadan o'ngroqda;
- O'rtadan chaproqda;
- 3-zona atrofida to'rdan 1-2m. oraliqda.

Shunday xatolar uchraydiki, 3-zonada turgan o'yinchi oldindan 4-yoki 3- zonaga hujum qilish uchun chiqish kerak. Bunday holatda u uch metrlik chiziqli o'rtasining chaproq tomonida yoki o'ngroq tomonida joylashishi lozim bo'ladi.

3-zonadan hujum qilishda o'yinchilar to'rga nisbatan burchak yo'nalishida chiqishi darkor. Agar o'yinchi to'p uzatuvchining orqa tomonidan hujum qilmoqchi bo'lsa, (2- yoki 4-zonadan), unda u o'ziga qulay bo'lishi uchun orqaga, yonga, oldinga, o'ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur.

Agar o'yinchi to'rdan 1-2m. oraliqda joylashgan bo'lsa, unda u to'p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak. O'yinchilar hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim:

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

O'yinchining to'p bilan ijro etiladigan harakat. Bularga hujum usulini tanlash, uni o'z vaqtida va samarali qo'llash choralari kiradi. O'yinchi raqibga xavf solishi, ruhiy ta'sir etishi, to'p kiritish usullarini almashtirib uni chalg'itishi, turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib, psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin. Bundan tashqari hujum zarbalariga uzatiladigan to'p tezligi va yo'nalishini o'zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

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

ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab bosh bilan to'p kiritish, maydonning qaltis joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi.

Uzunlashtirilgan arg'imchoq

Maqsadi:

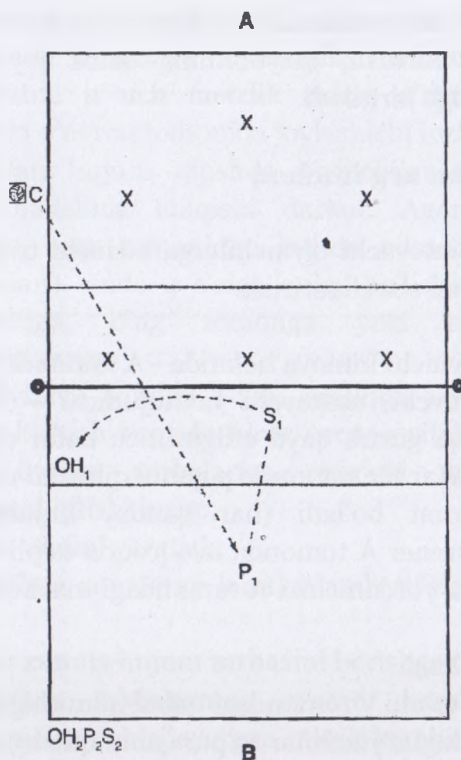
Olti nafar himoyachi o'yinchilarga birinchi to'pdan zarba berish ko'nikmasini shakllantirish.

Thaylanish.

Olti nafar o'yinchi himoya holatida - A tomonda joylashadi. To'pni qabul qiluvchi, uzatuvchi va hujumchi - V tomonda joylashadi. Boshqa guruh qayd etilgan uch nafar o'yinchini V tomonda kutadi. Har bir tomon to'p qabul qiluvchi uzatuvchi va hujumchidan iborat bo'ladi (har qanday hujumga tayyor holatda turadi.) trener A tomonda uzoqroqda to'pli savat bilan joylashadi. Trener yordamchisi A tomondagi mashqlar hisobini yordamchi qiladi.

Mashqni qo'llash.

1. Trener to'pni V tomondagi qabul qiluvchiga tashlaydi.
2. Uchlikdagi o'yinchilar to'pni qabul qilishga, uzatishga va mashqni tugatishga intiladi. Mashq natijasiga ochko beriladi.
3. Agar A tomon to'pni to'sish imkoniyatiga ega bo'lsa, to'pni qabul qilish yoki uzatishga qodir bo'lsa, unda A tomon ochko oladi. Qisman to'siq qo'yish to'pni tushirmasdan uzatish bilan ochkoga sazovor bo'ladi.
4. Uchinchi guruh V tomonda qoladi, toki to'p tushmagunicha, keyin joy almashinadi.



5. O'yin birinchi uchlik 5 ochko olmaguncha yoki himoyachilar 15 marta g'alabaga erishguncha

davom etadi. Keyin boshqa guruhlar tomonlarga mashg'ul bajarish uchun kirishadi.

Trener ko'rsatmasi.

Guruhlarni tezkor o'zgaruvchan harakatlantiring!

Variantlar:

- G'alaba qozongan tomon hujum yoki himoya navbatdagi mashg'ulqacha tanlashi mumkin.

- Hujumchilarni hujumchilarga qarshi harakatini qo'llashga harakat qiling.

Hujumda yutish uchun bir daqiqa

bu hujumni takrorlash uchun ajoyib mashq o'yinchilar belgilangan daqiqa ichida bir necha ochkoni qo'lga kiritishga harakat qilishadi.

Maqsadi:

Hujum to'plarini hisoblashning yanada rag'batlantirishni kuchaytirish.

Shaylanish.

Trener yoki yordamlashuvchi to'pli savat bilan maydon ichida turib oladi. Uzatuvchi to'r oldida pozitsiyani egallaydi. Uch nafar hujumchi maydon yon chizig'iga qator saflanib turib oladi, soat 60 sekundga belgilanadi va hisoblovchi shaylanadi. Yordamchilar maydon qarshi tomonida joylashadilar.

Mashqni qo'llash.

1. Trener uzatuvchiga to'pni irg'itadi.
2. Uzatuvchi to'pni baland uzatib beradi.
3. Hujumchi zarba beradi.
4. Hujumchi zarbani bergan zahoti trener uzatuvchiga navbatdagi to'pni irg'itadi, u to'pni kerakli joyga uzatadi. Hujumchi bir qancha hujum pozitsiyani istagancha qo'llaydi.

5. Maydon ichiga hujumi uchun hujumchiga 1 ochko beriladi. Boshlovchilarga shunga shaxsiy yutuqlari yoki o'rganliklarini yarim ochkoga hisoblashlari mumkin.

6. Boshqa hujumchilar bir minutda ochkolar sonini hisoblaydilar.

7. Navbatdagi hujumchilar guruhi joylashadi va o'ynadilar.

Trener ko'rsatmasi.

- Birlashing. O'rtakash hujumchilar o'rtakash hujumchilarga bir necha uzatishlar bilan bellashuvi yoki qarshi tomon raqibiga qarshi.

- Harakat tezkor tempini saqlang. Navbatdagi guruh navbat orasida uzilish bo'lmasligi uchun tayyorlansin.

- To'p uzatish turini hamma holatlar uchun takrorlab o'ring.

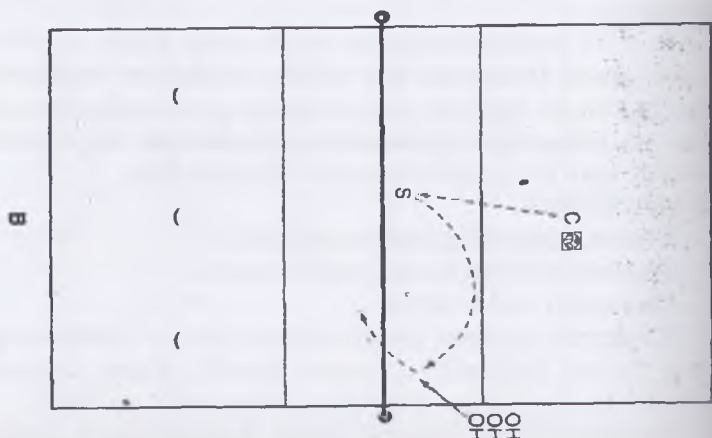
Variantlar:

- Maydon belgilangan hudud bilan chegaralangan.

- Qanot hujumchilari o'rtakash hujumchilar bilan bellashadilar.

- O'yinchilar uzatishni chaqirishlariga imkon bering, lekin ketma-ketlik, amaliyot va takrorlash uchun bir necha tanlanganlarni belgilangan minutda bajaring.

- Maydonda uchta hujumchi bir daqiqa ichida boshqa hujum holatida boshlasin: ON-MN-OR ga qarshi ON-MN-OR Boshlashingizdan avval joylashing.



Jamoa hujumini e'lon qilish

Maqsadi:

To'p to'siqdan o'z maydoniga tushadigan yoki to'ldirilgan holatlarni nazarda tutib maydonchani barcha joylari, ayniqsa, hujum atrofini himoyalashga o'rgatish.

Shaylanish.

Har biri olti nafardan ikki jamoa bir – biri bilan o'ynaydi. Trener tovush signali berish grafisini belgilaydi.

Signal har ochko olingandan keyin beriladi. Trener V tomonda yon chiziq atrofida to'p to'ldirilgan savat bilan joylashadi. Hakam – kotib yon chiziqda turadi.

Mashqni qo'llash.

1. Trener to'pni to'r ustidan A tomonga kiritadi. Malakali jamoalar bu mashqni to'p kiritishdan boshlashi mumkin.

2. A tomon 6 ta kiritgan to'pni chap tomon hujumchisi, 6 ta – o'rta hujumchisi, 6 ta – o'ng tomon hujumchisi orqali hujum uyushtirishga intiladi.

3. Har bir to'p oxirigacha o'ynaladi. 18 marta hujum bo'lmaguncha hisob saqlanmaydi.

Ular muvaffaqiyatli bo'lishi shart emas. E'tibor hujum qilayotgan o'yinchilar va himoyalashga o'tadigan o'yinchilar himoyalashlarini hal etishga qaratiladi.

4. Raund tugagan zahoti, 6:6 musobaqa o'yini yana avvalgi kommunikatsion nazorat asosida takrorlanadi va hujumchilar hujumiyati kuzatiladi. O'yin belgilangan hisobgacha davom etadi.

5. O'yin tugagach trener boshqa V tomonga o'tadi va mashq ulotni davom ettiradi.

Trainer ko'rsatmasi.

- * Diqqat – e'tibor faqat hujumdan himoyaga o'tib o'tirish jarayoniga qaratiladi. Faqat hujumga ustunlik bermang. Agar hujum sifatli bo'lmasa ham, o'yin davom etadi va sizning e'tiboringiz o'yinchilarning to'g'ri joylashtirishga qaratiladi.

- * Siz bu mashqni to'psiz ham qo'llashingiz mumkin. Bunda hujumchilar harakati, hujumdan himoyaga o'tish jarayoni nazorat qilinadi. O'yinchilarning tayyor ekanligini his qilishingiz to'plar sonini orttiring.

- * Bu – o'quv mashqidir va u xatolarni uzatish hamda o'tishlarni yaxshilashga qaratiladi.

Variantlar:

- * Mashqni bir kun to'psiz, lekin uni ikkinchi kun to'psiz, uchinchi kun to'p bilan va yutuq bilan qo'llang.

- * Agar jamoa natijalari besamara bo'lsa, ochkolarni olib tashlang.

Tezkor "burchakka" hujum

Maqsadi:

Burchakdan zarba berib o'rtadan tezkor hujumni otkazilantirish.

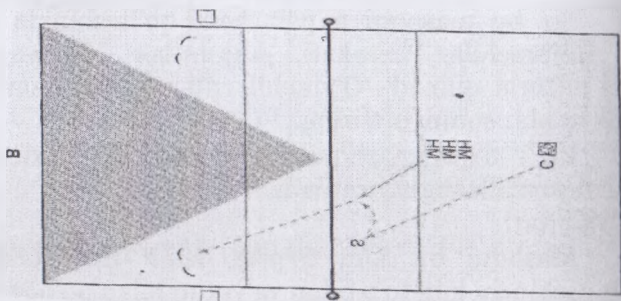
Alaylanish.

Trainer yoki to'p tashlab beruvchi A tomondagi maydoncha to'pni savat bilan joylashadi. Uch nafar o'rta hujumchilar va to'p uzatuvchi A tomonda mashqni boshlaydi.

V tomonda yordamchilar yoki himoyachilar joylashadi. V tomonda fishkalar yoki belgilar joylashtiriladi.

Mashqni qo'llash.

1. Trener to'pni uzatuvchiga tashlaydi.
2. Uzatuvchi to'pni o'rta hujumchiga yo'llaydi.
3. Hujumchi to'pni diagonal bo'ylab fishka yoki belgilar oralig'ida uradi. Hujumchi chiziqli oxirigacha boradi va keyingi hujumchi mashqqa kirishadi.
4. Hujumchilar qarshi burchaklardan goh chap tomonga, goh o'ng tomonga zarba beradi.
5. Boshlovchi burchaklardan ijro etilgan to'plar rag'batlantiradi, to'p to'g'ri yoki hujumchidan chetaroqqa uzatiladi va bu hujumchini havoda burulishiga hamda diagonal bo'ylab zarba berishiga majbur qiladi.
6. Bir raund to'pni 12 marta tashlash, hujumchini to'rt zarbasidan iborat bo'ladi.



Maqsad 12 imkoniyatdan ko'p marta yutish

- Mashqni har bir burchakdan hujum qilish bilan takrorlang.
- Uzatuvchi hujumchiga burchaklardan chiqishi uchun to'g'ri to'p uzatayotganiga ishonch hosil qiling.

Variantlar:

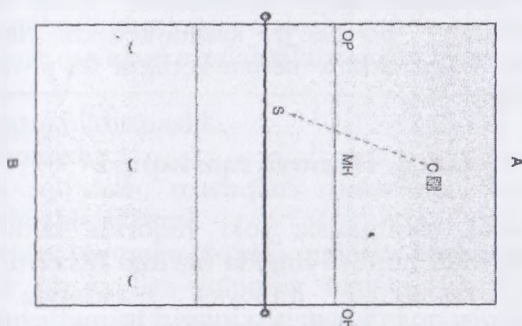
- To'p qabul qiluvchilarni qo'shing. To'pni qabul qiluvchiga to'p tashlab beruvchi tashlaydi.
- V tomonda himoyachilarni ko'paytiring
- To'p uzatuvchi va hujumchilarga burchaklarni o'zlarini aniqlash imkoniyatini bering

Ketma-ket hujum

Bu mashq hujumchilarga o'yin da hujum variantlaridan foydalana olishiga ishonch uyg'otadi.

Maqsadi:

Hujumchilar va uzatuvchilarga buyruq bilan o'yinda hujumning variantlarini ishlatishga shaylanish imkonini berish.



Shaylanish.

A tomon, qanot hujumchi, o'rtakash hujumchi, o'ng tomon hujumchisi va uzatuvchi o'z joylarini egallaydi. Trener yoki mudamlashuvchi maydon o'rtasida to'p yetkazadi. Yordamchilar V tomon bo'ylab yoyilib turadilar.

Mashqni qo'llash.

1. Trener hujumchilarga 12-14 hujumlarni ketma-ket bajarish shartini qo'yadi.

2. Trener ketma-ketlik raqamini aytib to'p tashlaydi. O'yinchi ketma-ketlikdan tegishli to'pga chiqadi va zarba berilaydi.

3. Kam vaqt oralig'ida ketma-ketlikdan so'ng trener boshlashni boshlaydi. Hujumchi guruh har ochiq maydonga hujumi uchun 1 ochko oladi.

Trener ko'rsatmasi.

- Mashqni tezkor tempda o'tkazing! O'yinchilar harakatlanish tezligini kuzating.
- Raqib uzatuvchilar bilan ketma-ketlikni bajaring.

Variantlar:

- Qabul qiluvchilarni qo'shing. To'pni to'rning qarshi tomonidan kiriting va qabul qiluvchi uzatuvchiga uzatsin.
- Tezkor tempni ko'tarish uchun qarshi tomonga himoyachilarni qo'ying.
- Bir urinishda bir yoki ikki xildagi ketma-ketlikdan foydalaning. Ikkitadan ko'p foydalanish bilan o'yinchilar boshini qotirmang. Bu ko'p ketma-ketlikni ikki marta takrorlagandan ko'ra ikkita ketma-ketlikni ko'p takrorlagan yaxshi deganidir.

2.8.4. Himoya mashqlari

Siz, ehtimol, eshitgansiz yoki yuqorida tahlil qilingan jamoa mashqlaridan himoya haqida ma'lum tasavvurga egasiz. Agar sizning jamoangiz himoyasi maydonda tezkorlik xususiyatiga ega bo'lsa, raqib jamoaning ketma – ket hujum harakatlariga bardosh bera olmasligi mumkin yoki himoya tizimi izdan chiqishi mumkin.

Har doim raqib to'p bilan harakatlenganda va siz uni hujumda himoyalayotgan bo'lsangiz, ko'riladigan birinchi chora – bu to'siq qo'yishdir, to'pni qabul qilish ikkinchi chora bo'ladi. Har bir o'yinchini maydonda o'ziga xos himoya harakatlari mavjud bo'ladi va ulardan unumli foydalanishga u ma'suldir. Ular qarshi tomonda qaysi hujumchi qachon va qanday hujum qilishni oldindan bilishlari lozim.

To'siq qo'yuvchilar o'ziga muvofiq joylarda (zonalarda) tayyorlanadi, qo'llari tirsakdan qisman bukilgan, yelka kengligi oralig'ida turib sakrashga hozirlanadi yoki o'ng yoki chap tomonga siljishlar mumkin. Ko'zlar yuqoriga qaratiladi va raqib hujumga to'p uzatishi kuzatiladi. Uzatiladigan to'pning yo'nalishi, hujumchi qayerdan hujum qiladi, uni harakati va deysinishi aniqlab to'siq qo'yiladi.

Yaxshi to'siq qo'yishda vaqt hal qiluvchi ahamiyatga egadir. To'siq qo'yuvchilar hujumchiga nisbatan biroz keyinroq sakrashlari zarur. To'siq qo'yishda u yoki bu tomonga qadamlab siljish bir tekisda amalga oshirilishi lozim.

Bunday harakatlarni to'psiz va to'p bilan mashqlantirish, boshqa, qo'l, bilak va panjalar harakatiga e'tibor berishi muhim.

To'siq qo'yishda to'pni raqib tomonga yoki orqadagi himoyachilarga sekin o'tkazish mumkin. (to'siq qo'yishda to'pni o'ziga tegishi qabul sifatida baholanmaydi, himoyachi qabul qilishi – bu birinchi to'p hisoblanadi – buni esda saqlang).

To'siq qo'yish harakatini o'zlashtirishda o'yinlarga qulaylik yaratish uchun quyidagi maslahatlardan foydalaning:

1. Bilish.

Harakatni bildirmaslik.

Engil qo'nish.

To'siq qo'yish mashqlari mavsum boshlanishidan barcha yo'nalishda boshlash kerak.

Trenerlar hujumga to'siq qo'yish boshlanishida to'siq qo'yuvchilar o'z qo'lga to'pning tegishi, ularning qo'llarini pastda muvaffaqiyat hissini sezishga imkon yaratishi lozim.

Uzatilgan to'p yo'nalishini kuzatish, keyin hujumchi harakatini ko'rish yanada muhimdir. Ko'pchilik o'yinchilar buni avtomatik ravishda bajara olmaydilar, siz buning uchun ularga to'pni kutish va o'z maydonchasi tomonga o'tkazmaslik e'tiborini ko'rishingiz dardkor.

Justlikda to'siq qo'yishda o'yinchilar kesma qadam tashlashdan (yoki yugurishdan) foydalanadi. To'siq qo'yuvchi to'pni yo'nalishi tomon buriladi, keyin yuguradi. Qisqa oraliqqa o'tishda faqat yonlama qadam tashlash talab qilinadi. Bunday mashqlar ikki xil turdagi harakatni jamoaviy mashg'ulotlarda ko'p marta takrorlashni biriktirish kerak. Bunda o'yinchilar harakatni o'qish (bilish), harakatlanish va samarali to'siq qo'yishni o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Esda tuting, to'siq maydonchada asosiy himoya nuqtasi hisoblanadi! To'pni qabul qilish himoyaning ikkinchi chizig'i hisoblanadi. Agar to'siq qo'yuvchilar zich to'siq qo'ya olsa, unda bunday "devor" maydonchani to'liq yoki to'pni himoyalangan ikkinchi chiziqdan himoyachilar tomon yo'llanishiga imkon yaratadi. Individual mashqlar ko'p marta takrorlanishga undaydi va bu kitob juda ko'p mashqlar variantlarini raqobatli imkoniyat sifatida o'yinchilarga taklif etadi.

To'pni qabul qilish past holatda bajariladi, oyoqlar kengroq joylashtiriladi va vazn teng taqsimlanadi, og'irlik markazi biroz

oldinda bo'ladi. Qabul qiluvchilar tayanch chegaralarini bilishi va to'pni tana oldida bo'lishini his qilishi kerak. Hujumchi zarba berishga tayyor bo'lgan zahoti, to'pni qabul qiluvchi ikki oyog'ini bukib, oldinga egib turgan holatda bo'lishi lozim. Qabul qiluvchi tirsaklarini shunday holatga keltiradiki, ularni to'pning ostida qoldiradi va to'pni balandga ko'tarish imkoniyatini yaratadi.

Himoyani o'zlashtirishda o'yinchilarga yordam ko'rsatish uchun quyidagi o'rgatish maslahatlarini qo'llang:

To'pga nisbatan joylashishni bajarang.

Og'irlikni oldinga siljiting.

To'pni maqsadli yo'naltiring.

Himoya o'yinchilarni hujum harakatlariga qarshi ta'sir ko'rsatishni ta'lab qiladi.

O'yinchi to'siq qo'yadi yoki to'p tushadigan joyda qabul qiladi, keyin qayerga harakatlanishini aniqlaydi.

Barcha himoya o'yinchilari kelishgan holda hujumchi hujumni qayerdan amalga oshirishiga qarab (chiziq bo'ylab yoki burchak bo'ylab) joylashishi mas'uliyatini oladi. To'rning qarshi tomonida o'yin qanday kechayotganini biladigan (vaziyatni o'qiydigan) himoya o'yinchisi katta ustuvorlikka ega bo'ladi. Bunday o'yinchi hujumgacha tayyorlangan bo'ladi.

O'yinchilar to'pni talab qilishi kerak, keyin ochilishga o'tishi lozim.

To'siq yoki qabul bajarilgandan keyin jamoa zudlik bilan hujumga o'tlanadi.

Jamoalar bu tezkor o'tishni mashg'ulotlarda bir necha marta joriy etishlari kerak.

*Orqa qatorda raqibdan
himoyalaniish uchun
doimo reja bo'lishi kerak.
Bu sezilarli farqni yuzaga
keltiradi.*

Jamoa maydonchada himoya harakatini bajarish bo'yicha samarali ishlaganda, o'yinchilarning ketma – ket harakatlanishi yengilroq bo'lib boradi. Go'yo faqat oltitagina o'yinchi maydonchani barcha qismlarini yengil himoyalayotgandek bo'ladi.

Jamoangizning tajribasi, uning tezkorligi va qobiliyatiga qarab Siz bir qancha himoya turlarini tanlashingiz mumkin.

lekin tanlov sizga qarshi o'ynayotgan jamoa hujumiga ham taq'liq bo'ladi. Raqib qayerdan zarba beradi? Uning o'yin shiddati qanday? O'zining bosimli hujumi uchun ular qanday shiddatni qo'llayapti? Ko'plab erkin to'plar bormi? Oddiy yaxshi himoya, o'yinchilar tushunmaydigan yoki harakatlanishni tushunmaydigan afsonaviy himoyadan ko'ra ancha kuchlidir. Ayrim himoyalarni malakalariga mavsumoldi davri boshida diqqatni qaratishi kerak. Shunday keyingina kombinatsion o'yinga o'tish mumkin.

Va nihoyat, kichik guruhlar uchun o'yinchilarni birga qo'yish mumkin. 6x6 o'ynashdan oldin shunday harakatlanishlarda taraqqiyotga ega bo'lishi kerak. Uning o'yin shiddati qanday? O'zining bosimli hujumi uchun ular qanday shiddatni qo'llayapti? Ko'plab erkin to'plar bormi? Oddiy yaxshi himoya, o'yinchilar tushunmaydigan yoki harakatlanishni tushunmaydigan afsonaviy himoyadan ko'ra ancha kuchlidir.

Ayrim himoyalarni malakalariga mavsum oldi davri boshida diqqatni qaratish kerak. Shundan keyingina kombinatsion o'yinga o'tish mumkin.

Va nihoyat, kichik guruhlar uchun o'yinchilarni birga qo'yish mumkin. 6x6 o'ynashdan oldin shunday harakatlanishlarda taraqqiyotga ega bo'lishi kerak.

O'yinchilar himoya ko'nikmalarini to'liq o'zlashtirishga tayyor bo'lganlarida, ularga butun o'yin davomida yoki mini – turnir jarayonida himoyada o'ynash imkoniyatini yaratish mumkin. Agar ular yutsa, ehtimol, ular himoyada yana o'ynash imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu himoya jamoalarini takrorlashga imkon beradi va himoya o'ta muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

To'siq qo'yishga bonusli ballar bering.

Biz trener sifatida o'yinchilar himoyani istashi uchun siz himoyani muhim ekanligini tushuntirishingiz kerak. O'tkir his – turg'ularni yuzaga keltiruvchi qiziqarli himoya mashqlarini tanlang. Bunda hujumchilar tajribasidan foydalaning.

O'yinda Libero har xil bo'lishi mumkin. Faqat orqa qatorda o'ynaydigan bu ixtisoslashgan o'yinchilar harakat chang va tekkor bo'lishi darkor. Ular boshqalarga nisbatan to'pni ko'proq qabul qilish imkoniyati (o'rgatish) rejalashtirishda ko'proq mashqlarni ularga mo'ljal qilishni unutmang. Agar ular amalga

ikkinchi darajali bo'lsa, unda ular o'yinda orqa o'yinchisi bo'lmasligi mumkin.

Bu mashg'ulot maydon hududlarida, og'zaki kommunikatsiya va harakatlar ustida juda katta imkoniyatlar bilan ishlashga qaratiladi.

Maqsadi:

Jamoaga himoya davomida to'pni ko'tarishini takrorlash imkoniyatini yaratish.

Joylashish:

Ikki trener yoki qanotdan zarba berish holatida to'r oldida turgan boshqa hujumchilar A tomondagi kvadratlarda joylashadi. To'p tashlab beruvchi va to'p savati A tomondagi to'r oldida turadi. Olti nafar o'yinchi V tomonda himoya holatida joylashadi. Hisob qiluvchi maydoncha tashqarisida kirituvchi oldida muvaffaqiyatli himoya harakatlarini hisoblab boradi. Trener oldidan himoya holatida turuvchi qo'shimcha o'yinchilarni tayinlaydi.

Mashqni qo'llash:

1. Tashlab beruvchi to'pni V tomondagi hujumchiga yoki trenerga, zarba beruvchi yoki aytib turuvchiga to'r ustidan tashlaydi.

2. Himoyachi to'pni 0,3 m dan baland ko'taradi yoki uni jamoadoshiga yo'llaydi, u to'pni boshqa tomondan to'p tashlab beruvchiga beradi.

3. Har bir himoya holatiga turgan ko'plab o'yinchilar jamoa beshta muvaffaqiyatli to'p o'ynaguncha maydonchada qoladi.

4. Hakam – kotib 5 ochko bergandan keyin himoyachilar aylanib almashadi.

5. Barcha o'yinchilar 100 ochko olmaguncha hamkorlikda harakat qiladi.

Trener ko'rsatmasi.

- Yangi shug'ullanuvchilar trenerga 5 -10 ta to'pni ketma – ket tashlashi kerak o'rta to'siqchini joydan joyga harakatlanish uchun yoki qator tashqarisida qolish uchun yo'llang.

- Oradagi o'yinchilar uchun tashlab beruvchilar xohlagan hujumchiga to'pni almashtirib tashlab beradi. O'rta to'siqchi to'g'ri tomonga to'siq qo'yish uchun harakatlanadi.

Qo'shimcha o'rta to'siqchilar A tomonda turadi. Har bir yoki uchta to'p o'ynalgandan keyin yangi o'rta to'siqchi mashqqa birlashadi.

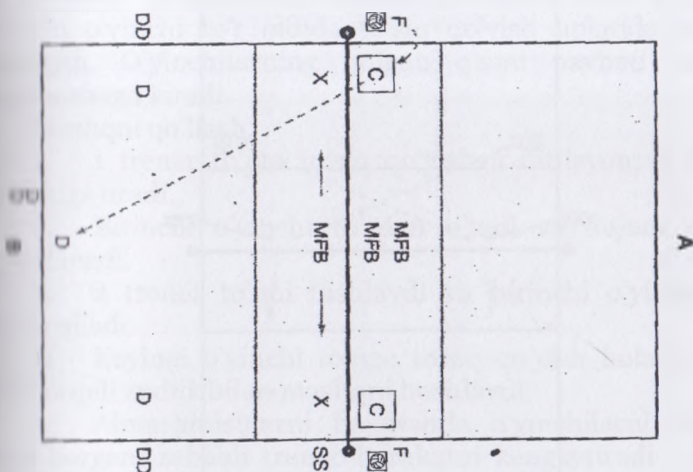
- Bu – tez o'zgaruvchan mashq. O'yinchilarni har bir o'yinchi himoyani bajargan zahoti tezda asosiy holatga qaytishiga majbur qiling

- Yangi shug'ullanuvchilar uchun 100 dan kam ballik o'yin uyushtiring.

Variantlar:

- Mahorat darajasi yetarli bo'lganda, V tomonda uzatuvchi yoki to'p ko'taruvchi kiriting. Yangi uzatuvchi mashqqa har bir to'p hujum qilinganda kirishadi.

- Bu mashqni almashinishni mashqlantirish uchun qo'llang va har bir to'pga hujum qiluvchi o'yinchilarga ega bo'ling. Bu – mashqni uzaytirishi sababli siz, ehtimol maqsadni pashtlashingiz kerak bo'ladi.



To'r ostida to'p olish

Maqsadi:

O'yinchilarni to'p olish uchun past holatda turishga o'rgatish.

Shaylanish.

Ikki chiziq o'yinchilari A tomonda to'r oldida shaylanib turadi. Ikki trener to'pni savat bilan A tomonda joylashadi. V tomonda himoyachilardan 1,5. oldinda to'pni ilish uchun shaylanib turgan o'yinchilarga diqqat qarating.

Mashqni qo'llash.

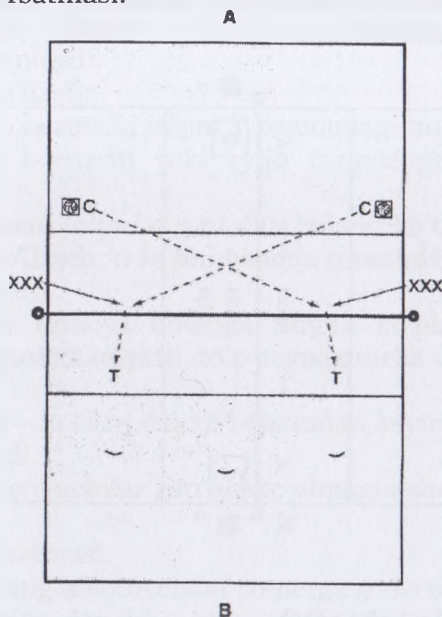
1. Har bir chiziqda birinchi o'yinchi past holatda to'pni tomon harakatlanadi.

2. Har bir trener to'rga yaqinlashayotgan o'yinchilarga to'pni tashlaydi.

3. O'yinchilar to'r ostidan to'pni asosiy o'yinchilarga yo'llaydi.

4. To'pni olgan va V tomonga uzatgan o'yinchilar tomondagi o'yinchilar chizig'i oxirigacha harakatlanadi.

Trener ko'rsatmasi.



• Bu – texnik o'quv mashq bo'lgani sababli uni uzun vaqt bajarish kerak emas.

- Ushbu mashqni qo'llagandan keyin mashq davomida va boshqa mashqlar jarayonida o'yinchilarga to'r ostida past holatni qabul qilish eslatib turiladi.

Variantlar:

O'yinchilar to'r ostida, boshqa tomonda to'r atrofida turgan trener yo'llagan to'pga harakatlanib, uni to'r ostida ko'tarish bilan boshlash mumkin.

To'siq, zarba, to'siq.

Hujum va himoya o'rtasida to'rtta almashinish bo'lguncha o'yinchilar oldinga harakatlanadi.

Maqsadi:

Oldingi qator hujumi va himoya o'rtasida almashinuvni shakllantirish.

Joylashish.

1 trener to'r chetida kvadrat (quti) ichida to'pli savat bilan joylashadi.

2 trener V tomonda to'r oldida to'pli savat bilan joylashadi. Birinchi o'yinchi to'r oldida to'siq qo'yish holatida mashqni boshlaydi. O'yinchilarning qolgan qismi navbati kelganda maydonchaga kiradi.

Mashqni qo'llash.

1. 1 trener to'pni to'siq qo'yishga intilayotgan birinchi o'yinchiga uradi.

2. Birinchi o'yinchi to'rdan o'tadi va hujum qilishga tayyorlanadi.

3. 2 trener to'pni tashlaydi va birinchi o'yinchi unga hujum qiladi.

4. Keyingi o'yinchi to'pga to'siq qo'yish holatini qabul qilish orqali zudlik bilan mashqni boshlaydi.

5. Almashinishlarni bajarishda o'yinchilarni malakasi uchib borgan sababli trener harakatni kengaytiradi - har bir o'yinchi burilishini bajaradi: to'siq qo'yadi, zarba beradi; keyin to'pni to'siq qo'yadi va hokazo.

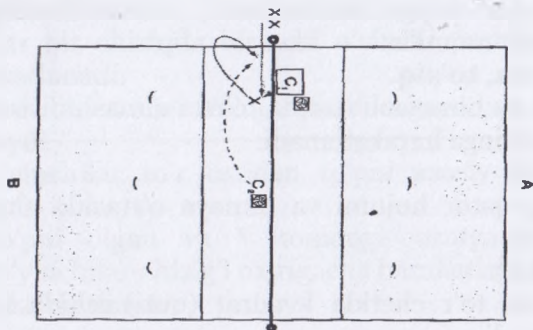
Trener ko'rsatmasi.

- Belgilangan to'siq qo'yish talablariga qattiq turing - o'yinchilar almashinishi boshlanishida to'siq qo'yishlari kerak.

- Poldagi joyni lenta bilan belgilang, bu joyga hujumchi boshlashi kerak.

Variantlar:

- Mashq holatlarini aniq qiling: o'yinchilar shu holatlardan urishlari kerak.
- Hujumchi zarbasini maydonchaning ma'lum qismiga yo'naltiring.



Izoh: Mashqlar andozalarida qo'llaniladigan maxsus belgilar kaliti:

- A** -Hujumchi
- B** -To'siq qo'yuvchi
- C** -Trener
- D** -To'pni qabul qiluvchi
- F** -Himoyachi
- H** -Hujumchi
- L** -Libero
- B** -Orqadagi chap tomon o'yinchisi
- LF** -Oldindagi chap tomon o'yinchisi
- LFB** -Chap tomondan to'siq qo'yuvchi
- MB** -Orqadagi o'rtakash o'yinchi
- MF** -Oldindagi o'rtakash o'yinchi
- MFB** -O'rtakash to'siq qo'yuvchi
- MH** -O'rtakash hujumchi
- OH** -Orqa zona hujumchisi
- OP** -O'ng tomon hujumchisi
- P** -Qabul qiluvchi
- RB** -Orqadagi o'ng tomon o'yinchisi
- PF** -Oldindagi o'ng tomon o'yinchisi

- RFB** -O'ng tomondan to'siq qo'yuvchi
S -To'p uzatuvchi
SS -Zaxira (dublr uyushiy)
Sv -Yiqilib to'p qabul qiluvchi
T -Nishon
Ts -Yordamlashuvchi
X -Qaltis holatda ishtirok etuvchi boshqa o'yinchilar
A -A Tomon
B -V Tomon
Δ -Konus
 -To'pni o'yinchiga uzatish
 -To'p uzatish
 -Chalg'utuvchi to'p uzatish
 -To'plar to'ldirilgan savat
 -To'plar solinadigan bo'sh savat
 -Platforma
) -Yordamchi

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Hujum qiluvchi zarbaga to'siq qo'yish uchun sakrash paytini qanday aniqlash mumkin?

- to'pni otish traektoriyasi bo'yicha
- hujum qiluvchi o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha
- to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab
- tezkor-kuch sifatleri bo'yicha

2. Voleybolchi holati. Oyoqning tizza qismini chuqur tukulib - yozilishi nimani ta'minlaydi?

- to'p o'chish traektoriyasi, to'p qabul qiluvchi o'yinchining keyingi harakati
- to'p o'chish traektoriyasi hisobga olinadi
- harakatlanish tabiiyligi
- harakatlanishga tayyorgarlik ko'rish

3. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatganda to'pning aylanmay uchishi nimaga bog'liq?

- a) to'pni uchish traektoriyasiga
- b) to'p uzatishda barcha panjalarining ishtirok etishi, to'p uchish yo'nalishiga to'g'ri chiziq bo'yicha kuchni safarbar etish
- c) to'pga o'z vaqtida harakatlanish
- d) to'pning uchish tezligiga qarab

4. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- c) oyoqning mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- d) yugurish tezligiga va epchillikka

5. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda
- c) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- d) muallaq holatda

6. Qaysi o'yinchini "birinchi templi" deyishadi?

- a) bo'yi baland o'yinchiga
- b) bo'yi past o'yinchiga
- c) past to'p uzatganda hujum qiluvchi o'yinchiga
- d) kombinatsiyani birinchi boshlovchi o'yinchiga

7. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda
- c) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- d) muallaq holatda

8. O'yin texnikasini olib borish vositasiga nima kiradi?

- a) o'yinda fikrlash
- b) texnika kombinatsiya
- c) texnik usul va ularni bajarish turlari
- d) joy tanlash va harakatlanish

9. O'yinni olib borishning taktik turlariga nima kiradi?

- a) hujum
- b) to'p kiritish
- c) o'yin sistemasi va taktik kombinatsiya
- d) himoya

10. Voleybolchining taktik harakatlarini amaliy o'rganishda qaysi ketma-ketlikda ish olib boriladi?

- a) video yozuvni ko'rish (sxemalar), trenirovkada tatbiq etish, musobaqada qo'llash
- b) yakka harakatlarni o'zlashtirish, keyinchalik esa guruhli, jamoali
- c) ta'kidlash, texnik mashqlar, taktik mashqlar
- d) raqibsiz, kam faolli raqib bilan, musobaqa shaklda

3 BOB. O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI.

3.1. Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1897-yilda Amerikalik doktor A.Xolsted rahbarligida ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarni ayrim bandlari quyidagilardan iborat bo'lgan:

- Maydonchanning o'lchami 7,6 x 16,1 m;
- to'ring balandligi 198 sm;
- to'pning og'irligi 340 g;
- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;

- to'p o'yinga maydonchanning o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shakldagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900 yil – hisob 21 ochkogacha, to'ring balandligi 213 sm;

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

1917 yil – hisob 15 ochkogacha, to'ring balandligi 243 sm;

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

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

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

1934 yil – to'r ayollar uchun 224 sm.

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

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

1950-yil – ayollar o'yini 5 partiyadan iborat

1952-yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta

1957-yil – tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi

1961-yil – o'yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlandi.

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

1970-yil – chegaralovchi antenna(180 sm) joriy etildi.

1976 yil – kiritilgan to'pga to'siq qo'yish

1984-yil – to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan tegish mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilindi.

1988-yil – eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya tay breyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

1992-yil – to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998-yil – to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda, 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. Tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin; “Liberò” o'yinchisi joriy etildi.

2008-yil – to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'r oldida joylashgan o'yinchilar to'rni pastki qismiga tegishi mumkin.

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalari haqida qisqacha ma'lumotlar:

- maydoncha 9 x18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;

- o'yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandligi 180 sm;

O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'rning balandligi quyidagicha bo'ladi:

Qizlar	13 – 14	2 m 10 sm
	15 – 16	2m 20 sm
Ayollar	17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm
O'g'ilbolalar	13 – 14	2 m 20 sm
	15 – 16	2 m 35 sm
Erkaklar		2 m 43 sm

- to'pni aylana uzunligi 66 ± 1 sm, diametri $21 \pm 0,3$ sm, og'irligi 270 ± 10 g;

- har partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o'yinchi

1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin;

- o'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi;
- har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo'lib qolsa, eng yuqori hisob

2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya tay breyk tarzida o'tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

3.2. Zamonaviy voleybolda o'tkaziladigan musobaqa

Sport amaliyotida musobaqa tushunchasi sportchilarni muayyan tayyorgarlik bosqichida belgilangan taqvim rejasi, musobaqa nizomi va rasmiy qoidalarga muvofiq keskin raqobat ostida yuksak natijalari o'zaro yakkama-yakka yoki jamoa tarkibida olib boradigan kurash jarayonini anglatadi.

Zamonaviy voleybolda o'tkaziladigan musobaqa turlari xilma-xil nomlar bilan atalishi rasman qabul qilingan: Chempionat, Olimpiada va Osiyo o'yinlari, Jahon Ligasi, Kubok va saralash musobaqalari, O'zbekistonda "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" va h.k.

Barcha turdagi musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish samaradorligi nafaqat hakamlarning bilimi va kasbiy mahorati bilan belgilanadi, balki har bir sportchi va trenerning rasmiy qoidalarga asoslangan funksional faoliyati, madaniyati va ma'naviyati hamda odob-ahloqiga ham asoslanadi.

Alohida ta'kidlash joizki, musobaqani madaniy-ma'rifiy va estetik jihatlardan yuksak saviyada o'tkazish Federatsiyalar, musobaqa rahbariyati, tashkilotchilar va texnik hodimlar faoliyatiga ham bog'liqdir. Bu borada, albatta, musobaqaning tantanali ochilishi va yopilishi, o'yin jarayonining zamonaviy informatsion vositalar yordamida talqin qilib borishi tomoshabinlarda zavq uyg'otadi, ushbu jarayon salohiyatini yanada yuksaltiradi.

Tan olish lozimki, yurtimiz hududlarida o'tkazilayotgan aksariyat musobaqalar yuqorida qayd etilgan tartib-qoidalarga javob beradi deb bo'lmaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PK-3031-sonli qaroridan kelib chiqqan holda, shunga urg'u berish lozimki,

joylarda o'tkaziladigan har bir musobaqa, uning miqyosidan qat'i nazar, yuksak madaniy-ma'naviy, tashkiliy, informatsion va professional jihatdan yuksak salohiyat me'yorlariga loyiq bo'lishi dardkor.

Musobaqalarni o'tkazishga shunday tartibda yondoshish jamoniy tarbiya va sportni yanada ommalashishiga turtki beradi.

Mazkur darslik aynan ana shu masalalarni jonlantirish mamlakatimiz hududlarida voleybol bo'yicha faoliyat yuritayotgan mutaxassislar, shu jumladan, hakamlar, trenerlar, sportchilar, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan barcha ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchi o'quvchi-talaba yoshlar hamda malaka oshirish maskanlari tinglovchilarini musobaqa tashkil qilish va o'tkazish tartib-qoidolari bilan yaqindan tanishtirish, ularning bilimi va amaliy ko'nikmalarini shakllantirish maqsadida taqdim etilyapti.

3.3. Musobaqa haqida tushuncha va musobaqa turlari

Musobaqa keng ma'noda har bir insonni yakka tartibda, biror raqibga nisbatan yoki jamoani jamoaga nisbatan muayyan sohada (san'at, adabiyot, ishlab chiqarish, sport va h.) raqobat ta'sirida o'z imkoniyatlarini safarbar etib, yuksak natijaga erishish tushunchasini anglatadi. Ushbu jarayonni amalga oshirishda o'ziga xos tartib-qoidalar, shart-sharoitlar, maqsad va vazifalar belgilanadi.

Sport musobaqasi – bu ma'lum muddat ichida shakllangan yoki shakllantirilgan madaniy-ma'naviy, intellektual salohiyat, jismoniy-ruhiy va texnik-taktik tayyorgarlikka asoslangan imkoniyatlarni raqobat ta'sirida namoyish etish va yuksak natijaga erishishga qaratilgan integral jarayondir.

Sport musobaqalari, miqyosidan qat'iy nazar bir qator turlarga bo'linadi: Olimpiada o'yinlari, Chempionat, Kubok musobaqalari, turnirlar va h.k. O'zbekistonda esa bundan tashqari boshqa davlatlarda o'xshashligi yo'q "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi uch pog'onali va ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari an'anaviy tarzda muntazam o'tkazilishi odat tusiga kirgan.

Tarixiy an'analarga ko'ra har bir musobaqa o'z miqyosi va maqomidan qat'i nazar o'ziga xos tarbiyaviy, ijtimoiy, siyosiy

ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sportni sog'lomlashtiruvchi, tarixiy, madaniy va ma'naviy qadriyatlarni shakllantiruvchi, barkamol avlodni tarbiyalovchi hamda intellektual salohiyatni oshiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Aynan musobaqa sport geografiyasi va uni ommaviylik doirasini kengaytirishdek strategik maqsadni hal etadi.

3.4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira musobaqalari, Osiyo yoki Olimpiya o'yinlari va h.k.) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Ovro'pa, Jahon) qat'i nazar, har bir musobaqa o'ziga xos ssenariy va dastur asosida o'tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahalliy, milliy va umumbashariy an'analar, rasm-rusumlar, urf-odatlar hamda udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarning chiqishlari va h.k.) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur avvaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

Quyida namuna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir ssenariysi keltirilgan:

- musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni saflantirib joylashtiradi;

- bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita markaziga qaratadi va tantanavor ravishda kelib tashkiliy qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqaning ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

- tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida gap yuritib, tabrik so'zini faxriy shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxs)ga beradi;

- tabrik so'zi yakunlanganidan so'ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog'i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

- davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog'i ko'tariladi;

- davlat madhiyasi tugab, davlat bayrog'i ko'tarilganidan so'ng bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga sihat-salomatlik, musobaqa o'yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

- bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

- musobaqaning ochilishi marosimidan so'ng musobaqa jadvali bo'yicha birinchi o'yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o'yiniga tayyorgarlik ko'rishadi.

Musobaqaning yopilish marosimi

Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o'yinlari yakunlanganidan so'ng musobaqaning yopilish marosimi o'tkaziladi. Musobaqaning yopilish marosimida g'olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus ssenariy asosida o'tkaziladi. Ssenariyda belgilangan dastur yakunida Davlat bayrog'i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e'lon qilinadi.

Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning xaviyasi bo'yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir jamoa vakillariga taqdim etiladi (ilovalarda mavzuga doir andozalar berilgan).

3.5. Musobaqa Nizomi (O'zbekiston Chempionati misolida) Chempionatning maqsad va vazifalari

- O'zbekistonda voleybolni yanada ommalashtirish;

- voleybolni rivojlantirish va jamoalarning sport mahoratini oshirish;

- mamlakat yagona sport tasnifi talablariga muvofiq voleybolchilarga sport razryadlarini rasmiylashtirish;

- kuchli klublarni aniqlash va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoasini tuzish.

Musobaqaga rahbarlik qilish

Musobaqalar FIVB – Xalqaro voleybol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda Mikasa firmasining MVP 200 rangli to'plari qo'llaniladi.

Musobaqaga rahbarlik qilish mas'uliyati O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yuklatiladi.

Musobaqa o'yinlarini Respublika hakamlar uyushmasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar guruhi boshqaradi. Musobaqaning bosh hakami vazifasiga – milliy toifadagi hakam (hakamning ismi sharifi ko'rsatiladi) tayinlanadi.

Jamoalarni qabul qilish, joylashtirish va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash musobaqa o'tkazilayotgan shahar klubi zimmasiga yuklatiladi.

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoa-klublari tomonidan qoplanadi.

Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti

Chempionatni o'tkazish tartibi, tizimi, joylari va vaqti ishtirokchi jamoalar soniga qarab chempionatdan bir oy oldin e'lon qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari

Chempionatda klublar jamoalari, ko'ngilli sport jamiyatlari, tashkilot va korxonalar, viloyatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahar terma jamoalari ishtirok etishi mumkin.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasining ijroiyl qo'mitasi qaroriga muvofiq chempionatda ishtirok etish istagini bildirgan jamoalar O'VF hisob raqami ga so'm miqdorida a'zolik badali uchun mablag' o'tkazishlari lozim. Chempionatda ishtirok etishni tasdiqlovchi xabarnoma yil oyigacha taqdim etilishi shart. Ushbu muddatdan kech taqdim etilgan xabarnoma qabul qilinmaydi va jamoa chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

Chempionatda ishtirok etish huquqini olgan jamoa tarkibi 11 kishi, shu jumladan, 14 nafar o'yinchilar, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko'pi bilan 2 nafar chet el o'yinchilari federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

Natijalarni aniqlash

Chempionatda jamoalarni guruhlariga bo'linishi yoki bo'linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar va ishtirokchi jamoalar sport bazasida tur shaklida aylantirish tizim bo'yicha o'tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o'rinlar barcha turlarda o'tkazilgan o'yinlarda to'plagan ochkolar yig'indisiga qarab aniqlanadi. G'alaba uchun jamoaga 3 ochko, mag'lubiyat uchun 1 ochko, o'yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to'plagan bo'lsa, o'rinlar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

- a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- b) barcha uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati;
- v) o'zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- g) o'zaro uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o'yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga O'VFning Intizom Kodeksiga muvofiq jarima choralari ko'riladi. Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o'tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g'olib deb topiladi.

Agar biror-bir jamoa chempionatda o'tkaziladigan barcha o'yinlarning yarmidan kamiga kelgan bo'lib, keyingi biror-bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima choralari ko'riladi.

Rag'batlantirish

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo'lgan joriy yilda o'rta umumta'lim maktab, Olimpiya zaxiralari sport maktabi yoki Akademik litseyini bitirgan jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi Turizm va Sport ishlari vazirligini, O'zDJTSU hamda viloyatlardagi OO'Yulari jismoniy tarbiya fakultetlariga

imtiyozli asosda qabul qilinish huquqini beruvchi sertifikatini olishga muvassar bo'ladilar.

Chempion jamoa ko'chma Kubok, qimmatbaho sovg'alar, diplomlar va oltin medallar bilan taqdirlanadi.

2 va 3-o'rinni egallagan jamoalar qimmatbaho sovg'alar, muvofiq diplomlar kumush va bronza medallari bilan taqdirlanadi.

O'yinchilar O'zbekiston Chempionati va boshqa musobaqalarda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan O'zbekiston yagona sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muvassar bo'ladilar.

Musobaqa o'tkazish tizimlari

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun hududiy joylashish to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

Aylanma tizim.

Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul, ayniqsa, obyektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

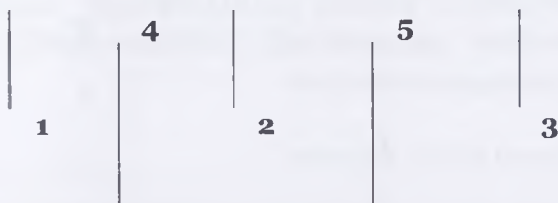
Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quyidagicha tuziladi:

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (jamoayoqligi) dam oladi.

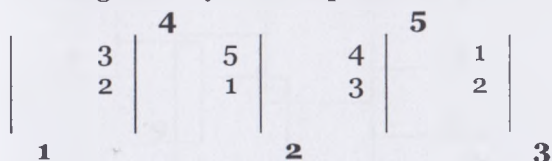
Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan, 7 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9–10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha munamada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

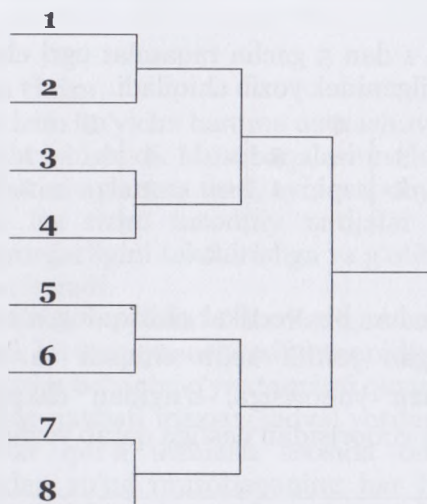
1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1 - (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak.

Chiqib ketish tizimi.

Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32 va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

8 ta jamoa uchun namuna:



Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki,

Misol uchun, 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqa o'linadigan bo'lsa: $A=11$.

Formula asosida yechiladi: $(11-8) \times 2 = 6$.



161

Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi.

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinda uchrashadigan jamoalarni joylashish tartibi

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinci davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Birinci davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi (10-jadval).

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo'lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi.

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o'yin tizimida, so'ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.

Inshootlar va uskunalar

O'YIN MAYDONI.

O'yin maydoni o'yin maydonchasi va bo'sh (maydon) zonalardan iborat. U to'g'ri burchak va simmetrik shaklda bo'lishi shart.

O'lchamlari:

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

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yuzasi faqat yog'och yoki sintetik qoplamalardan iborat bo'lishi shart. Har qanday qoplama FIVB tomonidan tasdiqlanishi lozim.

Zallarda o'yin maydonlarining yuzasi ochiq tiniq rangda bo'lishi kerak. 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 1 metr maydon yuzasiga 5 mm qiyalik ruxsat etiladi. Maydon chiziqlarining qattiq jismlardan iborat bo'lishi taqiqlanadi.

Maydoncha chiziqlari.

Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. Chiziqlar rangi bo'yicha ochiq tiniq va maydoncha yuzasi rangidan hamda to'g'ona chiziqlardan keskin farq qilishi lozim.

Chegaralovchi chiziqlar.

O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. Mazkur chiziqlar maydoncha o'lchamlariga bitiradi.

O'rta chiziq.

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

Hujum chizig`i.

Har bir maydonchanning hujum 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 musobaqalarda hujum zonasi chiziqlari yon chiziqlardan umumiy uzunligi 1,75 m bo`lgan, 5 sm kenglikda 20 sm oraliq; bilan har biri 15 sm bo`lgan bo`lak - bo`lak chiziqlar bilan davom ettirilgan bo`lishi kerak.

Zonalar va joylar.

Oldingi zona.

ar bir maydonchanning oldingi zonolari o`rta chiziqdan 3 m oraliq`ida parallel (o`rta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan chegeralangan bo`lib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan bo`ladi (chiziqlar kengligi zona o`lchamini o`ziga biriktiradi).

Oldingi zona yon chiziqlar ortidan bo`sh zona oxirigacha belgilanadi.

**To`p kiritish zonasi** - bu 9 m 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-bo`lak chiziqlar bilan maydonning orqa bo`shlig`iga qarab chiziladi. Bu chiziqlar to`p kiritish zonasini o`z ichiga biriktiradi. To`p kiritish zonasi orqa tomonga bo`sh zona oxirigacha davom etadi.

O`yinchi almashtirish zonasi

O`yinchi almashtirish zonasi - bu hakam - kotib stoli oldidagi hujum chizig`i bilan yon chiziqning tutashgan joyni o`z ichiga oladi.

Razminka uchun joy.

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida razminka o`tkaziladigan joyga jamoalar o`rindiqlari tomonidan maydoncha orqasidagi bo`shliqdan tashqari burchakda 3 x 3 m o`lchamga ega joy ajratiladi.

Maydondan chiqarilgan o`yinchilar uchun joy.

Bunday o`yinchilar uchun orqa chiziq ortidagi bo`sh zonaga 2 ta stul joylashtiriladi. Bu joy 5 sm kenglikdagi qizil chiziq bilan chegeralanishi mumkin.

Zalning harorati.

Harorat 10°S dan kam bo`lishi mumkin emas (50 grad. F).

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida eng yuqori

harorat 25°S dan ortiq bo'lishi, mumkin emas (77 grad. F) va eng kam harorat 16°S bo'lishi lozim (61 grad. F).

Yorug`lik.

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yorug`ligi 1000-1500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas (o'yin maydonidan 1 m balandlikda o'lchanganda).

O'yin maydonning yorug`ligi maydoncha yuzasidan 1 m oralikdan boshlab o'lchanadi va 500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas.

To'r va ustunlar

To'r balandligi.

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

Jinsi	11-12 yosh	13-14 yosh	15 – 16 yosh	17-18 yosh
O'g'il bolalar	220 sm	230 sm	240 sm	243 sm
Qiz bolalar	200 sm	210 sm	220 sm	224 sm

To'rning balandligi o'yin maydonining o'rtasidan o'lchanadi. To'rni yon chiziqlar ustidan o'lchangan balandligi belgilangan balandlikdan 2 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak.

To'rning tuzilishi.

To'rning kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo'lib, 10 x 10 sm kvadrat shaklida qora rangda to'qilgan bo'lishi kerak.

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

Lenta uchlari teshik bo'lib, orasidan shnur-tros o'tkazilib, tarang tortish uchun ustunlarga maxsus taranglashtiruvchi moslamalar bilan mahkamlanadi.

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

Chegaralovchi lentalar.

To'ning 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.

Antennalar.

Antenna diametri 10 mm, uzunliga 1,8 m naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi.

To'ning ikki tomonidan joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal shaklda joylashtiriladi. Har bir antennaning to'ning yuqori qismidan 80 sm chiqib turadi va ular 10 sm kenglikda qizil – oq ranglarga bo'yalgan bo'ladi. Mazkur antennalar maydon va to'r o'lchamlari tarkibining chegaralovchi belgisini anglatadi.

Ustunlar.

To'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5 - 1,0 m oraliqda o'rnatiladi (3-sxema). Ustunlarning balandligi 2,55 m bo'lib, ularning balandlikni o'zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq.

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

Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf tug'diruvchi moslamalardan xoli bo'lishi kerak. Ular maydon yuzasiga tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o'rnatilishi darkor.

Qo'shimcha uskunalar.

Barcha qo'shimcha uskunalar FIVB reglamenti asosida belgilanadi.

TO'P standartlari.

To'p elastik yoki sintetik charmdan ishlangan va ichki qismida rezina kameradan iborat yumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uning 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 mba yoki gPa) gacha bo'lishi lozim.

To'plarining bir xilligi.

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 (chempionatlari) FIVB tasdiqlagan to'plar bilan o'tkazilishi kerak (agar FIVB bilan o'zga shart kelishilmagan bo'lsa).

Beshta to'pdan foydalanish.

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

O'yinning mohiyati va mazmuni

Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida amalga oshiriladigan musobaqalashuvdan iborat sport o'yinidir.

O'yinning maqsadi - to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va radibni 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 1 marta o'ynash - bu 4 - 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 yerga 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'i nazar, ochko bilan tugallanadi.

Musobaqa ishtirokchilari jamoalar

Jamoa tarkibi ko'pi bilan 14 o'yinchidan, bitta murabbiy, uning 2 yordamchisi, bitta massajist va bitta shifokordan iborat. O'yinchilardan biri jamoa sardori (kapitan) bo'lib, u musobaqa qaydnomasida belgilanishi kerak.

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida jamoa shifokori o'yin vaqtida jamoa o'rindiqalaridan joy olishi uchun oldindan FIVBda akkreditatsiya qilinishi shart.

O'yinchilardan biri jamoa sardori bo'lishi kerak va u 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 taqiqlanadi.

Jamoaning joylashishi.

'yinda ishtirok etmaydigan o'yinchilar maxsus ajratilgan o'rindiqlarda o'tirishi yoki razminkaga ajratilgan joyda bo'lishi kerak. Murabbiy o'yin davomida yon chiziq bo'ylab o'yinga xalaqit bermasdan harakat qilishi yoki belgilangan o'rnida o'tarishi mumkin.

Jamoalar o'rindiqlari hakam – kotib yonidagi bo'shliqda joylashgan bo'ladi.

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

O'yinda ishtirok etmayotgan o'yinchilar to'psiz quyidagi tartibda razminka qilishlari mumkin: O'yin vaqtida, razminkaga ajratilgan joyda.

Tanaffus vaqtlarida va texnik tanaffus davomida, orqa chiziqlar ortidagi bo'shliqda.

Partiyalar oralig'idagi tanaffuslarda o'yinchilar bo'sh zonada to'p bilan razminka qilishlari mumkin.

Jamoaning o'yin kiyimi.

O'yinchilarni o'yin kiyimi futbolka, trusik paypoq va sport poyafzalidan iborat. Futbolka, trusik va paypoqlar jamoaning barcha o'yinchilarida (libero o'yinchisi bundan istisno) bir xil shakl va rangga ega bo'lib, toza bo'lishi lozim.

Poyafzal yumshoq, yengil bo'lib, poshnasiz, tagi rezina yoki charm materialdan bo'lishi kerak.

FIVBning Jahon miqyosidagi kattalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarida jamoaning sport poyafzali bir xil rangda, lekin savdo markasi, rangi va dizayni farq qilishi mumkin.

O'yinchilarning futbolkalari 1dan20 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, oraliqda raqam 20 sm bo'lishi shart. Raqam chizig'ining kengligi 2 sm bo'lishi kerak.

FIVBning rasmiy musobaqalarida o'yinchining raqami uning trusigini o'ng tomonida qayd etilishi kerak. Bu raqam chizig'ining kengligi 1 sm va balandligi 4-6 sm bo'lishi lozim.

Jamoa sardori futbolkasining ko'krak qismidagi raqami ustida gorizontall joylashgan 8x2 smli chiziq bo'lishi lozim.

Jamoa futbolkalarida ko'krakdagi raqam balandligi kamida 15 sm, oraliqda raqam 20 sm bo'lishi shart. Raqam chizig'ining kengligi 2 sm bo'lishi kerak va ular turli rangda bo'lishi mumkin emas. (Liber o'yinchisi futbolkasning rangi bundan mustasno).

O'yin kiyimlarini o'zgartirishni faqat birinchi hakam ruxsat berishi mumkin:

To'pni o'yinga kiritishga;

Partiyalar oralig'ida yoki o'yinchi almashtirilgan paytda ham kiyimlarni o'zgartirishga, agar o'zgartirilgan kiyim oldingisidan rangi, shakli, raqami bilan farq qilmasa.

Ob-havo sovuq bo'lganda mashg'ulot kostyumlarida o'ynashga, agar ushbu kostyumlar rangi, shakli bir xil bo'lsa (Liber bundan istesno).rasmiy qoyda bo'yicha raqamlangan bo'lsa.

Taqiqlangan buyumlar.

O'yin davomida sportchilar o'zlariga sun'iy yordam beruvchi yoki jarohat yetkazuvchi buyumlardan xoli bo'lishlari shart.

O'yinchilar mas'uliyatni o'zlariga olgan holda ko'zoynak taqishlari mumkin.

Jamoa rahbarlari

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

Sardor.

O'yin oldidan jamoa sardori musobaqa qaydnomasiga imzo chekadi va o'z jamoasi tarkibini hakamga 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 kirishguncha yoki partiya oxirigacha bajaradi.

To'p o'yindan tashqari holatda o'ynovchi sardor quyidagi vazifalarda hakamga murojaat qilishi mumkin:

Qoidalar amalini to'g'ri qo'llash masalasi bo'yicha surishtirish yoki jamoadoshlari savollari va iltimoslarini yetkazish. Agar o'ynovchi sardorni hakam qarori qanoatlantirmasa, u darhol bu haqda o'z noroziligini bildirishi darkor. Shuning asosida u o'yindan so'ng rasmiy norozilik varaqasini toptirishga zamin yaratadi..

Ruxsat so'rash:

- a) O'yin kiyimini o'zgartirish;
- b) Jamoalar o'yinchilari joylashuvini tekshirib ko'rish;
- v) Maydoncha yuzasi, to'r, to'p va hokazolarni tekshirib ko'rish uchun ruxsat olish ;

O'yinchi almashtirish yoki tanaffuslar olishga ruxsat so'rash.

Jamoa sardori o'yin tugagandan so'ng:

Hakamlarga tashakkur bildirishi va o'yin "qaydnomasiga imzo chekishi";

Agar u (yoki vaqtincha sardor) oldindagi 1-chi hakamga o'z noroziligini bildirgan bo'lsa, bu norozilik qaydnomada rasmiy norozilik sifatida tasdiqlanishi va yozilishi mumkin.

Trener (murabbiy).

Murabbiy butun o'yin davomida maydonchadan tashqari joyda turgan holda o'z jamoasi o'yiniga rahbarlik qiladi. U jamoani o'ynovchi tarkibini, o'yinchilarni maydonchada joylashish tartibini belgilaydi, o'yinchilarni almashtirish va tanaffuslar olish jarayonini boshqaradi. Ushbu masalalarni u 2-chi hakam orqali hal etishi lozim.

O'yindan oldin murabbiy qaydnomada o'z o'yinchilarining asosiy tarkibini belgilaydi yoki ko'zdan kechiradi, raqamlarini aniqlaydi. So'ngra imzo chekadi.

Trener (murabbiy) o'yin vaqtida:

- Har bir partiyadan avval hakam-kotib yoki 2-chi hakam taqdim etgan o'yinchilarning joylashish kartochkasiga o'z jamoasining asosiy o'yinchilari raqamlarini qayd etib, imzo chekib berishi kerak;
- O'z jamoasi o'rindig'ida kotib - hakamga yaqin o'tiradi, vaqti-vaqti bilan bu joyni tark etib turishi mumkin;
- Tanaffus yoki o'yinchi almashtirish haqida murojaat qilish mumkin;
- O'yinga xalaqit bermasdan zaxiradagi o'yinchilar va maydondagi o'yinchilarga ko'rsatma berishi mumkin.

Trener yordamchisi.

Trener yordamchisi o'yin jarayoniga aralashmasdan o'rindiqda o'tirishi lozim.

Agar trener o'z jamoasini tark etishi kerak bo'lib qolsa, unda yordamchi trener jamoa sardori iltimosi va 1-chi hakam roziligiga ko'ra asosiy trener vazifalarini bajaradi.

1. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday ilmiy-o'lchov tadbirlari o'tkaziladi?
2. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday tashkiliy tadbirlar o'tkaziladi?
3. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?
4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari qanday qaysi tartibda va nimaga asosan o'tkaziladi?
5. Musobaqa yakuni haqidagi hisobotning turlari va ularning mazmuni nimadan iborat?

IV-BOB. MUSOBAQADA HAKAMLIKNI TASHKIL QILISH VA HAKAMLARNING VAKOLATLARI

Hakamlar va hakamlik qilish

Hakamlar:

- birinchi hakam;
- ikkinchi hakam;
- chiziqli hakamlari – 4 ta;
- hakam-kotib va uning yordamchisi;
- zaxiradagi hakam;
- hakam-inspektor;
- bosh hakam.

Jami 11 ta.

Hakamlarning har birini o'z vazifasi, huquqlari, hakamlik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma'ruzada og'zaki va o'quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Musobaqa o'yinidan 20-30 min oldin maydonchani, anjom (to'p, to'r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas, o'yinni o'tkazishga nima, kim, qancha kerak bo'lsa, hammasining muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo'lsa ta'minotni oshirish talab qilinishi shart.

Har bir uchrashuvni hakamlar tarkibi boshqarib boradi va bu tarkibga: birinchi hakam; ikkinchi hakam; kotib; to'rtta (yoki ikkita) chiziqli hakamlari kiradi.

Birinchi hakamning vakolatlari.

Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanguniga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'z qaroriga izoh berishi mumkin. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa

sardorlari bilan qur'a tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega: jamoalarni ogohlantirish; jazolash; to'p kirituvchining xatosi; to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi bo'yicha; to'p bilan o'ynash xatolari bo'yicha; to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha; orqa chiziq o'yinchilari va "Libero"ni hujum zarbasi; "Libero"ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to'piga hujum zarbasini qo'llanilganda.

Ikkinchi hakam vakolatlari.

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi. U zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi; tanaffus olish va o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o'yin oldidan, har bir partiya oldidan o'yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat qilib turadi. O'yin vaqtida hushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo'yicha qaror qabul qiladi: o'yinchi maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda; o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo'l qo'yganda; o'zi joylashgan tomon yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda; orqa chiziq o'yinchisi yoki "Libero" to'siq qo'yganda; o'yinchi to'rning pastki qismiga tegib ketganda.

Kotib.

Kotib o'z faoliyatini yuritish uchun birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashadi. Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi: o'yin bayonnomasiga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotlarni yozadi; yig'ilgan ochkolar, tanaffuslar, o'yinchilarni almashtirish; jazo choralari, to'pni o'yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi; yuqorida ko'rsatib o'tilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

Chiziq hakamlari.

Chiziq hakamlari (4 ta bo'lganda) maydonning har burchagidan 1-3 m uzoqlikda joylashadilar va o'z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o'yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo'llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni ifodalaydilar: to'p

maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko'rsatib) tushiradilar; to'p maydon tashqarisiga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'taradilar.

Voleybol qoidalarining barchasini ushbu kitobda yoritish mumkin emas, lekin biz eng asosiy holatlar ustidagina to'xtab o'tdik. Yuqoridagi materialni o'zlashtirishda "Voleybolning rasmiy qoidalari" qo'llanmasidan foydalanish zarur bo'ladi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar o'quv – mashg'ulot ishlarining asosiy qismidir. Ular mashg'ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik samarasini ko'rsatib beruvchi yakuniy ko'rsatkich bo'lib ham hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o'tkaziladi.

Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o'rin tutadi. Voleybol bo'yicha musobaqalar oldiga qo'ygan vazifalariga ko'ra quyidagi turkumlarga bo'linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

Chempionat va kubok musobaqalari – eng asosiy musobaqalar bo'lib, bu musobaqalarda eng kuchli jamoalar aniqlanadi. Bu musobaqalar ko'lami bo'yicha turlicha bo'ladi: jahon, qit'a, mamlakat, viloyat; shahar miqyosidagi va boshqalar.

Saralash musobaqalari o'z maqsadi va vazifasiga ko'ra asosiy musobaqalarning keyingi bosqichiga chiqish yoki malakali o'yinchilarni ma'lum bir jamoa tarkibiga qabul qilishni nazarda tutadi.

Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kirgizish mumkin:

- ko'rgazmali musobaqalar voleybolni ommaviylashtirish va targ'ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o'quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o'tkaziladi.

- qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar) g'olibni aniqlash uchun qisqartirilgan partiyalar bilan o'tkaziladi. Bunday musobaqalar bayram kunlarida, sport mavsumlarining ochilishida tashkil qilinadi.

- tasnif musobaqalari – sport tayyorgarligi darajasini aniqlash va sport tasniflarini (razryadlar) berish maqsadida tashkil qilinadi.

- tenglashtiruvchi musobaqalarning asosiy vazifasi kuchli raqib jamoasi bilan uchrashishga imkon berish yo'li bilan kichik tasnifdagi sportchilarning o'sishini rag'batlantirishdan iborat.

- nazorat va tayyorlov musobaqalari jamoa va alohida qiyinchilarning oldindagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Mashg'ulot jarayonida tayyorlov va nazorat musobaqalari katta o'rinni egallaydi.

Yordamchi musobaqalar, asosan, tayyorlov va musobaqa davrlarining yarmida rejalashtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar ko'pincha bir yilda 2-3 marotaba o'tkaziladi. Turli xil musobaqalarning ahamiyati va o'rni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, boshlang'ich bosqichlarda faqat tayyorlov va nazorat musobaqalari rejalashtiriladi va o'tkaziladi.

Sportchilar malakasining o'sib borishiga qarab, keyingi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalar soni ortib boradi, musobaqa davriga tanlov va asosiy musobaqalar kiritiladi. Musobaqalar sportchining tayyorgarlik darajasining asosiy nazorat shakli bo'libgina qolmay, balki sport mahoratini takomillashtirishning zarur omilidir.

Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozim.. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yo'nalishi, qiyinchilik darajasi ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat'iy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi uni o'zining jismoniy, texnik-taktik va psixologik qobiliyatiga qo'yilgan vazifalarni yecha oladigan bo'lsa musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashg'ulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda o'z imkoniyatini ochib berishi zarur.

To'rtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini ta'minlashi kerak.

Zamonaviy voleybolning rasmiy qoidolari.

Inshootlar va uskunalar

1. O'YIN MAYDONI.

O'yin maydoni o'yin maydonchasi va bo'sh (maydon) zonadan iborat. U to'g'ri burchak va simmetrik shaklda bo'lishi shart (1, 2, 1.1)

1.1. O'lchamlari.

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

Bo'sh zona va maydon usti bo'shlig'ining eng kam o'lchamlari musobaqa Nizomida qayd etilishi mumkin (1).

2. O'yin maydonining yuzasi.

2.1. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontaal va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim. Notekis va sirpanchiq yuzali maydonda o'ynash man etiladi.

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yuzasi faqat yog'och yoki sintetik qoplamalardan iborat bo'lishi shart. Har qanday qoplama FIVB tomonidan tasdiqdanishi lozim.

1.2.2. *Zallarda o'yin maydonlarining yuzasi ochiq tiniq rangda bo'lishi kerak.*

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 (1.3, 1.1).

1.2.3. Ochiq maydonchalarda drenajni e'tiborga olgan holda, har 1 metr maydon yuzasiga 5 mm qiyalik ruxsat etiladi. Maydon chiziqlarining qattiq jismlardan iborat bo'lishi taqiqlanadi (1.3).

1.3. Maydoncha chiziqlari.

1.3.1. Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. Chiziqlar rangi bo'yicha ochiq tiniq va maydoncha yuzasi rangidan hamda begona chiziqlardan keskin farq qilishi lozim (1, 1.2.2).

1.3.2. Chegaralovchi chiziqlar

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

birikadi (1, 1).

1.3.3. O'rta chiziq

O'rta chiziq o'qi o'yin maydonining har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Bu chiziq to'r tagidan maydonning ikki yon chiziqlarini tutashtiradi (1).

1.3.4. Hujum chizig'i.

Har bir maydonchanning hujum 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 (1.3.3, 1.4.1, 2)

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarda hujum zonasi chiziqlari yon chiziqlardan umumiy uzunligi 1,75 m bo'lgan, 5 sm kenglikda 20 sm oraliq bilan har biri 15 sm bo'lgan bo'lak-bo'lak chiziqlar bilan davom ettirilgan bo'lishi kerak.

1.4. Zonalar va joylar.

1.4.1. Oldingi zona.

Har bir maydonchanning oldingi zonalari o'rta chiziqdan 3 m oralig'ida parallel (o'rta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan chegaralangan bo'lib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan bo'ladi (chiziqlar kengligi zona o'lchamini o'ziga biriktiradi) (1.3.3, 1.3.4).

Oldingi zona yon chiziqlar ortidan bo'sh zona oxirigacha belgilanadi (1.1, 1.3.2).

1.4.2. To'p kiritish zonasi.

To'p kiritish zonasi – bu 9 m 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-bo'lak chiziqlar bilan maydonning orqa bo'shlig'iga qarab chiziladi. Bu chiziqlar to'p kiritish zonasini o'z ichiga biriktiradi (1.3.2 va 2). To'p kiritish zonasi orqa tomonga bo'sh zona oxirigacha davom etadi (1.1).

1.4.3. O'yinchi almashtirish zonasi.

O'yinchi almashtirish zonasi – bu hakam-kotib stoli oldidagi hujum chizig'i bilan yon chiziqning tutashgan joyni o'z ichiga oladi (1.3.4, 1).

1.4.4. Razminka uchun joy.

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida razminka o'tkaziladigan joyga jamoalar o'rindiqlari tomonidan

maydoncha orqasidagi bo'shliqdan tashqari burchakda 3x3 m o'lchamga ega joy ajratiladi (1).

1.4.5. Maydondan chiqarilgan o'yinchilar uchun joy.

Bunday o'yinchilar uchun orqa chiziq ortidagi bo'sh zonaga 2 ta stul joylashtiriladi. Bu joy 5 sm kenglikdagi qizil chiziq bilan chegaralanishi mumkin(1).

1.5. *Harorat.*

Harorat 10°C dan kam bo'lishi mumkin emas (50°F).

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida yuqori harorat 25°C dan ortiq bo'lishi mumkin emas (77°F) va eng kam harorat 16°C bo'lishi lozim (61° F).

1.6. *Yorug`lik.*

1.6.1. FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yorug`ligi 1000-1500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas (o'yin maydonidan 1 m balandlikda o'lchanganda).

1.6.2. Yorug`lik. O'yin maydonning yorug`ligi maydoncha yuzasidan 1 m oraliqdan boshlab o'lchanadi va 500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas.

2. To'r va ustunlar.

2.1. *To'r balandligi*

2.1.1. To'r o'rta chiziq ustida vertical joylashtirilishi kerak. to'rning yuqori chegarasi maydon yuzasidan erkaklar uchun 2,43 m va ayollar uchun 2,24 m balandlikda o'rnatilishi lozim (3.1).

11-12 yosh, 13-14 yosh, 15-16yosh, 17-18 yosh.

O'g'il bolalar	220 sm	230 sm	240 sm	243 sm
Qiz bolalar	200 sm	210 sm	220 sm	224 sm

2.1.2. To'rning balandligi o'yin maydonining o'rtasidan o'lchanadi. To'rni yon chiziqlar ustidan o'lchangan balandligi belgilangan balandlikdan 2 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak (1.1., 1.3.2 va 2.1.1).

2.2. *To'rning tuzilishi.*

To'rning kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo'lib, 10x10 sm kvadrat shaklida qora rangda to'qilgan bo'lishi kerak (3).

To'rning yuqori qismi 5 sm kenglikda gorizontaal joylashgan ikki qavat oq lenta bilan tiqilgan bo'lishi kerak.

Lenta uchlari teshik bo'lib, orasidan shnur – tros o'tkazilib, tarang tortish uchun ustunlarga maxsus taranglashtiruvchi moslamalar bilan mahkamlanadi.

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

2.3. Chegaralovchi lentalar.

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 (1.3.2, 3)

2.4. Antennalar.

Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m 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 (2.3, 3). Har bir antennaning to'ring yuqori qismidan 80 sm chiqib turadi va ular 10 sm kenglikda qizil-oq ranglarga bo'yalgan bo'ladi. Mazkur antennalar maydon va to'r o'lchamlari tarkibining chegaralovchi belgisini anglatadi (5, 11.1.1).

2.5. Ustunlar.

2.5.1. To'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi (3-sxema). Ustunlarning balandligi 2,55 m bo'lib, ularning balandlikni o'zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq (3).

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

2.5.2. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf tug'diruvchi moslamalardan xoli bo'lishi kerak. Ular maydon yuzasiga tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o'rnatilishi darkor.

2.6. Qo'shimcha uskunalar.

Barcha qo'shimcha uskunalar FIVB reglamenti asosida belgilanadi.

3. To'p.

3.1. To'p standartlari.

To'p elastik yoki sintetik charmdan ishlangan va ichki qismida rezina kameradan 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/sm² (294,3 dan 318,82 mba yoki gPa) gacha bo'lishi lozim.

3.2. To'plarning bir xilligi.

Musobaqada qo'llaniladigan barcha to'plar aylanasi, og'irligi, ichki bosimi, rangi va tipi bo'yicha bir xil standartga mos bo'lishi shart (3.1).

FIVBning jahon, kontinental va milliy musobaqalari (chempionatlari) FIVB tasdiqlagan to'plar bilan o'tkazilishi kerak (agar FIVB bilan o'zga shart kelishilmagan bo'lsa).

3.3. Beshta to'pdan foydalanish.

Barcha rasmiy musobaqalarda beshta to'pdan foydalaniladi. To'p kiritayotgan o'yinchilarni to'p bilan ta'minlab beruvchi 6 kishi maydon atrofida joylashadi (5).

Musobaqa ishtirokchilari

4. Jamoalar

4.1. Jamoa tarkibi.

4.1.1. Jamoa tarkibi ko'pi bilan 14 o'yinchidan, bitta murabbiy, uning 2 yordamchisi, bitta massajist va bitta shifokordan iborat. O'yinchilardan biri jamoa sardori (kapitan) bo'lib, u musobaqa qaydnomasida belgilanishi kerak (5.2, 5.3).

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

4.1.2. O'yinchilardan biri jamoa sardori bo'lishi kerak va u o'yin bayonnomasida qayd etilishi lozim. Libero sardor bo'lishi mumkin emas (5.1).

4.1.3. 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 taqiqlanadi (1, 5.2.2, 5.1.1).

4.2. Jamoaning joylashishi.

4.2.1. O'yinda ishtirok etmaydigan o'yinchilar maxsus ajratilgan O'rindiqlarda o'tirishi yoki razminkaga ajratilgan joyda bo'lishi kerak. Murabbiy o'yin davomida yon chiziq bo'ylab o'yinga xalaqit bermasdan harakat qilishi yoki belgilangan o'rnida o'tarishi mumkin (7.3.3, 1.4.4, 5.2.3).

Jamoalar o'rindiqlari hakam-kotib yonidagi bo'shliqda joylashgan bo'ladi (1).

4.2.2. O'yin vaqtida o'rindiqlarda faqat jamoa a'zolari o'tirishi mumkin. Razminkada ham faqat ular ishtirok etishi dardkor (4.1.1, 7.2).

4.2.3. O'yinda ishtirok etmayotgan o'yinchilar to'psiz quyidagi tartibda razminka qilishlari mumkin:

4.2.3.1. O'yin vaqtida: razminkaga ajratilgan joyda (1.4.4, 9.1, 1)

4.2.3.2. Tanaffus vaqtlarida va texnik tanaffus davomida, orqa chiziqlar ortidagi bo'shliqda (1.3.3, 16.4)

4.2.4. Partiyalar oralig'idagi tanaffuslarda o'yinchilar bo'sh zonada to'p bilan razminka qilishlari mumkin (19.1).

4.3. O'yin kiyimi.

O'yinchilarning o'yin kiyimi futbolka, trusik paypoq va sport poyafzalidan iborat.

4.3.1. Futbolka, trusik va paypoqlar jamoaning barcha o'yinchilarida (libero o'yinchisi bundan istesno) bir xil shakl va rangga ega bo'lib, toza bo'lishi lozim (4.1, 20.2).

4.3.2. Poyafzal yumshoq, yengil bo'lib, poshnasiz, tagi rezina yoki charm materialdan bo'lishi kerak.

FIVBning Jahon miqyosidagi kattalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarida jamoaning sport poyafzali bir xil rangda, lekin savdo markasi, rangi va dizayni farq qilishi mumkin.

4.3.3. O'yinchilarning futbolkalari 1 dan 20 gacha raqamlanishi lozim.

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

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

4.3.3.2. Ko'krakdagi raqam balandligi kamida 15 sm, oraliqda raqam 20 sm bo'lishi shart. Raqam chizig'ining kengligi 2 sm bo'lishi kerak.

FIVBning rasmiy musobaqalarida o'yinchining raqami uning trusigining o'ng tomonida qayd etilishi kerak. Bu raqam chizig'ining kengligi 1 sm va balandligi 4-6 sm bo'lishi lozim.

4.3.4. Jamoa sardori futbolkasining ko'krak qismidagi raqami ustida gorizontal joylashgan 8x2 sm li chiziq bo'lishi lozim (5-1).

4.3.5. Jamoa futbolkalarida faqat qoidaning 4.3.3. bandida ko'rsatilgan rasmiy raqamlar bo'lishi shart va ular turli rangda bo'lishi mumkin emas ("Libero" o'yinchisi futbolkasining rangi bundan mustasno) (4.3. 4.3.1, 4.3.3, 20.2).

4.4. O'yin kiyimlarini o'zgartirish.

Birinchi hakam ruxsat berishi mumkin:

4.4.1. To'pni o'yinga kiritishga;

4.4.2. Partiyalar oralig'ida yoki o'yinchi almashtirilgan paytda ham kiyimlarni o'zgartirishga, agar o'zgartirilgan kiyim oldingisidan rangi, shakli, raqami bilan farq qilmasa (4.3, 8);

4.4.3. Ob-havo sovuq bo'lganda mashg'ulot kostyumlarida o'ynashga, agar ushbu kostyumlar rangi, shakli bir xil bo'lsa (Libero bundan istisno) va qoidani 4.3.3. bandi bo'yicha raqamlangan bo'lsa (4.1.1, 20.2).

4.5. Taqiqlangan buyumlar.

4.5.1. O'yin davomida sportchilar o'zlariga sun'iy yordam beruvchi yoki jarohat etkazuvchi buyumlardan xoli bo'lishlari shart.

4.5.2. O'yinchilar mas'uliyatni o'zlariga olgan holda ko'zoynak taqishlari mumkin.

5. Jamoa rahbarlari.

Jamoa sardori va murabbiy o'z o'yinchilari xulqi hamda intizomiga to'liq; javobgardirlar (5.1.1, 5.2, 211

5.1. Sardor.

5.1.1. O'yin oldidan jamoa sardori musobaqa qaydnomasiga imzo chekadi va o'z jamoasi tarkibini hakamga ma'lum qiladi (26.2.1.1, 7.1).

5.1.2. 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 (20.1.3, 8, 6.2).

To'p o'yindan tashqari holatda o'ynovchi sardor quyidagi vazifalarda hakamga murojaat qilishi mumkin (9.2);

5.1.2.1. Qoidalar amalini to'g'ri qo'llash masalasi bo'yicha surishtirish yoki jamoadoshlari savollari va iltimoslarini yetkazish. Agar o'ynovchi sardorni hakam qarori qanoatlantirmasa, u darhol bu haqda o'z noroziligini bildirishi

darkor. Shuning asosida u o'yindan so'ng rasmiy norozilik vuraqasini toptirishga zamin yaratadi (24.2.4).

5.1.2.2. Ruxsat so'rash:

a) o'yin kiyimini o'zgartirish (4.3, 4.42);

b) jamoalar o'yinchilari joylashuvini tekshirib ko'rish (7.4);

c) maydoncha yuzasi, to'r, to'p va hokazolarni tekshirib ko'rish uchun ruxsat olish (1.2.1, 2.3);

5.1.2.3. O'yinchi almashtirish yoki tanaffuslar olishga ruxsat so'rash (8, 16.4, 16.2.1, 6.3).

5.1.3. Jamoa sardori o'yin tugagandan so'ng:

5.1.3.1. Hakamlarga tashakkur bildirishi va o'yin qaydnomasiga imzo chekishi (56.2.3.3);

5.1.3.2. Agar u (yoki vaqtincha sardor) oldindagi 1-hakamga o'z noroziligini bildirgan bo'lsa, bu norozilik qaydnomada rasmiy norozilik sifatida tasdiqlanishi va yozilishi mumkin (5.1.2.1, 26.2.3.2).

5.2. *Trener (murabbiy).*

5.2.1. Murabbiy butun o'yin davomida maydonchadan tashqari joyda turgan holda o'z jamoasi o'yiniga rahbarlik qiladi. U jamoani o'ynovchi tarkibini, o'yinchilarni maydonchada joylashish tartibini belgilaydi, o'yinchilarni almashtirish va tanaffuslar olish jarayonini boshqaradi. Ushbu masalalarni u 2-hakam orqali hal etishi lozim (1.1, 7.3.2, 8, 16.4, 25)

5.2.2. O'yindan oldin murabbiy qaydnomada o'z o'yinchilarining asosiy tarkibini belgilaydi yoki ko'zdan kechiradi, raqamlarini tasdiqlaydi. So'ngra imzo chekadi (4.1.4)

5.2.3. *Trener (murabbiy) o'yin vaqtida:*

5.2.3.1. Har bir partiyadan avval hakam-kotib yoki 2-hakam taqdim etgan o'yinchilarning joylashish kartochkasiga o'z jamoasining asosiy o'yinchilari raqamlarini qayd etib, imzo chekib berishi kerak (7.3.2).

5.2.3.2. O'z jamoasi o'rindig'ida kotib-hakamga yaqin o'tiradi, vaqti-vaqti bilan bu joyni tark etib turishi mumkin (4.2).

5.2.3.3. Tanaffus yoki o'yinchi almashtirish haqida murojaat qilish mumkin (8, 16.4).

5.2.3.4. O'yinga xalaqit bermasdan zaxiradagi o'yinchilar va maydondagi o'ynchilarga ko'rsatma berishi mumkin (1.3.4, 1.4.4).

5.3. Trener yordamchisi.

5.3.1. Trener yordamchisi o'yin jarayoniga aralashmasdan o'rindiqda o'tirishi lozim.

5.3.2. Agar trener o'z jamoasini tark etishi kerak bo'lib qolsa, unda yordamchi trener jamoa sardori iltimosi va 1-hakam roziligiga ko'ra asosiy trener vazifalarini bajaradi (5.1.2, 5-2).

O'yin jarayoni

6. Ochko olish, partiya va o'yinda g'alaba qozonish

6.1. Ochko olish.

6.1.1. Ochko.

Jamoaning ochko to'plashi:

6.1.1.1. To'p raqib maydoni yuzasiga tushganda (9.3, 11.1,1);

6.1.1.2. Raqib jamoa xatoga yo'l qo'yganda (6.1.2);

6.1.1.3. Raqib jamoa tanbeh olganda (17.2.3, 22.3.1).

6.1.2. Xato.

O'yin qoidasiga zid bo'lgan har bir harakat hakamlar tomonidan o'yin xatosi deb qayd etiladi:

6.1.2.1. Agar ikki yoki undan ko'p ketma-ket xatolar sodir etilsa, e'tiborga faqat birinchi xato olinadi;

6.1.2.2. Agar ikki yoki undan ko'p ketma-ket xatolar bir vaqtning o'zida raqiblar tomonidan sodir etilsa, bu ikki yoqlama xato hisoblanadi va to'p qayta o'ynaladi.

6.1.3. O'ynalgan to'pini yutish.

Xatolarning qiymati o'yin epizodini yutish yoki yutqazish bilan aniqlanadi. To'pni o'yinga kiritish uchun zarba berilgandan toki to'p o'yindan chiqqanga qadar o'ynalgan to'p yoki "to'p o'yinda" deb hisoblanadi (9.1, 9.2).

6.1.3.1. Agar A jamoa to'p kiritisa, B jamoa xatoga yo'l qo'ysa, A jamoaga ochko beriladi va u to'p kiritishni davom ettiraveradi;

6.1.3.2. Agar A jamoa xatoga yo'l qo'ysa, B jamoaga ochko beriladi va u to'p kiritish huquqini oladi.

6.2. Partiyani yutish..

6.2.1. Har bir partiyada (V partiyadan tashqari) jamoalarning 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 jamoalaridan biri 2 ochko farqi bilan yutmaguncha davom etaveradi (6.3.2).

6.3. O'yinni yutish.

6.3.1. Uch partiyani yutgan jamoa o'yin g'olibi deb belgilanadi (6.2).

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

6.4. O'yinga kelmaslik va tarkibi to'liq bo'lmagan jamoa.

6.4.1. Agar jamoa rejalashtirgan o'yindan voz kechsa, unda u o'yinga kelmadi, deb e'lon qilinadi va unga 0-3 hisobida mag'lubiyat yoziladi, har bir partiya esa 0-25 hisobi bilan qayd etiladi (6.2, 6.3).

6.4.2. Agar jamoa uzrli sababsiz maydonga belgilangan vaqtda chiqmasa, 6.4.1. qoidasidagi holat qaytariladi.

6.4.3. Partiyada yoki o'yinda jamoaning tarkibi to'liq bo'lmasa, u partiya yoki o'yinni yutqazgan bo'ladi. Raqib jamoaga partiyada yoki o'yinda g'alaba ochkolari yoziladi. To'liqsiz jamoa o'z ochkolarini saqlab qoladi (7.3.1, 6.2, 6.3).

7. O'yinning tuzilishi

7.1. Qur'a tashlash.

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p qaytarish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi (13.1).

Agar so'nggi hal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi (6.3.2).

7.1.1. Qur'a jamoalar sardorlari ishtirokida tashlanadi (5.1).

7.1.2. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor o'z latiyoriga ko'ra to'p kiritish, to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonga tashlash huquqiga ega (13.1.1, 7.2).

7.2. O'yinchining tayyorgarligi (razminka).

7.2.1. Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada razminka qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa, unda to'rdan oshirib razminka qilish vaqti 3 daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu razminka uchun 5 daqiqa beriladi.

7.2.2. Agar ikki: jamoa sardorlari kelishgan holda to'rdan oshirib razminka o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarga 6 yoki 10 daqiqa vaqt berilishi mumkin (7.2.1).

7.3. Jamoaning joylashishi.

7.3.1. O'yinda har bir jamoadan faqat 6 o'yinchi ishtirok etadi (6.4.3).

Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning joy almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim (7.6, 6.2).

7.3.2. Har bir partiya oldindan trener o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib-hakamga taqdim etishi lozim (25.3.3, 26.2.1.2).

7.3.3. Dastlabki joylashishda o'rin ololmagan o'yinchilar, shu partiyaning zaxiradagi o'yinchilari hisoblanadi ("Libero" dan tashqari) (7.3.2, 8, 20.1.2).

7.3.4. Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin (8, 16.2.2).

7.3.5. O'yinda joylashish tartibi joylashish kartochkasida ko'rsatilgan raqamlarga to'g'ri kelmasligi mumkin (25, 3.1).

7.3.5.1. Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kirib qolsa, joylashish kartochkada ko'rsatilgandek to'g'rilab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi (9.1, 13.1. 7.32).

7.3.5.2. Agar kartochkada ko'rsatilgan joylashish tartibi o'zgacha bo'lsa, o'yinchilar kartochkada qayd etilgandek joylashtirilishi lozim. Buning uchun ham jazo qo'llanilmaydi (9.1, 13.1, 7.3.2).

7.3.5.3. Agar trener noto'g'ri joylashgan o'yinchini maydonda qoldirmoqchi bo'lsa, unda u o'yinchi almashtirishni so'rashi va bu bayonnomada qayd etilishi lozim (16.2.2).

7.4. To'p kiritish vaqtida o'yinchilarning joylashishi.

To'p kiritish vaqtida o'yinchilar o'z maydonchalari va zonalari chegarasida joylashgan bo'lishlari kerak (to'p kirituvchi o'yinchi bundan istesno) (9.1, 7.6.1, 13.4.2.).

7.4.1. O'yinchilarning joylashishi quyidagi tartib raqamlari bilan ifodalanadi:

To'rt bo'ylab turgan uch o'yinchi – oldi chiziq o'yinchilari – 4-, 3- va 2-zonalarda joylashadi, qolgan uch o'yinchi – orqa chiziq o'yinchilari – 5-, 6- va 1-zonalarda joylashadi.

7.4.2. O'yinchilarni to'g'ri joylashishi.

7.4.2.1. Har bir orqa chiziq o'yinchisi oldingi chiziq o'yinchilaridan orqada joylashishi kerak.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilari Qoidaning 7.4.1. bandida quyidagi etilganidek gorizontall ravishda joylashishi kerak.

7.4.3. O'yinchilarning to'g'ri joylashishi ular oyoqlarining maydon yuzasida joylashish holatiga qarab aniqlanadi va nazorat qilinadi.

7.4.3.1. Har bir oldingi chiziq o'yinchisi oyoqlari orqa o'yinchilari oyoqlariga nisbatan o'rta chiziqqa yaqin joylashishi lozim (1.3.3.).

7.4.3.2. Har bir o'ng qanot (chap qanot) o'yinchisi oyoqlari markaziy o'yinchi oyoqlariga nisbatan o'ng (chap) qanot chizig'iga yaqin joylashishi lozim (1.3.2.).

7.4.4. To'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchani istalgan joyida yoki bo'sh zonada harakatlanishlari mumkin (12.2.2.).

7.5. *Joylashishda uchraydigan xatolar:*

7.5.1. To'p kiritilayotgan vaqtda biror o'yinchi noto'g'ri joylashgan bo'lsa, joylashish xato deb topiladi (7.3, 7.4.).

7.5.2. To'p kiritayotgan o'yinchining xatosi (13.4. 3.7.1) joylashish xatosidan ustun turadi.

7.5.3. To'pni o'yinga kiritgandan so'ng to'p xatolikka uchrasa (to'rga tegib qarshi maydonga o'tmasa, maydon chegarasidan chiqib ketsa (13.7.2), bu holda joylashish xatosi hisobga olinadi.

7.5.4. Joylashish xatosi quyidagi oqibatlariga olib keladi:

7.5.4.1. Jamoa to'p kiritishdan mahrum bo'ladi (6.3.).

7.5.4.2. O'yinchilar o'zlarining to'g'ri joylashishini tiklaydilar (7.3, 7.4.).

7.6. *Joy almashish.*

7.6.1. To'p kiritish tartibi va o'yinchilarning to'g'ri joylashishi bilan belgilanadigan hamda nazorat qilinadigan joy almashish tartibi partiyaning oxirigacha saqlanishi shart (7.3.1, 13.2, 7.4.1.).

7.6.2. To'p qabul qiluvchi jamoa to'p kiritish huquqiga ega bo'lganda, uning o'yinchilari soat strelokasi yo'nalishi bo'yicha

navbatdagi zonalarga o'tib, joy almashadi, ya'ni 2-zona o'yinchisi 1-zonaga, 1-zona 6-zonaga, 6-zona 5-zonaga va hokazo (13.2.2.2).

7.7. Joy almashishda uchraydigan xatolar.

7.7.1. To'p kiritish Qoidaning 7.6.1. bandiga muvofiq ijro etilmagan holda, joy almashishda xatoga yo'l qo'yilgan bo'ladi. Bu quyidagi oqibatlarga olib keladi (13, 7.6.1):

7.7.1.1. Jamoa to'p kiritish huquqidan mahrum bo'ladi (6.1.3).

7.7.1.2. Almashishda yo'l qo'yilgan xato to'g'rilanadi (7.6.1).

7.7.2. Kotib-hakam almashishda qachon xatoga yo'l qo'yilganligini aniqlashi va shu vaqt ichida to'plangan barcha ochkolarni bekor qilishi lozim. Raqib ochkolari saqlanib qoladi (26.2.2.2).

Agar xatoga qachon yo'l qo'yilganligini aniqlash imkoni bo'lmasa, ochkolar bekor qilinmaydi. Yagona jazo – to'p kiritish huquqidan mahrum qilish (6.1.3).

8. O'yinchini almashtirish.

Almashtirish – bu muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rnini boshqa o'yinchi egallashidir.

Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rniga tushishi kotib shu haqda bayonnomaga yozgandan so'ng amalga oshiriladi (16.5, 26.3.2).

8.1. O'yinchini almashtirish chegarasi.

8.1.1. Har bir partiyada jamoaga ko'pi bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi mumkin.

8.1.2. Dastlabki tarkibda joylashgan o'yinchi maydonni bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'rniga kirishi mumkin (7.3.1).

8.1.3. Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibdagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilish 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin (7.3.1).

8.2. Istesno tariqasida almashtirish.

8.2.1. Jarohatlanish sababli o'yinni davom ettira olmaydigan o'yinchi zaxiradagi o'yinchi bilan yuqorida qayd etilgan Qoida asosida almashtirilishi lozim. Agar buning iloji bo'lmasa, ya'ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to'liq foydalanib bo'lgan bo'lsa, unda shu jamoaga Qoidadan tashqari istesno tariqasida jarohatlangan o'yinchini almashtirish imkoniyati beriladi (20.3.3, 8.1).

Ushbu o'yinda jarohatlanib maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga qaytish huquqi berilmaydi.

8.3. O'yinchi jazo bilan maydondan chiqarilganda almashtirish tartibi.

Maydondan jazo bilan chiqarilgan yoki diskvalifikatsiya (chetlashtirilgan) qilingan o'yinchini almashtirish Qoidadagi tartibga asosan amalga oshiriladi (22.3.3, 8.1, 6.4.3, 7.3.1).

8.4. Noto'g'ri almashtirish.

8.4.1. Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan foydalangan bo'lsa, bu holda o'yinchi almashtirish noto'g'ri bo'ladi (8.1). Lekin Qoidani 8.2. bandi bundan mustasno.

8.4.2. Jamoa noto'g'ri almashtirishga yo'l qo'yganda va vaziyat hal etilib, o'yin qayta tiklanganda (9.1) quyidagi qarorlar qabul qilinshi kerak:

8.4.2.1. Jamoa o'yin vaziyatini yutqazgan hisoblanadi (6.1.3);

8.4.2.2. Noto'g'ri almashtirish to'g'rilanadi;

8.4.2.3. "Aybdor" jamoaning so'nggi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqlab qolinadi.

O'yin harakatlari

9. O'yin holati.

9.1. To'p o'yinda.

Birinchi hakamning ruxsati bilan o'yinga to'p kiritilganda to'p o'yinda deb hisoblanadi (13:3).

9.2. To'p o'yindan tashqarida.

Hakamning xushtagi bilan o'yin to'xtalgandan boshlab to'p o'yindan tashqarida deb hisoblanadi.

9.3. To'p "maydonda".

To'p maydon yuzasiga yoki chizig'iga tekkanda to'p "maydonda" deb hisoblanadi (1.1. 1.3.2).

9.4. To'p "maydondan" tashqarida.

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb baholanadi:

9.4.1. To'p maydonning chegaralovchi chiziqlaridan tashqarisiga tushsa (13.2);

9.4.2. To'p maydon tashqarisidagi biror jismga, shipga yoki o'yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;

9.4.3. To'p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to'rga hamda ustunga) tegsa (2.3);

9.4.4. To'p to'rnining vertikal yuzasidan tashqari (to'rnin pastki bo'shlig'i va chegaralovchi antennaning tashqi tomoni) joydan o'tganda (11.1.1, 11.1.2);

9.4.5. To'p to'liq to'rnining pastki qismidan o'tsa.

10. To'p bilan o'ynash

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak (qoidaning 11.1.2 bandi bundan mustasno). Shu bilan bir qatorda, to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin.

10.1. To'p bilan o'ynash.

Har bir jamoa to'p o'yinga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat

3 martagacha o'ynashi mumkin (to'siq qo'yishdagi o'ynash hisobga kirmaydi – qoida 15.4.1). 3-to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim. Agar to'p 3 martadan ko'p o'ynalgan bo'lsa, "jamoalar 4 marta to'p bilan o'ynadi", degan xato holati qayd etiladi.

To'p bilan o'ynashda nafaqat ongli, maqsadli to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

10.1.1. Har bir o'yinchi to'pga ketma-ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. (10.2.3, 15.2.1 va 15.4.2 bundan mustasno).

10.1.2. Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin:

10.1.2.1. Agar ikki yoki uch o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa – bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaldi deb hisoblanadi (guruh bo'lib to'siq qo'yish bundan mustasno).

Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekin bir o'yinchi to'p bilan o'ynasa, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi, o'yinchilarning bir-biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi.

10.1.2.2. Agar to'rt ustida ikki o'yinchi bir vaqtning o'zida haravari to'pga tegsa va to'p o'yinda qolsa, unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunday to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomondagi jamoa xatoga yo'l qo'ydi deb hisoblanadi.

10.1.2.3. Agar bir vaqtning o'zida ikki raqib o'yinchi to'pni ushlab olishiga" yo'l qo'ysa (20.2.2), bu ikki tomonning atrofini anglatadi (6.1.1) va o'yin qaytariladi.

10.1.3. Agar o'yinchi maydon chegarasida to'pni qabul qilish, uzatish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jamoaga (ustun) tayanib o'ynasa, bu xato hisoblanadi (1).

Leकिन o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inersiyasi bilan muvozanatni yo'qotib, to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdan o'tib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin.

10.2. To'pni o'ynash xususiyati (to'pga tegish).

10.2.1. To'pni tananing xohlagan qismi bilan o'ynash mumkin.

10.2.2. To'pni zarb bilan urish yoki uzatib o'tkazish mumkin. To'p xohlagan tomonga yo'naltirilishi mumkin.

10.2.3. To'p tananing bir necha qismiga bir vaqtning o'zida ketma-ket tegsa, xato hisoblanmaydi.

Istesno holatlar:

10.2.3.1. Guruh bo'lib to'siq qo'yilayotganda to'p ketma-ket bir yoki bir necha to'siq qo'yuvchi o'yinchiga tegishi mumkin (15.1.1, 15.2);

10.2.3.2. Jamoaning birinchi to'p o'ynashida (10.1, 15.4.1), o'yinchi to'p bilan o'ynash harakatini ijro etayotganda to'p shu o'yinchining tanasiga ketma-ket tegishi mumkin.

10.3. To'p bilan o'ynashda yuz beradigan holatlar.

10.3.1. To'pni to'rt marta o'ynash: to'pni raqib jamoa tomoniga o'tkazish uchun jamoa o'yinchilari to'p bilan 4 marta o'ynasa, xato hisoblanadi (10.1);

10.3.2. O'yinchi to'p bilan o'ynashda sherigi yordamidan foydalanishi yoki maydon chegarasidagi bir jismga tayanishi xato hisoblanadi (10.1.3);

10.3.3. To'pni ushlab olish, o'yinchi to'pni qisqa muddatda urib o'ynamasdan ushlab olsa yoki ilib uzatsa, xato hisoblanadi (10.2.2);

10.3.4. O'yinchi to'pni ikki marta o'ynashi: o'yinchi to'pni ketma-ket ikki marta o'ynashi yoki to'p uning tanasining turli qismlariga ketma-ket bir necha bor tegishi xato hisoblanadi (10.2.3).

11. To'p to'r oldida

11.1. To'r ustidan o'tayotgan to'p:

11.1.1. Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'rning ustidan Qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'rning ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

11.1.1.1. Pastdan – to'rni yuqori chegarasidan (2.2);

11.1.1.2. Yon tomondan – antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan (2.4);

11.1.1.3. Yuqorisidan – ship bo'yicha.

11.1.2. Agar raqib tomoniga yo'naltirilgan to'p Qoidaning 11.1.1. bandida qayd etilgan oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushmaydigan bo'lsa (12), to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin. Lekin bu holda (10.1):

11.1.2.1. To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas (12.2.2).

11.1.2.2. Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarning) qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi kerak.

Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

11.2. *Barcha hollarda ham to'r ustidan o'tayotgan to'p to'rga tegib o'tishi mumkin (11.1.1).*

11.3. To'p to'rda.

11.3.1. O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin (10.1). Agar o'yinga kiritilayotgan to'p to'rga tegib, o'tmasa, bu jamoaning mag'lubiyati hisoblanadi.

11.3.2. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi (6.2).

12. O'yinchi to'r oldida

12.1. Qo'llarni to'r ustidan o'tkazish:

12.1.1. O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oldin to'pga tegishi mumkin emas (15.1, 15.3).

12.1.2. To'p bilan hujum qilishda to'p to'rning qoq ustida yoki hujum qilayotgan o'yinchi tomonida bo'lishi kerak.

12.2. Tananing u yoki bu qismining to'r tagidan o'tishi.

12.2.1. Tananing ayrim qismlari to'rning pastki qismidan maydon yuzasi oralig' idagi bo'shliqni kesib, raqib tomoniga o'tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yiniga xalaqit berishi kerak emas.

12.2.2. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish (1.3.3):

12.2.2.1. Oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga boshish mumkin, lekin shu chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas (1.2.3).

12.2.2.2. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini boshish mumkin emas.

12.2.3. To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin (9.2).

12.2.4. O'yinchi raqib maydonning bo'sh zonasiga (maydondan tashqari) raqib o'yiniga xalaqit bermasdan o'tib ketishi mumkin.

12.3. To'r bilan to'qnashish.

12.3.1. To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa xato hisoblanadi. To'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rga tasodifan tegib ketsa, ham xato hisoblanadi (12.4.4).

12.3.2. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng (to'siqdan so'ng) o'yinga xalaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi lentadan tashqari joyga (to'rning davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi.

12.3.3. Agar to'p to'rga tegib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa, bu xato hisoblanmaydi.

12.4. To'r oldida o'yinchining xatolari:

12.4.1. Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi (12.1.1);

12.4.2. O'yinchi to'rni pastki qismidagi bo'shliqdan g'ayridasi, qo'li, boshi yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yiniga xalaqit bersa, xato hisoblanadi (12.2.1);

12.4.3. O'yinchi raqib maydoni tomonga o'tib ketsa (12.2.2) xato;

12.4.4. O'yinchi to'rga tegib ketsa (12.3.1) xato.

13. To'p kiritish

To'p kiritish – bu 1-zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi (8.1, 18.4.1).

13.1. *Partiyada birinchi to'p kiritish.*

13.1.1. Birinchi partiyada va hal etuvchi partiyada birinchi to'p kiritish huquqi qur'a tashlash orqali aniqlanadi (6.2, 6.3.2, 7.1).

13.1.2. Qolgan partiyalarda to'p kiritish galma-gal amalga oshiriladi.

13.2. *To'p kiritish tartibi.*

13.2.1. O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarda joylashish varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart (7.3.1.2).

13.2.2. Partiyadagi birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi quyidagicha aniqlanadi (13.1):

13.2.2.1. Agar jamoa to'p kiritishda yoki kiritgandan so'ng o'yin davomida ochko olishga erishsa, to'p kiritgan o'yinchi (yoki uning o'rniga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi (6.1.3, 7.6.2);

13.2.2.2. Agar kiritilgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to'p kiritish huquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalaridan Qoidaning 7.6.2. bandiga asosan bir zonaga siljiydilar. Ya'ni 2-zonada joylashgan o'yinchi 1-zonaga siljib, to'p kiritish funksiyasini bajaradi.

13.3. *To'p kiritishga ruxsat berilishi.*

Birinchi hakam to'p kirituvchining to'p bilan tayyor turganligi va jamoalarni o'yinga shay ekanligini ko'zdan kechirib, to'p kiritishga ruxsat beradi (13).

13.4. *To'p kiritishni ijro etish.*

13.4.1. To'p qo'l bilan yuqoriga irg'atilgandan so'ng bir qo'l bilan to'pni urib o'yinga kiritish kerak. Agar to'p urilmay qolib to'p kirituvchining tanasiga tegib ketsa (yoki ilib olinsa) to'p o'yinga kiritilgan, deb baholanadi.

13.4.2. To'p kiritish vaqtida o'yinchi orqa chiziq ustida va to'p kiritish zonasidan tashqarida bo'lishi kerak emas. Lekin,

to'pni urib bo'lgandan so'ng chiziqni bosish yoki xohlagan sonaga o'tishi mumkin.

13.4.3. To'p kiritishga birinchi hakam tomonidan ruxsat berilganidan so'ng (xushtakdan so'ng) to'p kiritish 8 soniya ichida ijro etilishi kerak (1.4.2).

13.4.4. Hakamning xushtagidan oldin to'p o'yinga kiritilsa, u hisoblanmaydi va to'p kiritish qaytariladi (13.3).

13.5. Kiritilayotgan to'p yo'nalishini yopib qo'yish:

13.5.1. To'p kiritayotgan jamoa o'yinchilari to'p kiritayogan o'yinchini yoki kiritayotgan to'p yo'nalishini berkitib, raqib o'yinchilarining to'pni qabul qilishiga xalaqit berishi mumkin emas (13.5.2, 13.2.1).

13.5.2. To'p kiritayotgan jamoadan bir yoki bir necha o'yinchi sakrab, harakatlanib, qo'llari bilan kiritilayotgan to'p yo'nalishini "yopib" qo'yishi mumkin emas (13.4).

13.6. To'p kiritishdagi xatolar.

13.6.1. Agar to'p kiritayotgan o'yinchi quyidagi xatolarga yo'l qo'ysa, hatto raqib jamoasi noto'g'ri joylashgan bo'lsa ham, to'p kiritish huquqi raqibga beriladi. (13.2.2.2, 13.7.1.).

Bunday qaror quyidagi hollarda qabul qilinadi:

13.6.1.1. To'p kiritish navbati buzilganda (13.2);

13.6.1.2. To'p kiritishda 13.4. qoidasi buzilganda;

13.6.1.3. To'p kiritishda 13.5. qoidasi buzilganda;

13.6.2. To'p kiritishda to'p urilganidan keyingi xatolar (13.4, 3.7.2):

13.6.2.1. To'p kiritishda to'p o'z o'yinchisiga tegsa yoki to'rdan o'tmasa (9.4.4, 9.4.5, 11.1.1, 9.4);

13.6.2.2. To'p maydondan tashqariga tushsa (9.4.);

13.6.2.3. To'p yo'nalishi to'silgan joydan kiritilayotgan to'p o'tsa (13.5).

13.7. To'p kiritish va uni qabul qilish vaqtida maydonda joylashish xatolari.

13.7.1. Agar to'p kiritayotgan o'yinchi xatolikka yo'l qo'ysa va shu vaqtda raqib maydonda joylashish qoidasini buzsa, bu holda to'p kiritishdagi xato e'tiborga olinadi (13.6.1, 7.5.1, 7.5.2).

13.7.2. Agar to'pni o'yinga kiritish to'g'ri ijro etilgan bo'lsa, lekin to'p keyinchalik xatoga uchrasa (to'rdan o'tmasa, maydon tashqarisiga tushsa va hokazo), bunda raqib jamoaning joylashishidagi xatosi (agar shu xato mavjud bo'lsa) e'tiborga olinadi (13.6.2, 7.5.3).

14. Hujum zarbasi

14.1. Hujum zarbasi:

14.1.1. To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqari, raqib tomoniga to'pni yo'naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasi deb hisoblanadi (13, 15.1.1).

14.1.2. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni "aldab", to'pni ilib otmasdan turtib o'tkazish mumkin (10.2.2).

14.1.3. Hujum zarbasi to'p to'liq to'r ustidan o'tib bo'lganda yoki raqibga tekkanda tugallangan hisoblanadi.

14.2. Hujum zarbasining qoida asosida ijro etilishi.

14.2.1. Oldingi chiziq o'yinchisi o'z tomonidan har qanday balandlikda uzatilgan to'pga zarba berishi (urishi, uzatishi) mumkin (14.2.4. bundan mustasno) (7.4.1.1).

14.2.2. Orqa chiziq o'yinchisi orqa chiziq joylaridan har qanday balandlikdagi to'pga zarba berishi (urish, uzatish) mumkin (7.4.1.2, 1.4.1):

14.2.2.1. Orqa chiziq o'yinchisi zarba berish uchun hujum chizig'ini bosib yoki undan o'tib ketib sakrashi taqiqlanadi (1.3.4).

14.2.2.2. Lekin qoida asosida sakragandan so'ng hujum chizig'i ustiga yoki uning ichkarisiga tushishi mumkin (1.4.1).

14.2.3. Orqa chiziq o'yinchisi, agar to'p to'rning yuqori chegarasidan pastda bo'lsa, hujum zonasidan zarba berishi mumkin (7.4.1.2, 1.4.1).

14.2.4. Raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pga hujum zonalaridan zarba berish yoki to'sib, raqib tomoniga qaytarish mumkin emas (1.4.1).

14.3. Hujum zarbasidagi xatolar:

14.3.1. Agar o'yinchi raqib tomonidagi to'pga zarba bersa (tegsa) (14.2.1);

14.3.2. Agar o'yinchi to'pni maydondan tashqariga yo'naltirsa (9.4);

14.3.3. Agar orqa chiziq o'yinchisi to'rning yuqori chegarasidan balandligi to'pga hujum zonalaridan zarba bersa (7.4.1.2, 1.4.1, 14.2.3);

14.3.4. O'yinchi raqib kiritayotgan to'pga hujum zonalaridan turib to'r yuqorisidan zarba bersa (14.2.4);

14.3.5. Agar to'p to'r tepasida bo'lsa va bu to'pni Libero ursa (20.3.1);

14.3.6. Agar Libero oldingi zonadan to'pni to'rdan baland uzatgan va bu to'p bilan raqib tomoniga zarba berilsa (20.3.1).

15. To'siq

15.1. To'siq qo'yish.

15.1.1. To'siq qo'yish – to'r yaqinida raqib tomonidan o'tkazilayotgan to'p (zarba, uzatish, aldash) yo'nalishini sakrab to'sish yoki raqib tomoniga qaytarish demakdir (7.4.1).

To'siq qo'yish faqat oldingi chiziqli o'yinchilari ishtirokida amalga oshiriladi.

15.1.2. To'siq qo'yishga intilish – bu to'siq qo'yish uchun qo'llarni to'p ustiga chiqarganda to'pning qo'lga tegmagan holatidir.

15.1.3. To'siq qo'yilgan deb to'pning to'siq qo'ygan o'yinchi qo'llariga tekkanligiga aytiladi.

15.1.4. Guruh bo'lib to'siq qo'yish.

Guruh bo'lib to'siq qo'yishda ikki yoki uch o'yinchi bir-biriga yaqin joylashgan holda ishtirok etadi. Agar bu o'yinchilarning birortasiga to'p tegsa, to'siq qo'yildi, deb hisoblanadi.

15.2. To'siq qo'yishda to'pning to'siqqa tegishi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechtasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xohlagan qismiga tegishi mumkin.

15.3. To'siqning raqib tomonidan qo'yilishi.

To'siq qo'yish raqib o'yinchisining o'yiniga xalaqit bermagan holda raqib tomonida ijro etilishi mumkin. Raqib hujum zarbasini ijro etmasdan oldin to'siq qo'yuvchi o'yinchilar to'pga tegmasliklari kerak (14.1.1).

15.4. To'siq qo'yish va jamoaning zarbasi.

15.4.1. To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi, deb hisoblanmaydi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi (10.1).

15.4.2. To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash amalga oshirilishi mumkin (14.2.4).

15.5. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish.

Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

15.6. To'siq qo'yishdagi xatolar:

15.6.1. Agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib, to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa (15.3.);

15.6.2. Agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa (15.1, 15.5, 20.3.1);

15.6.3. Raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa (15.5);

15.6.4. To'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa (9.4);

15.6.5. Maydonni chegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari bo'shliqda to'siq qo'yilsa;

15.6.6. Agar Libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'ysa (20.3.1, 5.1).

Tanaffuslar va to'xtalishlar

16. O'yindagi tanaffuslar

O'yindagi tanaffuslar TAYM-AUT va o'yinchilarni almashtirishga ketgan vaqtlardan iborat (16.4, 16.5).

16.1. O'yindagi tanaffuslar soni.

O'yindagi tanaffuslar soni ikkita TAYM-AUT va har partiyadagi 6 tagacha o'yinchi almashtirishga ketadigan vaqtdan iborat (16.4, 16.5, 6.2).

16.2. Tanaffusni talab qilish tartibi.

16.2.1. Tanaffuslar faqat trener yoki jamoa sardori tomonidan talab qilinishi mumkin. Talab qilingan tanaffus to'p o'yindan chiqqanda yoki to'pni o'yinga kiritishdan avval beriladi (16, 5.1.2, 5.2, 9.2, 13.3).

16.2.2. O'yinchini almashtirish haqidagi talab partiya boshlanishidan avval ham qondiriladi (13.3, 13.1).

16.3. Tanaffuslarning kegma-ketligi.

16.3.1. Bir vaqtning o'zida 2 ta taym-aut va bir o'yinchini almashtirish haqidagi talab ketma-ket o'yin tiklanmasdan qondirilishi mumkin (16.4, 16.5).

16.3.2. Bir tanaffus davomida ikki yoki undan ko'p o'yinchi almashtirilishi mumkin (16.5, 8.1.1).

16.4. Taym-autlar va texnik taym-autlar.

16.4.1. Taym-aut (tanaffus) 30 soniya davom etadi.

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

1-IV partiyalarda 2 ta 60 soniyali "texnik taym-aut"lar beriladi. Bu tanaffuslar jamoalardan biri 8 va 16 ochko to'plaganda avtomatik ravishda beriladi (6.3.1).

Hal qiluvchi (V-partiya) partiyada "texnik taym-aut"lar berilmaydi. Bu partiyada har bir jamoa 2 ta 30 soniyali tanaffus talab qilishi mumkin (6.3.2).

16.4.2. Ikki turdagi "taym-aut" tanaffuslari vaqtida jamoalar o'yinchilari o'z o'rindirlari oldida bo'lishlari kerak.

16.5. *O'yinchi almashtirish (8.1. Liberoni almashtirish – 20.3.2, 20.3.3).*

16.5.1. O'yinchini almashtirish maxsus belgilangan joyda amalga oshirilishi kerak (1.4.3, S.1).

16.5.2. O'yinchini almashtirishga ajratiladigan vaqt jarayonni o'yin bayonnomasiga yozish, zaxiradagi o'yinchining maydonga kirishi va maydondagi o'yinchining o'yindan chiqishiga ketgan vaqt bilan o'lchanadi (16.5.3, 26.2.2.3).

16.5.3. O'yinchini almashtirish to'g'risidagi talab vaqtida maydonga kiruvchi o'yinchi tayyor bo'lishi va trenerning oldida bo'lishi kerak (7.3.3, 8.1.3).

Agar ushbu shartlarga rioya qilinmasa, o'yinchini almashtirish bekor qilinadi, jamoa esa o'yinni cho'zgani uchun jazolanadi (14.3.3, 17.2).

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yinchini almashtirish jarayonini osonlashtirish maqsadida o'yinchilar raqamlari yozilgan dastak-taxtachalardan foydalaniladi.

16.5.4. Agar trener bittadan ortiq o'yinchini almashtirish istagini bildirsa, u almashtiriladigan o'yinchilar sonini ko'rsatishi lozim. Bu holda o'yinchilarni almashtirish navbatmanavbat amalga oshiriladi (5.2, 16.2.1, 16.3.2).

16.6. *Murabbiyning noto'g'ri talablari:*

16.6.1. Tanaffuslarni noto'g'ri talab qilish (16):

16.6.1.1. To'p kiritish uchun hakam xushtagi chalingan vaqtda yoki chalingandan so'ng tanaffus olishga ruxsat berilmaydi (6.1.3, 16.2.1);

16.6.1.2. Tanaffus olishga huquqi yo'q o'yinchi tanaffusni talab qilishga haqli emas (16.2.1);

16.6.1.3. 16.3.2. Qoidasining buzilishi mumkin emas;

16.6.1.4. Qoida bo'yicha belgilangan taym-autlar va o'yinchilarni almashtirish imkoniyati bo'lmaganda ularni talab qilish (16.1).

16.6.2. Barcha noto'g'ri talab (tanaffus yoki o'yinchini almashtirish bo'yicha) o'yinning cho'zilishiga olib kelmasa yoki o'yin jarayoniga salbiy ta'sir etmasa ham, bu talab hakam tomonidan qondirilmaydi. Bu vaziyat jazolanmaydi. Lekin ushbu vaziyat bir partiyaning o'zida yana qaytarilsa, jamoa jazolanadi (17.1).

17. O'yinni cho'zish

17.1. O'yinni cho'zishning turlari.

Jamoaning o'yinni cho'zish bilan bog'liq bo'lgan harakati quyidagi vaziyatlar bilan ifodalanadi:

17.1.1. O'yinchini almashtirish vaqtini cho'zish (16.5.2);

17.1.2. Talab qilib olingan taym-aut va "texnik taym-aut" tanaffuslarining belgilangan vaqtini cho'zish (16);

17.1.3. O'yinchini almashtirish uchun qilingan noto'g'ri talab (8.4);

17.1.4. Shu noto'g'ri talabni bir partiyada qaytarish (16.6.2);

17.1.5. O'yinchining o'yinni davom ettirishini cho'zish.

17.2. O'yinning davom etishi, o'yinchini almashtirish va barcha tanaffuslar vaqtini cho'zishda qo'llaniladigan tanbeh-jazolar.

17.2.1. "Cho'zish" uchun "ogohlantirish" yoki "tanbeh" berish jamoaga qaratilgan (qo'llaniladigan) jazo bo'lib hisoblanadi.

17.2.1.1. O'yinni cho'zilganligi uchun berilgan jazo uchrashuv oxirigacha o'z kuchini saqlaydi (6.3).

17.2.1.2. O'yinni cho'zilganligi uchun berilgan barcha jazolar (shu jumladan "ogohlantirish" ham) bayonnomaga yoziladi (26.2.2.6).

17.2.2. Partiyada birinchi bor "cho'zish" "ogohlantirish" bilan cheklanadi (4.1.1, 6.3).

17.2.3. Bir uchrashuv davomida qayta yoki bir necha bor "cho'zish" (istalgan o'yinchi ishtirokida), qoidani buzgan jamoaga "tanbeh" berilishi bilan ifodalanadi (6.1.3).

18. O'yin davomida istesno tariqasida beriladigan tanaffuslar

18.1. O'yinchining jarohatlanishi.

18.1.1. Agar maydonda jiddiy jarohatlanish – baxtsiz hodisa ro'y bersa, bu holda hakam darhol o'yinni tugatib, maydonga shifokorlarni taklif qilishi lozim. Bunday hollarda to'p qayta o'ynaladi (9.1, 6.1.3).

18.1.2. Agar jarohatlanishi o'yinchini qoidaga asosan yoki istesno tariqasida almashtirish imkoniyati bo'lmasa, shu o'yinchi tiklanishi uchun 3 daqiqa vaqt beriladi. Lekin bu imkoniyat shu o'yinchi uchun bir o'yin davomida bir martadan ortiq berilmaydi (8.1, 8.2. 6.3).

Agar mazkur o'yinchi tiklana olmasa, jamoa to'liq tartibga kelmaz deb e'lon qilinadi (6.4.3, 7.3.1).

18.2. O'yin jarayoniga tashqi ta'sir.

Agar o'yin jarayoniga tashqaridan ta'sir ko'rsatilsa va o'yinni to'xtatilishi yuz bersa, o'yin vaziyati yana qaytadan tiklanadi (6.1.3).

18.3. Uzoq muddatli tanaffus.

18.3.1. Agar kutilmagan vaziyat o'yinning to'xtatilishiga olib kelsa, birinchi hakam tashkilotchi va nazorat vakili (agar bo'lsa) o'yinni tiklash hamda barcha zarur sharoitlarni ta'minlash chorasini ko'rishlari kerak (6.3).

18.3.2. Agar o'yin davomidagi bunday to'xtalishlar bir necha bor ro'y bersa va bu to'xtalishlar vaqti jami 4 soatdan oshmasa, bu holda (18.3.1):

18.3.2.1. Agar o'yin shu maydonning o'zida tiklansa, bu holda to'xtatilgan partiya odatdagidek to'plangan ochkolar, o'yinda ishtirok etgan o'yinchilar va tanaffusgacha bo'lgan joylashish saqlangan holda davom ettiriladi (1, 7.3.3).

Avvalgi partiyalardagi ochkolar ham qanday bo'lsa shunday saqlanadi.

18.3.2.2. Agar o'yin boshqa maydonga ko'chirilgan bo'lsa, bu holda to'xtatilgan partiya bekor qilinadi, lekin avvalgi o'yinchilar tarkibi va o'yinchilarning joylashishi saqlab qolinadi. O'ynalgan oldingi partiyalar va ularda to'plangan ochkolar saqlab qolinadi (7.3.3).

18.3.3. Agar o'yin davomidagi to'xtalishlar vaqti 4 soatdan oshib ketsa, o'yin to'liq holda qayta o'ynalishi kerak (6.3).

19. Tanaffuslar va maydon almashinuvi

19.1. Tanaffuslar.

Partiyalar oralig`idagi tanaffuslar 3 daqiqa vaqtni tashkil etadi (6.3).

Shu vaqt ichida maydon almashinish va maydonda o'yinchilarning joylashish tartibi bayonnomaga yoziladi (19.2, 26.2.1.2).

Tashkilotchilarning iltimosiga ko'ra 2- va 3-partiyalar oralig`idagi tanaffus mutasaddi shaxs tomonidan 10 daqiqagacha uzaytirilishi mumkin.

19.2. Maydon almashish.

19.2.1. Har bir partiyadan so'ng jamoalar maydon almashadilar. Hal qiluvchi V partiya bundan mustasno (7.1).

Jamoaning zaxiradagi o'yinchilari ularga ajratilgan tomonlarni almashadilar.

19.2.2. Hal qiluvchi partiyada jamoalardan biri 8 ochko to'plaganda jamoalar o'yinchilari vaqtni cho'zmasdan darhol maydon almashishlari lozim. O'yinchilarning joylashishi qanday bo'lsa, shunday saqlab qolinadi (6.3.2, 7.4.1).

Agar maydon almashish o'z vaqtida (8 ochko) bajarilmay qolsa, ushbu xato aniqlangan zahoti bartaraf etiladi (maydon almashinadi), lekin hisob qanday bo'lsa, shundayligicha qoladi.

“Libero” o'yinchisi

20. Libero o'yinchisi haqida

20.1. “Libero”ni tayinlash

20.1.1. Har bir jamoa o'z tarkibidagi 14 o'yinchi ichida 2 ta himoyada o'ynovchi “libero” o'yinchisini kiritishi mumkin (4.1.1).

20.1.2. “Libero” o'yin bayonnomasida rasmiylashtirilgan bo'lishi shart va I partiyadagi joylashishda raqami ko'rsatilishi kerak (7.3.2).

20.1.3. “Libero” jamoa sardori yoki o'yinda sardor sifatida o'ynashi mumkin emas.

20.2. “Libero”ning kiyimi.

“Libero”ning kiyimi boshqa o'yinchilarnikidan rangi yoki shakli bilan (yoki maxsus xalat) tubdan ajralib turishi shart.

“Libero”ning kiyimi (futbolikasi) boshqa o'yinchilar kiyimi kabi raqamlangan bo'lishi lozim (4.3, 4.3.5).

20.3. "Liberо" faoliyati tavsifi.

20.3.1. "Liberо" ning o'yin harakati.

20.3.1.1. "Liberо" orqa zonadagi xohlagan o'yinchining o'rniga tushib o'ynashi mumkin (7.4.1.2).

20.3.1.2. "Liberо" faqat orqa chiziqda himoyada o'ynaydi, unga umuman hujum zarbasini berish (agar to'p to'r sathidan balandda bo'lsa) taqiqlanadi (14.2.2, 14.2.3).

20.3.1.3. "Liberо" to'p kiritishda, to'siq qo'yishda ishtirok etishi mumkin emas (13, 15.1, 15.1.2, 14.3.6).

20.3.1.4. "Liberо" ishtirokida uzatilgan to'p oldingi zo'naga o'naltirilgan bo'lsa, bu to'pni to'rdan yuqori holatda hujumda qo'llash mumkin emas. Agar shu vaziyat orqa chiziq zonalarida to'y bersa, bunday holda "Liberо" uzatgan to'pni hujum zarbasida qo'llash mumkin.

20.3.2. "Liberо" ning o'yinchi o'rniga almashtirilishi.

20.3.2.1. "Liberо" ni almashtirish chegaralanmaydi, uning almashtirilishi Qoidadagi almashtirish hisobiga kiritilmaydi. Lekin "Liberо" ni almashtirishda kamida bir to'p o'ynalishi kerak. "Liberо" bilan almashgan o'yinchi faqat uning o'zini o'rniga tushishi mumkin (8).

20.3.2.2. "Liberо" ning o'yinga tushishi to'p kiritishga xushtak chalinishidan oldin ham o'z ifodasini topishi mumkin (13.3):

a) har bir partiya oldidan 2-hakam o'yinchilarning maydonda joylashishini nazoratdan o'tkazganidan so'ng (13.1.1); yoki

b) to'p maydondan "tashqari" da bo'lganida.

20.3.2.3. To'p kiritishga xushtak chalingandan so'ng, lekin to'pni kiritishdan oldin "libero" ning o'yinga tushishi bekor qilinmaydi, ammo unga to'p o'ynalgandan keyin og'zaki tanbeh beriladi. Agar shunday holat qaytarilsa, unda bu vaziyat jazo berish uchun asos bo'ladi (13.3, 13.4, 22.1).

20.3.2.4. "Liberо" va almashadigan o'yinchilarning maydonga kirish-chiqishi o'z jamoasining o'rindig'i oldidan hujum chizig'ining yon chizig'i bilan kesishgan joyidan amalga oshiriladi (1).

20.3.3. Yangi "Liberо" ni qayta ro'yxatga olish.

20.3.3.1. Ilk bor ro'yxatga olingan "Liberо" jarohat olsa, birinchi hakamning ruxsati bilan murabbiy o'z jamoasi

tarkibidagi hali maydonga chiqmagan biror o'yinchini yangi "Liberо" sifatida ro'yxatdan o'tkazishi mumkin.

Jarohatlangan "Liberо" ushbu o'yin davomida qayta maydonga chiqish huquqiga ega emas.

20.3.3.2. Yangi "Liberо" o'yin oxirigacha "Liberо" funksiyasini ijro etishi shart.

20.3.3.3. Yangi "Liberо"ning o'yin raqami tanbehlar ustunida qayd etilishi va navbatdagi partiyaning maydonda joylashish varaqasiga yozilishi kerak (26.2.2.7, 7.3.2, 20.1.2).

Ishtirokchilar xulqi

21. Ishtirokchilar xulqiga qo'yiladigan talablar

21.1. Ishtirokchining sportcha xulqi.

21.1.1. Ishtirokchilar rasmiy voleybol Qoidalarini bilishi va unga rioya qilishlari shart.

21.1.2. Ishtirokchilar hakamlar qarorini muhokama etmasdan, unga sportchiga xos munosabatda bo'lishlari kerak.

Agar hakamning qarorida mantiqiy adolatsizlik ehtimoli bo'lsa, aniqlik kiritish faqat jamoa sardori orqali amalga oshiriladi (5.1.2.1).

21.1.3. Ishtirokchilar hakamlarning faoliyatiga xalaqit bermasliklari lozim, ularning qarorlariga nisbatan raddiya bildirish yoki ularga qo'pol munosabatda bo'lish, jamoa xatosini berkitish maqsadida chalg'ituvchi harakatlar qilish ishtirokchilarga taqiqlanadi.

21.2. Haqqoniy o'yin.

21.2.1. Ishtirokchilar nafaqat hakamlarga nisbatan, balki barcha rasmiy shaxslarga, raqib vakillariga, tomoshabinlarga ham haqqoniy o'yin ruhida xushmuomalada bo'lishlari lozim. Ularni hurmat qilishlari kerak.

21.2.2. O'yin davomida o'yin ishtirokchilari bir-biri bilan muloqotda bo'lishlari mumkin (5.2.3.4.).

22. Ishtirokchilarning noto'g'ri xulq-atvori va unga nisbatan ko'riladigan choralar

22.1. Qisman noto'g'ri xulq-atvor.

Ishtirokchining xiyolgina salbiy xulq-atvoriga nisbatan hech qanday chora ko'rilmaydi. Lekin birinchi hakam o'yinchilarning qo'pol muomalada yoki o'ta salbiy xulq-atvorga yo'l qo'yishlarini oldini olish chorasini imo-ishora va so'z bilan

aytib o'tishi darkor. Bu jazo hisoblanmaydi va bayonnomada qayd etilmaydi (22.3, 5.1.2).

22.2. Jazoga olib keluvchi noto'g'ri xulq-atvor.

Rasmiy shaxs, raqib, o'z jamoasidan va tomoshabinlarga nisbatan noto'g'ri xulq-atvor 3 toifaga bo'linadi (4.1.1):

22.2.1. Qo'pol xulq-atvor: hakam bilan tortishish, unga tahdid solish va hokazo;

22.2.2. Qo'pol xulq-atvor: hakamning xushmuomalasiga qarshi keskin fikr bildirish, jahl bilan javob berish;

22.2.3. Agressiv xulq-atvor: hakamga nisbatan tuhmat qilish, uni tahqirlash, qo'pol ishora bilan mayna qilish. Hakamlarga hujum qilish: tan jarohati yetkazish, ongli ravishda jismoniy tazyiq o'tkazish.

22.3. Choralarning turlari.

Hakamga nisbatan yo'l qo'yilgan salbiy qilmishi (xulq-atvor, axloq) og'ir-yengilligiga qarab, quyidagi choralar qo'llaniladi va bayonnomaga yoziladi (22.2, 26.2.2.6):

22.3.1. Tanbeh.

O'yinchining birinchi bor yo'l qo'ygan qo'pol raqib jamoaga bir ochko yozilishi bilan jazolanadi (4.1.1.1, 6.3, 22.2).

22.3.2. O'yinchini maydondan haydash:

22.3.2.1. Maydondan haydalgan jamoa a'zosi partiya oxirigacha shu partiyada o'ynamaydi (1.4.5, 4.1.1, 5.3.2, 6.3, 1);

Chetlashtirilgan trener partiya oxirigacha o'yin jarayoniga aralashishiga haqqi yo'q va u jazolanganlar qatori o'rindiq orqasida o'tirishi lozim (1.4.5, 5.2.1).

22.3.2.2. O'yinchining birinchi bor yo'l qo'ygan agressiv muomalasi uning maydondan haydalishi bilan jazolanadi (4.1.1, 22.2.2).

22.3.2.3. Bir o'yinchining ikki bor maydondan haydalishi uni diskvalifikatsiya qilinishi bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.1).

22.3.3. Diskvalifikatsiya (Jamoa tarkibidan chetlashtirish).

22.3.3.1. Diskvalifikatsiya qilingan jamoa a'zosi o'yin oxirigacha musobaqa zonasini tark etishi lozim (1, 4.1.1).

22.3.3.2. Birinchi bor ta'qib (hujum) qilish diskvalifikatsiya qilish bilan jazolanadi (22.2.3).

22.3.3.3. Bir o'yin davomida bir o'yinchini ikkinchi marta qo'pol muomalaga yo'l qo'yishi diskvalifikatsiya bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.2).

22.3.3.4. Bir o'yin davomida bir o'yinchini uchinchi marta qo'pol muomalaga yo'l qo'yishi diskvalifikatsiya bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.1).

22.4. Noto'g'ri xulq-atvorga nisbatan jazo qo'llash (4).

22.4.1. Noto'g'ri xulq-atvorga nisbatan ko'rilgan jazo chorasi individual hisoblanadi, o'yin oxirigacha o'z kuchini saqlaydi va bayonnomada qayd etiladi (6.3, 22.3, 26.2.2.6).

22.4.2. Bir o'yinchining noto'g'ri xulq-atvori bir o'yin davomida qayta takrorlansa, uni jazolash tartibi 21.3 Qoidasiga asosan amalga oshiriladi (4.1.1, 6.3, 22.2).

22.4.3. Qo'pol muomala, jismoniy hamla yoki do'q-po'pisaga nisbatan qo'llanilgan maydondan haydash yoki diskvalifikatsiya jazosi oldindan tanbeh berishni talab qilmaydi (22.2, 22.3).

22.5. O'yindan oldin va partiyalar oralig'ida noto'g'ri xulq-atvor.

Bunday vaziyatda ro'y beradigan har qanday noto'g'ri xulq-atvor 21.3. Qoidasiga asosan jazolanadi. Bu jazo navbatdagi (keyingi) partiyaga oid bo'ladi (19.1, 22.2).

22.6. Jazolashda qo'llaniladigan kartochkalar.

Xayfsan: kartochkasiz - og'zaki yoki ishora bilan (22.1).

Tanbeh – sariq kartochka (22.3.1).

Dakki – qizil kartochka (22.3.2).

Diskvalifikatsiya – sariq va qizil kartochkalar (qo'shib ko'rsatiladi) (22.3.3).

Hakamlar, ularning burchlari va rasmiy ishoralari

23. Hakamlar va ularning faoliyati

23.1. Tarkibi: (6.3).

- birinchi hakam (24);

- ikkinchi hakam (25);

- kotib (26);

- to'rtta (ikkita) chiziq hakamlari (27).

Ularining joylashishi 5 sxemada ko'rsatilgan.

FIVBning rasmiy musobaqalarida kotib assistenti bo'lishi shart.

23.2. Hakamlar ish faoliyati.

23.2.1. O'yin davomida xushtak chalish huquqi faqat birinchi va ikkinchi hakamga beriladi:

22.2.1.1. Birinchi hakam to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradiganini chalaydi (6.1.3, 13.3);

22.2.1.2. Birinchi va ikkinchi hakam yuz bergan xatoga aniq ishonch hosil qilganlaridan so'ng o'yninni to'xtatishga ko'rsatma beradilar.

23.2.2. Ular o'yin davomida jamoaning biror iltimosini qondirish yoki rad etish bo'yicha xushtak chalish bilan ko'rsatma beradilar.

Bu holda birinchi hakam ro'y bergan xatoning mohiyatiga ham, xatoga yo'l qo'ygani o'yinchiga ham ko'rsatma bermaydi. U faqat o'yinning davom ettirilishiga ishora qiladi (9.2, 5.1.2).

23.2.3. O'yin vaziyati hakamning xushtagi bilan to'xtatilgan zahoti xato mohiyati rasmiy ishora bilan izohlanadi (23.2.1.2, 28.1).

23.2.3.1. Birinchi hakam quyidagilarni rasmiy ishora bilan ko'rsatadi:

- a) to'p kiritadigan jamoani (13.2.2);
- b) xatoning turini;
- c) xato qilgan o'yinchini (agar zaruriyat bo'lsa).

Ikkinchi hakam birinchi hakamning ishorasini kuzatib, uni takrorlaydi.

23.2.3.2. Agar xato ikkinchi hakam tomonidan belgilansa, u quyidagilarni ishora bilan ko'rsatishi lozim;

- a) xatoning turi;
- b) xato qilgan o'yinchini;
- c) to'p kiritadigan jamoani.

Bu holda birinchi hakam ikkinchi hakam ishorasini qaytarmaydi.

23.2.3.3. Agar xato ikki tomondan baravariga ro'y bersa, ikki hakam ham quyidagilarga ishora qiladi:

- a) xatoning turi;
- b) xato qilgan o'yinchilarni (agar zaruriyat bo'lsa);
- c) to'p kiritadigan jamoani.

24. Birinchi hakam

24.1. Birinchi hakam joyi.

Birinchi hakam o'z faoliyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashadigan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirgan holda amalga oshiradi (1, 3).

24.2. Birinchi hakamning vakolati.

24.2.1. Birinchi hakam o'yin jarayonini o'yin boshlanishidan yakunlanishigacha boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. O'yin davomida uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, ularning qarorini bekor qilish huquqiga ega.

Agar biror-bir hakam o'z vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin (6.3, 4.1.1).

24.2.2. Birinchi hakam maydondagi boshqa ishchilar (to'pni olib beruvchilar, maydonni tozalovchilar) faoliyatini ham nazorat qiladi (3.3).

24.2.3. Birinchi hakam o'yinga aloqador Qoidadan tashqari masalalarni ham hal qilish huquqiga ega.

24.2.4. Birinchi hakam o'z qarorlarini muhokama qilishga yo'l qo'ymasligi kerak. Lekin, jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'zining qaroriga izoh berishi lozim. Agar sardor mazkur izohdan qanoatlanmasa, unga o'yindan so'ng rasmiy shikoyat arizasini yozish huquqi berilishi kerak (21.1.2, 5.1.2.1, 5.1.12, 26.23.2).

24.2.5. Birinchi hakam maydon, uskunalar sharoitlarning Qoidaga mos ekanligiga javob beradi (I bob).

24.3. Burchlari.

24.3.1. Birinchi hakam o'yindan oldin:

24.3.1.1. Maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratidan o'tkazadi (I bob);

24.3.1.2. Jamoalar sardorlari bilan qur'a tashlashi uyushtiradi (7.1);

24.3.1.3. Razminka qilayotgan o'yinchilarni nazorat qiladi (7.2).

24.3.2. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagi huquqlarga ega:

24.3.2.1. Jamoalarni ogohlantirish (22.1);

24.3.2.2. Nomunosib xulq-atvor, odob hamda to'pni o'yinga kiritishni cho'zish hollarini jazolash (17.2, 22.2).

24.3.2.3. Quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

a) to'p kirituvchining xatosi, to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi, kiritilayotgan to'p yo'nalishini to'sish xatosi bo'yicha (7.4, 13.4, 13.5, 13.7.1);

b) to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha (12.4.1, 12.4.4);

c) orqa chiziq o'yinchilari va "Libero"ning hujum zarbasi (14.3.3, 14.3.5, 14.3.6);

d) "Libero"ning oldingi zonadan barmoqlar bilan yuqoridan uzatilgan to'g'ri hujum zarbasini qo'llashi;

e) to'pni to'r pastidan o'tgan vaqtda (9.4.5).

24.3.3. Oyin tugagandan so'ng u bayonnomani ko'zdan kechirib, imzo chekadi (26.2.3.3).

25. Ikkinchi hakam

25.1 Joyi.

Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama-qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi (1, 5).

25.2. Vakolatlari.

25.2.1. Ikkinchi hakam birinchi hakamning yordamchisi hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda uning o'zining mustaqil vakolatlari mavjud (25.3).

Agar birinchi hakam o'z faoliyatini davom ettira olmaslik holatiga tushib qolsa, ikkinchi hakam uning vazifalarini o'z zimmasiga olishi kerak.

25.2.2. Ikkinchi hakam, xushtak chalmasdan turib, o'z vakolatiga tegishli bo'lmagan xatolarni ishora bilan ko'rsatishi mumkin. Lekin u ushbu xatolarni birinchi hakam so'zsiz e'tiborga olishini talab qila olmaydi (25.3).

25.2.3. Ikkinchi hakam kotib faoliyatini nazorat qilib boradi (26.2.).

25.2.4. Ikkinchi hakam zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi. Agar ular Qoidaga xilof harakat qilishsa, bu haqda birinchi hakamga xabar beradi (4.2.1).

25.2.5. Ikkinchi hakam ikki jamoa o'yinchilari razminkasini nazorat qilib boradi (4.2.3).

25.2.6. Ikkinchi hakam tanaffuslarga ruxsat beradi, ularning muddatini nazorat qiladi, noto'g'ri murojaat yoki talabni rad etadi (16, 16.6, 26.2.2.5).

25.2.7. Ikkinchi hakam tanaffuslarga va o'yinchi almashtirish sonini nazorat qilib turadi hamda bu haqda birinchi hakamga to'liq axborot berib boradi (ikkinchi tanaffus va 5-6 almashtirishlar, o'z vakolatidagi axborotlar) (16.1, 26.2.2.3).

25.2.8. Agar biror o'yinchi jarohat olsa, ikkinchi hakam istesno tariqasida o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi yoki shu jarohat olgan o'yinchiga 3 daqiqa tiklanish uchun imkon beradi (8.2, 18.1.2).

25.2.9. Ikkinchi hakam maydon yuzasi, to'pning sifati va to'rnnig qoidaga muvofiq o'rnatilganligini nazorat qilib turadi (1.2.1, 3).

25.2.10. Ikkinchi hakam jazo chorasi ko'rilgan jamoa a'zolarini kuzatadi va ularni qoidaga xilof harakatlari haqida birinchi hakamga xabar beradi (1.4.5, 22.3.2).

25.3 Burchlari.

25.3.1. Har bir partiyadan oldin, hatto o'yin davomida ham o'yinchilarni maydonda joylashish qoidasini buzmasliklarini nazorat qilib boradi va kartochkada ko'rsatilgan joylashish raqamlariga muvofiqligini solishtiradi (5.2.3.1, 7.3.2, 7.3.5, 19.2.2).

25.3.2. Ikkinchi hakam o'yin davomida xushtak chalish va ishora bilan quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

25.3.2.1. Raqib maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda (7.5, 12.2);

25.3.2.2. O'yinga kiritilayotgan to'p qilayotgan jamoa o'yinchilari joylashish qoidasini buzganda (7.5);

25.3.2.3. O'zi joylashgan tomonning yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketsa (12.3.1);

25.3.2.4. Orqa chiziq o'yinchisi yoki "Libero" to'siq qo'yganda (14.3.3, 15.6.2, 15.6.6);

25.3.2.5. To'p begona jism yoki maydon yuzasiga tegsa (birinchi hakam bunday xatoni ko'rmay qolganda) (9.4.1, 9.4.2, 9.4.3, 9.4.4).

25.3.3. O'yin yakunida bayonnomaga imzo qo'yadi (9.6.2.3.3).

26. Kotib

26.1. *Joylashishi. Kotib o'z faoliyatini birinchi hakam qarama-qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashtirilgan stulga o'tirgan holda olib boradi (1).*

26.2. *Burchlari. Kotib ikkinchi hakam bilan hamkorlikda Qoidaga muvofiq o'yin bayonnomasini yozib boradi.*

Kotib o'zining hakamlik faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlarni bildirishda o'yinni to'xtatish kerak bo'lib qolsa, tovushi farq qiluvchi xushtak yoki sirenadan foydalanishi mumkin.

26.2.1. Kotib o'yin va partiyalar oldidan:

26.2.1.1. Bayonnomaga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotni yozadi hamda sardor va trenerlar imzosini qo'ydiradi (4.1, 5.1.1, 5.2.2);

26.2.1.2. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha trener bergan varaqachadagi o'yinchilar raqamini bayonnomaga yozadi (5.2.3.1, 7.3.1.2, 7.3.2).

Agar kotib ushbu varaqachani o'z vaqtida olmasa, u zudlik bilan bu haqda ikkichi hakamga aytadi. Varaqachadagi o'yinchilar raqami hakamlardan boshqa kishilarga sir tutiladi.

26.2.1.3. "Libero"ning raqami va familiyasini bayonnomada qayd etadi (7.3.1.2, 20.3.3).

26.2.2. Kotib o'yin davomida:

26.2.2.1. Yig'ilgan ochkolarni yozib boradi va hisobning tabloda to'g'ri aks ettirilishini nazorat qiladi (6.1);

26.2.2.2. O'yinga to'p kiritish navbatini nazorat qiladi. Agar navbat buzilsa, zudlik bilan bu haqda hakamlarni xabardor qiladi (13.2, 13.4.1);

26.2.2.3. Tanaffuslarni va o'yinchi almashtirishlarni bayonnomaga yozib boradi hamda buni to'g'ri yoki noto'g'ri

ekanligini ikkinchi hakamga aytib turadi (16.1, 16.4.1, 25.2, 25.2.7);

26.2.2.4. Tanaffus noto'g'ri talab qilingan bo'lsa, bu haqda hakamlarga xabar beradi (16.6);

26.2.2.5. Hakamlarni partiya tugagani, texnik tanaffuslarning boshlanishi va tugash vaqti hamda hal qiluvchi partiyada hisob 8 bo'lganligi haqida xabardor qiladi (6.2, 16. 4.1, 19.2.2);

26.2.2.6. Har bir ko'rilgan jazo choralarini bayonnomada qayd etadi (17.2, 22.3);

26.2.2.7. Ikkinchi hakam ko'rsatmasiga binoan o'yinda ro'y bergan barcha vaziyatlarni (istesno tariqasida almashtirish, turli tanaffuslar va hokazo bayonnomaga yozib boradi) (8.2, 18.1.2, 18.2, 18.3).

26.2.3. O'yin yakunida kotib:

26.2.3.1. Yakuniy hisobni bayonnomaga yozadi (6.3);

26.2.3.2. Agar shikoyat bo'lsa, uni bayonnomaga qayd etadi va sardorga shu shikoyat mohiyatini bayonnomada ko'rsatishga ruxsat beradi (5.1.2.1, 5.1.3.2, 24.2.4).

26.2.3.3. Bayonnomaga imzo chekadi, sardor va hakamlarga imzo qo'ydiradi (5.1.2.1, 5.1.3.2, 24.2.4).

27. Chiziq hakamlari

27.1. Joylashishi.

Agar o'yinda ikki chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar (1, 5). Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonidan nazorat qiladi.

FIVBning rasmiy musobaqalarida 4 ta chiziq hakamlari ishtirok etadi (5). Ular maydonning har bir burchagidan 1-3 m uzoqlikda bo'sh zo'nada turib o'z chiziqlarini nazorat qiladi.

27.2. Burchlari.

27.2.1. Chiziq hakamlari o'z harakatlarini bayroqcha (40x40 sm) bilan amalga oshiradi;

27.2.1.1. To'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga tushirib ishora qiladi (9.3, 9.4);

27.2.1.2. To'p maydondan tashqariga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi (9.4.);

27.2.1.3. To'p antennaga tegsa yoki to'r tagidan o'tsa bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi (9.4.3, 9.4.4);

27.2.1.4. To'p o'yinga kiritilayotganda o'yinchi maydondan tashqarida bo'lsa, bayroq yuqoriga ko'tariladi (7.4);

27.2.1.5. Chiziq hakami to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchining chiziqni bosganligi yoki bosmaganligini nazorat qiladi (13.4.2);

27.2.1.6. O'yinchi o'z maydonida to'p bilan o'ynayotganda antennaga tegib ketsa yoki bu holat o'yinga xalaqit bersa, ishora qiladi (12.3.1);

27.2.1.7. To'p to'r ositidan o'tsa yoki raqib maydoni tomonidan antennaga tegsa, ishora qiladi (11.1.1).

27.2.2. Birinchi hakamni iltimosiga ko'ra chiziq hakami o'z qarorini takrorlaydi.

28. Rasmiy ishoralar

28.1. Hakamlar ishoralari.

Hakamlar ro'y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradilar. Ishora holati bir oz vaqt saqlanib turishi lozim. Hakam bir qo'li bilan xatoga yo'l qo'ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo'li bilan to'p qaysi tomonga berilishini ko'rsatadi.

28.2. Chaziq hakamlarining bayroqcha bilan ishora qilishi.

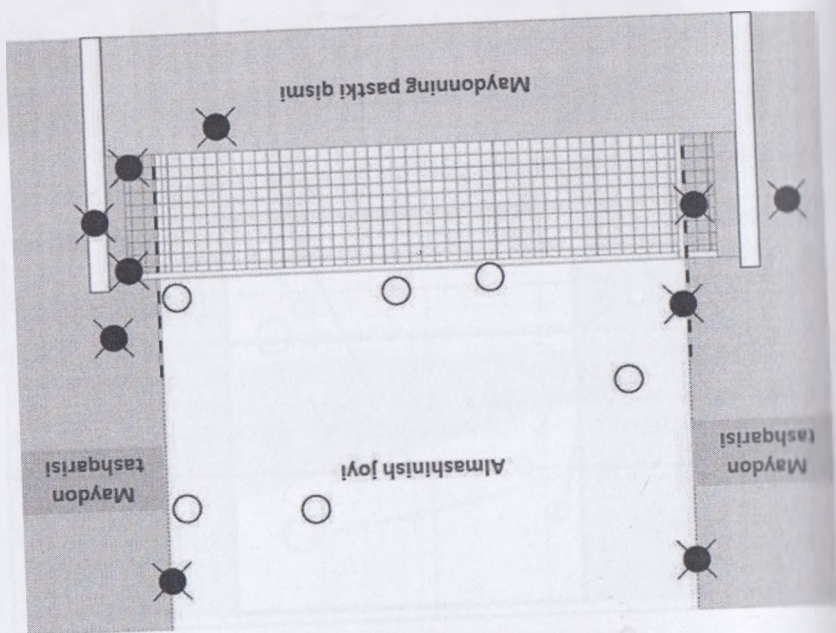
Chiziq hakamlari ro'y bergan xatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma'lum qilib, bir oz ushbu holatni saqlab turishi lozim.

Noto'g'ri xulq-atvorni jazolash choralari turlari

1-andoza

Xulq-atvor toifasi	Taktorlanishi (jamoa uchun)	Qoida buzuvchi	Choralar	Kartochkalar	Oqibat
Qo'pol muomala (harakat)	Birinchi bor	Jamoani har bir a'zosi	Tanbeh	Qizil	O'yin vaziyati mag'lubiyat bilan tugaydi
	Ikkinchi	Qoida buzgan jamoa a'zosi	Maydonda chetlash-tirish	Qizil+sariq	Partiya oxirigacha maydondan chetlashtiriladi va qoida buzuvchilar joyida qoladi
	Uchinchi	Yana o'sha jamoa a'zosi	Diskvalifi-katsiya	Sariq + qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
Ta'qib qilish	Birinchi	Jamoani har bir a'zosi	Maydondan Chetlash-tirish	Qizil + sariq birga ko'rsatiladi	Partiya oxirigacha maydondan chetlashtiriladi va qoida buzuvchilar joyida qoladi
	Ikkinchi	Qoida buzgan jamoa a'zosi	Diskvalifi-katsiya	Sariq + qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
Tahdid solish (hujum)	Birinchi	Jamoani har bir a'zosi	Diskvalifi-katsiya	Sariq + qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi

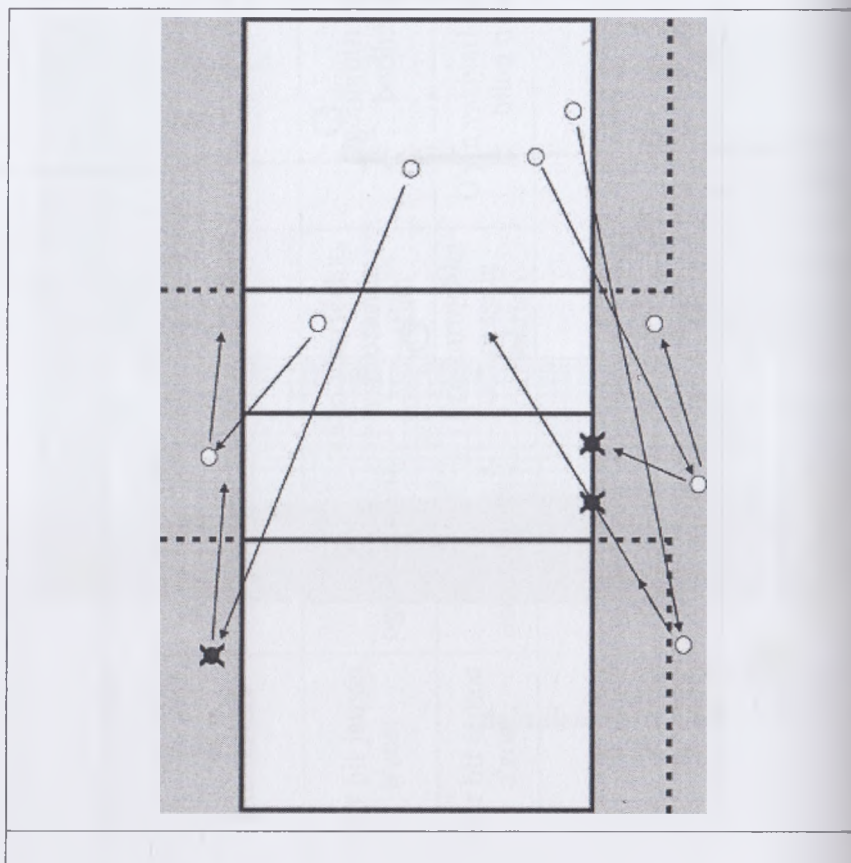
To'p vertikal yo'nalishda to'r ustidan raqib maydonchasiga o'tishi



O'yin vaqti asossiz "buzilganda" jazo choralarining turlari

Xulq-atvor, toifasi	Takrorlanishi (jamoa uchun)	Qoida buzuvchi	Choralar	Kartochkalar	Oqibat
O'yinni "cho'zish"	Birinchi	Har bir jamoa a'zosi	Cho'zish uchun ogohlantirish, tanbeh	Sariq kartochka kaft orasida ko'rsatish	Ogohlantirish – jazo berilmaydi
	Ikkinchi (va hokazo)	Har bir jamoa a'zosi	Cho'zish uchun tanbeh	Qizil kartochka kaft orasida ko'rsatish	O'yin vaziyati mag'lubiyat bilan tugaydi

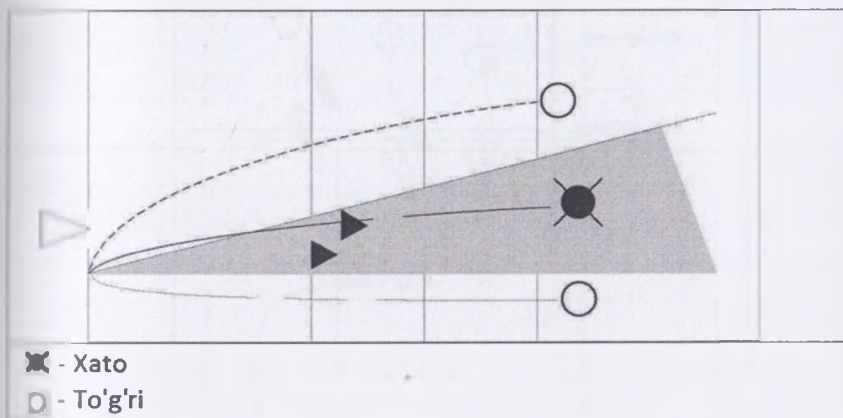
**Raqib jamoaning bo'sh zonasiga to'pnu vertical
tushirish**



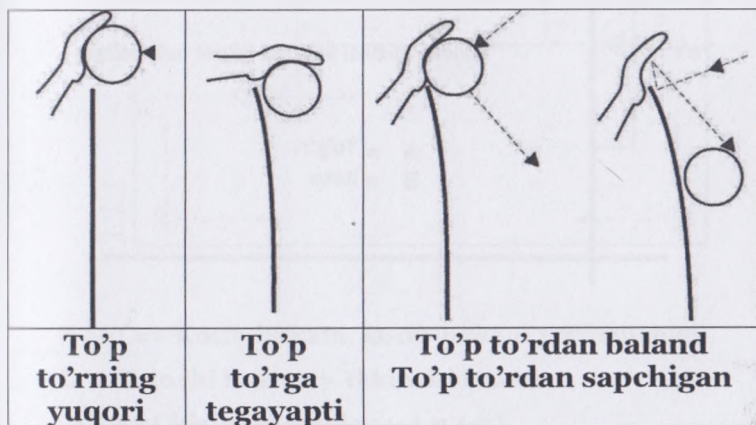
Andoza. Orqa zona o'yinchisi hujumi

5-andoza

Guruhli to'siq



AMALGA OSHIRILGAN TO'SIQ



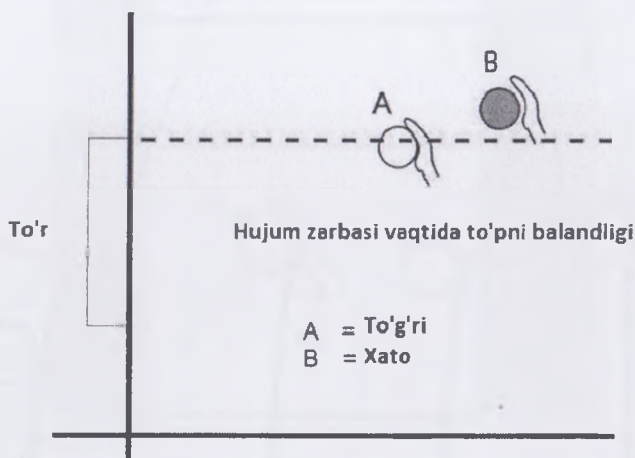
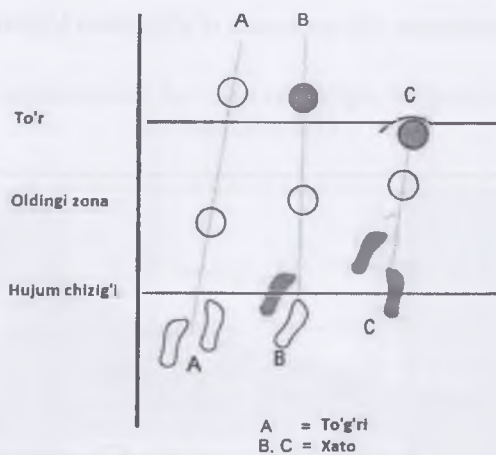
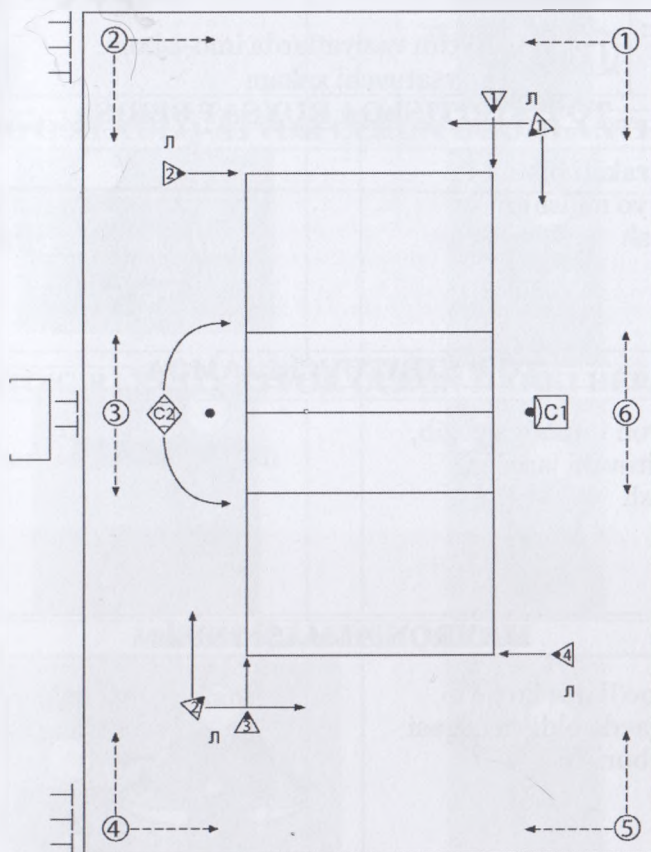


Схема 10:

Hakamlar brigadasi va ularning joylashishi



К / ПСк= Kotib-hakam, kotib-hakam yordamchisi

С = Birinchi hakam = Ikkinchi hakam

<C2>= Chiziq (raqamlar 1-4 и 1-2)

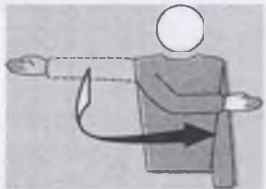
Ск / ПС κ= То'p uzatuvchilar (raqamlar 1-6)

1>= Maydonni artuvchilar

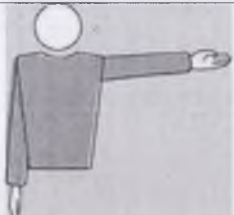
XAKAMNING RASMIY IMO - ISHORALARI

Shartli belgilar:		O'z vazifasiga ko'ra imo-ishora ko'rsatuvchi xakam
		Ayrim vaziyatlarda imo-ishora ko'rsatuvchi xakam

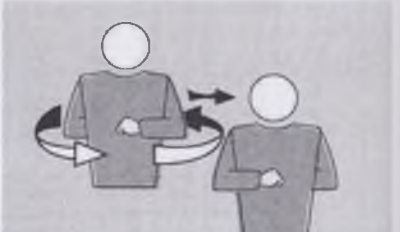
TO'P KIRITISHGA RUXSAT BERISH

Qo'l harakati bilan to'p kiritish yo'nalishini ko'rsatish 	
---	---

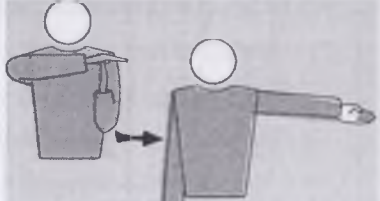
TO'P KIRITUVCHI JAMOA

Qo'lni yon tomonga yozib, to'p kirituvchi jamoani ko'rsatish  	
--	---

MAYDON ALMASHINISH

Tirsak-qo'llarni ko'tarib, ularni gavda oldi va orqasi bo'ylab burish 	
---	--

TAYM-AUT (TANAFFUS)

Bir qo'l kaftini ikkinchi qo'l barmoqlari ustiga T shaklida qo'yish va Taym-aut so'ragan jamoa tomonni ko'rsatish  	
---	---

O'YINCHI ALMASHTIRISH

Tirsak-bilaklarni ko'tarib
o'zaro aylantirish



NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN OGOHLANTIRISH

Sariq kartochkani
ko'rsatish



NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN DAKKI BERISH

Qizil kartochkani ko'rsatish



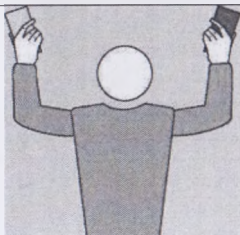
MAYDONDAN CHIQRISH

Sariq va qizil kartochkani
birga ko'rsatish



DISKVALIFIKASIYA

Sariq va qizil kartochkani
uloxida ko'rsatish



PARTIYANI (YO'KI O'YINNI) YAKUNLASH

Tirsaklarni egib, bilak
panjalarni kesim shaklida
joylashtirish

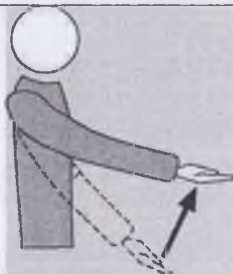
П Б



TO'P KIRITISHDA TO'P IRG'ITILMADI

Panja yuqoriga ko'tarilgan
qo'lni diagonal cho'zib
yuqoriga ko'tarish

П



TO'P KIRITISH VAQTI CHO'ZILDI

Keng yozilgan 8 barmoqni
ko'tarish

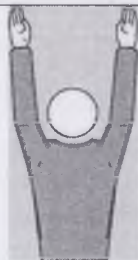
П



TO'SIQ QO'YISH YO'KI TO'P YO'NALISHINI TO'SISH

Ikki qo'l panjalarini oldinga
qaratib ko'tarish

П Б



JOYLASHISH YO'KI JOY ALMASHINISHDAGI XATO

Ko'rsatish barmoq bilan
aylanma xarakatni korsatish

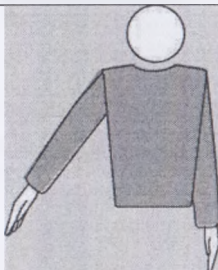
II B



TO'P MAYDONDA

Qo'l va barmoqlarni maydon
yuzasi tomon ko'rsatish

II B



TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Irakdan qo'llarni ko'tarib
guyda tomon harakatlantirish

II B



TO'PNI UShLASH

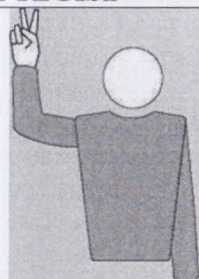
Qo'llarni tirsakdan ko'tarib
pastdan yuqoriga harakatlan-
tirish

II



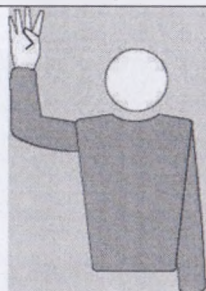
TO'PGA IKKI MARTA TEGISH

Ikki barmoqni ko'tarish



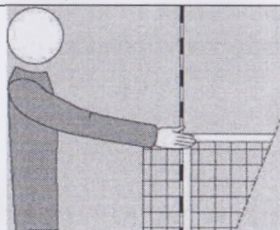
TO'PNI TO'RT MARTA O'YNASH

To'rt barmoqni ko'tarish



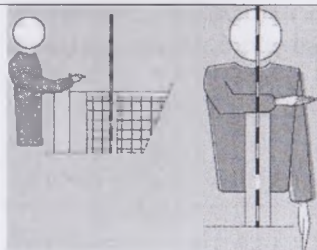
O'YINCHINING TO'RGGA TEGISHI KIRITILGAN TO'P TO'RGGA TEGIB RAQIB TOMON O'TMADI

Muvofiq qo'l bilan to'rning muvofiq tomonini ko'rsatish



TO'RNINIG BOSHQA TOMONIGA TEGISHI

Panjasi pastga qaratilgan qo'l bilan to'r ustiga ko'rsatish

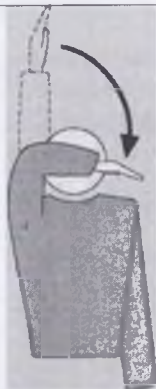


HUJUM ZARBASIDAGI XATO

Muvofiq qoidalar; Orqa zona o'yinchisi Libero oldingi zonada yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Orqa zona o'yinchisi libero va raqibni to'p kiritishida.

П В



TO'P KIRITAYOTGANDA CHIZIQNI BOSISH YO'KI MAYDON KENGLIGIDAN CHIQUIB KETISH HOLATLARI

Muvofiq qoidalar; O'rta chiziq yoki muvofiq chiziq tomon qo'lni pastga yozib barmoq bilan ko'rsatish

П В



IKKI TOMONLAMA XATO YO'KI O'YINNI XATO O'YNASH

Ikki bosh barmoqni vertikal ko'tarish.

П



TO'PNI BOSHQA JOYGA TEGISHI

Bir qo'l panjasini boshqa qo'l barmoqlariga perpendikulyar qilib ko'rsatish



O'YIN ChO'ZISH UChUN OGOHLANTIRISH / O'YIN ChO'ZISH UChUN DAKKI BERISH

Qo'lni ko'tarib sariq kartoch-kani ikkinchi qo'l bilagiga tekkizish va shu ogoxlantirish qizil kartochkada korsatil-ganda (dakki) beriladi.



ChIZIQ HAKAMINING BAYROQ BILAN ISHORA QILUVCHI HARAKATLARI

TO'P MAYDONDA

Bayroq bilan pastni ko'rsatish.



TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Bayroqni vertikal ko'tarish.



TO'PGA TEGISH

Bayroqni gavda oldida
vertikal ko'tarib boshqa qo'l
panjasiga tekkizish.



JOYNI ALMASHISH, TO'PNI BEGONA NARSAGA TEGISHI YO'KI TO'P KIRITISHDA CHIZIQNI BOSISH

Bayroqni bosh ustida
harakat-lantirish yoki
muvofig chiziq tomon
ko'rsatish.



QAROR QABUL QILISH IMKONI YO'Q

Ikki qo'lni ko'krak tomon
ko'tarib kesim shaklida
hara-katlantirish.



Musobaqa qoidalari bo'yicha test savollari:

1. Maydonni belgilovchi chiziqlarning kengligi qancha?

- a) 3sm;
- b) 4sm;
- c) 5sm;
- d) 7sm.

2. 15-16 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'rtinchi yuqori qirg'og'i maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?

- a) 2m;
- b) 2m 10sm;
- c) 2m 15sm;
- d) 2m 20sm.

3. O'yinchilarning o'zaro to'g'ri yoki noto'g'ri joylashishi (to'rtinchi o'yinga kiritish vaqtida) hakam tomonidan qanday aniqlanadi?

- a) gvardiyaning holatiga qarab;
- b) o'yinchilar oyoq kaftlari holatiga qarab;
- c) qo'llar holatiga qarab;
- d) boshning holatiga qarab.

4. Bitta jamoa bir partiya davomida o'yinchilarni almashtirish imkoniyatidan ko'pi bilan necha marta foydalanishi mumkin?

- a) ikki;
- b) to'rt;
- c) besh;
- d) olti.

5. Agar o'yinga to'rtinchi kiritishni (hakam xushtak chalganidan so'ng) bayonnoma bo'yicha navbatiga muvofiq uni bajarishi kerak bo'lgan o'yinchi emas, boshqasi amalga oshirsa, nima qilinadi?

- a) bahsli to'rtinchi hisoblanadi;
- b) to'rtinchi joylashuv tiklanadi, o'yinga yangitdan to'rtinchi kiritiladi;

- c) jamoa bir ochko bilan jazolanadi, to'pni o'yinga kiritish huquqi raqibga beriladi;
- d) jamoa o'yinga to'p kiritish huquqini yo'qotish bilan jazolanadi, to'g'ri joylashuv tiklanadi.

6. O'yinga to'p kiritish bajarilayotganda xatolarni qayd etish ikkinchi hakamning vazifasiga kiradimi?

- a) agar chiziqdagi hakam bor bo'lsa, kirmaydi;
- b) har qanday holatda ham kirmaydi;
- c) kiradi, faqat jamoalarning biriga;
- d) agar chiziqdagi hakamlar bo'lmasa, kiradi.

7. Bir partiyada (1-4 partiyalar) jamoalardan biri ko'pi bilan qancha miqdorda ochko yiqqunga qadar davom etadi?

- a) 17;
- b) 19;
- c) 23;
- d) 25.

8. O'rta chiziqdan qanday oraliqda hujum chizig'i o'tkaziladi?

- a) 2m;
- b) 2,5 m;
- c) 3m;
- d) 4m.

9. 13-14 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'rning yuqorigi qirg'og'i maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?

- a) 2m;
- b) 2m 05sm;
- c) 2m 10sm;
- d) 2m 20sm.

10. Orqa chiziq (1, 5, 6-zona) o'yinchisiga hujum chizig'ini bosib, hujum zarbasini bajarish (ya'ni to'rning yuqori qirg'og'idan balandda bo'lgan to'pni urish) mumkinmi?

- a) ruxsat beriladi, agar bu itarilish vaqtida o'yinchi hujum chizig'ini to'liq bosmagan bo'lsa;

- b) ruxsat beriladi, agar uning harakatlari majburiy bo'lsa (uchinchi so'nggi zarba);
- c) ruxsat berilmaydi, agar bu uning jamoasi bajarayotgan ikkinchi zarba bo'lsa;
- d) hech qachon ruxsat berilmaydi.

11. Musobaqa to'g'risidagi Nizom qachon ishlab chiqilib, tasdiqlanishi kerak?

- a) musobaqa boshlanishidan 1 oy avval;
- b) musobaqa boshlanishidan 10 kun avval;
- c) musobaqa boshlanishidan bir hafta avval;
- d) har bir taqvimiy yilning boshigacha.

11. O'yinchilarga tanani qaysi qismi bilan to'pni qabul qilishga ruxsat beriladi?

- a) faqat qo'llar bilan;
- b) tananing beldan yuqori qismi bilan;
- c) faqat qo'llar va bosh bilan;
- d) tananing barcha qismi bilan;
- e) tananing faqat tizza qismigacha.

12. Voleybol maydonchasi qanday o'lchamlarga ega?

- a) 10 h 20 m;
- b) 7 h 14 m;
- c) 8 h 16 m;
- d) 9 h 18 m;
- e) 9,5 h 18,5 m.

13. Partiyalar orasidagi tanaffus qancha davom etadi?

- a) 3,5 min;
- b) 2 min;
- c) 2,5 min;
- d) 5 min;
- e) 3 min.

13. To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi hakamni xushtagidan so'ng to'pni yerga tushirmasdan ilib olma, qanday qaror qabul qilinadi?

- a) bahsli vaziyat yaratiladi va to'p o'yinga kiritiladi;
- b) to'p o'yinga kiritilgan deb hisoblanib, raqib jamoaga ochko beriladi;
- c) to'pni o'yinga kiritish ijro etilganligi qayd qilinadi va to'p raqib jamoaga beriladi;
- d) jamoaga ogohlantirish beriladi;
- e) o'yinchiga sariq kartochka ko'rsatiladi.

14. To'pni ilib zarba berishga ruxsat beriladimi?

- a) o'yinchi to'rga tegmasdan ilib zarba berishi mumkin;
- b) o'yinchi o'rta chiziqdan o'tmasdan ilib zarba berishi mumkin;
- c) o'yinchi to'siqchini qo'lga tegmasdan ilib zarba berishi mumkin;
- d) umuman ilib zarba berishi mumkin emas;
- e) uchtali to'siq qo'ygan vaqtda mumkin.

15. Kimning iltimosi bilan hakamlar tanaffus e'lon qiladilar?

- a) sardorning va trenerning;
- b) faqat trenerning;
- c) faqat sardorning;
- d) istalgan o'yinchining;
- e) jamoa vrachining.

16. Agar o'yinchi to'pni hakamning xushtagi chalinmasdan avval o'yinga kiritisa qanday qaror qabul qilinadi?

- a) o'yinchi ogohlantiriladi;
- b) to'pni o'yinga kiritish qaytariladi;
- c) raqib jamoaga ochko beriladi;
- d) jamoa sariq kartochka bilan jazolanadi;
- e) to'pni o'yinga kiritish huquqi raqib jamoasiga beriladi.

17. Agar o'yin jarayonida to'p o'yinchining beldan past qismiga tegsa xato hisoblanadimi?

- a) har qanday vaziyatda xato hisoblanmaydi;

- b) agar o'yinchi o'z maydonchasida turgan bo'lsa, xato hisoblanadi;
- c) har qanday vaziyatda xato hisoblanadi;
- d) agar o'yinchi maydonchadan tashqari joyda turganda shu vaziyat ro'y bersa, xato hisoblanmaydi;
- e) agar o'yinchi markaziy chiziqdan o'tib ketsa, xato hisoblanmaydi.

18. Maydonchani chegaralovchi lentalar to'rning qay yeriga o'rnatiladi?

- a) to'rning chetlariga;
- b) yon chiziqlar bilan markaziy chiziqning kesishgan joylariga perpendikulyar ravishda o'rnatiladi;
- c) to'r chetlaridan ichkariga qarab 10 sm oralig'ida o'rnatiladi;
- 4) to'r chetlaridan ichkariga qarab 20 sm oralig'ida o'rnatiladi;
- 5) to'r chetlaridan ichkariga qarab bir to'p kengligidagi joyga o'rnatiladi.

19. Texnik tanaffus qancha vaqt davom etadi?

- a) 45 sek;
- b) 30 sek;
- c) 20 sek;
- d) 40 sek;
- e) 60 sek.

20. O'yin davomida to'p begona predmetlarga tegib ketsa, xato hisoblanadimi (ship, daraxt, proyektorlar va hokazo)?

- a) agar to'pning yo'nalishi o'zgarmasa hisoblanmaydi;
- b) agar to'p begona predmetga tekkandan so'ng o'yinchi to'pni qabul qila olsa, xato hisoblanmaydi;
- s) agar tekkandan so'ng to'p maydondan tashqariga chiqib ketsa, xato hisoblanmaydi;
- d) hakamlarning ko'rsatmasi bo'yicha;
- e) xato hisoblanadi.

21. Voleybol musobaqasida qatnashuvchilarning kiyimida (maykasida) nomerlar nechadan nechagacha bo'ladi?

- a) 1 dan to 99 gacha;

b) 1 dan to 30 gacha;

a) 1 dan to 20 gacha;

d) 1 dan to 25 gacha;

e) 1 dan to 15 gacha.

33. Erkaklar jamoalari uchun voleybol to'rlining yuqori chekkasi maydoncha yuzasiga nisbatan qancha balandlikka ega?

a) 2 m43 sm;

b) 2 m30 sm;

e) 2 m 20 sm;

d) 2 m50 sm;

e) 2 m55 sm.

34. Xushtak chalingandan so'ng to'pni o'yinga kiritishgaqancha vaqt beriladi?

a) 3 sek;

b) 5 sek;

a) vaqt chegaralanmagan;

d) 10 sek;

e) 8 sek.

35. O'yin jarayonida o'yinchi to'rga tegib ketsa, xato hisoblanadimi?

a) agar to'rga tegish vaziyatida maydonchani chegaralovchi lentalar oralig'ida ro'y bersa, xato hisoblanadi;

b) agar orqa chiziqdagi o'yinchi to'rga tegsa, xato hisoblanmaydi;

a) agar o'yinchi to'pni to'rdan qabul qilsa, xato hisoblanaydi;

d) agar o'yinchi to'pni sakrab uzatganda xato hisoblanmaydi;

e) har qanday vaziyatda ham xato hisoblanadi.

36. Chiziq hakamlari xatolarni qanday aniqlaydi?

a) xushtak bilan;

b) qo'li bilan;

a) ishora bilan;

d) bayroqcha bilan ishora qilib;

e) jez bilan.

37. To'rdagi maydonchani chegaralovchi antennalarning balandligi qancha?

a) 150 sm;

b) 160 sm;

e) 180 sm;

d) 170 sm;

e) 200 sm.

27. Bir bo'lim (partiya) davomida "Libero" o'yinchi necha marta o'yinchilarni almashtirish mumkin?

a) besh;

b) sakkiz;

s) olti;

d) qancha kerak bo'lsa, shuncha

e) o'n.

28. O'yinchilar qaysi vaqtda o'z joylarini almashtirishi mumkin?

a) hakam xushtak chalgandan keyin;

b) to'p o'yinga kiritilgan (podacha) zahoti;

s) o'yinga kiritilgan to'p to'r ustidan o'tgandan so'ng;

d) o'yinga kiritilgan to'pni raqib jamoa a'zosi qabul qilgandan so'ng;

e) to'pni o'yinga kirgizish uchun tashlaganda.

29. Ayollar jamoalari uchun voleybol to'rining yuqori chekkasi maydoncha yuzasiga nisbatan qancha balandlikka ega?

a) 2 m 43 sm;

b) 2 m 30 sm;

s) 2 m 24 sm;

d) 2 m 50 sm;

e) 2 m 55 sm.

30. 15-16 yoshli o'g'il bolalar orasidagi musobaqalarda to'rning yuqori qirg'og'i maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?

a) 2m 20 sm;

b) 2m30sm;

c) 2m 35 sm;

d) 2m40sm.

**Ho'lajak trener va talabalar uchun o'z bilimini o'zi
nazorat qilish va uni shakllantirish bo'yicha tavsiya
etilayotgan test mashqlari**

**1. Voleybol qachon va qayerda ilk bor Olimpiada
o'yinlari dasturiga kiritilgan?**

- a) 1953-yil – Xelsinki;
- b) 1968-yil – Mexiko;
- c) 1956-yil – Melburn;
- d) 1964-yil – Tokio.

**2. Voleybol o'yinining dastlabki qoidalarini kim,
qachon va qayerda ishlab chiqdi?**

- a) 1895-yil AQSh – V.Morgli;
- b) 1897-yil Angliya – D.Smit;
- c) 1897-yil AQSh – A.Xolsted;
- d) 1896-yil Yaponiya – M.Laymliu.

**3. Erkaklar orasida Yevropa chempionati birinchi
marta qachon va qayerda o'tkazildi?**

- a) 1936-yil – Berlinda;
- b) 1939-yil – Bryusselda;
- c) 1947-yil – Pragada;
- d) 1948-yil – Rimda.

**4. Qachon va qayerda Xalqaro voleybol Federatsiyasi
(FIVB) tashkil topgan?**

- a) 1920-yil – Rimda;
- b) 1925-yil – Bryusselda;
- c) 1939-yil – Moskvada;
- d) 1939-yil – Parijda.

**5. Bolalar sog'lomlashtirish oromgohida voleybol
bo'yicha musobaqalar o'tkazganda qaysi usullardan
foydalangan ma'qul?**

- a) aylanma;
- b) chiqib ketish;
- c) aralash;
- d) ko'proq qatnashchilarning xohishiga ko'ra.

6. O'zbekistonda voleybol o'yini birinchi marta qayerda paydo bo'ldi?

- a) Andijonda;
- b) Toshkentda;
- c) Samarqandda;
- d) Qo'qonda.

7. O'zbekistonda voleybol bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa qachon o'tkazilgan?

- a) 1930-yil;
- b) 1918-yil;
- c) 1925-yil;
- d) 1927-yil.

8. O'zbek voleybolchilarining birinchi xalqaro uchrashuvi qachon va kim bilan bo'lib o'tgan?

- a) 1930-yilda Pokiston bilan;
- b) 1947-yilda Hindiston bilan;
- c) 1935-yilda Afg'oniston bilan;
- d) 1929-yilda Gruziya bilan.

9. Mustaqillik davrida voleybol bo'yicha O'zbekiston chempionati nechanchi yildan o'tkazila boshlandi?

- a) 1991-yildan;
- b) 1992-yildan;
- c) 1993-yildan;
- d) 1994-yildan.

10. Mustaqil O'zbekistonda erkaklar orasidagi birinchi chempionatning g'olibi bo'lgan jamoani ko'rsating.

- a) "Kinap" (Samarqand);
- b) "Dinamo" (Toshkent);
- c) "SKIF" (Toshkent);
- d) "Avtomobilist" (Qo'qon).

11. Mustaqil O'zbekistonda ayollar orasidagi birinchi chempionatning g'olibi bo'lgan jamoani ko'rsating.

- a) "Iqtisodchi" (Namangan);

- h) "Yujanka" (Navoiy);
- g) "SKIF" (Toshkent);
- d) "Afrosiyob" (Samarqand).

13. O'zbekistonda mustaqillik e'lon qilinganidan keyin ayollar jamoalari orasida voleybol bo'yicha xalqaro turnir qachon o'tkazildi, u qanday atalgandi va O'zbekiston jamoasi unda nechanchi o'rinni egalladi?

- a) 1995-yil – Markaziy Osiy o'yinlari – 2-o'rin;
- b) 1997-yil – jahon chempionati saralash o'yinlari – 2-o'rin;
- c) 1999-yil – "Mikasa" Kubogi – 1-o'rin;
- d) 1995-yil – "To'maris" Kubogi – 3-o'rin.

14. Voleybol O'zbekisto Respublikasi ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilagmi?

- a) ha;
- b) yo'q;
- c) faqat umumta'lim maktablari o'quv rejasiga;
- d) faqat akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari o'quv rejalariga.

15. O'zbekiston Voleybol Federatsiyasi faoliyatiga kim rahbarlik qiladi?

- a) Sport qo'mitasi raisi;
- b) MOK prezidenti;
- c) Bosh kotib;
- d) Federatsiya raisi.

16. Voleybol bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalarning taqvim rejasini kim tuzadi?

- a) Davlat sport qo'mitasi raisi;
- b) Sportning Olimpiya turlari boshqarmasi;
- c) O'zbekiston Voleybol Federatsiyasi;
- d) O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi.

17. Maydonni belgilovchi chiziqlarning kengligi qancha?

- a) 3 sm;

- b) 4 sm;
- c) 5 sm;
- d) 7 sm.

17. 15-16 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'ring yuqori qirg'og'i maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?

- a) 2 m;
- b) 2 m 10 sm;
- c) 2 m 15 sm;
- d) 2 m 20 sm.

18. O'yinchilarning o'zaro to'g'ri yoki noto'g'ri joylashishi (to'pni o'yinga kiritish vaqtida) hakam tomonidan qanday aniqlanadi?

- a) gavdaning holatiga qarab;
- b) o'yinchilar oyoq kaftlari holatiga qarab;
- c) qo'llar holatiga qarab;
- d) boshning holatiga qarab.

19. Bitta jamoa bir partiya davomida o'yinchilarni almashtirish imkoniyatidan ko'pi bilan necha marta foydalanishi mumkin?

- a) ikki;
- b) to'rt;
- c) besh;
- d) olti.

20. Agar o'yinga to'p kiritishni (hakam xushtak chalgandan so'ng) bayonnoma bo'yicha navbatiga muvofiq uni bajarishi kerak bo'lgan o'yinchi emas, boshqasi amalga oshirsa, nima qilinadi?

- a) bahsli to'p hisoblanadi;
- b) to'g'ri joylashuv tiklanadi, o'yinga yangitdan to'p kiritiladi;
- c) jamoa bir ochko bilan jazolanadi, to'pni o'yinga kiritish huquqi raqib jamoaga beriladi;
- d) jamoa o'yinga to'p kiritish huquqini yo'qotish bilan jazolanadi, to'g'ri joylashuv tiklanadi.

21. O'yinga to'p kiritish bajarilayotganda xatolarni qayd etish ikkinchi hakamning vazifasiga kiradim?

- a) agar chiziqdagi hakam bor bo'lsa, kirmaydi;
- b) har qanday holatda ham kirmaydi;
- c) kiradi, faqat jamoalarning biriga;
- d) agar chiziqdagi hakamlar bo'lmasa, kiradi.

22. Bir partiyada (1-4 partiyalar) jamoalardan biri ko'pi bilan qancha miqdorda ochko yiqqunga qadar davom etadi?

- a) 17;
- b) 19;
- c) 23;
- d) 25.

23. O'rta chiziqdan qanday oraliqda hujum chizig'i o'tkaziladi?

- a) 2 m;
- b) 2,5 m;
- c) 3 m;
- d) 4 m.

24. 13-14 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'rning yuqorigi qirg'og'i maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?

- a) 2 m;
- b) 2 m 05 sm;
- c) 2 m 10 sm;
- d) 2 m 20 sm.

25. Orva chiziq (1, 5, 6-zona) o'yinchisiga g'ujum chizig'ini bosib, hujum zarbasini bajarish (ya'ni to'rning yuqori qirg'og'idan balandda bo'lgan to'pni urish) mumkinmi?

- a) ruxsat beriladi, agar bu itarilish vaqtida o'yinchi hujum chizig'ini to'liq bosmagan bo'lsa;
- b) ruxsat beriladi, agar o'tish harakatlari majburiy bo'lsa (uchinchi so'nggi zarba);

- c) ruxsat berilmaydi, agar bu uning jamoasi bajarayotgan ikkinchi zarbasi bo'lsa;
d) hech qachon ruxsat berilmaydi.

26. Musobaqa to'g'risidagi Nizom qachon ishlab chiqilib, tasdiqlanishi kerak?

- a) musobaqa boshlanishidan 1 oy avval;
b) musobaqa boshlanishidan 10 kun avval;
c) musobaqa boshlanishidan bir hafta avval;
d) har bir taqvimiy yilning boshigacha.

27. To'p yuqoridan ikki qo'l bilan uzatilganda, qo'l panjalari bilan to'pning uchrashuvi qayerda yuz beradi?

- a) ko'krak sathida;
b) engak sathida;
c) bosh ustida;
d) yuqorida yuzning ro'parasida.

28. Pastdat to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?

- a) qo'l siltanishining yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga bog'liq;
b) zarbaning kuchiga bog'liq;
c) to'pni tashlab berishning balandligiga bog'liq;
d) to'pni aylanma harakatsiz parvozigacha bog'liq.

29. Hujum zarbasi qanday asosiy bosqichlardan iborat?

- a) dastlabki holat, zarb bilan yugurib kelish, itarilish, zarba;
b) zarb bilan yugurib kelish, itarilish, sakrash, zarba;
c) zarb bilan yugurib kelish, sakrash, hujum zarbasi yeoga tushish;
d) yugurish, deysinish-sakrash, zarba berish, qo'nish va muvozanat saqlash.

30. Qanday texnik usullar himoya texnikasi hisoblanadi?

- a) to'siq qo'yish, to'pni qabul qilish;
b) hujum zarbasi;
c) yuqoridan va pastdan to'p uzatish;

d) to'pni o'yinga kiritish.

11. Hujum zarbasida depsinish vaqtida qo'llarning juft harakati qanday ahamiyatga ega?

- a) kuchni oshirib, to'r tepasidagi zarba balandligini orttiradi;
- b) tayanchga beriladigan bosimni kuchaytiradi;
- c) itarilish to'g'ri bo'lishiga yordam beradi;
- d) sakrash balandligini oshiradi.

12. Yuqoridan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?

- a) to'pni aylanma harakatli parvozig;
- b) to'pni aylanma harakatsiz parvozig;
- c) tashlab berilgan to'pning balandligiga;
- d) qo'l siltashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga.

13. Nima uchun to'pga zarba berish vaqtida qo'l to'g'ri bo'lishi kerak?

- a) to'pga beriladigan bosim kuchi ortadi;
- b) zarba aniq bo'ladi;
- c) kuchni oshiradi, to'r tepasida zarbaning balandligini orttiradi;
- d) to'pning aylanma harakatli parvozi uchun.

14. Pastdan to'p uzatishni bajarish texnikasi nimaga bog'liq?

- a) dastlabki holatga;
- b) to'pning uchish tezligi va traektoriyasiga;
- c) zarba kuchiga;
- d) harakatlanish (joyni o'zlashtirish) texnikasiga.

15. To'pni o'yinga aylanma harakatsiz kiritish nimaning hisobiga bajariladi?

- a) qo'lning to'g'riligi hisobiga;
- b) yuqoridan pastga qaratib to'pga zarba berish;
- c) pastdan yuqoriga qaratib to'pga zarba berish;
- d) to'p tashlab berilishning baladligi, to'pga keskin, aniq markazga yo'naltirib zarba berish.

36. Hujum texnikasiga qanday texnik usullar kiradi?

- a) to'siq qo'yish, yuqoridan va pastdan to'p uzatish, harakatlanish;
- b) harakatlanish, to'siq qo'yish;
- c) yuqoridan va pastdan to'p uzatish, hujum zarbasi;
- d) hujum zarbasi, to'p uzatish, to'p kiritish.

37. Nima uchun voleybolda o'yinchining asosiy turishi muhim ahamiyatga ega?

- a) to'p tomon o'z vaqtida harakatlanishiga yordam beradi;
- b) harakatlarning samarali bajarishga yordam beradi;
- c) harakatlanishning tabiiyligini ta'minlaydi, tezlikni oshirishga imkon beradi;
- d) to'p tomon harakatlanish uchun tayyorgarlikning yuqori darajasi zaruriyatini belgilaydi.

38. Volëybolchi u yoki bu boshlang'ich vaziyatni egallashi va gavdasining UOM joylashuvi nimalarga bog'liq?

- a) o'yinchining bo'yi va harakatchanligiga;
- b) tezlik-kuch sifatlari va texnik mahoratiga;
- c) harakatlanish tezligi va taktik g'oyaga;
- d) o'yindagi vaziyat va bajariladigan o'yin usuliga.

39. O'yin olib borish taktikasi vositalari nima;

- a) o'yinchiga mos fikrlash;
- b) taktik kombinatsiyalar;
- c) texnik usullar va ularni bajarish yo'llari;
- d) joy tanlash va harakatlanish.

40. Kimni birinchi temp o'yinchisi deb aytiladi?

- a) past bo'yli o'yinchini;
- b) pastdan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini;
- c) balandan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini;
- d) birinchi bo'lib kombinatsiyani boshlaydigan o'yinchini.

41. Kimni ikkinchi temp o'yinchisi deb aytiladi?

- a) baland bo'yli o'yinchini;
- b) ikkinchi nomerli o'yinchini;

- c) kombinatsiyani ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchini;
- d) past to'pdan hujum qiladigan o'yinchini.

42. Voleybolchi tomonidan u yoki bu start turishining qabul qilinishi va uning gavdasining umumiy og'irlik markazi (UOM) joylashishi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchining bo'yi va harakatlanishiga;
- b) tezkor-kuch sifatlari va texnik mahoratiga;
- c) siljib yurishlar tezkorlik va taktik maqsadlariga;
- d) o'yindagi vaziyatga va bajariladigan o'yin uslubi usuliga.

43. O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?

- a) o'yindagi fikrlash;
- b) taktik kombinatsiyalar;
- c) texnik usullar va ularning bajarilish usullari;
- d) joy tanlash va siljib yurishlar.

44. O'yin olib borishning taktik usullari nima?

- a) hujum;
- b) to'p uzatishlar;
- c) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi;
- d) himoya.

45. Voleybolchining taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi?

- a) videoyozuvlarni (sxemalarni) tomosha qilish, mashg'ulotlarda sinab ko'rish, musobaqalarda qo'llash;
- b) individual, keyin guruhli, so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish;
- c) imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar;
- d) raqibsiz, sust raqib bilan, musobaqa shaklida.

46. Qaysi zonaga to'pni o'yinga kiritish foydali ekanligi to'g'risidagi qaror qanday individual sifat hisobiga qabul qilinadi?

- a) ong, koordinatsiya va xotira hisobiga;
- b) diqqatni jamlash va reaksiya aniqligi hisobiga;
- c) taktik-tahliliy fikrlash hisobiga;
- d) intellektual qobiliyat hisobiga.

47. Zamonaviy voleybolda jamoalarni jamlashning eng keng tarqalgan tizimi?

- a) 4 : 2;
- b) 2 : 4;
- c) 3 : 3;
- d) 5 : 1.

48. Hujumda jamoaviy taktik harakatlarni tashkil etishda nechta o'yinchi qatnashadi?

- a) 5;
- b) 3;
- c) 4;
- d) 6.

49. Himoyada jamoaviy taktik harakatlarni tashkil qilishda nechta o'yinchi ishtirok etadi?

- a) 2;
- b) 3;
- c) 6;
- d) 4.

50. Tasniflash bo'yicha o'yin taktikasi nimadan iborat?

- a) to'pni o'yinga kiritish taktikasi va o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish hamda keyinchalik hujum uyushtirish taktikasi;
- b) hujum qilish taktikasi va to'siq qo'yish taktikasi;
- c) individual, guruhli va jamoaviy harakatlar taktikasi;
- d) hujum taktikasi va himoya taktikasi.

51. Tasniflash bo'yicha individual o'yin taktikasi nimadan iborat?

- a) hujum zarblari taktikasi va to'p qabul qilish-uzatish taktikasi;
- b) to'pni egallab turish taktikasi va to'psiz o'ynash taktikasi;
- c) hujum taktikasi va himoya taktikasi;
- d) birinchi javob to'g'ri.

52. Taktik tayyorgarlik natijasi nima?

- a) taktik bilimlarning egallanishi;
- b) taktik kombinatsiyalarning o'zlashtirilishi;

32. taktik harakatlarning o'zlashtirilishi;
33. taktik tayyorgarlik va taktik mahorat.

34. Tayyorgarlik davrining qaysi bosqichida taktik tayyorgarlikning katta hajmdagi vositalari qo'llaniladi?

- a) umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida;
b) maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichida;
c) integral-o'yin tayyorgarligi bosqichida;
d) musobaqoldi bosqichida.

35. Maktabda voleybol bo'yicha jismoniy tarbiya darsida qanday uslublar qo'llaniladi?

- a) yalpi, guruhli, individual;
b) takroriy;
c) kompleks;
d) aylanma mashg'ulot.

36. Qanday jismoniy mashqlar yordamchi (mashq qildiruvchi) mashqlarga kiradi?

- a) taktika bo'yicha;
b) texnika bo'yicha;
c) maxsus va umumiy rivojlantiruvchi;
d) musobaqa.

37. Maktabda voleybol darsi nechta qismdan iborat?

- a) oltita;
b) beshta;
c) to'rtta;
d) uchta.

38. Voleybol bo'yicha BO'SM dasturiga muvofiq o'quv guruhlarining to'g'ri nomlanishini aniqlang.

- a) boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi;
b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir yigitlar va qizlar;
c) endi shug'ullanuvchilar guruhlar, razryadchilar (III r., II r., I r.);
d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha.

58. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lishi kerak?

- a) 12;
- b) 28;
- c) 24;
- d) 20.

59. Qanday uslublar yordamida shug'ullanuvchilarda o'yin usuli texnikasi to'g'risida tasavvur shakllanadi?

- a) musobaqa uslubi yordamida;
- b) qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslubi yordamida;
- c) birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi yordamida;
- d) tushuntirish va ko'rsatish uslublari yordamida.

60. Sport tayyorgarligi turlarini (yo'natishlarini) sanab o'ting.

- a) texnik, taktik, jismoniy, psixologik, integral;
- b) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar;
- c) jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- d) texnika bo'yicha tayyorgarlik va yaqinlashtirilgan mashqlar.

61. Sport tayyorgarligi uslublari shartli ravishda qanday guruhlariga bo'linadi?

- a) maxsus va musobaqa;
- b) yo'riqnoma berish va bilvosita namoyish qilish;
- c) o'yin va musobaqa uslublari;
- d) so'z, ko'rgazmali va amaliy mashqlar uslublari.

62. Hujum zarbasi uchun bir qo'lda to'p uzatishni qanday holatdan bajarish qabul qilingan?

- a) tekis oyoqlarda tik turgan holatdan;
- b) yarim cho'kkalab turgan holatdan;
- c) sherigiga orqa bilan tik turgan holatdan;
- d) tayanchsiz holatdan.

63. Mashg'ulotni tashkil qilish va o'tkazish shakllari?

- a) individual;
- b) tashkiliy;

- c) individual, guruhli, yalpi, erkin, aylanma;
- d) erkin.

64. Mashg'ulotning qaysi qismida voleybolchi siljib yurishining maxsus tezkorligi samaraliroq tarbiyalanadi?

- a) tayyorlov;
- b) tayyorlov va yakunlovchi;
- c) asosiy qism boshida;
- d) tayyorlov va asosiy.

65. Voleybolchining maxsus chaqqonligini tarbiyalashda qanday vositalar eng samarali hisoblanadi?

- a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;
- b) turkum, suzish;
- c) basketbol, mini-futbol;
- d) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar.

66. Sakrovchanlikni tarbiyalashda qanday usullardan ustuvor foydalaniladi?

- a) musobaqa;
- b) aylanma mashg'ulot;
- c) o'yin;
- d) takroriy-dinamik kuchlanishlar.

67. Voleybol darsi samaradorligini baholashning eng keng tarqalgan usullari qanday nomlanadi?

- a) kuzatuv va pedagogik tahlil;
- b) tomosha qilish va ekspert baholash;
- c) tasavvurlarni tahlil qilish va baholash;
- d) xronometraj va pulsometriya.

68. Voleybol darsi qaysi hujjatga asosan o'tkaziladi?

- a) yillik reja;
- b) dars rejasi;
- c) mashg'ulotlar jadvali;
- d) dars konspekti.

69. Voleybol darsining tayyorlov qismi qanday mashqlar bilan boshlanadi?

- a) yurish va yugurish mashqlari;
- b) o'tirib-turishlar va sakrash mashqlari;
- c) saflanish va tartiblanish mashqlari;
- d) gimnastika mashqlari.

70. Agar darsning asosiy qismining vazifasi texnikaga dastlabki o'rgatishga bag'ishlangan bo'lsa, uning shiddati qanday bo'lishi kerak?

- a) sust;
- b) yuqori;
- c) o'zgaruvchan;
- d) o'rtacha.

71. Darsning yakunlovchi qismida qanday vazifalar hal qilinadi?

- a) o'quvchilarni o'tilgan materiallar bo'yicha so'rov;
- b) dars samaradorligi tahlil qilinadi va jamoa bo'lib bahol beriladi;
- s) organizmga yuklamani asta-sekin kamaytirish, mashg'ulotni tartibli yakunlash;
- d) dars sifati yuzasidan o'quvchilarning fikrlari eshitiladi.

72. O'rgatish va mashq qildirish vositalari nima?

- a) ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar;
- b) jismoniy va texnik mashqlar, harakatli o'yinlar;
- c) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari;
- d) maxsus yaqinlashtiruvchi mashqlar.

73. Maktabda voleybol darsi zichligi qanday uslub yordamida aniqlanadi?

- a) darsni kuzatish va tahlil qilish;
- b) pulsometriya yo'li bilan;
- c) darsning xronometraj yordami;
- d) mashqlarning davomiyligi

74. Voleybolchining maydonda siljib yurish tezligi va usuli nimaga bog'liq?

- a) voleybolchining chaqqanligiga;
- b) texnik-taktik tayyorgarligiga;
- c) o'yin tajribasiga;
- d) to'pning uchish yo'nalishi tezligi va traektoriyasiga.

75. Sportchining qaysi jismoniy sifatlari voleybolchi uchun maxsus hisoblanadi?

- a) sakrovchanlik, sakrash chidamliligi, o'yin chidamliligi, tezlik chidamliligi;
- b) yangi o'yin usullarini tez o'zlashtira olish qobiliyati;
- c) kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik;
- d) maydonda o'yindagi vaziyat o'zgarishiga tez reaksiya qila olish.

76. Voleybolchilarning maxsus chidamliligi turlaridan qaysilarini bilasiz?

- a) ko'p sonli sakrashlarni bajara olish qobiliyati;
- b) tezlik, sakrovchanlik, o'yin;
- c) o'yindagi o'zgaruvchan vaziyatga qarab harakat faoliyatini tez o'zgartira olish;
- d) o'yin paytida toliqishga qarshilik ko'rsata olish qobiliyati.

77. Voleybolchining maxsus kuchini tarbiyalashda qaysi uslublar eng samarali?

- a) maksimal, takroriy-dinamik kuchlanishlar, aylanma mashg'ulot uslublari;
- b) oraliqli, musobaqa;
- c) ko'rgazmali uslublar;
- d) takroriy, oraliqli o'yin.

78. Voleybolchilarda bolalik yoshida chaqqonlikni tarbiyalashning eng samarali vositasi qaysi?

- a) harakatli va sport o'yinlari;
- b) yengil atletika mashqlari;
- c) suzish va suvga sakrashlar;
- d) texnika va taktika bo'yicha mashqlar.

79. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchining bo'yi va vazniga;
- b) oyoqlar mushaklarining kuchiga;
- c) oyoqlar mushaklarining portlovchi kuchiga, qo'llar va gavdaning faol harakatlariga;
- d) yugurib chiqish tezligi va chaqqonlikka.

80. Butun o'yin davomida yoki butun musobaqa siklida voleybolchi maxsus ish qobiliyatining uzoq vaqt saqlanib qolishini ta'minlovchi maxsus jismoniy sifat qanday ataladi?

- a) kuch chidamliligi;
- b) organizmning mustahkamligi;
- c) o'yin chidamliligi;
- d) organizmning qarshilik ko'rsatishi.

81. Makkisimon yugurish va "archasimon" yugurish voleybolchining qanday sifatlarini tarbiyalaydi?

- a) maxsus chaqqonlikni;
- b) kuch chidamliligini;
- c) siljib yurish tezkorligini;
- d) tezlik va chaqqonlikni.

82. Joydan turib va yugurib kelib tik sakrash, 60 va 100 m ga yugurish, "archasimon" yugurish, kross, tortilish testlari yordamida tayyorgarlikning qanday turi aniqlanadi?

- a) funksional tayyorgarlik;
- b) integral tayyorgarlik;
- c) jismoniy tayyorgarlik;
- d) texnik tayyorgarlik.

83. Voleybolchini tayyorgarligini har kuni nazorat qilish qanday ataladi?

- a) tezkor;
- b) tez;
- c) doimiy;
- d) joriy.

№4. Voleybol bo'yicha dars samaradorligini baholashning qaysi turlari ko'p tarqalgan?

- a) kuzatish va pedagogik tahlil;
- b) ko'rib chiqish va ekspert bahosi;
- c) tahlil va ekspert tavsiya etgan baho;
- d) xronometradj va pulsometriya.

№5. Xronometraj orqali darsning qaysi parametri aniqlanadi?

- a) mashq samarasi;
- b) dars nagruzkasining dinamikasi;
- c) dars zichligi;
- d) dars shiddati.

№6. Trenirovka mashg'ulotini tashkillashtirish va o'tkazish turlari?

- a) yakka;
- b) tashkiliy;
- c) guruhli, jamoali, yakka, frontal va erkin;
- d) erkin.

№7. Maktabda voleybol bo'yicha mashg'ulot qaysi hujjat asosida o'tkaziladi va kim tasdiqlaydi?

- a) direktor tomonidan tasdiqlangan dars jadvaliga asosan;
- b) jismoniy tarbiya dasturi asosida;
- c) shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya dasturi asosida;
- d) muavin tomonidan tasdiqlangan dars konspekt dasturi asosida.

№8. Dars xronometraji qaysi asbob bilan aniqlanadi?

- a) tonometr;
- b) kalkulyator;
- c) metronom;
- d) sekundomer.

№9. BO'SMga tanlov qanday o'tkaziladi?

- a) suhbat asosida;
- b) so'rovnoma asosida;
- c) ota-onalarning arizasiga binoan;
- d) maxsus test mashqlari natijalariga ko'ra.

90. Voleybol mashg'ulotiga bolani jalb etish uchun nimaga asoslanish kerak?

- a) voleybol mashg'ulotiga bo'lgan motivatsiyaga;
- b) bolaning morfologik ko'rsatkichiga;
- c) jismoniy tayyorgarlik darajasiga;
- d) barcha me'yoriy ko'rsatkichlar bo'yicha va shaxsiy pedagogik kuzatuvida namoyon bo'lgan psixologik qobiliyatlarini baholashiga.

91. Voleybol bo'yicha BO'SM dasturiga asoslanib o'quv guruhini nomlanishini to'g'riligini aniqlang.

- a) boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-trenirovka, sport takomillashuvi;
- b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'spirin;
- c) boshlang'ich guruhi, razryadli guruhlar (III r., II r., I r.);
- d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha.

92. Boshlang'ich tayyorlov guruhida nechta shug'ullanuvchi bo'lishi kerak?

- a) 12;
- b) 28;
- c) 24;
- d) 20.

93. BO'SM guruhiga qaysi hujjatlar asosida qabul qilinadi?

- a) me'yoriy nazorat natijalariga asoslanib;
- b) BO'SMda ishlaydigan rahbarlar, ekspertlar xulosasiga asoslanib;
- c) da'vo qiluvchining arizasiga, ota-ona ruxsatiga, test natijalari va tibbiy ko'rik asosida;
- d) jismoniy tarbiya o'qituvchisining tavsiyasiga asoslanib.

94. BO'SMga tanlov qaysi hujjatlar asosida amalga oshadi?

- a) BO'SM yig'ilishining qaroriga asoslanib;
- b) ekspertlar bahosining natijalariga, shunga taalluqli xulosaga asoslanib;

- a) me'yoriy nazorat natijalariga asoslanib;
- b) tanlovni amalga oshirayotgan murabbiyning xulosasiga asoslanib.

95. BO'SMning boshlang'ich tayyorlov guruhiga bolalarni qabul qilish qaysi hujjatlar asosida amalga oshadi?

- a) me'yoriy nazorat natijalariga va BO'SM ma'muriyati xulosasiga asoslanib;
- b) xalq ta'limi bo'limi qaroriga asoslanib;
- c) BO'SMning qarori va me'yoriy nazorat natijasi ko'rsatilgan buyonnoma asosida;
- d) ekspert hay'atining tavsiyasiga va xalq ta'limi bo'limining qaroriga asoslanib.

96. Tanlov – bu:

- a) uch marotabalik tadbir;
- b) davomiy bo'lib, bola soniga va ularning mahoratini oshiruvchi tadbirlar;
- c) ko'p bosqichli pedagogik jarayonlar;
- d) bir marotabalik jarayonlar.

97. Voleybol bo'limiga bolalarni tanlash uchun qo'llaniladigan me'yoriy nazorat qaysi hujjatda ko'rsatilgan?

- a) umumta'lim maktabidagi seksiya ishining dasturida;
- b) ORBO'SM dasturida;
- c) BO'SM dasturida;
- d) o'quv-trenirovka jarayonidagi yillik rejasida.

98. Musobaqani tashkil etish va o'tkazishda qo'yiladigan maqsad va vazifalar qaysi hujjatda ko'rsatiladi?

- a) voleybol federatsiyasining ish dasturida;
- b) hakamlar hay'ati ish dasturida;
- c) musobaqa Nizomida;
- d) musobaqani o'tkazuvchi tashkilotning qarorida.

99. Me'yoriy nazorat natijalari nima uchun qo'llaniladi?

- a) murabbiy faoliyatini baholash uchun;
- b) trenirovka me'yorini to'g'ri taqsimlash uchun;
- c) dam olishni rejalashtirish uchun;
- d) barcha javoblar to'g'ri.

100. Voleybol bo'yicha musobaqani tashkillashtirishda o'yin zalini kim tayyorlaydi?

- a) jadval bo'yicha birinchi yozilgan jamoa;
- b) jadval bo'yicha ikkinchi yozilgan jamoa;
- c) UVF;
- d) qatnashuvchi jamoalarni qabul qiluvchi klub.

101. Qaysi hujjatda yutuq tizimi, ochko hisobi va g'oliblik ko'rsatiladi?

- a) musobaqa dasturida;
- b) UVF ustavida;
- c) bosh hakam tomonidan aniqlanadi;
- d) musobaqa Nizomida.

102. Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazishda o'yin ketma-ketligi qaysi hujjat asosida ko'rsatiladi?

- a) kalendar reja asosida;
- b) bosh hakam ko'rsatmasi asosida;
- c) o'yin jadvali bo'yicha;
- d) musobaqa Nizomi asosida.

103. Musobaqa oldidan o'yinchiga murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalar nima deb nomlanadi?

- a) startoldi maslahati;
- b) o'yin oldi ongga singdirish;
- c) musobaqa oldi buyrug'i;
- d) o'yin oldi ko'rsatma.

104. O'yin vaqtida o'z jamoasiga murabbiy tomonidan taktik ko'rsatmalar qachon beriladi?

- a) o'yin boshida;
- b) partiyalar orasida;

- c) tanaffusda;
- d) barcha javoblar to'g'ri.

105. Yillik sikl tayyorgarligi jarayonida qo'llaniladigan sikllar qanday ataladi?

- a) musobaqa oldi, bazaviy, musobaqa sikli;
- b) muvofiqlashtiruvchi zarb, yondoshtiruvchi, tiklash sikli;
- c) mikrosikl, mezosikl, makrosikl;
- d) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik sikli.

106. Trenirovkaning mezosikl turlari?

- a) katta, o'rta, kichkina hajmdagi me'yor;
- b) boshlang'ich baza tayyorgarligi;
- c) maxsus baza tayyorgarligi;
- d) bazali, musobaqa oldi, musobaqa.

107. Voleybolchilar tayyorgarligi jarayoni nimaga asosan boshqariladi?

- a) voleybol federatsiyasining yo'riqnomasiga asosan;
- b) sport klubining ustaviga asosan;
- c) trenerning bilimi va kasbiy mahoratiga asosan;
- d) rejalashtirish va pedagogik nazorat natijalariga asosan.

108. Sport tayyorgarligi asosiy boshqarish funksiyasiga nima kiradi?

- a) 4 yilga tayyorlangan perspektiv reja, yillik reja, bosqichli ish rejasi;
- b) rejalashtirish, tashkillashtirish, nazorat va hisob;
- c) shaxsiy reja, nazorat va hisob;
- d) makrosikl, davr va bosqichning alohida ish rejasi.

109. Trener pedagogik nazorat natijalarini qanday maqsadda qo'llaydi?

- a) voleybolchilar tayyorgarligi yuksak sport formasi darajasiga olib chiqish uchun;
- b) yillik hisobotni tayyorlash uchun;
- c) voleybolchilar tayyorgarligi jarayonini boshqarish uchun;
- d) jamoa tarkibini tashkil qilish uchun.

110. Jismoniy tayyorgarlikni optimal strategiyasini oshirishda nimaga e'tibor berish kerak?

- a) kuchli tomonlarni takomillashtirish;
- b) zaif tomonlarni rivojlantirish va kuchli tomonlarni takomillashtirish;
- c) zaif tomonlarni bartaraf etish;
- d) kuchli tomonlarni takomillashtirish, "qoloq bo'limlari"ni maksimal qiqartirish.

111. Yuksak sport formasi darajasiga qaysi vaqtda erishish maqsadga muvofiq?

- a) musobaqa siklining so'ngida;
- b) musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi oldidan;
- c) o'tish davri boshlanishida;
- d) asosiy musobaqalar boshlanishida.

112. Voleybolchilar sport trenirovkasining davrlarga bo'lish deganda nimani tushunasiz?

- a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik tayyorgarlikni qo'llash;
- b) jamoa sport formasi holatini yuqoriga ko'tarish uchun asosiy musobaqalar boshida trenirovka jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash;
- c) yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni almashtirib foydalanish;
- d) nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlarni vaqti-vaqti bilan o'tkazish.

113. Sport trenirovkasini yillik sikli nechta davrdan iborat?

- a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri;
- b) nazariy, maxsus tayyorgarlik, tiklanuvchi davri;
- c) umumiy jismoniy, texnik, taktik;
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik.

114. Trenirovkani tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?

- a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik;
- b) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi;

- g) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik;
- d) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish.

115. Spor tayyorgarligini tayyorlov davri necha bosqichdan iborat?

- a) ikkitadan;
- b) beshtadan;
- c) uchtdan;
- d) to'rttdan.

116. Hujum qiluvchi zarbaga to'siq qo'yish uchun sakrash paytini qanday aniqlash mumkin?

- a) to'pni otish traektoriyasi bo'yicha;
- b) hujum qiluvchi o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha;
- c) to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab;
- d) tezkor-kuch sifatleri bo'yicha.

117. Voleybolchining turishi, oyoqlarning tizzalardan bukilish kattaligi nimaga bog'liq?

- a) to'pning uchish traektoriyasi, to'pni qabul qiluvchi o'yinchining keyingi harakatlari xususiyatiga;
- b) to'pning uchish traektoriyasi hisobga olinadi;
- c) siljib yurish uchun tabiiylik;
- d) siljib yurish uchun tayyor turishiga.

118. To'pni yuqoridan uzatganda to'pning buralmasdan uchishi nimaga bog'liq?

- a) to'pning uchish traektoriyasiga;
- b) to'p uzatishda hamma barmoqlarning ishtirokiga va to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan kuch berishning to'g'ri amalga oshirilishiga;
- c) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga;
- d) to'pning uchish tezligiga.

119. Hujum qiluvchi zarbaning oqilona texnikasi nimasi bilan ajralib turadi?

- a) kuchliligi bilan;
- b) tezligi bilan;

- c) sakrash balandligiga, to'g'ri uzatilgan qo'l barmoqlari orqali berilgan zarba kuchi hamda aniqligi bilan;
- d) tezkor-kuch sifatlari darajasi bilan.

120. Hujum zarbasiga sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchining bo'yi va vazniga;
- b) oyoq mushaklarining kuchiga;
- c) oyoq mushaklarining portlovchi kuchiga, qo'llar va gavdaning faol harakatlariga;
- d) yugurib chiqish tezligi va chaqqonlikka.

121. Hujum zarbasiga bir qo'lda to'p uzatishni qanday holatdan bajarish qabul qilingan?

- a) tekis oyoqlarda tik turgan holatdan;
- b) yarim cho'kkalab turgan holatdan;
- c) sherigiga orqasi bilan turgan holatdan;
- d) tayanchsiz holatdan.

122. O'rgatish va mashq qildirish vositalari nima?

- a) ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar;
- b) jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar;
- c) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari;
- d) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar.

123. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan hamma mashqlar qaysi asosiy qismlarga (tayyorgarlik turlariga) birlashtiriladi?

- a) integral, taktik, texnik, maxsus jismoniy;
- b) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar;
- c) jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- d) texnika bo'yicha tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar.

124. Sport amaliyotida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning qanday turlari mavjud?

- a) bitta mashg'ulot, mashg'ulotlarning haftalik rejalashtirilishi;
- b) mashg'ulotlarning har bir davrida ularning rejalashtirilishi;
- c) istiqbolli, joriy va tezkor;
- d) asosiy va yordamchi musobaqalarning rejalashtirilishi.

125. BO'SM murabbiy o'quv guruhi uchun rejalashtirish hujjatlarini tuzishda nimaga amal qiladi?

- a) shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi darajasi;
- b) sport maktabi rahbarlarining ko'rsatmalari;
- c) shug'ullanuvchilarning soni, yoshi va jinsi;
- d) BO'SM dasturi va o'quv rejasi.

126. BO'SM mashg'ulot guruhi uchun o'quv materialini taqsimlashning reja-jadvali qaysi davrga tuziladi?

- a) bir haftaga;
- b) bir o'quv yiliga;
- c) bir oyga;
- d) o'quv choragiga.

127. Hujum zarbasi qaysi asosiy fazalardan iborat?

- a) yugurib chiqish, depsinish, sakrash, zarba;
- b) yugurib chiqish, sakrash, siltanish, zarba;
- c) yugurib chiqish, sakrash, zarba, yerga tushish;
- d) yugurish, depsinish, sakrash, zarba berish, qo'nish va muvozanat saqlash.

128. Mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish shakllari?

- a) individual;
- b) tashkiliy;
- c) jamoaviy, guruhli, individual, yalpi, mustaqil;
- d) erkin.

129. O'yinchining himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishining eng muhim boshlang'ich omillari?

- a) kuzatuvchanlik (diqqat) va harakatlarga tayyor turish;
- b) to'pni qabul qilib olish uchun to'g'ri joy tanlash;
- c) to'pga siljib borish tezkorligi;
- d) maqsadga muvofiq harakat, uni o'z vaqtida bajarish to'g'risida qaror qabul qilish.

130. Birinchi temp o'yinchisi kim?

- a) past bo'lyli o'yinchi;

- b) pastdan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchi;
- c) yuqoridan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchi;
- d) kombinatsiyani birinchi boshlayotgan o'yinchi.

131. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi qanday?

- a) zarur qobiliyatlar va sifatlarini rivojlantirish;
- b) shug'ullanuvchilarni sport kurashi vaziyatidan kelib chiqib texnik usullarni bajarishga o'rgatish;
- c) hujum va himoyada individual guruhli hamda jamoaviy harakatlar asosini egallash;
- d) murakkab o'yin vaziyatlarida texnik usullarining yuqori darajada ishonchliligini ta'minlash.

132. Voleybol bo'yicha hamma musobaqalar qaysi guruhlariga birlashtiriladi?

- a) tumanlar, shaharlar, viloyatlar, KSJ va idoralar o'rtasida xalqaro;
- b) asosiy, yordamchi tashviqot-ommaviy va ko'rgazmali uchrashuvlar;
- s) o'g'il va qiz bolalar (14 yoshgacha), o'smirlar va qizlar (16, 18 yoshgacha), erkaklar va ayollar o'rtasida (19 yosh va katta);
- d) hududiy, idoraviy, hududiy-idoraviy.

133. Musobaqa to'g'risidagi Nizom qachon ishlab chiqilishi va tasdiqlanishi lozim?

- a) musobaqalar boshlanishidan 10 kun oldin;
- b) musobaqalar boshlanishidan bir hafta oldin;
- c) oldindan, musobaqalar miqyosiga qarab;
- d) har qanday kalendar yil boshlanishidan oldin.

134. Musobaqalarning bevosita o'tkazilish paytida bosh hakamning asosiy vazifalari qanday?

- a) har bir o'yinning o'z vaqtida boshlanishini (jadvalga binoan) kuzatib borish;
- b) musobaqalar borishi to'g'risida o'z vaqtida axborot berilishi uchun choralar ko'rish;
- c) hamma o'yinlardagi hakamlikning xolisligini va sifatini ta'minlash;
- d) hakamlar hay'ati ishini o'z vaqtida baholash.

135. O'yin natijasi bo'yicha berilgan norozilik yuzasidan qanday va kim tomonidan qaror qabul qilinadi?

- a) musobaqalar bosh hakamining yakka qarori bilan;
- b) musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan;
- c) jamoalar vakillari va hakamlar hay'atining ochiq ovoz berish yo'li orqali ko'pchilik ovozi bilan;
- d) faqat bosh hakamlar hay'ati a'zolarining ko'pchilik ovozi bilan.

136. Maktabda voleybol musobaqalari qaysi hujjat asosida o'tkaziladi?

- a) jismoniy tarbiya jamoasi kengashi rejasi asosida;
- b) musobaqalarning kalendar rejasi asosida;
- c) musobaqalar to'g'risidagi Nizom asosida;
- d) tuman voleybol federatsiyasi qarori asosida.

137. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadi, vazifalari hamda boshqa shartlari qaysi hujjatda qayd qilinadi?

- a) voleybol federatsiyasi ish rejasida;
- b) hakamlar hay'ati ish rejasida;
- c) jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi ish rejasida;
- d) musobaqalar to'g'risidagi Nizomda.

138. Zamonaviy musobaqada hujum tizimidagi kundan-kun o'sib borayotgan yo'nalishini ayting.

- a) himoya zonalaridan hujum qilish;
- b) kombinatsion hujum;
- c) to'r chetlaridan hujum qilish;
- d) qisqa to'p uzatishlardan hujum qilish.

139. Jamoaning hujum qilish qudrati to'pni o'yinga kiritishning qanday turi bilan oshdi?

- a) sekinlab pastga tushuvchi to'p kiritish;
- b) aniq to'p kiritish;
- c) buraltirib to'p kiritish;
- d) sakrab turib kuchli to'p kiritish.

140. Jamoalarning harakat samaradorligi nimaning hisobiga ortdi?

- a) hujum qilayotganda to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni ehtiyotlash;
- b) "libero"ning o'yin harakatlari;
- s) orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlari;
- d) hamma javoblar to'g'ri.

141. Voleybolchiga musobaqa faoliyatida qanday maxsus idrok zarur?

- a) ko'z bilan chamalash aniqligi, fahmlash, iroda;
- b) to'rni his qilish, to'pni his qilish, maydonni hisqilish, vaqtni his qilish;
- c) diqqat, tashabbuskorlik, oldindan ko'zlay bilish;
- d) harakatlarni idrok qilish, sherigini his qilish.

142. Qanday uslublar yordamida shug'ullanuvchilarda o'yin usuli texnikasi to'g'risida tasavvurlar shakllanadi?

- a) mashqlar uslublari yordamida;
- b) uqtirish uslublari yordamida;
- c) ishontirish uslublari yordamida;
- d) namoyish qilish va so'zlab berish uslublari yordamida.

143. Start oldi sharoitlarida sportchining optimal holati qanday nomlanadi?

- a) yuksak tayyorgarlik holati;
- b) start oldi faolligi holati;
- c) ishdan oldingi tayyorgarlik holati;
- d) jangovor tayyorgarlik holati.

144. Muobaqa oldidan xavotirga tushish holati qanday bartaraf etiladi?

- a) kontaktli massaj yo'li orqali;
- b) tinchlantiruvchi sharbatlarni iste'mol qilish yo'li orqali;
- c) tanani silash yo'li orqali;
- d) autogen ko'rsatma berish va badan qizdirish yo'li orqali.

145. Xolerik temperamentga mansub kishi (sportchi) o'zini qanday namoyon qiladi?

- a) xotirjam, vazmin, mulohazali;
- b) bosiq va fag'imli;
- c) o'ta qo'zg'aluvchan va betartib;
- d) odamovi va yashirin.

146. Sanguinik kishi (sportchi) qanday o'zini namoyon qiladi?

- a) qayishqoq va o'zgaruvchan;
- b) faol va o'zgaruvchan;
- c) haddan ziyod harakatchan va yengil moslasha oladigan;
- d) mustahkam va qat'iyatli.

147. Flegmatik kishi (sportchi) o'zini qanday namoyon qiladi?

- a) kam darajada faol va vazmin;
- b) sust qo'zg'aluvchan va egiluvchan;
- c) tez qo'zg'aluvchan va tuturuqsiz;
- d) og'ir qo'zg'aluvchan va befarq.

148. Melanxolik kishi (sportchi) o'zini qanday namoyon qiladi?

- a) haddan tashqari ta'sirchan, emotsional va oson dili og'riydigan;
- b) o'ta qo'zg'aluvchan, o'zgaruvchan va oson xafa bo'ladigan;
- c) yopiq, yetishib bo'lmaydigan va tejamkor;
- d) portlovchan, tuturuqsiz va betartib.

149. Sportchining qaysi asosiy sifatlari mashg'ulot jarayonida shakllantirilishi lozim?

- a) manmanlik, g'araz, egoizm, tuturuqsiz;
- b) raqibga nisbatan asabiy reaksiyani namoyish qilish;
- c) talabchanlik, iroda, qat'iyatlik;
- d) boshqa o'yinchilarday uddasidan chiqqa olmaydigan vazifalarni bajarishni talab qilish.

150. Umumiy psixologik tayyorgarlik qanday vazifalarni ko'rib chiqadi?

- a) sportchining axloqiy qirralari va shaxsiy ruhiy sifatlarini tarbiyalash;
- b) kamchilik bo'lganda o'zaro munosabatlar;
- c) o'yindagi yuqori sur'atdan foydalanishi, har qanday harakatning mas'uliyati;
- d) taktik harakatlarni yashirish, qo'llaniladigan vaziyatlarni yaratish.

151. Sakrovchanlikni baholash uchun o'lcham asboblari qanday ataladi?

- a) balandlikni o'lchash;
- b) sakrashni o'lchash;
- c) Abalakov asbobi;
- d) hamma javoblar to'g'ri.

152. Masofadan o'qitish qanday nomlanadi?

- a) fazoviy o'qitish;
- b) innovatsion o'qitish;
- c) interaktiv o'qitish;
- d) masofaviy o'qitish.

153. O'quv mashg'ulotlarining sifatli o'tkazilishiga kim mas'ul?

- a) o'quv bo'limi boshlig'i;
- b) o'quv ishlari bo'yicha prorektor;
- c) oliy ta'lim vazirligi;
- d) o'qituvchi.

154. O'qitilayotgan materialni yanada chuqurroq o'zlashtirish uchun qanday chora ko'rish mumkin?

- a) materialni tushunarli tilda berish yo'li orqali;
- b) ko'rgazmali qurollar va texnik o'qitish vositalaridan foydalanish yo'li bilan;
- c) o'qitilayotgan materialning matnini aytib turish yo'li bilan;
- d) hamma javoblar to'g'ri.

155. O'qitish jarayonida texnik vositalar va ko'rgazmali qurollardan qanday maqsadlarda foydalaniladi?

- a) dars zichligini oshirish uchun;
- b) materialning o'zlashtirilishi sifatini nazorat qilish uchun;
- c) o'qitilayotgan materialning dolzarbligini oshirish uchun;
- d) o'quv materialini yanada chuqurroq o'zlashtirish uchun.

156. Harakat texnikasiga o'rgatishda to'psiz qo'llaniladigan mashqlar qanday nomlanadi?

- a) vaziyatli mashqlar;
- b) individual mashqlar;
- c) taqlidiy mashqlar;
- d) namunaviy mashqlar.

157. O'rgatish samaradorligi kimga bog'liq?

- a) o'rganuvchiga;
- b) trenerga;
- c) direktorga;
- d) "zavuch"ga.

158. O'zlashtirish samaradorligi kimga bog'liq?

- a) trenerga;
- b) direktorga;
- c) o'rganuvchiga;
- d) "zavuch"ga.

159. Muayyan zonaga to'p kiritish yoki zarba berish aniqligi qanday qobiliyatga bog'liq?

- a) taktik qobiliyat;
- b) jismoniy qobiliyat;
- c) ruhiy qobiliyat;
- d) texnik qobiliyat.

160. Sport maktabida bir o'quv guruhidan katta yoshli o'quv guruhiga o'tkazishda nimaga asoslanadi?

- a) o'z tajribasiga;
- b) katta yoshli guruh treneri roziligiga;
- c) direktorning ko'rsatmasiga;
- d) test natijalariga.

161. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida o'quv mashg'ulotlar necha yil davom etadi?

- a) uch yil;
- b) to'rt yil;
- c) ikki yil;
- d) besh yil.

162. O'quv-trenirovka guruhida o'quv mashg'ulotlari necha yil davom etadi?

- a) uch yil;
- b) to'rt yil;
- c) ikki yil;
- d) besh yil.

163. Trener mashg'ulot yuklamasini rejalashtirishda nimaga asoslanadi?

- a) o'z tajribasiga;
- b) shug'ullanuvchilar mahoratiga;
- c) yoshi va jismoniy imkoniyatiga;
- d) ruhiy tayyorgarligiga.

164. Trener o'z jamoasini bo'lajak o'yinga tayyorlashda nimaga asoslanadi?

- a) raqib jamoaning o'yin tayyorgarligiga;
- b) raqib jamoa jismoniy tayyorgarligiga;
- c) raqib o'yinchilarining tana uzunligiga;
- d) o'z tajribasiga.

165. Nima uchun trener ayrim hollarda o'yinchilar toliqqanda ham yuklamalarni qo'llaydi?

- a) o'yinchilarda faollikni oshirish uchun;
- b) o'yinchilarda texnik mahoratni oshirish uchun;
- c) o'yinchilarda taktik mahoratni oshirish uchun;
- d) o'yinchilar irodasini oshirish uchun.

166. Trener tayyorgarlik siklining o'tish davrida shiddali yuklamalar qo'llaydimi?

- a) qo'llamaydi;
- b) qo'llaydi;

- e) asosan boshqa sport turlariga xos o'rtacha shiddatli yuklamalar qo'llaydi;
- d) texnik-taktik tayyorgarlikka ustunlik beradi.

167. Trener o'yinchilarda anaerob chidamkorlikni qanday mashqlar yordamida rivojlantiradi?

- a) vaziyatli mashqlar yordamida;
- b) o'zgaruvchan yo'nalishli tezkor mashqlar yordamida;
- c) kuch mashqlari yordamida;
- d) kross yordamida.

168. Trener o'yinchilarda aerob chidamkorlikni qanday mashqlar yordamida rivojlantiradi?

- a) uzoq masofaga yugurish mashqlari yordamida;
- b) qisqa masofaga yugurish mashqlari yordamida;
- c) trenajyorlar yordamida;
- d) uzoq muddat voleybol o'ynash yordamida.

169. Trener o'yin taktikasini shakllantirishda qaysi qobiliyatga urg'u beradi?

- a) irodaviy qobiliyatga;
- b) jismoniy qobiliyatga;
- c) idrok-fikrlash qobiliyatiga;
- d) tezkorlik qobiliyatiga.

170. Kichik guruhlarga bo'lingan o'yinchilarni tansiyalar bo'ylab mashqlantirishda trener tomonidan qo'llaniladigan uslub qanday nomlanadi?

- a) takrorlov uslubi;
- b) oraliq uslubi;
- c) aylanma uslub;
- d) qo'shma uslub.

171. Mashg'ulot davomida shug'ullanuvchi shikastlanmasligi uchun qanday chora qo'llaydi?

- a) mashg'ulotdan oldin qayishqoqlik mashqlarini qo'llaydi;
- b) mashg'ulotda yugurish mashqlarini qo'llaydi;
- c) mashg'ulotdan oldin nafas mashqlarini qo'llaydi;
- d) mashg'ulotda ogohlantirish choralarini qo'llaydi.

172. Mashg'ulotni o'tkazishda trener qanday hujjatga asoslanadi?

- a) yillik rejaga;
- b) o'quv dasturiga;
- c) mashg'ulot reja-bayonnomasiga;
- d) musobaqa Nizomiga.

173. Mashg'ulot yakunida toliqishni bartaraf etish uchun qanday chora qo'llaydi?

- a) chalqancha yotgan holatda dam beradi;
- b) autogen mashqlar qo'llaydi;
- c) sekin bajariladigan qayishqoqlik-nafas mashqlarini qo'llaydi;
- d) harakatli o'yinlar qo'llaydi.

174. Maxsus tezeorlikni mashqlantirishda o'yinchi toliqib qolmasligi uchun trener qanday uslubdan foydalanadi?

- a) takrorlash ulubi;
- b) ketma-ketlik uslubi;
- c) aylanma uslub;
- d) oraliq uslubi.

175. To'p kiritish aniqligini oshirish uchun trener nimaga e'tibor beradi?

- a) o'yinchining qo'l-oyog'iga;
- b) to'p kiritish texnikasiga;
- c) to'p kiritish taktikasiga;
- d) to'p kiritish kuchiga.

176. To'siq qo'yishda trener o'yinchilarga qanday ko'rsatma beradi?

- a) "baland sakrang";
- b) "baravar sakranglar";
- c) "kechroq sakrang";
- d) "oldinroq sakrang".

177. Trener o'yin oldi ko'rsatmasida raqib jamoaning qaysi tomoniga e'tibor beradi?

- a) texnikasiga;
- b) jismoniy tayyorgarligiga;

- c) ruhiy imkoniyatiga;
- d) taktikasiga.

178. Trener o'z o'yinchilari o'yin samaradorligini ob'yektiv baholashda nimaga asoslanadi?

- a) texnik bayonnomaga;
- b) video ko'rsatuvga;
- c) statistik bayonnomaga;
- d) vizual kuzatuvga.

179. O'yin yakunida trener o'z jamoasiga qanday ma'lumot beradi?

- a) statistik natijalar;
- b) natijalar tahlili;
- c) videolavhalar;
- d) o'yinchilarga so'z beradi.

Fan bo'yicha bilimni o'zlashtirishga mo'ljallangan savollar va javoblar

1-savol: O'yin texnikasi asoslari nimalardan iborat?

Javob: O'yin texnikasi asoslari o'yin usullari va ularning turlaridan iborat. Har bir usul yoki uning turi koordinatsion va biomexanik jihatdan bir-biridan farqlanadi. O'yin texnikasi hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Hujum texnikasiga to'p uzatish, to'p kiritish, hujum zarbasi va ularning turlari kiradi. Himoya texnikasiga to'p qabul qilish va to'siq qo'yish kiradi. Har bir usul va uning turi o'ziga xos holat hamda harakatlanishlardan boshlanadi.

2-savol: Voleybolga o'rgatish haqida nimalarni bilasiz?

Javob: Voleybol ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish ko'p bosqichli va uzluksiz jarayon bo'lib, unda tushuntirish – ko'nikma haqida tasavvur hosil qilish, ko'rsatish, qismlarga bo'lib va ko'nikmani to'liq holda o'rgatish, takrorlash, xatolarni tuzatish, o'yin va musobaqa uslublaridan foydalaniladi.

O'rgatish jarayonida tayyorlovchi, yondashtiruvchi, taqlidiy va asosiy texnik mashqlar qo'llaniladi. Ushbu mashqlarni qo'llashda texnik uskunalar va trenajorlardan foydalanish o'rgatish samaradorligini kuchaytiradi. Harakat ko'nikmalariga o'rgatishda ilmiylik, onglik va faollik, ko'rgazmalilik, mutanosiblik, muntazamlilik va mukammallik prinsiplaridan foydalaniladi.

3-savol: O'yin taktikasi haqida so'zlab bering.

Javob: Zamonaviy voleybolda yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlarining o'zni beqiyosdir. Hujum va himoya harakatlarini tashkil qilishda yakka, guruhli va jamoa harakatlari bir-biriga o'zaro bog'liq bo'lmog'i lozim.

4-savol: Voleybol darsinimaga asosan o'tkaziladi?

Javob: Voleybol bo'yicha dars o'tkazish dars bayonnomasi asosida amalga oshiriladi. Darsda quyidagi o'rgatish usullaridan

foydalaniladi: tushuntirish, ko'rsatish, ko'nikmani qismlarga bo'lib o'rgatish, to'liq holda o'rgatish, takrorlash, xatolarni tuzatish, o'yin va musobaqa uslublari.

5-savol: Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati?

Javob: Zamonaviy voleybol o'ta keskin o'zgaruvchan va yuqori tezlikda ijro etiladigan texnik-taktik ko'nikmalardan iboratdir. Ushbu ko'nikmalarni uzoq muddat davomida sifatli va samarali amalga oshirish proporsional shakllantirilgan jismoniy sifatlar bilan belgilanadi – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va h.k.

6-savol: Sakrash va sakrash chidamkorligi?

Javob: Zamonaviy voleybolda sakrab ijro etiladigan texnik-taktik ko'nikmalar soni borgan sari ortib bormoqda. Ushbu ko'nikmalarni uzoq davom etadigan musobaqa o'yinlarida foydali koeffitsient bilan ijro etish sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga bog'liqdir. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi takrorlash, maksimal kuchlanish va oraliq uslublari asosida rivojlantiriladi. Mazkur sifatlarni rivojlantirishda oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi absolyut va portlovchi kuch mashqlari, og'irliklar bilan ijro etiladigan sakrash mashqlari qo'llaniladi.

7-savol: Yillik tayyorgarlik davrlari va bosqichlari?

Javob: Yillik tayyorgarlik sikli tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida o'tadi. Tayyorgarlik davri uch bosqichdan – umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqaoldi bosqichlaridan iborat. Musobaqa davri shartli ravishda uchga bo'linadi: nazorat va ko'rik musobaqalari, ichki musobaqalar – tuman, viloyat, Respublika va xalqaro musobaqalar. O'tish davrining asosiy funksiyasi sportchilarga dam berish, ular organizmi funksiyalari va ish qobiliyatlarini tiklash, sport formasini vaqtincha yo'qotish va sog'lomlashtirish ishlariga qaratiladi.

8-savol: Tayyorgarlik davrining bosqichlari?

Javob: Tayyorgarlik davri uch bosqichdan iborat bo'lib, ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy

tayyorgarlik va musobaqaoldi bosqichlarini o'z ichiga oladi. Ushbu davrning birinchi bosqichida umumiy jismoniy mashqlar shakllantiriladi, ikkinchi bosqichda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga urg'u beriladi, uchinchi bosqichda esa umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar hajmi kamaytiriladi, texnik, taktik va o'yin tayyorgarligi ustuvor o'ringa ko'tartiriladi.

9-savol: Tayyorgarlik siklining o'tish davri?

Javob: Yillik tayyorgarlik siklida belgilangan o'tish davrining asosiy maqsadi ixtisoslashgan yuklamalar hajmini kamaytirish, boshqa sport turlariga xos yuklamalar hajmini oshirish, organizmning ish qobiliyatini tiklash va sportchilar salomatligini mustahkamlashga qaratiladi.

10-savol: Musobaqa davri?

Javob: Musobaqa davrining asosiy maqsadi model xususiyatga ega mashg'ulotlar sifatini shakllantirish, jamoaning asosiy tarkibini aniqlash, ichki va tashqi musobaqalarda ishtirok etishga qaratiladi.

11-savol: Trenirovkaning maqsadi?

Javob: Sport trenirovkasining asosiy maqsadi sog'liqni mustahkamlash asosida yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashga mo'ljallanadi. Sport trenirovkasi jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: salomatlikni mustahkamlash, harakat ko'nikmalari malakalarini shakllantirish, umumiy va maxsus sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik va o'yin tayyorgarligini shakllantirishga bag'ishlanadi.

12-savol: Voleybolning vujudga kelishi?

Javob: Voleybol ilk bor AQShning Messachusite shtati, Xoliok shahrida 1895-yilda vujudga kelgan. Uning ixtirochisi kollej jismoniy tarbiya o'qituvchisi Uilyam Morgan bo'lib hisoblanadi.

Voleybolning ilk qoidalari amerikalik Alfred Xolsted tomonidan taklif qilingan. Ular quyidagilardan iborat:

Maydon – 7,6-16,1 m;

To'ring balandligi – 195-198 sm;

To'pning og'irligi – 252-386 g;

O'yinchilar tarkibi – chegaralanmagan;

To'p kiritish joyi – 1x1 m va qisqa.

Zamonaviy voleybol ibtidoiy voleyboldan o'yin mazmuni va qoidalari jihatlaridan keskin farqlanadi. Jumladan, bugungi voleybol o'ta keskin tezlikda ijro etiladigan texnik-taktik ko'nikmalar bilan ifodalanadi. To'rning balandligi erkaklar uchun 243 sm, ayollar uchun 224 sm, maydon 9x18 m va h.k.

13-savol: Voleybol federatsiyasi?

Javob: Voleybol federatsiyasi boshqa barcha sport federatsiyalari kabi jamoat tashkiloti hisoblanib, o'z ishini tasdiqlangan ustav asosida olib boradi. Federatsiya faoliyati federatsiya prezidenti, ikkita vitse-prezidentlar va bosh kotib rahbarligida amalga oshiriladi. Federatsiyada professional voleybol, ommaviy voleybol, bolalar voleyboli, voleybolni rivojlantirish komissiyalari ish yuritadi. Bundan tashqari federatsiyada sport-texnika, xorijiy aloqalar, hakamlar uyushmasi va trenerlar kengashi faoliyat ko'rsatadi.

14-savol: Musobaqa Nizomi?

Javob: O'tkaziladigan har bir musobaqa maxsus musobaqa nizomi asosida tashkil etiladi. Musobaqa nizomida musobaqaning maqsad va vazifalari, musobaqaga rahbarlik qilish, uning shart-sharoitlari, musobaqani o'tkazish joyi va vaqti, natijalarni aniqlash, rag'batlantirish va musobaqa haqida hisobot kabi bandlar joy oladi.

15-savol: Hakamlar haqida?

Javob: Voleybol musobaqalarini o'tkazishga malakali hakamlar jalb qilinadi. O'yinni quyidagi hakamlar boshqaradi: birinchi hakam, ikkinchi hakam, 4 ta chiziq hakamlari, hakam-kotib, hakam-informator, hakam-inspektor, zaxira hakami, bosh hakam va bosh hakam o'rinbosari.

16-savol: Yuklama va uni rejalashtirish.

Javob: Zamonaviy voleybolda katta hajmli va o'ta keskin shiddatda qo'llaniladigan yuklamalar odat tusiga kirgan. Binobarin, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda va ularni qo'llashda ilmiy yondashuvga asoslanish muhim ahamiyat kasb

etadi. Mashqlarni rejalashtirish va qo'llash shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy imkoniyatlariga qarab amalga oshirilishi darkor. Yuklamalarning ta'siri, shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi, voleybol amaliyotiga joriy etilgan test mashqlari yordamida amalga oshirilishi lozim.

17-savol: Dars qismlari.

Javob: Voleybol darsi tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'lib, har bir qismning o'z maqsadi va vazifalari mavjuddir. Darsning tayyorgarlik qismi shug'ullanuvchilar organizmini va maxsus ijrochi organlarni asosiy qismga tayyorlashdan iborat.

Darsning asosiy qismida belgilangan o'rgatish yoki takomillashtirish vazifalari hal etiladi. Darsning yakuniy qismida yuklamalar shiddatini susaytiruvchi mashqlar qo'llaniladi, organizm funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga urg'u beriladi hamda o'quvchilarga uy topshiriqlari belgilanadi.

18-savol: Texnik mashqlar.

Javob: Voleybol mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yordamchi va taqlidiy mashqlar texnik ko'nikmalar elementlari va farazlarini o'zlashtirishga qaratiladi. Aynan yordamchi va taqlidiy mashqlar yordamida texnik ko'nikmalar koordinatsiyasi to'liq holda shakllantiriladi.

19-savol: Voleybol mashg'ulotining maqsadi?

Javob: Voleybol darsining asosiy maqsadi o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash va voleybolga xos ko'nikmalarni shakllantirishdir. Darsda harakat ko'nikmalarini takomillashtirish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik usullarni shakllantirish vazifalari hal etiladi.

20-savol: Musobaqada harakat hajmi?

Javob: Zamonaviy voleybol musobaqalari ko'p sonli va katta tezlikda uzoq muddat davom etuvchi texnik-taktik harakatlardan iboratdir. Binobarin, o'yin davomida texnik-taktik ko'nikmalar hajmi va ularning samaradorligini maxsus

(stenografik) usulda aniqlash navbatdagi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyatini yaratadi.

21-savol: Ruhiiy tayyorgarlik?

Javob: Zamonaviy voleybol musobaqalari o'yinchilardan nafaqat yuksak shakllangan jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni talab etadi, balki ularni musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyor bo'lishini taqozo etadi. Mashg'ulotlar va ayniqsa, musobaqalarga o'yinchilarga tashqi omillar (tomoshabinlar olqishi, tovushlar va h.k.) ta'sir etadi, natijada ularda o'ta hayajonlanish, qo'rqish, vahimaga yoki tushkunlikka tushish, xavotirlanish hislari yuzaga keladi. Aynan psixologik tayyorgarlik ushbu salbiy ruhiy holatlarni bartaraf etishga yordam beradi va ong, diqqat, xotira, idrok va tafakkurni shakllantirishga asos bo'ladi. Bundan tashqari, ruhiy tayyorgarlik ishonch, qat'iyatlik, matonat, jasorat, iroda kabi xislatlarni charxlaydi.

22-savol: Musobaqa o'tkazish zali?

Javob: Zamonaviy voleybol maydonchalari o'z formati (qiyofasi) va o'lchamlari jihatlaridan ilk voleybol maydonchasi shaklidan farq qiladi. Maydoncha 5 m kenglikda chizilgan turli chegaralovchi chiziqlardan iborat bo'ladi. Maydondan tashqari bo'shliq joy kamida 5 m bo'lishi lozim. Shiftning balandligi 12,5 m miqdorda belgilanadi.

23-savol: Libero o'yinchining funksiyalari?

Javob: Libero o'yinchisi 1998-yilda rasmiy o'yin qoidalari asosida joriy etilgan. "Libero" – italyancha so'z bo'lib, o'zbek tilida *erkin*, ya'ni o'yinga hakamning ruxsatisiz kiruvchi o'yinchini anglatadi.

"Libero" o'yinchisi faqat orqa zonalarda – 1-6-5 zonalarda o'ynash huquqiga ega. U to'rdan baland bo'lgan to'pga zarba berishi mumkin emas.

24-savol: Voleybol taktikasi ?

Javob: Zamonaviy voleybolda ikkinchi to'p uzatish guruh yoki jamoa taktik harakatlari va kombinatsiyasini samarali tashkil etish imkoniyatini yaratuvchi o'ta muhim o'yin usuli

sifatida xizmat qilish kerak. Ikkinchi to'pni uzatuvchi yoki bog'lovchi o'yinchi o'z sheriklari imkoniyatlari va to'siq qo'yuvchilarning harakat xususiyatlarini bilmog'i va sezmog'i darkor. Shundagina ikkinchi to'p uzatish taktikasi samarali amalga oshirilishi mumkin.

25-savol: To'siq qo'yish?

Javob: Bugungi voleybolda taktik jihatdan maqsadli tashkil etilgan yakka yoki guruhli to'siq qo'yish nafaqat himoya funksiyasini bajaradi, balki jamoaga ochko keltirishi ham mumkin. Odatda to'siq qo'yuvchi o'yinchilar zarba beruvchi o'yinchidan kechroq sakrashi kerak. To'siq qo'yishda to'p yo'nalishini to'liq berkitish yoki muayyan zonani ochib, uni ijro etish mumkin.

26-savol: Birinchi va ikkinchi to'p uzatish?

Javob: Kiritilgan to'pni yoki raqib tomonidan yo'llangan barcha to'pni qabul qilish "birinchi to'p uzatish" deb yuritiladi. To'pni qabul qilish bilan bir vaqtning o'zida uni bog'lovchi o'yinchiga yetkazish lozim. Bog'lovchi o'yinchining uzatishi "ikkinchi to'p uzatish" deb yuritiladi.

27-savol: Musobaqaoldi vaqtida, o'yin davomida va o'yin yakunida trenerning vazifalari?

Javob: O'yinga taktik va ruhiy shaylantirish – ko'rsatma berish, o'yin davomida tanaffuslar olish va ko'rsatma berish, o'yinchini almashtirish, o'yin so'ngida o'yin natijalarini tahlil qilish va keyingi o'yinga ko'rsatma berish.

28-savol: Musobaqa o'tkazish tizimlari?

Javob: Aylanma tizim, chiqib ketish tizimi, aralash tizim, ularning afzalliklari va kamchiliklari: uzoq vaqt va qisqa vaqt; tasodif bo'lishi va bo'lmasligi

29-savol: Voleybolga tanlov haqida...?

Javob: Voleybolda tanlov ko'p bosqichli jarayon bo'lib, o'zichiga dastlabki va joriy tanlov (saralov) tadbirlarini kiritadi. Tanlov barcha bosqichlardan asliy va hayot davomida shakllangan jismoniy hamda harakat qobiliyatlarni baholashga

mo'ljallangan maxsus testlar asosida amalga oshiriladi. Dastlabki tanlov fundamental bosqich bo'lib, uni har bir sport turi xususiyatiga mos bo'lgan maxsus test mashqlari asosida tashkil qilish kelajakda iqtidorli sportchilarni tarbiyalash imkoniyatini yengillashtiradi.

30-savol: Voleybolda qanday o'quv-mashg'ulot guruhleri mavjud va ular har bir bosqichda necha yil shug'ullanishi belgilangan?

Javob:

- boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri – 3 yil;
- o'quv-trenirovka guruhi – 5 yil;
- sport takomillashuvi guruhi – 5 yil;
- oliy sport mahoratini takomillashtirish guruhi – 5 va undan ko'p yil.

31-savol: Voleybol musobaqasida nechta hakam faoliyat ko'rsatadi va ularning nomlanishi?

Javob:

- birinchi hakam;
- ikkinchi hakam;
- chiziq hakamlari – 4 ta;
- hakam-kotib va uning yordamchisi;
- zaxiradagi hakam;
- hakam-inspektor;
- bosh hakam.

Jami 11 ta.

32-savol: Qanday jismoniy sifatlar mavjud va ular texnik-taktik mahorat bilan bog'liqmi?

Javob: Kuch, tezkorlik, chaqqonlik (koordinatsion qobiliyat), chidamkorlik, egiluvchanlik. Bu sifatlar texnik-taktik mahoratning asosi bo'lib hisoblanadi.

33-savol: Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan tashqari yana qanday jismoniy sifatlar zarur?

Javob: Sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, kuch-tezkorlik chidamkorligi, koordinatsion chidamkorlik, ruhiy

chidamkorlik, o'yin chidamkorligi.

34-savol: Razminkaning maqsadi?

Javob: Organizm vai jrochi organlarni mashg'ulot yoki musobaqa yuklamalariga tayyorlash, shikastlanishlar oldini olish.

Asosiy tushunchalar va atamalar

"Voleybol" fanida (shu jumladan voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu darslik mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha (tehnus) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida, va xususan voleybolda "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha (taktikus) so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.

Strategiya – (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositalarni tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

O'yin malakalari – o'yin vositalari (to'p uzatish, to'p qabul qilish, zarba, to'siq, to'p kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

O'yin usullari – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab hamda bir qo'llab to'p uzatish, to'g'ri yo'nalishda zarba berish yoki burib zarba berish, to'p kiritish turlari va h)da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki g'alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Mashg'ulot yuklamasi – muayyan xajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va o'yin ixtisosligi (amplua)ga yo'naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo'yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko'rish doirasi ko'rish o'tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h) ko'rsatgichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang'ich tayyorgarlik yakuniga borib va o'quv-trenirovka bosqichi davomida o'yin ixtisosligiga yo'naltirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Tanlov ko'p qirrali, keng qamrovli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, har o'quv-trenirovka yili yakunida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

Bundan tashqari voleybol amaliyotida "Zarbaga qisqa, uzun, tezkor to'p uzatish", "Morita" (yapon o'yinchisi ismi bilan atalgan) finti, "Kesim" (krest), "To'lqin" (volna), "Ketma-ket" (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo'llaniladi.

GLOSSARIY

Voleybol amaliyotida qo'llaniladigan ayrim atamalarning mantiqiy mohiyati

Uzbek tilida	Ingliz tilida
Antena – lotincha so'z qurilma, radioto'lqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	Antenna – word of Latino, means the
Amplua – fransuzcha so'z "emploi" rol, faoliyat turkumi.	Mifdielder – word of French, means the
Afferent – lotincha "afferentis" uzatuvchi asab tolalari bo'lib, qo'zg'atuvchini markaziy asab tizimiga to'qima orqali uzatib berishi tushuniladi.	Afferent – word of Latino origin "afferentis", understanding transmission nerve fibers to central nervous systems through cell.
Birinchi yoki ikkinchi temp o'yinchisi temp (italyancha) – vaqtni anglatadi.	The first or second temp player means temp (Italian) - time.
Bog'lovchi o'yinchi (o'zbekcha) – yo'llangan to'pni hujumchiga uzatuvchi o'yinchi.	A connecting player (Uzbek) is a player who passes the ball to the striker.
Barometr (yunoncha) – atmosfera (havo) bosimini o'lchashga mo'ljallangan asbob. Zallarda havo harorati, namligi va atmosfera bosimini musobaqa qoidasi bilan belgilangan me'yorda ekanligini tekshirish uchun psixrometr va barometr asboblardan foydalaniladi. To'p ichidagi atmosfera bosimini aniqlash uchun kichik portlovchi barometr qo'llaniladi.	Barometer (Greek) – an instrument for measuring atmospheric (air) pressure. In the halls, psychrometers and barometers are used to check the air temperature, humidity and atmospheric pressure in accordance with the norms established by the competition rule. To determine the atmospheric pressure inside the ball, a small explosive barometer is used.
Setbol (inglizcha) – set – voleybolda partiya, bol – to'p.	Setball (English) – set – party in volleyball, bol – ball.
Diskvalifikasiya – dis (lotincha) – ayirish, ketkazish, kvalifikatsiya (lotincha) – sifat, toifa ma'nosini anglatadi. Sportda musobaqada ishtirok etishdan turli muddatga mahrum qilish;	Disqualification-dis (Latin) – means multiplication, rectification, kvalification (Latin) – adjective, category. Deprivation of participation in the tournament in sports for a different period;
Diagonal o'yinchi (lotincha, yunoncha) – burchakdan chiquvchi o'yinchi.	Diagonal player (Latin, Greek) – a player from the corner.

Guruh harakatlari-ma'lum bir vazifani bajaradigan ikki yoki undan ortiq o'yinchining o'zaro ta'siri. Jamoa harakatlari-bu hujum va himoyada muayyan vazifalarni bajarishga qaratilgan barcha jamoa o'yinchilarining o'zaro ta'siri.	Group actions-the interaction of two or more players performing a specific task.
"Krest" kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo'nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to'pdan muvofiq hujumchi zarba beradi.	The cross - in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.
Taktika – yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Tactics – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)
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.
Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay Sharoit Yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.	Tactical combination of hlayers, aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.
"To'lqin" kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.	"Wave"- game time when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.
Tur (fransuzcha, lotincha) – uzoq muddatli musobaqani bir tarkibiy bo'limi.	Tour (French, Latin) - a structural division of a long-term competition.
Turnir (nemischa) – bir necha o'yin (uchrashuv)lardan iborat musobaqa.	Tournament (German) - a competition consisting of several games (meetings).
Taym-aut (inglizcha) – tanaffus.	Time-out (English) – break.
Tayd-breyk (inglizcha) – qisqa vaqt ichida biror amalni bajarish, masalan, voleybolda to'p kiritish.	Tayd-breyk (English) – to perform an action in a short time, for example, to enter a ball in

	volleyball.
Voleybolda o'yin taktikasi – muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan Yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atini anglatadi.	Tactics play – a set tactical actions – individual and collective.
Voleybolda birinchi temp o'yinchisi – bu hujum harakatini birinchi boshlovchi o'yinchi, ikkinchi temp o'yinchisi hujum harakatini ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchi. Bularning harakati to'pni uzatish balandligiga bog'liq bo'ladi.	In volleyball , the first temp player is the one who starts the offensive movement first, the second temp player is the one who starts the offensive movement second. The movement of these will depend on the height of the ball transmission.
Voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlari -bu shaxsiyatning individual xususiyatlari, bu o'yin va raqobatbardosh faoliyatni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va amalga oshirish uchun sharoit yaratadi.	Physical abilities of volleyball players – are individual personality traits, that create the conditions for successful mastery of the game leyatelnosti.
Voleybolchilarning o'yin faoliyati -ma'lum bir qarama-qarshilik sharoitida va belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda raqib ustidan g'alaba qozonish uchun texnik va taktik harakatlar orqali yo'naltirilgan ong tomonidan boshqariladigan aqliy va jismoniy faoliyat.	Game activity of volleyball players - controlled by the consciousness of mental and physical activity, aimed through technical and tactical actions to achieve victory over the opponent in a specific confrontation and in compliance with established rules.
Voleybolchilarning raqobatbardosh faoliyati -rasmiy musobaqalar sharoitida o'yin faoliyati	Competitive activity of volleyball players - playing activity in the conditions of official competitions.
Jismoniy fazilatlar-jismoniy qobiliyatlarning individual sifat namoyonlari: kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, moslashuvchanlik.	The physical qualities of volleyball players – specific quantetive manitesetation of physical abilities.
Voleybolchilarni nazariy tayyorlash -voleybolchilarni o'quv va raqobatbardosh faoliyat samaradorligini oshiradigan maxsus	Theoretical training of volleyball players -weapons volleyball special knowledge that increases the efficiency of training

bilimlar bilan qurollantirish. Voleybolchilarni tayyorlash-bu tayyorgarlik tizimining ajralmas qismi, o'yin texnikasi va taktik harakatlarni o'rgatish, texnik va taktik mahoratni oshirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, aqliy, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, voleybolchilar tomonidan yuqori sport yutuqlari uchun sharoit yaratishga qaratilgan pedagogik jarayon.	and competitive activities.
Rejalashtirish va boshqarish boshqaruvning asosiy funksiyalaridir. Rejalashtirish-bu voleybolchilarni tayyorlash tizimining harakat yo'nalishini (traektoriyasini) tanlash va yakuniy maqsadga erishish vositalari va usullarini aniqlash jarayoni. Nazorat-voleybolchilarni tayyorlash jarayoni rejalashtirilgan vazifalar bilan mos kelishini ta'minlashga qaratilgan jarayon.	Training of volleyball players - is an integral part of the training system, the pedagogical process aimed at teaching methods of the game and tactical actions, improvement of technical and tactical skills, development of physical abilities, education of mental, moral and volitional qualities, creation of conditions for high sports achievements by volleyball players.
Shaxsiy harakatlar-bu o'yinning hozirgi vaqtida ma'lum bir taktik muammoni hal qilishga qaratilgan o'yinchining harakatlari.	Planning and control -are the main functions of management. Planning -is the process of choosing the direction of movement (trajectory) of the volleyball players training system and determining the means and methods of achieving the ultimate goal. Control - there is a process aimed at ensuring the coincidence of the course of preparation of volleyball with the planned tasks
"Eshelon" kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, Shu hujumchi zarba beradi.	Individual actions -are the actions of the player aimed at solving a certain tactical problem at the moment of the game.
"Eshelon" -is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	Federatsiya - lotincha so'z birlaishma, jamlanma ma'nosini anglatadi
Federatsiya - lotincha so'z birlaishma, jamlanma ma'nosini anglatadi	Federation - word of Latine, means the association, organization.
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 common symbols.
FIVB - xalqaro voleybol federatsiyasi qisqartirilgan nomi.	FIVB-the abbreviated name of the International Volleyball

	Federation.
Matchbol (inglizcha) – match – musobaqa, bol – to'p.	Matchball (English) – match-competition, bol-ball.
Partiya (lotincha) – bo'lim ma'nosini anglatadi.	Part (Latin) - means part.
Qur'a (o'zbekcha) – musobaqada ishtirok etadigan jamoalar raqiblarini aniqlash.	Draw (Uzbek) - to determine the opponents of the teams participating in the competition.
Zona (yunoncha) – chegaralangan turli joylar yoki harakat qilinishi belgilangan joylar.	Zone (Greek) – various places with a limit or places where it is established to move.
Libero (lotincha) – erkin, xolis ma'nolarini anglatadi. Voleybolda "Libero" o'yin funksiyasini bajaruvchi o'yinchi faqat 1, 6, 5-zonalarda joylashadi va o'yin vaqtida maydon bo'ylab harakatlanishi mumkin. Libero – o'yinga faqat to'p o'yindan chiqqan vaqtida tushadi.	Libero (Latin)-means free, unbiased. In volleyball, the player performing the function of the game "Libero" is placed only in Zones 1, 6, 5 and can move along the field during the game. Libero – only the ball falls into the game when it comes out of the game.
Informatsiya – "lotincha" biror ma'lumotni e'lon qilish.	Information-to publish something "in Latin".
Komentator (lotincha) – musobaqa jarayonini talqin etuvchi, izohlab beruvchi mutaxassis.	Komentator (Latin) is a specialist who interprets and interprets the competition process.
Individual harakatlar-bu o'yinning hozirgi vaqtida ma'lum bir taktik muammoni hal qilishga qaratilgan o'yinchining harakatlari.	Individual actions -are the actions of the player aimed at solving a certain tactical problem at the moment of the game.
O'yin tizimi -bu o'yinchilarning funksiyalari va ularning maydonda joylashishiga asoslangan jamoa harakatlarining ma'lum bir tashkiloti.	The game system- is a certain organization of the team's actions, based on the functions of the players and their placement on the court
O'yin shakli -bu jamoaning harakatlarining namoyon bo'lish xususiyati bo'lib, u o'yinning ma'lum bir sur'ati va uslubida, almashtirish va tanaffus taktikasida, o'yin intizomiga rioya qilishda, faol kurashning namoyon bo'lishida namoyon bo'lad	The form of the game is the nature- of the team's actions, expressed in a certain pace and style of the game, in the tactics of substitutions and breaks, in the observance of game discipline, in the manifestation of active struggle.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550с.
2. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. // Учебное пособие. ILMIY - TEXNIKA AXBOROTI - PRESSNASHRIYOTI, 2018. – 128с.
3. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Т.: 2020. – 440b.
4. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. Т.: ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI - PRESSNASHRIYOTI, 2020. – 440b.
5. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвижные игры (волейбол). // Учебник. Т.: ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI-PRESSNASHRIYOTI, 2019. – 250с.
6. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. // O'quv qo'llanma. Т.: ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI -PRESSNASHRIYOTI, 2018. – 106b.
7. Умматов А.А. Методика обучения волейболу // Учебное пособие Т.: ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI - PRESSNASHRIYOTI, 2020. – 250с.

Qo'shimcha adabiyotlar

8. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 104b.
10. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va

xalqfarovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasiqabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali 6 marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017.– 48b.

11. MirziyoyevSh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. –Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016.– 56 b.

12. Shavkat Mirziyoyev. Oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak. "Xalq so'zi" gazetasi. 2018-yil 20-sentyabr.

13. O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. T.: Sharq, 1997.–10b.13.O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". "Ma'rifat" gazetasi.1998-yil 1-aprel.

14. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun. //O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni."Xalq so'zi" gazetasi, 2015-yil 5-sentyabr, №174,-B.1-4.

15. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati.//Uslubiy qo'llanma. T.,2008.-38b.

16. PulatovA.A.Voleybol.//JT II kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami.T.: 2004.-71b.

17. Pulatov A.A., Kdirova M.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //O'quv qo'llanma.T.:2018.– 485 b.

18. PulatovA.A.,Qdirova M.A. Sport pedagogic mahoratni oshirish(voleybol).//O'quv qo'llanma.T.:2018.–251b.

19. Pulatov F.A., Pulatov A.A. Zamonaviy sport o'yinlarida "o'naqay" va "chapaqay" harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati. //O'quv-uslubiy qo'llanma.T.: 2017.-90b.

20. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.//Учеб. Для учащ. колл. и акад. лиц. Подред.Л.Р.Айрапетьянца.Т.:Илм Зиё,2012.-277 с.

21. Teri Clemens, Jenny Mc dowell.The volleyball drill book.//125 technical and tactical drills /American volleyball coaches association.2012.–239p.

22. Pitterra C., Pedata P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children / Federazi one italiana pallovolo. 2010. – 685p.

Internet saytlari

23. www.lex.uz - O'z. Respublikasi qonun hujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi

24. www.ziyonet.uz - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i

25. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal

26. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

27. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

MUNDARIJA

KIRISH	4
1.BOB VOLEYBOLNING JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISH TARIXI, UNING BUGUNGI HOLATI VA ISTIQBOLI.....	8
1.2. Voleybolning rivojlanish tarixi.....	11
1.3. Voleybolning o'zbekistonda mustaqillik davrigacha rivojlanganligi.....	24
1.4. Voleybolning mustaqillik davrida shakllanishi.....	33
2.BOB JISMONIY SIFATLAR VA TEXNIK-TAKTIK USULLARNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI	46
2.1. Jismoniy tayyorgarlik.....	46
2.2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	46
2.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	49
2.4.1. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.....	50
2.5. Umumiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	52
2.5.1. Tezkorlikni tarbiyalash.....	52
2.5.2. Kuch sifatini tarbiyalash.....	59
2.5.3. Chaqqonlikni tarbiyalash.....	63
2.5.4. Chidamkorlikni tarbiyalash.....	65
2.5.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	72
2.6. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	74
2.6.1. Maxsus kuchni rivojlantirish.....	74
2.6.2. Sakrovchanlik.....	75
2.6.3. Maxsus tezkorlik.....	77
2.6.4. Maxsus chidamkorlik.....	80
2.6.5. Tezkor va tezkor-kuch CHIDAMKORLIGI.....	80
2.6.6. Sakrash chidamkorligi.....	81
2.6.7. O'yin chidamkorligi.....	81
2.6.8. Maxsus chaqqonlik.....	82
2.6.9. Maxsus egiluvchanlik.....	83
2.7. Texnik-taktik tayyorgarlik asoslari.....	89
2.7.1. Texnik-taktik tayyorgarlikning mohiyati.....	89
2.7.2. Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari.....	90
2.7.3. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar.....	92
2.8. Xorijiy tajribaga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari.....	98
2.8.1. To'p kiritish mashqlari.....	98
2.8.2. To'p qabul qilish-uzatish mashqlari.....	107
2.8.3. Bog'lovchi o'yinchi mashqlari.....	118
2.8.4. Himoya mashqlari.....	138

3.BOB	O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI.....	150
3.1.	Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi	150
3.2.	Zamonaviy voleybolda o'tkaziladigan musobaqa.....	152
3.3.	Musobaqa haqida tushuncha va musobaqa turlari.....	153
3.4.	Musobaqaning ochilish va yopilish marosimlari.....	154
3.5.	Musobaqa nizomi (o'zbekiston chempionati misolida). championatning maqsadi va vazifalari.....	155
4.BOB	MUSOBAQADA HAKAMLIKNI TASHKIL QILISH VA HAKAMLARNING VAKOLATLARI....	172
	Zamonaviy voleybolning rasmiy qoidalari.....	176
	Test mashqlari.....	237
	Fan bo'yicha bilimni o'zlashtirishga mo'ljallangan savollar va javoblar.....	272
	Glossariy.....	296
	Foydalanilgan adabiyotlar.....	287

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В МИРЕ	
ГЛАВА. И УЗБЕКИСТАНЕ, ЕГО СЕГОДНЯШНИЕ	
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	8
1.1. Возникновение волейбола.....	11
1.2. История развития волейбола.....	24
1.3. Развитие волейбола в узбекистане до независимости.....	33
1.4. Формирование волейбола в период независимости	46
2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА	
ГЛАВА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-	
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.....	46
2.1. Физическая подготовка.....	46
2.2. Общие основы физической подготовки.....	49
2.3. Задачи и содержание физической подготовки.....	50
2.4. Средства и методы физической подготовки.....	52
2.5. Воспитание общих физических качеств.....	52
2.5.1. Воспитание ловкости.....	59
2.5.2. Воспитание силовых качеств.....	63
2.5.3. Воспитание ловкости.....	65
2.5.4. Воспитание выносливости.....	72
2.5.5. Воспитание гибкости.....	74
2.6. Развитие специальных способностей.....	74
2.6.1. Прыгучесть.....	75
2.6.2. Специальная скорость.....	77
2.6.3. Особая выносливость.....	80
2.6.4. Быстро и быстро-сила выносливости.....	80
2.6.5. Прыжковая выносливость.....	81
2.6.6. Игровая выносливость.....	81
2.6.7. Специальная ловкость.....	82
2.6.8. Специальная гибкость.....	83
2.7. Основы технико-тактической подготовки.....	89
2.7.1. Сущность технико-тактической подготовки.....	89
2.7.2. Задача, этапы технического обучения, методы и инструменты.....	90
2.7.3. Факторы, формирующие технические навыки.....	92
2.8. Техничко-тактические подготовительные Упражнения на основе зарубежного опыта.....	98
2.8.1. Упражнения на ввод мяча.....	98
2.8.2. Упражнение на прием-передачу мяча.....	107
2.8.3. Упражнения связующего игрока.....	118
2.8.4. Защитные упражнения.....	138

3	ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВЫ	
ГЛАВА	ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ	
	СОРЕВНОВАНИЙ.	150
3.1.	Возникновение и формирование правил соревнований.....	150
3.2.	Соревнования по современному волейболу.....	152
3.3.	Понятие соревнования и виды соревнований.....	153
3.4.	Церемонии открытия и закрытия конкурса.....	154
3.5.	Регламент соревнований (на примере чемпионата узбекистана). цели и задачи чемпионата.....	155
4	ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА	
ГЛАВА	СОРЕВНОВАНИЙ И ОБЯЗАННОСТИ СУДЬИ	172
	Официальные правила современного волейбола	176
	Тест.....	237
	Вопросы и ответы на овладение знаниями в теме.....	272
	Глоссарий.....	296
	Использованная литература.....	287

CONTENT

INTRODUCTION.....	4
1 HISTORY OF VOLLEYBALL IN THE WORLD	
CHAPTER IN UZBEKISTAN, ITS CURRENT STATUS	
AND PERSPECTIVES.	8
1.1. The emergence of volleyball.....	11
1.2. History of volleyball development.....	24
1.3. Development of volleyball in uzbekistan before independence.....	33
1.4. The formation of volleyball in the period of independence.....	46
2 METHODS OF FORMATION OF PHYSICAL	
CHAPTER QUALITIES AND TECHNICAL AND	
TACTICAL TECHNIQUES.....	46
2.1. Physical fitness.....	46
2.2. General basics of physical training.....	49
2.3. Tasks and content of physical training.....	50
2.4. Means and methods of physical training.....	52
2.5. Education of general physical qualities.....	52
2.5.1. Education of dexterity.....	59
2.5.2. Education of strength qualities.....	63
2.5.3. Dexterity training.....	65
2.5.4. Endurance training.....	72
2.5.5. Fostering flexibility.....	74
2.6. Education of special physical qualities.....	74
2.6.1. Development of special abilities.....	75
2.6.2. Jumping ability.....	77
2.6.3. Special speed.....	80
2.6.4. Special endurance.....	80
2.6.5. Fast and fast-endurance power.....	81
2.6.6. Jumping endurance.....	81
2.6.7. Game endurance.....	82
2.6.8. Special dexterity.....	83
2.6.9. Special elasticity..	89
2.7. Fundamentals of technical and tactical training.....	89
2.7.1. The essence of technical and tactical training.....	90
2.7.2. Task, stages of technical training, methods and tools.....	92
2.7.3. Factors that shape technical skills.....	98
2.8. Technical and tactical preparatory exercises based On foreign experience.....	98
2.8.1. Ball insertion exercises.....	107
2.8.2. Ball receiving and passing exercise.....	118

2.8.3.	Linking player exercises.....	138
2.8.4.	Defensive exercises.....	150
3	the basics of organizing and conducting	
CHAPTER	competitions.....	150
3.1.	The emergence and formation of competition rules	152
3.2.	Modern volleyball competitions.....	153
3.3.	The concept of competition and types of competitions.....	154
3.4.	Opening and closing ceremonies of the competition	155
3.5.	Competition rules (on the example of the championship of uzbekistan). goals and objectives of the championship.....	172
4	ORGANIZATION OF JUDGING IN THE	
CHAPTER	COMPETITION AND THE POWERS OF THE	
	ARBITRATORS.	176
	Official rules of modern volleyball.....	237
	Tests.....	272
	Questions and answers to the identification of knowledge in the subject.....	296
	Glossary.....	287
	References.....	

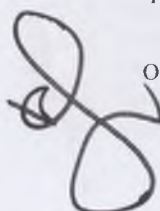
25200r.

Kdirova M.A. - O'zDJTSU Voleybol, basketbol nazariyasi va
uslubiyati kafedrası p.f.n., dotsenti.

SPORT TURLARI BO'YICHA TADBIRLARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH (VOLEYBOL)

DARSLIK

Bosishga ruxsat etildi 21.12.21. Terishga berildi 25.01.2023.
Qog'oz bichimi 60x80 1/16. Times garniturası. Ofset bosma.
Ofset qog'ozı. Shartlı bosma tabog'i 18,4. Hisob nashr varag'i 18,9.
Adadı 50 nusxa.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
111709 Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy

