

A.A. Ummatov, G.A. Vaisova

**TANLANGAN SPORT TURI
BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA
KIRISH (VOLEYBOL)**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

A.A. Ummatov., G.A. Vaisova

**TANLANGAN SPORT TURI
BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA
KIRISH (VOLEYBOL)**

o'quv qo'llanma

TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU - 2025

UDK: 796.325:371.3

BBK: 75.426.3ya73

Taqritzchilar:

A.A. Artikov - *"Futbol nazariyasi va uslubi" kafedrasida dotsent, p.f.b.f.d. (DsC)*

Sh.F. To'laganov - *"Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubi" kafedrasida professori, p.f.b.f.d. (PhD)*

A.A. Ummatov, G.A. Vaisova. "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (voleybol)" O'quv qo'llanma. – T. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU: 2025 - 212 bet

Ushbu o'quv qo'llanma "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (voleybol)" faniga oid o'quv-uslubiy materiallarni o'z ichiga olgan bo'lib, uning barcha qismlari amaldagi DTS, o'quv rejasi, fan dasturi va ilg'or xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma O'zDJTSU talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, voleybol murabbiylari va tegishli soha bo'yicha malaka oshirish kurslari qatnashchilari uchun mo'ljallangan.

ISBN: 978-9910-690-67-9

© A.A. Ummatov, G.A. Vaisova. 2025

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

KIRISH

Keyingi yillarda yangi O'zbekistonda sport siyosat darajasiga chiqdi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi tubdan yangilandi. Shuning uchun ham so'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev tomonidan millat genofondini shakllantiruvchi, xalqimiz sog'ligi, ayniqsa yoshlar salomatligini mustahkamlash, uni barqarorlashtirishda kafolatli vosita bo'lmish jismoniy tarbiya, ommaviy sport va sog'lom turmush tarzini ilmiy asosda kundalik ehtiyojga aylantirish zarurligiga qaratilgan qator farmon va qarorlar qabul qilingan bo'lib, ularda belgilangan vazifalar amalda o'z ifodasini topib kelmoqda.¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 11-aprelda "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-sonli hamda 2022-yil 3-nayabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-sonli qarorlari bunga yaqqol dalil xisoblanadi. 2023-yil fevral oyidan boshlab, O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yangi O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vaziri, general-leytenant Bobojonov Po'lat Razzoqovich O'zbekiston voleybol federatsiyasi raisi etib tayinlandi. Bu yangilanishdan so'ng O'zbekiston voleybolida katta o'zgarishlar bo'ldi.

Ilm-fan, ilmiy-metodik faoliyat, ta'lim-tarbiya va amaliyotning o'zaro integrallashtiruvi yuqori malakali, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash sur'atini jadallashtirishi isbot talab qilmaydi.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PP-414-sonli Qaron, Lex.uz



**1.1-rasm. O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vaziri,
general-leytenant Bobojonov Po'lat Razzoqovich
O'zbekiston voleybol federatsiyasi raisi**

Mazkur masalaning dolzarbligi va unga barcha ta'lim muassasalarida, shu jumladan jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan oliy ta'lim muassasalarida ham bosh mezon sifatida e'tibor berish zarurligi davlat ta'lim standartlarida belgilangan. Jumladan;

Fanni o'qishdan maqsad – talabalarga tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (voleybol) fanining asosiy tushunchalari bilan tanishtirish, o'qituvchi-murabbiyning ko'p qirrali kasbiy va pedagogik funksiyalarini o'rganish, jahon va O'zbekistonda voleybolning paydo bo'lishi tarixi va rivojlanish bosqichlarini o'rganish, voleybol texnikasi va taktikasi asoslari bo'yicha bilim olish, voleybol elementlarini amalga oshirishni o'qitish metodikasi, tamoyillari, vositalari va hujum va himoyadagi taktik o'zaro ta'sirlar, voleybolchining umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarini rivojlantirish metodologiyasi bilan tanishish, umumta'lim va sport maktablarida voleybol darsini o'tkazish bo'yicha ko'nikma va malakalarga ega bo'lish, darslarni

pedagogik nazorat qilish bo'yicha bilimlarga ega bo'lish: yurak urish tezligi monitori, vaqt, tahlil, test standartlari.

Fanning vazifalari – "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (voleybol)" fani dasturiga kiritilgan barcha ma'ruza mavzulari bo'yicha taqdim etiladigan nazariy bilimlar, seminar va amaliy mashg'ulotlar, malakaviy amaliyotlar jarayonida shakllantiriladigan kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash;

talabaga fanning zamonaviyligi, nazariy-amaliy ahamiyati, voleybolning jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish, mehnat va mudofaa tizimidagi o'rni hamda ahamiyatini tushuntirish;

voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarning kasbiy-pedagogik vazifalari, ularning o'yin texnikasi va taktikasi asoslari, texnik-taktik usullarni o'rgatish hamda ularni takomillashtirish;

umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish usullari, vositalari, tamoyillari, ularni nazorat qilish va baholash testlarini o'zlashtirish;

turli ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari va metodikasiga oid axloqiy ko'nikmalar hamda malakalarga ega bo'lish, pedagogik nazorat va me'yoriy mezonlar asosida baholash usullarini qo'llash bo'yicha amaliy ko'nikmalarga ega bo'lish.

Bugungi kunda dunyoda jismoniy tarbiya va sport milliy genofondni shakllantirish va barkamol avlodni yetishtirish vositasi sifatida har yili turli yoshdagi aholining kundalik ehtiyojlarining muhim qismiga aylanmoqda. Jahonda shug'ullanuvchilar soni jihatidan ommalashgan sport turlaridan biri sanalgan voleybolda keskinlik, tezkorlik, favqulodda shiddat tobora ortib bormoqda. Texnik-taktik usullarning rang-barangligi oshib, ularning samaradorligini ta'minlovchi tezkor harakatlar, sakrashlar, yiqilib o'ynashlar tufayli bu o'yinning

tomoshabopligi ilgari ham ancha kuchaydi. Shu tufayli voleybol sport turiga yoshlarni saralash va ular bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda ilmiy asosda tashkillashtirish zamon talabi bo'lib qolmoqda.

Jahonda voleybol sport turiga tanlab olish, yo'naltirish va turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlash xususiyatlari, texnik va taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, sakrovchanlik, maxsus tezkorlik, maxsus chidamkorlik, va sakrash chidamkorligi sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalarni ishlab chiqish va maxsus tayyorgarlikni nazorat qilish yuzasidan ilmiy izlanishlar o'tkazilgan. Hozirgi vaqtda malakali voleybolchilarning jismoniy ish qobiliyatini shakllantirish va uni baholash metodikasini takomillashtirish zarurati yetarli darajada o'rganilmaganligini hisobga olib, ushbu yo'nalishda kompleks ilmiy tadqiqotlar olib borish zarurati yuzaga kelmoqda.

Bugun respublikamizning barcha hududlarida, hatto chekka qishloq hududlarida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun barcha imkoniyat va sharoitlar yaratilgan. "Bu borada belgilangan chora-tadbirlarning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya va ommaviy sportning jamiyatimiz hayotidagi rolini yanada kuchaytirish, aholining barcha qatlamlari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarga o'z qobiliyati va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish orqali ularni ommaviy tarzda sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish, qolaversa, nufuzli xalqaro maydonlarda vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilarimiz saflarini tobora kengaytirishga xizmat

qiladi”². Tan olish lozimki, ayni kunda mazkur yo’nalishda hal etilishi zarur bo’lgan muammolar, bartaraf qilinishi kerak bo’lgan kamchiliklar mavjuddir. Bunday muammolar ko’pchilik sport o’yinlari amaliyotida, xususan yuqori malakali, raqobatbardosh voleybolchilarni tayyorlovchi sport maktablari, klublar, oliy sport mahorati maktablari va albatta, respublika terma jamoalar faoliyatida aniq ko’rinib turadi. Bugungi kunda o’zbek voleybolining salohiyati va mavqei, afsuski, xalqaro professional voleybolga xos model ko’rsatkichlaridan ancha yiroqdir. Biroq yurtimizda iste’dodli va professional voleybolga loyiq sport zaxiralari yoki yuksak mahoratli o’yinchilar mavjuddir. Bunday sport zaxiralari va amalda faoliyat ko’rsatib kelayotgan mahoratli voleybolchilar bor bo’lsada, ular bilan olib borilayotgan mashg’ulotlar xalqaro model va standartlarga javob bermaydi. Uzoq muddatli kuzatuvlar shundan dalolat beradiki, ixtisoslashgan sport jamiyatlari, klublar va terma jamoalarda shug’ullanayotgan barcha yoshdagi va turli malakaga ega voleybolchilar jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik jihatidan malakali xorijiy voleybolchilarga qaraganda ancha bo’sh ekanligi aniqlangan. Ularning umumiy jismoniy ish qobiliyati ham, maxsus ish qobiliyati darajasi ham katta hajmdagi va shiddatli mashg’ulot hamda musobaqa yuklamalariga chidashga imkon bermaydi.

Mustaqil ta’lim uchun savollar

1. Tanlangan sport turi bo’yicha mutaxassislikka kirish (voleybol) fanining maqsadi?
2. Mavzu bo’yicha asosiy tushuncha va atamalarni ayting?

² O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ-3031-sonli Qarori, Xalq so’zi 2017 yil 4 iyun.

3. Voleybolni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risidagi Prezident qarori qachon qabul qilindi?

4. O'zbekiston voleybol federatsiyasi rayisi kim?

5. O'zbekiston voleybol federatsiyasi bosh kotibi kim?

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori qachon qabul qilingan?

7. Bugungi kunda o'zbek voleybolining eng yaxshi ko'rsatgichi?

8. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (voleybol) fanining vazifalari?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 04.11.2022 "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 11.04.2022 "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 19-iyuldagi "Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-274-son qarori.

4. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz - O'z.Respublikasi qonun hujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi

2. www.ziyonet.uz – Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i

I BOB. O'QITUVCHI VA MURABBIY KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATINING KO'P QIRRALI FUNKSIYALARI

Pedagogik faoliyat – ta’lim muassasalarida o’quv rejasi yoki muayyan dasturlarda ko’rsatilgan maqsadlarga, shuningdek, ta’limning ijtimoiy vazifalariga erishish uchun soha mutaxassislari tomonidan amalga oshiriladigan chora-tadbirlar majmuasidir. Pedagogik faoliyat – o’qituvchining kasbiy kompetensiyasiga asoslanib, uning shaxsiy xulq-atvor me’yorlari bilan uyg’unlashgan holda odamlarni tarbiyalash va o’rgatish jarayonidagi faoliyatdir. Bu faoliyat yosh avlodni iqtisodiy, siyosiy, axloqiy va estetik yo’nalishlarda mustaqil faoliyatga bilimli holda tayyorlashga qaratilgan kattalarning ijtimoiy jihatdan muhim faoliyatining maxsus shakli hisoblanadi. Pedagogik faoliyatning muvaffaqiyati uchun eng muhim shart – bolani oldindan qabul qilish, uning shaxsiy xususiyatlarini tan olish va o’zaro hamkorlik asosida munosabatda bo’lishdir. Sabrli va tayyorgarlikli o’qituvchi, bolalar bilan ishlashda o’zining maxsus yondashuvlari va harakatlari bilan yuqori natijalarga erishadi. Pedagogik faoliyat – bu insoniyatning uzoq yillar davomida to’plagan madaniy merosi va bilimlarini avloddan avlodga yetkazish, yoshlarning shaxsiy rivojlanishi uchun zarur sharoitlar yaratish va ularni jamiyatda muayyan ijtimoiy vazifalarni bajarishga tayyorlashga qaratilgan ijtimoiy faoliyat turidir. Pedagogik faoliyatning maqsadi umumiy va keng qamrovlidir. Mahalliy pedagogikada bu maqsad odatda “shaxsning har tomonlama va barqaror rivojlanishi” shaklida ifodalanadi. Bu maqsad individual o’qituvchiga yetib borgach, u o’zining amaliy faoliyatida amalga oshirishga intiladigan shaxsiy yondashuvga aylanadi. Pedagogik faoliyatning asosiy obyektlari sifatida ta’lim muhiti, o’quvchilarning faoliyati, o’quv jamoasi va

o'quvchilarning individual xususiyatlari ajralib turadi. Pedagogik maqsadlarga erishish ta'lim muhitini yaratish, o'quvchilarning faoliyatini tashkil etish, o'quv jamoasini shakllantirish va shaxsning individual xususiyatlarini rivojlantirish kabi ijtimoiy-pedagogik vazifalarni hal qilish bilan chambarchas bog'liqdir. Pedagogik faoliyatning predmeti – talabalarning o'quv, bilim olish va tarbiyaviy faoliyatini boshqarish va yo'naltirishdan iborat. Boshqaruv jarayoni o'qituvchining o'z faoliyatini va o'quvchilarning faoliyatini rejalashtirish, ushbu jarayonni tashkil etish, ularning faolligini va ongini rag'batlantirish, ta'lim-tarbiya sifatini nazorat qilish va tartibga solish, o'qitish natijalarini tahlil qilish, shuningdek, shaxsning rivojlanishidagi kelajakdagi o'zgarishlarni oldindan ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi. Pedagogik faoliyatni mustaqil ijtimoiy hodisa sifatida tavsiflab, uning quyidagi asosiy xususiyatlarini ta'kidlash mumkin. Birinchi navbatda, u o'ziga xos tarixiy jihatga ega. Ya'ni, bunday faoliyatning maqsadi, mazmuni va xarakteri tarixiy sharoitlarning o'zgarishiga qarab o'zgarib turadi. Masalan, L.N. Tolstoy o'z davrining maktablarini ta'limning qat'iy qoidalarga asoslanganligi, byurokratik tartib, o'quvchining shaxsiy ehtiyojlari va qiziqishlariga yetarlicha e'tibor berilmasligi sababli tanqid qilib, maktablarda insonparvarlik munosabatlarini, o'quvchilarning talablari va manfaatlarini inobatga olishni talab qilgan. Uning fikricha, shaxsning to'laqonli rivojlanishi uchun yosh avlodni barkamol, yuqori axloqli va ijodkor qilish kerak. L.N. Tolstoy: "Tarbiyalash, tarbiyalash, rivojlantirish, ...bizning maqsadimiz ongsiz ravishda bitta bo'lishi kerak: haqiqat, go'zallik va yaxshilikni anglatuvchi eng mukammal uyg'unlikka erishish", deb ta'kidlagan. Insonning ma'naviy dunyosi boyib boradi. Uning hayotiy faoliyatining turli yo'nalishlari rivojlanib, o'ziga, atrofidagi odamlarga va tabiatga nisbatan axloqiy

munosabat shakllanadi. Har bir insoniyat jamiyati pedagogik faoliyatning ijobiy natijalaridan foyda ko'radi. Agar uning a'zolari tanazzulga uchrasa, hech qanday jamiyat to'liq taraqqiy eta olmaydi. Uchinchidan, pedagogik faoliyatni kasbiy bilimlar asosida maxsus tayyorgarlik ko'rgan mutaxassislar amalga oshiradilar. Bu bilimlar insonni tarixan shakllangan va doimiy rivojlanib boruvchi hodisa sifatida tushunishga yordam beradigan gumanitar, tabiiy, ijtimoiy-iqtisodiy va boshqa fanlar tizimidir. Ular bizga insonning ijtimoiy hayotining turli shakllarini, tabiat bilan munosabatlarini anglash imkonini beradi. Kasbiy bilimdan tashqari, kasbiy mahorat ham muhim ahamiyatga ega. O'qituvchi bilimlarni amaliyotda qo'llash jarayonida doimo o'zini takomillashtiradi. Aksincha, u bilimlarni faoliyatdan o'zlashtiradi. A.S. Makarenko: "Men haqiqiy usta bo'ldim, faqat "Bu yerga kel" degan so'zni o'n besh-yigirma xil usulda aytishni o'rganganimdan keyin", deb ta'kidlagan. To'rtinchidan, pedagogik ish ijodiy xarakterga ega. Bir xil sinf yoki guruhni topishning iloji yo'q, shuningdek, uning rivojlanishining barcha mumkin bo'lgan yo'llarini oldindan ko'rish va rejalashtirish mumkin emas. Pedagogik faoliyatning asosiy shakllari. Pedagogik faoliyatning asosiy turlari sifatida an'anaviy ravishda o'quv ishlari, tarbiya, ilmiy-uslubiy, madaniy-ma'rifiy va boshqaruv faoliyati ajratib ko'rsatiladi. Tarbiyaviy faoliyat - ta'lim muhitini yaratishga qaratilgan pedagogik faoliyat bo'lib, o'quvchilarning shakllanishi jamiyat tomonidan belgilangan maqsadlarga muvofiq tashkil etilgan maqsadli boshqaruv shaklidir. Tarbiyaviy ish har qanday tashkiliy shakl doirasida amalga oshiriladi, u bevosita natijaga erishishni ko'zlamaydi, chunki uning natijalari unchalik aniq ko'rinmaydi va, Masalan, o'quv jarayonida o'zini tez namoyon qilmaydi. Ammo pedagogik faoliyat shaxsiy rivojlanish darajalari va

xususiyatlari qat'iy belgilangan vaqt chegaralariga ega bo'lganligi sababli, o'quvchilar ongida ijobiy o'zgarishlar - hissiy munosabatlar, xatti-harakatlar va faoliyatda aks etadigan tarbiyaning nisbatan yakuniy natijalari haqida ham gapirish mumkin. Ta'lim berish - har qanday tashkiliy shakl (dars, sayohat, individual mashg'ulot, tanlov va boshqalar) doirasida amalga oshiriladigan o'quv jarayonida bilish faoliyatini boshqarish bo'lib, qat'iy vaqt chegaralari, aniq maqsad va unga erishish yo'llariga ega. O'qitish samaradorligining eng muhim ko'rsatkichi o'quv maqsadiga erishishdir.

Madaniy-ma'rifiy tadbirlar – o'qituvchi faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Ular ota-onalarni pedagogika va psixologiya bilan tanishtiradi, o'quvchilarga esa o'z-o'zini tarbiyalash asoslarini o'rgatadi. Shuningdek, so'nggi psixologik-pedagogik tadqiqotlar natijalarini ommalashtiradi va tushuntiradi. Ota-onalarda psixologik-pedagogik bilimlarga bo'lgan ehtiyojni va ulardan foydalanish istagini shakllantiradi. Pedagogik bag'rikenglikni shakllantirish modeli 5 bosqichni o'z ichiga oladi: tayyorgarlik, xabardorlik, qayta baholash, harakat va aks ettirish. Bunda bag'rikenglikni rivojlantirish yaxlit yondashuvga asoslanishi lozim va tolerantlikning tasodifiy-vaziyatli namoyon bo'lishidan, mumkin bo'lgan bag'rikenglik munosabatlarini e'tirof etish orqali, kichik guruhdagi do'stona munosabatlarga, ulardan esa o'quv guruhidan tashqarida bo'lgan bag'rikenglikni shakllantirishga, shaxsning o'zini takomillastirish tayyorligiga qadar bo'lgan jarayon sifatida ko'rib chiqilishi kerak. O'qituvchining taktikasi darsning barcha bosqichlarida zarurdir. O'quvchilarning bilimlarini tekshirish va baholash paytida uning xatti-harakatlariga alohida e'tibor berish kerak. Bu yerda mezon talabaning javobini tinglash qobiliyatida ifodalanadi: javob mazmuni va shakliga diqqat bilan qiziqish,

talaba duch kelgan qiyinchiliklarga qayta duch kelganda o'zini tutish. Barcha talabalar diqqat bilan, hurmat bilan, tinglashlari mumkin bo'lganlarga javob berishni afzal ko'radilar. Shu bilan birga, javob berish vaqtida tabassum, bosh iring'ash bilan qo'llab-quvvatlash muhimdir. Baholash vaqti ham muhim ahamiyatga ega. Pedagogik baholash psixologiyasini B.G. Ananyev tomonidan olib borilgan qiziqarli tadqiqot shuni ko'rsatdiki, maktab o'quvchilarining zaif javoblarini asosli baholamaslik keyingi bir necha oylar davomida talabaning o'qituvchining savollarini tushunishni to'xtatib qo'yishiga olib kelishi mumkin, chunki u ishonchsizlik tufayli yana so'rashni va takroriy savollar bilan jim bo'lishni o'rganadi. Muallif shuni isbotlaydiki, shubhasiz salbiy fikrlar ijobiy ma'noga ega bo'lishi va kelajakka yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Xushmuomala o'qituvchi talabalarni doimiy ravishda kuzatib borishi, ularning har bir harakatini nazorat qilishi shart emas. Uning talabaga bo'lgan munosabati ishonchga asoslangan bo'lishi, uning munosabati sir tutilishi zarur. Pedagogik takt o'qituvchi tomonidan o'quv vositalaridan foydalanishda namoyon bo'ladi. O'qituvchining metod va usullari eng maqbul, nozik tarzda qo'llanilishi kerak.

Haddan tashqari xayol orzuparastlik aks ta'sirga olib kelishi mumkin: haddan tashqari talabchanlik – itoatsizlikka, haddan tashqari bo'ysunish – qo'pollikka sabab bo'ladi. Pedagogik mahoratni shaxsiy faoliyat nuqtai nazaridan tushunishga harakat qilamiz hamda uni kasbiy faoliyatni tashkil etishni yuqori saviyada amalga oshirilishini ta'minlaydigan shaxsiy kompleks xususiyatlar yig'indisi degan tushuncha nuqtai nazaridan yondashishga harakat qilamiz. Bunday muhim xususiyatlarga faoliyatning insonparvarlik yo'nalishi, o'z kasbiy bilimi, pedagogik qobiliyati va pedagogik texnika kiradi. Bu ta'rifda biz uchun eng muhimi quyidagilardir. Birinchidan: pedagogik

mahorat - shaxs tuzilishida bu o'z-o'zini tashkil etuvchi tizim bo'lib, bu o'rinda sistema bunyod etuvchi omil bo'lib insonparvarlik yo'nalishi hisoblanadi. Chunki uning faoliyati pedagogik jarayonni, ijtimoiy tuzum talabi darajasida yo'lga qo'yishga qaratilgan. Ikkinchidan: pedagog kasbiy mahoratining asosi bo'lib, uning chuqur, tushunib, anglab yetadigan pedagogik bilim muhim hisoblanadi. Yo'naltirilgan kasbiy bilim, yaxlit o'z-o'zini tashkil etuvchi yuqori kasbiy faoliyat asosini tashkil etadi. Uchinchidan: pedagogik qobiliyat, pedagogik mahoratning tezroq takomillashuvini ta'minlaydigan omildir. To'rtinchidan: bilim va qobiliyatga tayanadigan texnika, barcha vositalarni maqsad bilan mustahkam bog'lashga yordam beradi va bu bilan pedagogik faoliyat strukturasini kengaytiradi. Shunday qilib, pedagogik mahorat tizimida yuqoridagi barcha elementlar bir-biri bilan o'zaro bog'liq holda, uning tashqi ta'sir yordamida o'sishigina emas, balki o'z-o'zini rivojlantirishga ham asos bo'la oladi. Muvaffaqiyatning muhim sharti qobiliyat yaxlitlik beruvchi vosita: yo'naltiruvchanlik va natijaning o'zaro bog'liqligini ta'minlovchi pedagogik texnika hisoblanadi. O'qituvchi shaxsining insonparvarlik yo'naltirilganligi tarbiyachining butun faoliyati pedagogik dramalardan iborat (turli fikrlar to'qnashuvi, o'z nuqtai nazari to'g'riligini isbotlash uchun kurash). Mahorat qanchalik yuqori bo'lsa, ziddiyatlar shunchalik aniq ko'rinadi, chunki ijodkor o'qituvchi tomonidan tavsiya etilayotgan yangicha tizim, eskicha qarashlar tomonidan qarshilikka uchraydi. Shaxsning yo'naltirilganligini nima tashkil etadi? Oliy maqsad, qiziqishlar, qimmatli fikrlar. Ana shu masalani aniqlash mavzu mohiyatini tashkil etadi. Har bir o'qituvchi shaxsining pedagogik yo'naltirilganligi ko'p qirrali hisoblanadi. Uning qimmatli yo'nalishida quyidagilar alohida ko'zga tashlanadi:

1. O'z-o'ziga ishonch, ya'ni, «mening misolimda, bilimdon, talabchan, haqiqiy o'qituvchini ko'rishsin».

2. Pedagogik ta'sir vositalariga ega bo'lishi.

3. O'quvchilarga, bolalar jamoasiga tayanish.

4. Pedagogik faoliyat maqsadiga - insonparvarlik strategiyasiga, vositalarni ijodiy o'zgartirib faoliyat obyektiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, pedagogik kasbiy bilim asnosida uning xatti-harakati va o'zini tutishining asosiy prinsiplari, qoidalari, ya'ni pedagogik ongi shakllanadi. Bu prinsiplar, qoidalarni har bir pedagog o'zining tajribasi asosida yaratadi, lekin ularni tushunib yetish, qonuniyatlarini ko'ra bilish faqat doimiy izlanish, o'rganishni talab etadi. Bu esa ilmiy bilimlarni egallash orqali amalga oshiriladi. O'qituvchining ta'lim berishidagi qiyinchiligi, kasbiy yaroqlilikni egallashning murakkabligi shundaki, kasbiy bilim bir necha darajada, sohada shakllanadi: a) metodologik (falsafa qonunlarini bilish, tarbiya maqsadini belgilash zaruriyatini anglab yetish) sohasida; b) nazariy (pedagogika, psixologiya qonunlarini, prinsip qoidalarini, faoliyat shakllarini bilish) bilimlar sohasida; d) metodik (o'quv-tarbiya jarayonini modellashtirish, konstruksiyalash darajasini o'zlashtirish) bilimlarni o'zlashtirishda; e) texnologik (aniq sharoitda ta'lim va tarbiyaning amaliy vazifalarini yechish darajasini o'zlashtirish) sohasida shakllanadi. Bu esa tajribali pedagogdan yetarlicha rivojlangan kasbiy fikrlash, keraklisini ajratib ola oladigan, pedagogik maqsadga erishishda egallangan bilimlar tahlili va umumlashtira oladigan, ularning texnologik tarzda ko'rsata oladigan qobiliyat bo'lishni taqozo etadi.

Har bir o'quv fani, jumladan "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (voleybol)" fani ham muayyan kasbga xos nazariy bilimlar hajmini o'zlashtirish, amaliy ko'nikmalar va

malakalarni egallashga qaratilgan maqsad hamda vazifalarni hal etishi lozim. Talaba nafaqat o'rgatish (o'qitish) obyekti va subyekti, balki u bo'lajak kasbiy-pedagogik faoliyatning ham (o'qituvchi, trener) obyektiv subyekti sifatida ta'lim oladi. Shuning uchun mazkur ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan o'qituvchi-trener malakaviy talablarga asoslangan ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalarni o'zlashtirishi lozim.

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'ymoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos hastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxondroz va boshqalar)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 holi 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. Jismoniy tarbiya va xususan voleybol bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi-trenerning modeli "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunga muvofiq ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan DTS va fan dasturi talablari bilan belgilanadi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi

Mashg'ulot jarayonida yuzaga keladigan turli tanaffuslar sportchi va murabbiyning ko'zlangan maqsadiga erishishga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu sababli, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida muntazamlikka e'tibor berib, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik mashg'ulot yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

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

Yuklamani to'liqinsimon oshirish

Ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklama to'liqinsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini "yo'qolish" vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun yuklama bilan

dam olish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonining siklliligi

O'quv-mashg'ulot jarayoni haftalik sikllarga, bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda "spiralsimon" qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. Zamonaviy voleybol bo'yicha mutaxassisga qanday talablar qo'yiladi?
2. Mavzu bo'yicha asosiy tushuncha va atamalarni ayting?
3. Voleybolchilarni tayyorlashga qanday talablar qo'yiladi?
4. Yuklama haqida tushuncha?
5. Pedagogik mahorat haqida tushuntiring?
6. Toliqish nima?
7. Mashg'ulot necha turga bo'linadi?
8. Pedagogik faoliyatga ta'rif bering?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.
4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. Т.: 2018. – 485 b.

5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009. – 360 с.

Internet saytlari

1. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal

2. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

3. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

II BOB. VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI, UNI JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI

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.



2.1.-rasm. Voleybol o'yinining ko'rinishi



2.2.- rasm. Uilyam J.Morgan

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.

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.

1896-yilda tadbiiq 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.

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'rta tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'ring 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 janggi" 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 spartakidasi 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 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 holida 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 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 "Butunittifoq" birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalar-ning 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. Toshkent 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 osongina 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'rning balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rning 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 ixlosmand-larining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'i 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 harakatlari 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 musobaqa-

lar 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'sis 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 yilni sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi 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 ekanligini 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 shovshuv ko'tardi.

"Ittifoq"ning 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.

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.

Xalqaro voleybol federatsiyasining oliy organi - bu ikki yilda bir marta (jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlari yilida) chaqiriladigan Butunjahon kongressi. FIVB tashkil etilganidan beri (1947 yildan) 36 ta Kongress o'tkazildi. Xalqaro voleybol federatsiyasining navbatdagi 37-Kongressi koronavirus bilan bog'liq barchaga ma'lum bo'lgan vaziyat tufayli tarixda birinchi marta onlayn tarzda o'tkazildi. Kongress delegatlari bir qator muhim masalalarni, jumladan, o'yin qoidalariga o'zgartirishlar kiritishni muhokama qilishdi:

Birinchi o'zgarish. Voleybolda beshinchi qoida o'zgartirildi. Endi libero jamoa sardori bo'lishi mumkin. Komissiyaning fikricha, bu roldagi o'yinchilar ko'p hollarda jamoa sardori kabi maydonga tez-tez kirib-chiqsalar ham, liberoning kapitan bo'lishiga yo'l qo'ymaslik uchun hech qanday sabab yo'q.

Ikkinchi o'zgarish. 15.8-qoidaga o'zgartirish tasdiqlangan. Ilgari qoidada shunday deyilgan edi: "O'yindan chetlatilgan yoki diskvalifikatsiya qilingan o'yinchi almashtirish qoidalariga ko'ra darhol almashtirilishi kerak. Agar buning iloji bo'lmasa, jamoa to'liq emas deb e'lon qilinadi." Jamoalar endi o'yinchi chetlatilgan yoki diskvalifikatsiya qilingan taqdirda, hatto jamoa ruxsat etilgan oltita almashtirish chegarasiga yetgan taqdirda ham almashtirishni amalga oshirishi mumkin bo'ladi.

Uchinchi o'zgarish. Klassik va sohil bo'yi voleyboli uchun 9-sonli qoidani o'zgartirish. Qoidaga ko'ra, jamoa to'pga faqat o'zi o'ynayotgan maydon tomonidagi to'pga yetib borishi mumkin edi. Kongress ushbu qoidani bekor qildi, bu o'yinchilarga

maydonning har ikki tomonida ham to'pga o'tishga imkon beradi va shu bilan yanada ajoyib o'yinlarni taqdim etadi.

To'rtinchi o'zgarish. Qoidaning o'zgarishi 14.6. Bu shuni anglatadiki, endi sohil bo'yi va klassik voleybolda to'siq qo'yuvchi o'yinchiga raqibning hujum zarbasi bilan bir vaqtda raqib maydonida to'pga tegishiga ruxsat beriladi.

Ushbu o'zgartirishlar uchun 160 nafar delegat ovoz berdi, 3 nafari qarshi ovoz berdi, 1 nafar delegat betaraf qoldi.

Odatda, rasmiy voleybol qoidalari va rasmiy sohil bo'yi voleyboli qoidalari Kongress tomonidan tasdiqlanganidan keyin uch oy o'tgach kuchga kiradi. Ammo 2020 yilgi Tokiodagi Olimpiada o'yinlari qoldirilgani sababli ushbu qoidalarni o'yin amaliyotiga joriy etish 2022-yil 1-yanvardan boshlandi.

Kongressda FIVBga a'zo bo'lgan yoki ushbu tashkilot a'zoligiga nomzod bo'lgan barcha milliy federatsiyalar taklif etiladi.

Kongress tomonidan FIVB oldiga qo'yilgan vazifalarni, shuningdek, nizom talablarini hal qilish uchun Kongress delegatlari 4 yil muddatga 30 kishidan iborat Ma'muriy kengashni saylaydilar. Ma'muriy kengash o'z a'zolari orasidan Kongress qarorlarini amalga oshiradigan, shuningdek, FIVBning kundalik faoliyatini tashkil etuvchi Ijroiya qo'mitasini saylaydi. Uning ishiga Kongress tomonidan 4 yil muddatga saylangan Xalqaro voleybol federatsiyasi prezidenti rahbarlik qiladi.

FIVB oldida turgan alohida muammolarni hal qilish uchun uning tarkibida doimiy texnik komissiyalar, qo'mitalar va kengashlar tashkil etilgan:

FIVB komissiyalari (jami 10 ta): yuridik, moliyaviy, matbuot, o'yin qoidalari, hakamlik, texnik, murabbiylik, tibbiy, rivojlanish, oynayi jahon va yangi media.

- FIVB qo'mitalari (jami 2 ta): investitsion, intizomiy.

- FIVB maslahatlari (jami 4 ta): sport musobaqalari, sohil bo'yi voleyboli, Millatlar ligasi.

FIVB 5 ta qit'a konfederatsiyasiga bo'lingan, ular FIVBning tarkibiy bo'linmalari hisoblanadi. Ular FIVBning tegishli geografik hududlardagi vakolatli vakillaridir. Milliy federatsiyalar ham FIVB, ham ularning mintaqaviy konfederatsiyasi a'zolaridir. Odatda mamlakat o'z mintaqasi konfederatsiyasiga a'zo bo'ladi, lekin ba'zi istisnolar mavjud.

Hududiy birlashmalarning ro'yxati quyidagicha:

- Osiyo Voleybol Konfederatsiyasi (AVC) – Osiyo, Avstraliya va Okeaniya: 65 ta milliy federatsiyalarni birlashtirgan federatsiya prezidenti Rita Subovo (Indoneziya). 2001-yildan boshlab Osiyo voleybol konfederatsiyasi tarkibida AVCning tarkibiy bo'linmalari bo'lgan zonal assotsiatsiyalar ham tashkil etilgan.

Shakl 5. AVC prezidenti Rita Subovo

Ular AVC ning o'z geografik hududlaridagi vakolatli vakillaridir. Ulardan jami 5 tasi bor:

G'arbiy Osiyo (G'arbiy Osiyo mintaqaviy assotsiatsiyasi - WAZA), Sharqiy Osiyo (Sharqiy Osiyo mintaqaviy assotsiatsiyasi - EAZA), Markaziy Osiyo (Markaziy Osiyo mintaqaviy assotsiatsiyasi - CAZA),

Janubi-Sharqiy Osiyo (Janubiy-Sharqiy Osiyo mintaqaviy assotsiatsiyasi - SEAZA) va Okeaniya (Okeaniya mintaqaviy assotsiatsiyasi - OZVA);

Afrika Voleybol Konfederatsiyasi (CAVB) -Afrika: 54 milliy federatsiyani birlashtiradi, bosh qarorgohi Qohirada, federatsiya prezidenti Bouchra Hadji (Marokash);

- Yevropa Voleybol Konfederatsiyasi (CEV) - Yevropa: 56 ta milliy federatsiyalarni birlashtiradi, shtab-kvartirasi Lyuksemburg Buyuk Gertsogligi poytaxti, federatsiya prezidenti Aleksandr Borichich (Serbiya)da joylashgan. Yevropa voleybol

konfederatsiyasi tarkibida voleybol zonalari uyushmalari ham tuzilgan.

Yevropa Voleybol Konfederatsiyasi (CEV) prezidenti Aleksandr Borichich

Ulardan jami 5 tasi bor:

Bolqon (Bolqon voleybol assotsiatsiyasi - BVA), G'arbiy Evropa (G'arbiy Evropa voleybol zonalari assotsiatsiyasi - WEVZA),

Markaziy Evropa (O'rta Evropa voleybol zonalari assotsiatsiyasi - MEVZA),

Sharqiy Yevropa (Sharqiy Yevropa voleybol zonalari assotsiatsiyasi - EEVZA) va Shimoliy Yevropa (Shimoliy Yevropa voleybol zonalari assotsiatsiyasi - NEVZA);

- Shimoliy, Markaziy Amerika va Karib havzasi Voleybol Konfederatsiyasi (NORCECA) - Shimoliy Amerika, Markaziy Amerika va Karib havzasi: 42 ta milliy federatsiyalarni birlashtiradi, shtab-kvartirasi Santo-Domingoda joylashgan, federatsiya prezidenti Kristobal Marte Xoffis. (Dominikan respublikasi).

Shimoliy, Markaziy Amerika va Karib havzasi voleybol konfederatsiyasi (NORCECA) prezidenti Kristobal Marte Xoffis

NORCECA Konfederatsiyasi tarkibida to'rtta mintaqaviy assotsiatsiya ham mavjud: Shimoliy va Markaziy Amerika Voleybol Assotsiatsiyasi (NCVA), Markaziy Amerika Voleybol Federatsiyalari Assotsiatsiyasi (AFECAVOL), Karib mintaqaviy Voleybol Assotsiatsiyasi (CAZOVA) va Sharqiy Karib Voleybol Uyushmasi (ECVA);

- Janubiy Amerika Voleybol Konfederatsiyasi (CSV) - Janubiy Amerika: 12 ta milliy federatsiyalarni birlashtirgan, shtab-kvartirasi Rio-de-Janeyroda, prezidenti Marko Tullio Gomis Teyseyra (Braziliya)

Sport federatsiyasi bir yoki bir nechta sport turlarini rivojlantirish, ularni ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini tashkil etish va sportchilarni tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tgan nodavlat notijorat tashkiloti deb tan olinadi. Tegishli sport turi bo'yicha mamlakat sport jamoalari a'zolari.

O'zbekiston Voleybol federatsiyasi O'zbekiston Respublikasida voleybolni rivojlantirish va ommalashtirish, shuningdek, o'z a'zolarining qonuniy huquq va manfaatlarini himoya qilish maqsadida tashkil etilgan mustaqil nodavlat notijorat tashkilotidir. Ularning tashkiliy-huquqiy shakli jamoat birlashmasi hisoblanadi.

Sport federatsiyasi jamoat tashkiloti bo'lganligi sababli, tashkil etish, faoliyat yuritish, qayta tashkil etish va tugatish tartibi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunda nazarda tutilgan xususiyatlarni hisobga olgan holda jamoat birlashmalari to'g'risidagi qonun hujjatlariga muvofiq amalga oshiriladi.

Federatsiyaning asosiy maqsadi O'zbekiston Respublikasida voleybolni rivojlantirish va ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sportning rolini oshirish, har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini takomillashtirishga ko'maklashishdan iborat.

Amaldagi qonunchilikka muvofiq, respublikada belgilangan tartibda tan olingan sport turlari sport turlarining respublika reestriga kiritiladi.

Binobarin, sport federatsiyalari sifatida tashkil etilgan jamoat tashkilotlarining nomlarida Sport vazirligi tomonidan yuritiladigan sport turlarining respublika reestriga kiritilgan alohida sport turlari ko'rsatkichlaridan foydalanilishi lozim.

Sport federatsiyasining nomi, shuningdek, sport federatsiyasining (jamoat tashkilotining) tashkiliy-huquqiy shakli va

uning faoliyatining hududiy ko'lam (mahalliy, hududiy) ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

Sport federatsiyalari o'z nomlarida "birlashma" yoki "birlashma" so'zlaridan foydalanishga haqli, bu holda bu ularning tashkiliy-huquqiy shaklini ko'rsatmaydi.

Adliya vazirligi apparatining vakolatlariga hududiy va mahalliy sport federatsiyalari shaklidagi jamoat tashkilotlarini davlat ro'yxatidan o'tkazish to'g'risida qarorlar qabul qilish kiradi. Sport federatsiyalarini davlat ro'yxatidan o'tkazish jamoat birlashmalari to'g'risidagi, yuridik shaxslar va yakka tartibdagi tadbirkorlarni davlat ro'yxatidan o'tkazish to'g'risidagi qonun hujjatlarida belgilangan tartibda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunda nazarda tutilgan xususiyatlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Mahalliy sport federatsiyasi tuman yoki shahar tumanlari hududida sportning muayyan turini yoki muayyan turini rivojlantirish maqsadida tuziladi va faoliyat yuritadi.

Hududiy sport federatsiyasi sub'yekt hududida sportning ma'lum bir turini yoki muayyan turini rivojlantirish maqsadida tuziladi va faoliyat yuritadi. Viloyat sport federatsiyasi, agar bunday federatsiya respublika sport federatsiyasining tarkibiy bo'linmasi bo'lsa, yuridik shaxs huquqlariga ega bo'lishi mumkin emas.

Sport federatsiyasining oliy boshqaruv organi konferensiya hisoblanadi. Uning yig'ilishi har 4 yilda bir marta (Olimpiada o'yinlaridan keyin) o'tkaziladi. Konferensiya qarorlari ochiq ovoz berish yo'li bilan ko'pchilik ovoz bilan qabul qilinadi.

Federatsiya Ijroiya qo'mitasi kun tartibidagi masalalarni ko'rsatgan holda konferensiya boshlanishidan 15 kun oldin Federatsiyaning har bir a'zosiga konferensiya o'tkaziladigan sana va joy haqida xabar beradi. Konferensiya, agar unda

Federatsiya a'zolarining 2/3 qismi ishtirok etsa, vakolatli hisoblanadi.

Doimiy organ konferentsiyaga hisob beruvchi saylangan kollegial organ hisoblanadi.

Sport federatsiyasi tashkil etilganda uning ta'sisчилari tegishli huquq va majburiyatlarga ega bo'lgan holda avtomatik ravishda unga a'zo bo'ladilar.

Sport federatsiyasining ustavida quyidagilar ko'zda tutilishi kerak:

- sport federatsiyasining nomi va uning tashkiliy-huquqiy shakli;
- sport federatsiyasining maqsad va vazifalari;
- sport turlari, rivojlanishi sport federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi;
- sport federatsiyasiga a'zolikni qo'lga kiritish va yo'qotish shartlari va tartibi, sport federatsiyasi a'zolarining huquq va majburiyatlari;
- sport federatsiyasi tuzilmasi, uning boshqaruv va nazorat-taftish organlari;
- sport federatsiyasining boshqaruv organlarining vakolatlari va ularni shakllantirish tartibi, ularning vakolatlari muddatlari, sport federatsiyasining doimiy boshqaruv organining joylashgan joyi;
- sport federatsiyasi faoliyat yuritadigan hudud;
- sport federatsiyasining ustaviga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish tartibi;
- sport federatsiyasi tomonidan tuzilgan sport jamoasi tarkibiga sportchilarni tanlash mezonlarini tasdiqlash tartibi;
- sport federatsiyasi tomonidan rasmiy sport tadbirlarini o'tkazish davriyligini tasdiqlash tartibi;

- mablag'lar va boshqa mol-mulkni shakllantirish manbalari, sport federatsiyasi va uning tarkibiy bo'linmalarining respublika sport federatsiyasi mulkini boshqarish bo'yicha huquqlari;

kirish va a'zolik badallarini to'lash tartibi;

- sport federatsiyasini qayta tashkil etish, uning faoliyatini tugatish va tugatish tartibi;

- qonun hujjatlariga zid bo'lmagan boshqa qoidalar.

Respublika sport turlari reestri:

- xalqaro sport tashkilotlariga a'zo bo'lish, xalqaro sport tashkilotlariga a'zolik maqomiga mos keladigan huquq va majburiyatlarga ega bo'lish, agar bunday huquq va majburiyatlar qonun hujjatlariga zid bo'lmasa;

- tegishli sport turlarini rivojlantirish uchun qonun hujjatlarida taqiqlanmagan turli manbalardan moliyaviy va boshqa yordam olish;

- qonun hujjatlariga muvofiq boshqa huquqlarni amalga oshirish

Agar xuddi shu nomdagi va bir xil hududda faoliyat yurituvchi jamoat birlashmasi ilgari ro'yxatga olingan bo'lsa, sport federatsiyasini davlat ro'yxatidan o'tkazish rad etilishi mumkin.

Mamlakat yoki bir sub'ekt hududidagi bitta sport turi bo'yicha faqat bitta jamoat tashkiloti tegishli ravishda respublika yoki hududiy sport federatsiyasi sifatida akkreditatsiyadan o'tishi mumkin.

O'zbekiston Voleybol federatsiyasi qonun hujjatlarida belgilangan tartibda quyidagi huquqlarga ega:

tegishli sport turlari bo'yicha chempionatlarni tashkil qiladi va o'tkazadi, bunday musobaqalar to'g'risidagi nizomlarni (nizomlarni) ishlab chiqadi va tasdiqlaydi, chempionlar, g'oliblar maqomini beradi, shuningdek respublika hududida tashkil

etilgan boshqa jismoniy tarbiya va sport tashkilotlariga uch yildan ortiq bo'lmagan muddatga delegat beradi. Notijorat tashkilotlarining bunday musobaqalarni o'tkazish huquqi;

- davlat ramzlari bundan mustasno, tegishli sport turlari bo'yicha sport jamoalarining ramzlaridan foydalanishga barcha huquqlarga ega;

- sportning tegishli turlari bo'yicha murabbiylar va sport hakamlarini attestatsiyadan o'tkazish va ularning faoliyatini nazorat qilish;

xalqaro sport tashkilotlari tomonidan unvonlar va malakalar berish uchun tegishli sport turlari bo'yicha sportchilarni, murabbiylarni va sport hakamlarini tanlash va vakillik qilish;

- xalqaro sport federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan qoidalarini, tegishli sport turlari qoidalarini hisobga olgan holda ishlab chiqish, shuningdek, bunday normalarni tan oladigan jismoniy tarbiya va sport sub'ektlari uchun huquq va majburiyatlarni, shu jumladan sport sanksiyalarini belgilovchi normalarni tasdiqlash.

Federatsiya O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi bilan birgalikda nomzodlarni tanlash mezonlarini belgilashni hisobga olgan holda, sportchilar, murabbiylar va boshqa mutaxassislarni professional, tijorat va reklama faoliyatini amalga oshirish uchun xorijiy davlatlarga yuborishda ko'maklashishda ishtirok 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 yoshlarni 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'rni 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 quloch 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 ommaviylashi-

shida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari, Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi Qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.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 shaxobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18-iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari «Mamlakat» fizkulturachilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

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

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

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

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchi-lidlari, 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" birinчилиги 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 birinчилиги "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 kafedrasi faoliyat ko'rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955-yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning 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 nashidasini surishdi.

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

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 esa 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 omma-viylashishida 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 xalqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda xalqaro 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 Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962-yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964-yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'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 G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, T.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida 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 taylagina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. O'tgan davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar 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, sharaflı 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'il bolalar 6-o'rin; 1975-yil – xalqlar spartakiadasi – erkaklar 8-o'rin, ayollar – 5 o'rin; 1978-yil – Kubok musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi 3-fahrli 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 jamoalari 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.

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.Kucherov, 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.

Voleybolning O'zbekistonda istiqloldan so'ng rivojlanishi

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.Ayrapetyants 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 Kubogi"da 6-o'rin, 1998-yil 24–28-mayda Vetnamda o'tkazilgan X Osiyo Klublararo Chempionatida 3-o'rin, 1999-yil Vetnamda Janubi-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 tadbqiq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: «Umid nihol-lari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o'quvchitalaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga "Kinap" (Samarqand sh.), "Viktoriya" (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), "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 (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan "SKIF" (Toshkent) o'yinchilari E.Shmitova, P.Kibardina, S.Ashurkova, O.Xujayeva, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), E.Shpachuk, Ye.Korchagina, S.Grigoryeva va boshqalar "O'zbekiston sport ustasi" degan nomga sazovor bo'lishdi.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim, Kochnev Yu D (Samarqand), T.M Abramova (Toshkent), G. S. Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov, M .Shodmonov (Qo'qon), M.Domnidi (Farg'ona), Yu.Kulakov (Qoraqalpog'iston Respublikasi), Allayar Kazakov, Azat Kazakov (Qoraqalpog'iston Respublikasi), S.F. Ashurkova (Toshkent), F. Xolmuminov (Jizzax) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Istiqloldan so'ng o'tkazilgan O'zbekiston milliy chempionatlari va natijalari 6-jadvalda 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.

2023-yil O'zbekiston voleybol federatsiyasi xalqaro jarayonlarda sezilarli darajada ishtirok etishni boshladi. Xitoy-Taypeyda o'tkazilgan Xalqaro hakamlik o'quv-kursida yurtimizdan Farhod Alimov va G'anijon Jumaniyozovlar ishtirok etib, kursni muvaffaqiyatli yakunladi. Ularga Osiyoda o'tkazila-digan musobaqalarni boshqarish uchun Xalqaro toifadagi serti-fikat berildi. Bu esa o'zimizdagi mahalliy hakamlarning bilim va ko'nikmalarini oshirishga zamin yaratdi. Bundan keyin yurtimizda faoliyat yuritayotgan hakamlarimiz uchun ham qator Respublika o'quv-seminarlari tashkil etila boshladi.

Shuningdek, qisqa fursat ichida Toshkent shahrida birin ketin xalqaro musobaqalar o'tkazila boshladi. 14-20-iyul kunlari 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlar va qiz bolalar o'rtasida ilk bor Markaziy Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Chempionatda 2 ta qizlar va 1 ta o'smirlar jamoamiz ishtirok etdi. Qizlarimiz ikkinchi va uchinchi o'rinnlarni qo'lga kiritgan bo'lsa, o'smirlarimiz faxrli uchinchi o'rinni egalladi.

Aynan shu yoshdagi o'smirlarning Osiyo chempionati ham ilk bor 22-29-iyul kunlari Toshkent shahrida o'tkazildi. Musobaqa davomida yigitlarimiz o'zlarining bor mahoratlari bilan kuch sinashib, chempionatning kumush medali sohibi bo'lishdi.

O'zbekiston sohil voleyboli ayollar jamoalari ham xalqaro maydonda yurtimiz sharafiga munosib himoya qilib, tarix zarvaraqlarida O'zbekiston nomini yuksaklarga ko'tardi. "CAVA Beach Volleyball Zonal Tour-open 2023" o'yinlarida ishtirok etish uchun 6 ta davlatdan 12 ta jamoa ichida O'zbekiston sohil voleybol ayollar terma jamoasidan 2 juftlik ishtirok etib, musobaqa kubogi – birinchi o'rinni qo'lga kiritdi. Shuningdek, qizlarimiz "AVC Beach Volleyball Continental Cup Central Zone-

2023" musobaqasida ham Vatanimiz nomi uchun ter to'kib mehnat qildi. Jamoamizga ushbu bahslarda bronza medali nasib qildi.

Milliy terma jamoamiz yigitlari yana bir xalqaro musobaqada g'alaba qozonish uchun Shri-Lanka davlatiga "CAVA Men's volleyball challenge cup Colombo 2023" turniga yetib borishdi. 8-15-oktyabr kunlari bo'lib o'tgan musobaqada yigitlarimiz faxrli ikkinchi egallashdi.

2024-yilga kelib esa yoshlarimiz ham xalqaro maydonga chiqa boshladi. 14 yoshgacha bo'lgan qizlarimiz Qozog'istonning Aktobe shahrida bo'lib o'tgan "AIS Open Volleyball Tournament" turnirida ishtirok etib faxrli ikkinchi o'rin sohibalari bo'lishdi. Musobaqa davomida iqtidorli sportchi qizlarimizdan 2 nafari "Eng yaxshi hujumchi" hamda "Eng yaxshi bog'lovchi" nominatsiyalari 17 yoshgacha bo'lgan o'smirlar milliy terma jamoamiz Armaniston davlatida o'tkazilgan "КУБОК МЕРА ГОРОДА ЕРЕВАНА" xalqaro turnirida yurtimiz sharafigi munosib himoya qilishdi. Jamoamiz 4 kun davomida murosasiz va qizg'in kechgan bahslarning final o'yinida Armaniston jamoasi ustidan g'alaba qozonib uchinchi o'rinni qo'lga kiritdi.

O'zbekiston voleybol federatsiyasi bosh kotibi Farhod Alimov Markaziy Osiyo Voleyol Assotsiatsiyasining Vitse Prezidenti etib saylandi. Bu esa yurtimizda voleybol sportiga nisbatan qarashlarning tobora o'zgarib borayotgani, o'zbek voleyboli rivojlanayotganidan dalolatdir.

Respublikamizda faoliyat yuritayotgan hakamlarimiz uchun Xalqaro hakamlik o'quv-kursi tashkil etildi. 21 ta hakam ishtirok etib o'z malakalarini mustahkamlab, yangilab oldi. Shundan 4 nafari Markaziy Osiyoda hakamlik qilish uchun sertifikatni qo'lga kiritgan bo'lsa, 7 nafari VIS hakami (o'yin vaqtida statistikani yozib boruvchi) sifatida tanlab olindi. Qolgan

10 nafariga esa kursni yakunlagani to'g'risidagi sertifikat topshirildi.

Poytaxtimiz Toshkent yana bir nufuzli xalqaro musobaqaga mezbonlik qildi. 18 yoshgacha bo'lgan qiz bolalar o'rtasidagi Markaziy Osiyo chempionati o'zgacha ruhiyatda o'tkazildi. Chempionatning qiziqarli bahslari Toshkentning yosh sportchilarini e'tiborsiz qoldirmadi, musobaqa o'tkazilgan zallarimiz har kuni 1000 ga yaqin yoshlar bilan to'ldi. 18 yoshgacha bo'lgan milliy terma jamoamiz qizlari ushbu chempionatda faxrli uchinchi o'rinni qo'lga kiritdi.

Butan davlatida ayollar o'rtasida o'tkazilgan sohil voleyboli bo'yicha Markaziy Osiyo chempionatida esa 10 ta jamoa orasida bizning 2 ta qizlar jamoamiz ham ishtirok etdi. Uchinchi o'rin uchun bo'lib o'tgan final o'yinda Asqarova Zarnigor va Nurmatova Dinoraxonlar juftligi Maldiv davlati jamoasini 2:0 hisobida mag'lub etib bronza medalini qo'lga kiritdi. Oltin medal uchun bahsda Nepal davlati qizlariga qarshi Olimova Malikabonu hamda Jalolova Muxlisaxonlar maydonga tushdi. Murosasiz va qizg'in kechgan final uchrashuvida qizlarimizga biroz omad yetishmadi va ikkinchi o'rin ularga nasib etdi.

Maldivning Male shahrida ayollar klublari o'rtasidagi Markaziy Osiyo kubogi uchun 6 ta jamoa o'zaro bahslashdi. Ushbu musobaqada ilk bor "Humo" klubimiz qizlari qatnashib, 4 ta g'alaba va 1 ta mag'lubiyat bilan final o'yiniga yetib kelishdi. Birinchilik uchun bahs doimgidek kuchli bo'ldi. Partiyalar 2 ochko farqi bilan yakun topdi. Jamoamizga biroz omad yetishmagan bo'lsa-da, kumush medal sohibasi bo'lishdi.

Harbiylarimiz nafaqat yurtimizda balki chet elda ham yurtimiz sha'nini munosib himoya qilishmoqda. Eronda o'tkazilgan 3-jahon chempionatida bizning yigitlar yaxshi natija ko'rsatishdi. Ushbu musobaqaning uchinchi o'rinini uchun

harbiylarimiz Ozarbayjon jamoasiga qarshi maydonga tushib 3:0 hisobida g'alabaga erishdi.

Sportchi qancha xalqaro musobaqa ko'rsa shuncha rivojlanadi, O'zbekiston voleybol federatsiyasi Ichki ishlar vazirligi ko'magida yoshlarimizga ana shunday imkoniyatlarni yaratib bera boshladi. Yoshlarimiz ham o'zlarining sportdagi tajribalarini yanada mustahkamlab, yangi bilimlar egasi bo'lmoqda. Bunday sharoitlar, albatta, o'z mevasini bermay qolmaydi. Yaqin kelajakda Jahon arenalarida o'zbek voleybolchilari ham bo'y ko'rsatishiga zamin yaratadi.



2.3-rasm. U-16 Osiyo chempionati

2024 yil 30-sentyabr kuni O'zbekistonga FIVB prezidenti Ari Grassa va delegatsiyasi tashrif buyrishdi. Martabali mehmonni O'zbekiston Respublikasi ichki ishlar vaziri o'rinbosari O'zbekiston voleybol federatsiyasi rayisining birinchi o'rinbosari general moyyor Bekmurod Abdullayev, Sport vazirining o'rinbosari Shaxrullo Mahmudovlar kutib olishdi.



**2.4.-rasm. FIVB prezidenti
Ari Grassa**



**2.5.-rasm. FIVB prezidenti Ari
Grassa O'zbekiston voleybol
federatsiyasi rayisining
birinchi o'rinbosari general
moyyor Bekmurod Abdullayev**

Shunday bo'lsada, hali ko'p joylarda sport to'garaklari, SMLar, hatto ayrim terma jamoalarda ham mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish, yuklamalarni rejalashtirish, umumiy va ixtisoslashtirilgan mashqlarni tanlash hamda qo'llashda shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari obektiv test natijalariga asosan amalga oshirilmaydi. Ana shunday kamchilik va muammolar voleybolchilar tayyorlash amaliyotida ham ko'zga tashlanadi.

Voleybol mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligi ushbu sport turiga xos bir necha dolzarb masalalar bilan asoslanadi. Birinchidan, voleybol-jamoali sport turlariga mansub bo'lib, unda 6 kishidan iborat har bir jamoa a'zolari nisbatan kichik maydonda o'zaro hamjihatlik bilan foydali maqsadga qaratilgan texnik-taktik usullar va kombinatsiyalarni o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda va maksimal tezlikda ijro etish talab qilinadi. Ikkinchidan, bugungi voleybolda deyarli barcha o'yin usullari (hujum zarbalari, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish) sakrab bajariladi. A.A. Ummatov, S.F. Ashurkova (2023), A.A. Ummatov (2023), A.A. Pulatov (2023), A.A. Ummatov (2023), L.R. Ayrapet'yans (2006) ma'lumotlariga qaraganda musobaqa

davomida o'yinchilar faqat zarba berish uchun 242-394 marta, to'siq qo'yish uchun 244-441 martaga sakrar ekanlar. Tayyorlikning bir mezotsikli davomida faqat zarba va to'siq qo'yish uchun ja'mi 1830 martagacha sakrashga to'g'ri kelar ekan. Shu bilan bir qatorda ushbu manbaalarda, turli zonalardan zarba berish, to'siq qo'yish, sakrab orqaga yoki oldinga to'p uzatish, to'p kiritish uchun ijro etiladigan sakrashlar koordinatsiyasi, balandligi, holat, yugurib kelish, oyoqlarni bukish, burchagini tanlash masalalari tadqiqot predmeti sifatida atroflicha o'rganilmagan. Boz ustiga sakrovchanlik (sakrash balandligi) faqat Abalakov yoki "diagonal" o'lchov usuli bilan baholanadi. Sakrash chidamkorligi esa muayyan balandlikda osilgan to'pga maksimal marta sakrab qo'l tekkizish usuli orqali baholanadi (2.1 jadval).

2.1-jadval

**Istiqloldan 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)
11.	2003	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo-AGU» (Andijon)
12.	2004	«AGMK» (Olmalik)	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Parvoz» (Namangan)
13.	2005	«UZI- Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Omad» (Toshkent)
14.	2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI- Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
15.	2007	«UZI- Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo» (Namangan)
16.	2008	«UZI- Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«O.Akbarov» (Yaypan)
17.	2009	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«KGPU» (Qo'qon)
18.	2010	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Iqtisodchi» (Andijon)
19.	2011	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)
20.	2012	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Moliyachi» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)
21.	2013	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Orient» (Toshkent)	«OTMK» (Olmalik)
22.	2014	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«OTMK» (Olmalik)
23.	2015	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«OTMK» (Olmalik)
24.	2016	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Сўғдиёна» (Навоий)
25.	2017	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«OTMK» (Olmalik)

26.	2018	"Orient" (Toshkent)	"OTMK" (Olmalik)	So'g'diyona NGMK(Navoiy)
27.	2019	"Orient" (Toshkent)	"OTMK" (Olmalik)	Yoshlik (Farg'ona)
28.	2020	«Uzbektelekom» (Samarqand)	"OTMK" (Olmalik)	"Orient" (Toshkent)
29.	2021	«Uzbektelekom»	"OTMK" (Olmalik)	«Milliy gvardiya»
30.	2022	"OTMK" (Olmalik)	«Uzbektelekom»	Namangan «Parvoz»
31.	2023	"OTMK" (Olmalik)	Мудофа	«Uzbektelekom» (Samarqand)
32.	2024	«Uzbektelekom»	Road patrol	Matonat

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.	1999	«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.insitituti» (Nukus)
17.	2010	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
18.	2011	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
19.	2012	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
20.	2013	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
21.	2014	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«BUQROT» (ANDIJON)
22.	2015	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«ANDIJON OLIMPIYA KOLLEJ» (ANDIJON)
23.	2016	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«SKIF-2» (TOSHKENT)
24.	2017	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (URGANCH)	«Navoiy Olimpiya kollej» (Navoiy)
25.	2018	«SKIF» (Chirchik)	«Nukus ped.insitituti» (NUKUS)	«Andijon Olimp» (Andijon)
26.	2019	«Nukus ped.insitituti» (NUKUS)	«SKUF» (Chirchik)	Namangan Sport maktabi
27.	2020	«SKUF» (Chirchik)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	Jizzah viloyati «JIZDPI»
28.	2021	«SKUF» (Chirchik)	«Nukus ped.insitituti»	Andijon viloyati

			(Nukus)	
29.	2022	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	Namangan Yangi qo'rg'on	Andijon viloyati
30.	2023	To'maris Farg'ona	Nam.Du (Namangan)	Jizzah viloyati "JIZDPI"
31.	2024	URDU Xorazm viloyati	Nam.Du (Namangan)	ADPI Andijon viloyati

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. Voleybol o'yini kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o'yini qachon paydo bo'lgan?
3. Voleybol o'yini O'zbekistonga qachon kirib kelgan?
4. Voleybol o'yini qachon va qaerda Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan?
5. Voleybol federatsiyasi FIVB prezidenti kim?
6. Voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi nechanchi yillarni o'z ichiga oladi?
7. Voleybol bo'yicha birinchi ayyollar o'rtasida jahon chempionati qachon va qaerda bo'lib o'tgan?
8. Voleybol bo'yicha birinchi erkaklar o'rtasida jahon chempionati qachon va qaerda bo'lib o'tgan?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

9. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
10. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
11. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.

12. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.

13. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

14. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009. – 360 с.

Internet saytlari

1. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal

2. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

3. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

III BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

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

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

qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

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

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

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

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

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

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodynamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

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

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

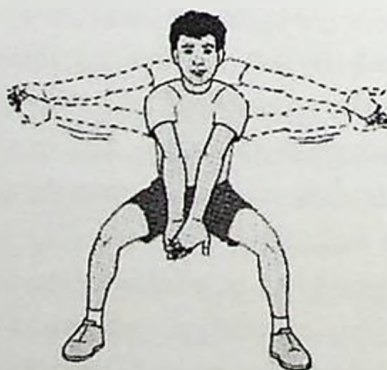
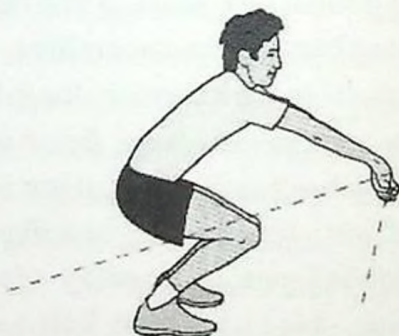
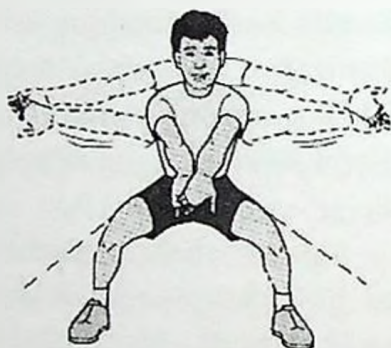
Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

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

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

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

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (3.1-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.



3.1-rasm. To'pni qabul qilishda – past

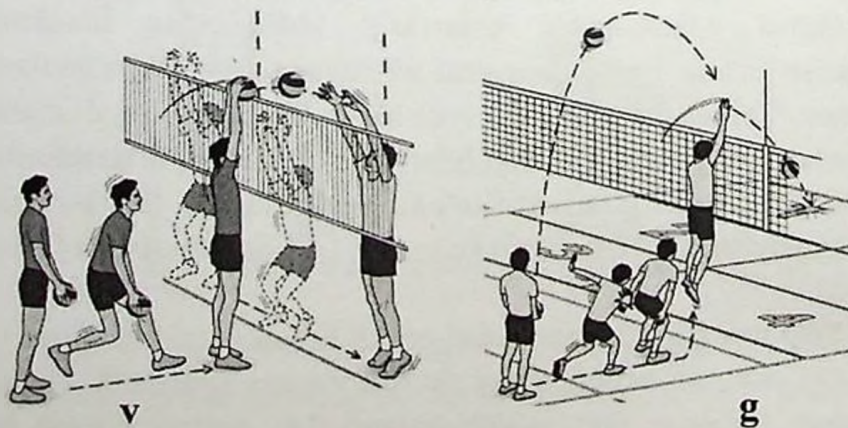
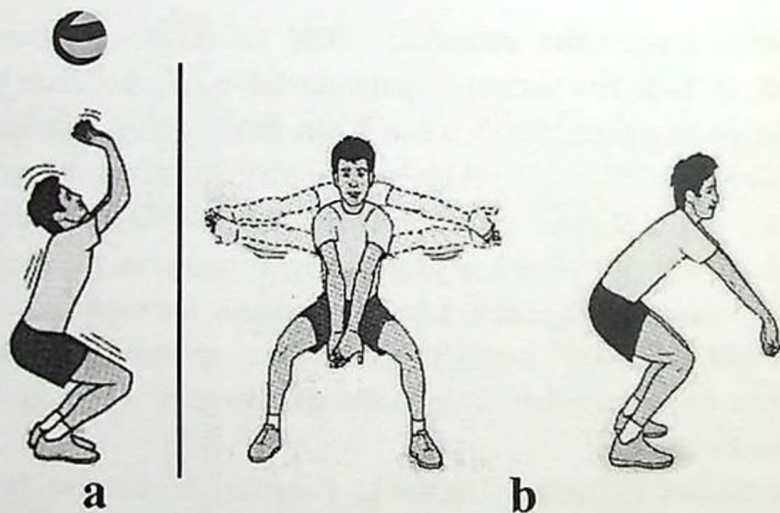
Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan

harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Kechib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar a yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatlarni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashni darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (3.2 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (3.2 b-rasm), to'siq qo'yishda (3.2 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (3.2 g-rasm).

To'p uzatish Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolida kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.



3.2 a, b, v, g-rasm.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha:

uzun – zonalar osha;

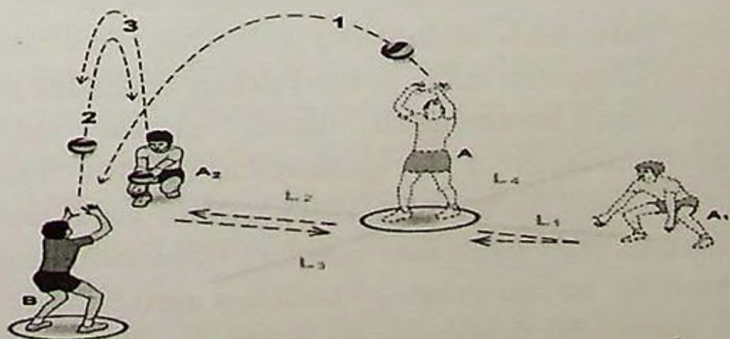
qisqa – zonadan zonaga;

qisqartirilgan - zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

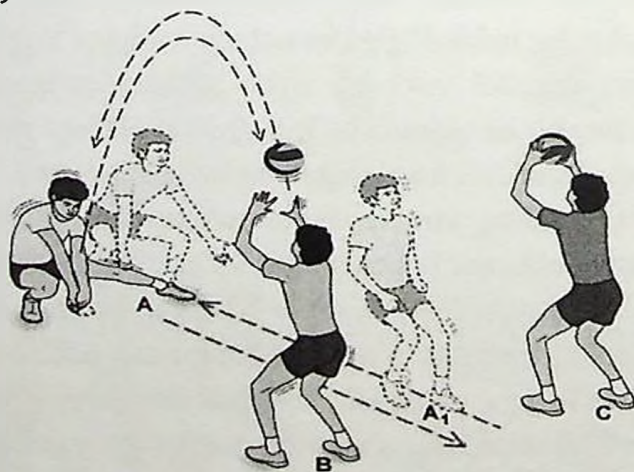
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3.3-rasm).

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy yuklamani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.



3.3-rasm. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (3.4-rasm).



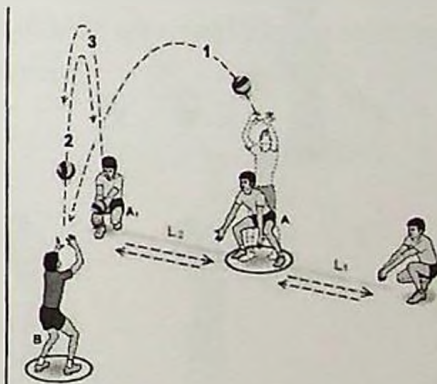
3.4-rasm.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (3.5-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (3.6-rasm).

Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



3.5- rasm.



3.6-rasm.

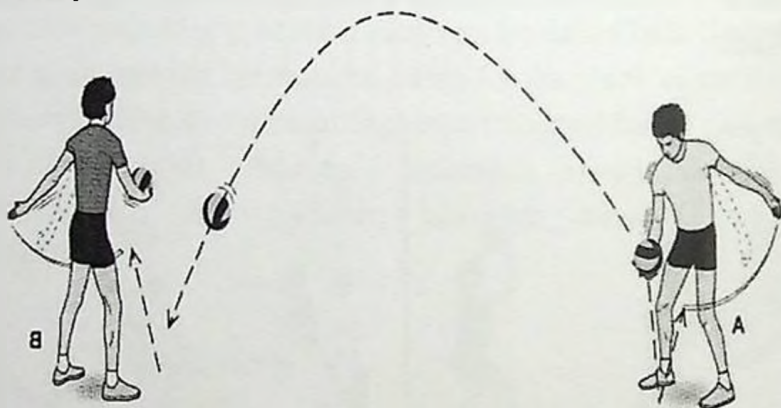
To'p kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkab, bir oyog'ini (zarba beruvchi

qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (3.7-rasm).



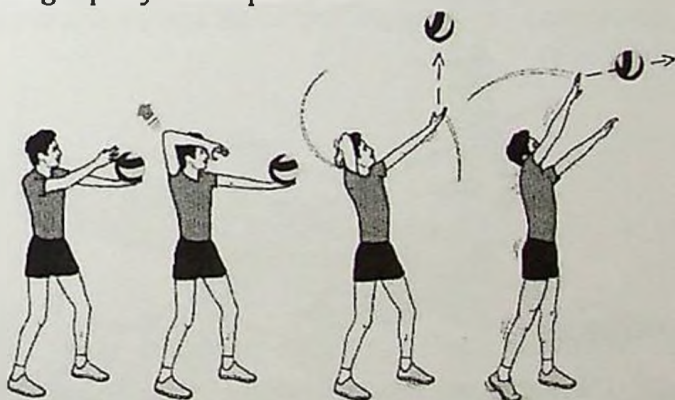
3.7-rasm

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavgaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni "kuzatib" borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan - u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan - u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish - u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (3.8-rasm).

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-

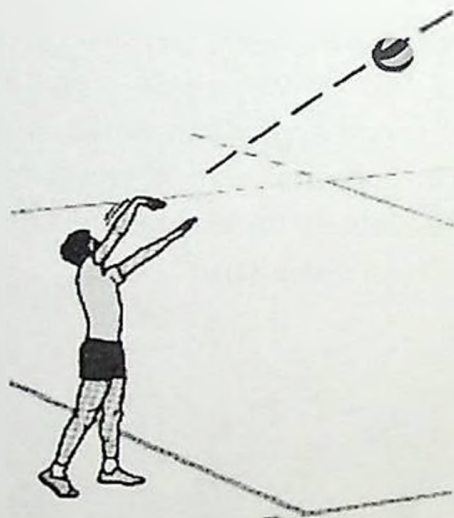
yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur.



3.8-rasm

Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va "aldamchi" (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkon holda turadi (3.9-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.



3.9-rasm

Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

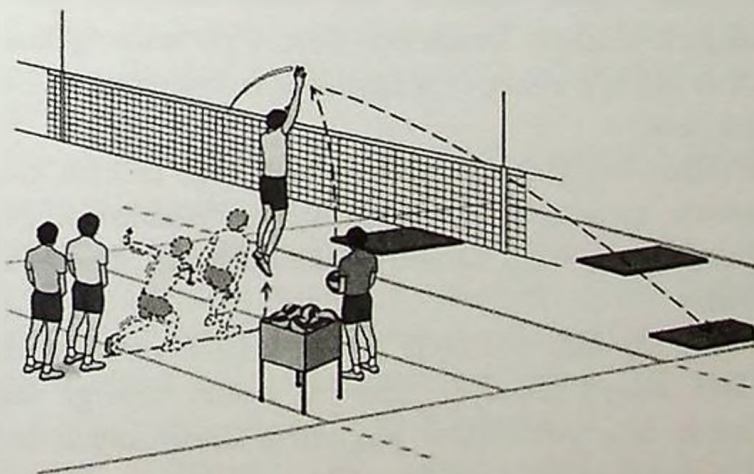
Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'rning yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

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

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (3.10-rasm).



3.10-rasm

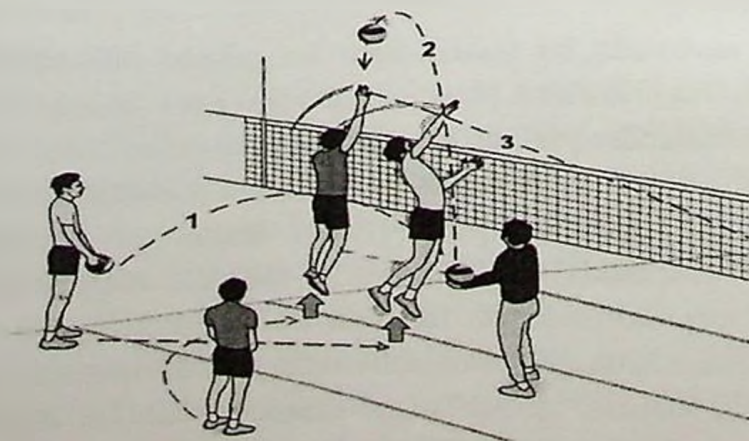
O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki "qidiruvchi" qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'inida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga- yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan

uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'inida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa- yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi. Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (3.11-rasm).



3.11-rasm.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

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

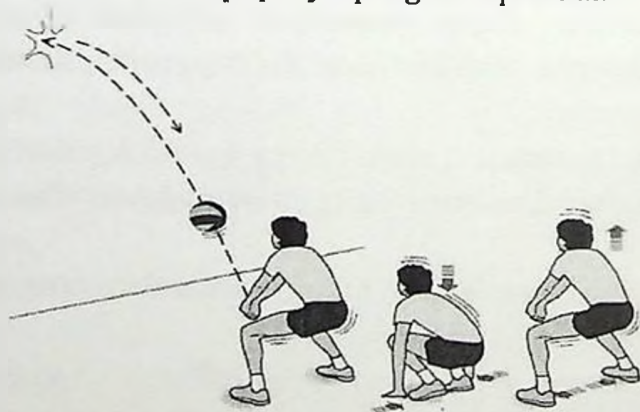
Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi:

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

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 3.12-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay

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



3.12-rasm

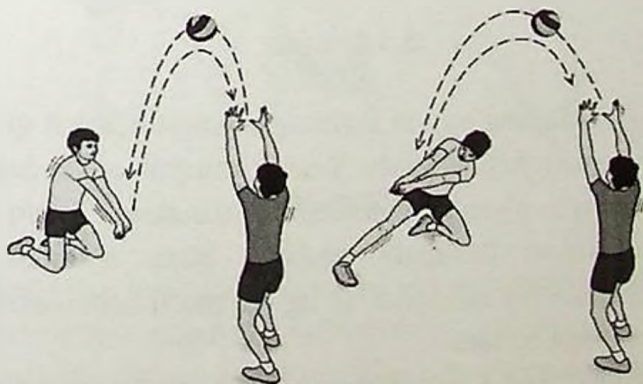
To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p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

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

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'nggida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.

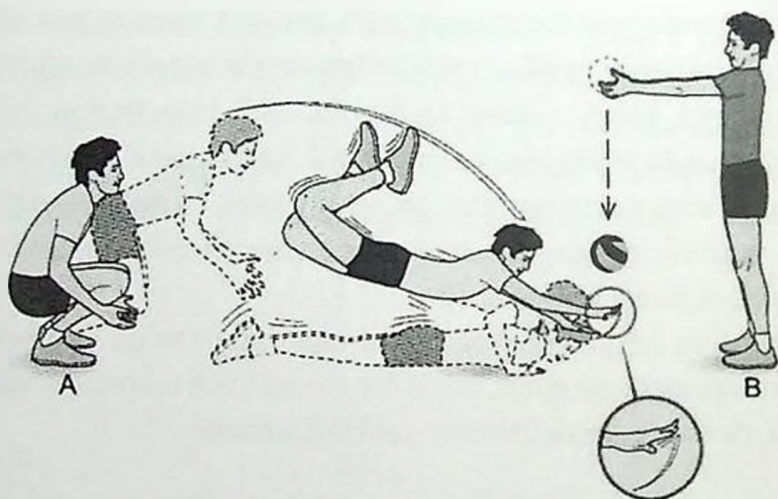
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (3.13-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.



3.13-rasm

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (3.14-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



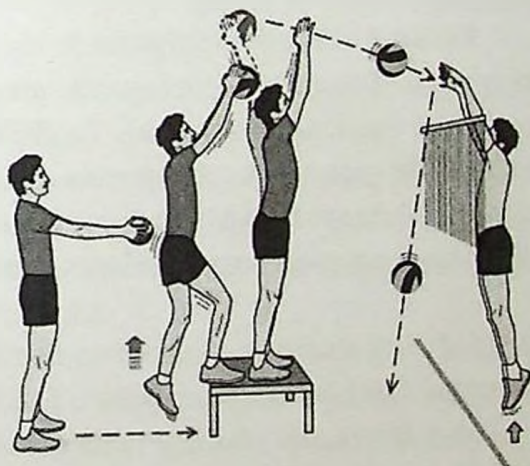
3.14-rasm

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

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (3.15-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol

bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.



3.15-rasm

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. Texnika so'zi qaysi tildan olingan?
2. Texnika so'zining ma'nosi nima?
3. Hujum texnikasiga ta'rif bering?
4. To'pni o'yinga kiritish turlarini ayting?
5. Holat va xarakatlanishga ta'rif bering?

6. Hujum zarbasi nechta fazaga bo'linadi?
7. Pastdan to'pni oyinga kiritish nima uchun kerak?
8. Himoya texnikasiga ta'rif bering?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.
4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
5. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
6. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
7. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009. – 360 с.
8. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallovolo. 2010.-685s.

Internet saytlari

1. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
2. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
3. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

IV BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

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

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

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

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

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

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

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

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

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta

hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

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

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

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

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

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv- mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiyl harakat rejasini xotirada aks ettirish

qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

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

O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 4-chizmada aks ettirilgan.

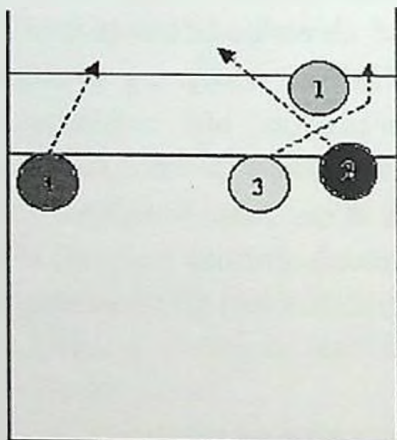
Hujum taktikasi

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

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 4.1-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan

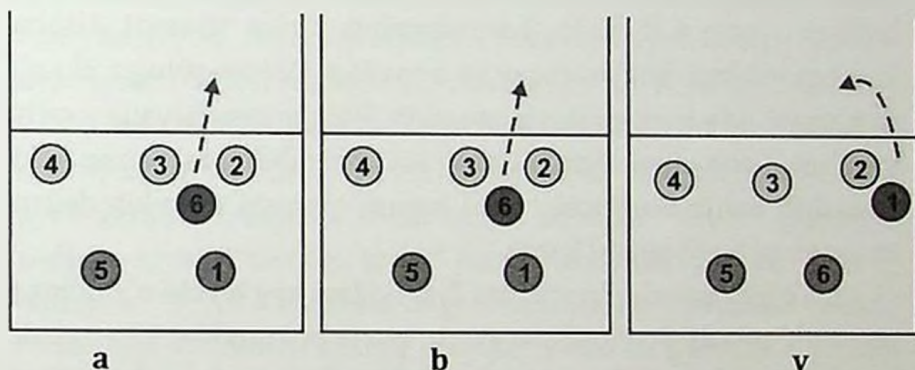
tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



4.1-rasm

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1, 5, 6 zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 4.2-rasmda keltirilgan.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (4.2-rasm) samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.



4.2-rasm.

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

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

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

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

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

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlana-dilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga

(bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylashgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

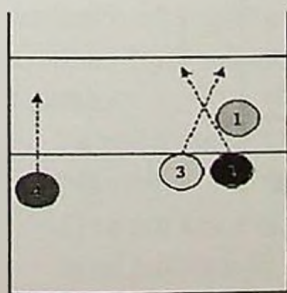
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga "echelon" va "to'lqin" kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

"To'lqin" kombinatsiyasida uchta o'yinchi - bog'lovchi va 3-4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi. 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4-zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, "echelon" kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4-zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3-zonadagi

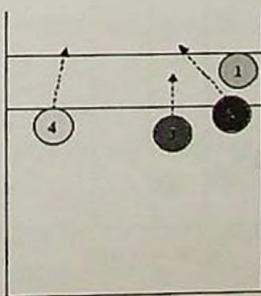
o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga "Krest" (asosiy), "Oldinga krest", "Orqaga krest" kombinatsiyalari kiradi. "Krest" hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (4.2-rasm). 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish trayektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

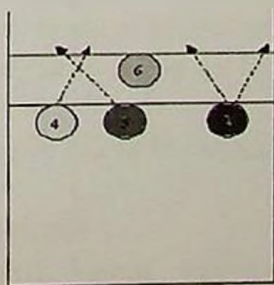
"Oldinga krest" kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi (4.5 -rasm), 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



4.5-rasm.



4.6-rasm.

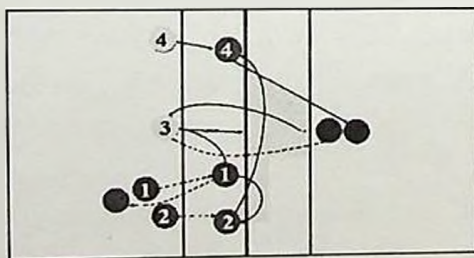


4.7-rasm.

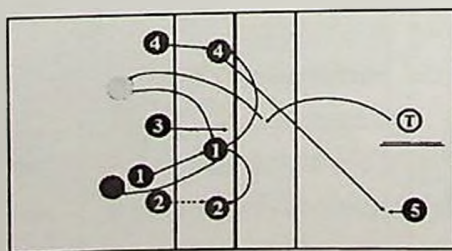
"Orqaga krest" kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2-zona o'yinchisi boshlab beradi, 3-zona o'yinchisi

esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (4.6 -rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (4.7-rasm) amalga oshiriladi.



4.8 -rasm



4.9 -rasm

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

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

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

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

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

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

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

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

4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;

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

6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

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

1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;

2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;

3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;

4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;

5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;

6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;

7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

1) hujum qilish usulini tanlash;

2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;

3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;

4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;

5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;

6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

Himoya taktikasi

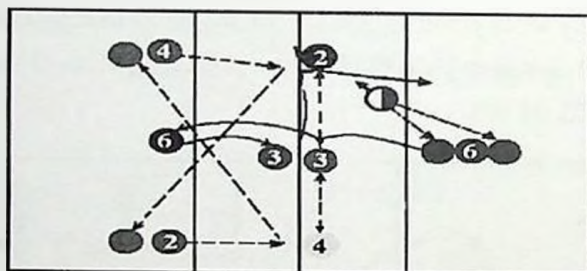
Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi - raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

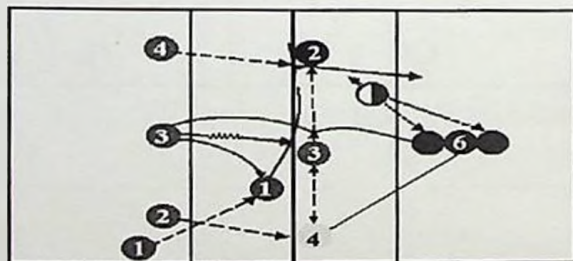
[illegible]

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

91



4.11 a-rasm



4.11 b-rasm

Amplua - o'yinchining maydondagi ma'lum bir o'rni (ro'li), uning jismoniy xususiyatlariga, egallagan mahoratiga va boshqalarga mos keladi.

Voleybolda o'yinchilar quyidagi amplualarga bo'linadi:

- bog'lovchi
- libero
- markaziy to'siq qo'yuvchi
- diagonal
- burchak o'yinchisi

Har bir voleybolchining maydondagi mas'uliyati va o'rnini a'lohida ko'rib chiqamiz.

Bog'lovchi - eng qiyin ro'llardan biri xisoblanadi. Bog'lovchining maqsadi ikkinchi to'pni (odatda) hujumchi o'yinchiga uzatib berish va shu bilan raqib tomonga hujumni tashkil qilishdir. Vazifa muhim va juda qiyin.

Bog'lovchi o'nlab omillarni hisobga olishi kerak: bular o'z jamoasidagi har bir hujumchining imkoniyatlari, uning ma'lum bir vaqtda maydonda joylashgan joyi va hujumkor zarba berish imkoniyati. Bularning barchasi bilan siz raqibning to'siqdagi va himoyadagi joyini kuzatib borishi va jamoaga ochko olib kelish uchun eng ehtimol va eng kam qarshilikka ega bo'lgan to'pni uzatib berishi kerak.

To'p uzatish aniq, ba'zan raqib uchun kutilmagan bo'lishi kerak. Bog'lovchilar o'yinda jamoaning umumiy natijasiga ko'p jihatdan bog'liq. Ammo ko'plab boshlang'ich voleybolchilar uchun bu amplua unchalik qiziq emas, chunki hujumda qatnashmaydi.

Jahon voleybolchilari Sergey Grankin, Aleksandr Butko, Lloy Ball, Nikola Grbich, Dragan Travitsa misol bo'la oladi.

Libero. Uning o'yindagi asosiy vazifasi – himoyada to'pni qabul qilish, to'pni uzatish. Libero raqibdan himoya va hujumlarni (himoyada o'ynash) qabul qilishi va to'pni imkon qadar aniqroq bo'glovchiga yetkazishi kerak. U jamoada eng yaxshi texnikaga ega bo'lgani uchun raqibning hujumlari ko'proq boshqa qabul qiluvchi o'yinchilarga qaratilgan. Libero faqat orqa chiziqda o'ynaydi, u yerda u hujumdan so'ng tarkibdagi 1-6-5 zona o'yinchilarini almashtiradi.

Ushbu taktik harakat almashtirish hisoblanmaydi va cheksiz ko'p marta ruxsat etiladi. Libero to'r yaqinidagi uch metrlik zonada bo'lganida hujum qila olmaydi, to'siq qo'yish yoki to'pni tepadan oshira olmaydi, hujumda qatnashmaydi. Ushbu ampluadagi voleybolchilar uzun bo'yli emas (odatda 190 sm dan oshmaydi). Misol: Aleksey Verbov, Teodor Salparov, Serxio, Evgeniy Grebennikov.

Markaziy to'siq qo'yuvchi. Uning asosiy vazifalari birinchi navbatda raqibning hujumini to'sib qo'yishi kerak, shu bilan

birga u doimo to'r markazida bo'ladi. Markazning yana bir vazifasi - birinchi tempda hujum qilish. Bu shuni anglatadiki, bog'lovchi o'yinchi pas beradi, markaziy o'yinchi hujumga sakrashda bo'lishi shart.

Bog'lovchi tezda to'pni markaziy to'siq qo'yuvchining qo'lga tashlaydi. Shu tufayli juda tez hujum sodir bo'ladi va raqib to'siq qo'yishga yoki himoyani to'g'ri qo'yishga tayyor bo'lmasligi mumkin. Markaz o'yinchilari ko'p hollarda maydondagi eng baland bo'yli o'yinchilardir. Bu o'yinchilar birinchi to'pni qabul qilishda qatnashmaydilar, odatda o'z hujumidan so'ng faqat o'zini joyida himoyada o'ynashadi va faqat bu tarkibda ikkala markaziy o'yinchi bir vaqtning o'zida maydonga tushishadi. Markaziy o'yinchilar - bu kuchli xujumga ega bo'lganlar. Misol: Dmitriy Muserskiy, Aleksandr Volkov, Simon, Lukas, Artem Volvich.

Diagonal (burchak). Bu o'yinchi maydonda bog'lovchi bilan diagonal (burchak) bo'lishi kerak bo'ladi. To'siqchi birinchi chiziqda turganda, u orqa chiziqdan (odatda birinchi zonadan) hujum qilish orqali hujumkor o'yinchi yo'qligini yo'padi. Diagonal o'yinchi to'pni qabul qilishda deyarli qatnashmaydi. Asosan ikkinchi va birinchi zonadan hujumlar, shuningdek, 5-1 o'ynaganda bitta tarkibda 4-chi zonadagi hujumlar. Qoidaga ko'ra, diagonal o'yinchilar kuchli, sakrash, baland bo'yli o'yinchilar bo'lib, ular ham munosib kuchga ega. Masalan: Maksim Mixaylov, Konstantin Bakun, Ivan Zayzev, Geogr Grozer.

Yakunlovchi Burchak o'yinchisi. Ushbu amplua o'yinchilari voleybolning deyarli barcha hujum va himoyada qatnashadilar. U libero bilan birga qabul va himoyada turadi, to'r chetidan hujum qiladi asosan 4-zonada o'ynaydi, to'siq qo'yadi. Bu ampluaning qiyinligi shundaki, u barcha hujum va himoyada ishtirok etishi kerak, masalan, libero faqat to'pni qabul qilishda ishtirok etadi va

himoyada o'ynaydi. Maydonda har doim bir-biridan diagonal ravishda (asl tartibga ko'ra) 2 nafar yakunlovchi bo'ladi. Masalan: Sergey Tyutixin, Leon, Egor Klyuka, Ervin Ngapet, Jiba.

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. Voleybol taktikasi haqida nimalarni bilasiz?
2. Texnika so'zining ma'nosi nima?
3. Hujum taktikasiga ta'rif bering?
4. Taktika nechta turga bo'linadi?
5. Burchak oldinga va burchagi orqaga taktikasi nima?
6. Voleybolda o'yinchilar qaysi amplualarga bo'linadi?
7. Markaziy to'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi zonada o'ynaydi?
8. Libero. Uning o'yindagi asosiy vazifasi?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.
4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. // O'quv qo'llanma. Т.: 2018. – 485 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Т.: 2020. – 440 b.
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009. – 360 с.
7. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallovolo. 2010.-685s.

8. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.

Internet saytlari

1. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
2. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
3. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

V BOB O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH

O'yin texnikasiga o'rgatishning umumiy asoslari

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

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali

qaytarilib tursa, organismning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "obyekt"larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

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

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

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi

olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

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

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

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

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

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan.

Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

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

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

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

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkazila-

digan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat "boyliqi", tajribasi va hokazo.

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

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

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

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

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

O'rgatish bosqichlari va uslublari vositalari va prinsiplari

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

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

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

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki

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

To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi. O'rgatish bosqichlari uslublari vositalari 5.1-jadvalda keltirilgan.

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

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

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, "yengildan og'iriga", "o'tilganidan o'tilmaganiga", "oddiydan murakkabga", umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi.

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

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

Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 5.2-jadvalda yoritilgan.

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

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

5.2-jadval

**O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy
va maxsus pedagogik prinsiplar**

T/ r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dorkor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dorkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	"Yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin «to'lqinsimon» shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi
9.	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtrib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

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

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

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

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

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

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik

darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

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

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

Voleyboldagi asosiy harakatlanish - bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'limning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan

so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga erishish zarur. «Kun va tun», "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan – murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga asosan tezlikni o'zgartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib; qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib murabbiyning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10–20 metrli bo'laklarga maksimal sur'atda yugurish; «archa», «mokisimon yugurish» lar.

3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha – tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtash, to'p yerga urilganda – tezlanish.

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita

signal – yo‘nalish bo‘yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatishga o‘rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo‘llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo‘l panjalarini bukib-yozish.

2. Tennis (rezinka) to‘plarini ezish.

3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.

4. Qo‘llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.

5. Basketbol, futbol to‘plarini yerga urib olib yurishlar.

6. Basketbol, futbol to‘plarini bir qo‘l bilan devor tomon irg‘itish.

7. To‘ldirma to‘plarni turli holatlardan: ko‘krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg‘itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so‘ng yuqoridan ikki qo‘llab to‘p uzatishni imitatsiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e‘tibor qaratiladi: to‘p yaqinlashganda – qo‘lni yuqoriga ko‘tarib to‘g‘irlanish; to‘p uchish tezligini so‘ndirish – qo‘llarni tirsak bo‘g‘inidan va oyoqlarni tizza bo‘g‘inidan bir oz bukish; to‘pni uzatish – qo‘llarni va oyoqlarni to‘g‘irlash bilan oldinga-yuqoriga cho‘zilish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qo‘l panjasi va barmoqlarini to‘pga qo‘yish holatini o‘rgatish. Qo‘l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko‘rsatkich barmoqlar burchak bo‘yicha bir-biriga yo‘naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to‘pni yon-past tomonidan ushlaydi.

3. Arqonchaga osib qo‘yilgan to‘pni oldinga-yuqoriga uzatish. Diqqat gavda, oyoq va qo‘llarning o‘zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

4. O‘ziga to‘p tashlab to‘pni oldinga-yuqoriga uzatish.

5. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat to'pni sherigi tashlab beradi.

6. To'pni devorga uzatish. Bu mashqdan shug'ullanuvchilar to'pni uzatishni yaxshi o'zlashtirib olganlaridan so'ng foydalani-ladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo'lib, to'p o'rtacha balandlikda uzatiladi.

2. O'z ustiga to'p uzatish – sherigiga uzatish. O'z ustiga to'p uzatish balandligi 1–1,5 m.

3. To'r ustidan sherigiga to'p uzatish. Masofa 2–3 m.

4. To'pni turli masofalardan, turli trayektoriyalarda va yo'nalishini o'zgartirib uzatishlar.

5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda – o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakat-lantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori trayektoriyada to'p uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug'ullanuvchilar oralig'i - 2–3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa o'z navbatida keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan oshiradilar. O'rtadagi o'yinchi bilan ma'lum vaqtdan so'ng joy almashtiriladi.

7. Juftlikda bosh orqasidan to'p uzatish. O'z ustida to'p uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi 180° ga buriladi va to'pni bosh orqasidan uzatadi.

8. Sakrab to'p uzatish. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa - 3 m. Xuddi shunday to'r ustidan.

To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni gorizontaal va vertikal yo'nalishlar bo'yicha chalkashtirib harakatlantirish.

2. Juftlikda. Sherigining qarshiligi bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga va yondan-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga, yonga-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

Tayyorlov mashqlari

1. Turgan joydan va oldinga tashlanib, to'ldirma to'pni ikki qo'llab pastdan oldinga-yuqoriga irg'itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.

2. Xuddi shunday, faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.

3. Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan, so'ngra oldinga, yonga tashlanib to'pni qabul qilish.

4. Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.

5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3-4 m.

6. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

2. Turli trayektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va trayektoriyalari turlicha.

4. To'rning turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

5. Turli usulda (dastlab pastdan-to'g'ridan) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda - qo'llarni oldinga-orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.

2. Qo'llarni oldinga-orqaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Xuddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.

3. Oldinga engashgan holda "Tegirmon" mashqi.

4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.

5. "Ovchilar va quyonlar", "To'p otish" harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari

1. 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lda irg'itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.

2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.

3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

2. To'pni tashlashni o'rgatish.

3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.

4. Devorga to'p uzatish. Masofa - 6-7 m.

5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa - 8-9 m.

6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
3. To'pning trayektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.
8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

Hujum zarbalarini berishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Hujum zarbalarini berish shug'ullanuvchilardan atletik tayyorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo to'piq, tizza, yelka, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va mushaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

Tayyorlov mashqlari

Hujum zarbasini berishga o'rgatishda ikkita katta vazifa hal etiladi:

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.
2. Harakatlanuvchi obyektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda deysinib, bir qo'llab olish.

2. Gimnastika o'rindig'i ustidan "Ilon izi" bo'lib sakrash. Diqqat qo'llarning orqaga-oldinga-yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.

3. 40–50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.

4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrash; ikki oyoqda deysinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vaznning 70% og'irligida).

5. Ikki oyoqda deysinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so'ng.

2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.

3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajarish. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa - 7-8 m.

4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.

5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.

2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-zonadan zarba berish. To'pning uzatilish trayektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.

3. 4,3,2-zonalardan har xil trayektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.

4. 4,3,2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.

5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.

6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.

7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.

8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

To'siq qo'yishga o'rgatish

To'siq qo'yish voleybolida himoyadagi eng asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun uning o'zlashtirilishiga katta ahamiyat berilishi kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Mashqlarning asosiy yo'nalishi xuddi hujum zarbalarini o'zlashtirishda qo'llanilgan mashqlar kabi bo'ladi. Ilib qo'yilgan predmetlarga qo'l tekkizish, turli harakatlanishlardan so'ng ikki oyoq bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov mashqlari

Mashqlarning asosiy vazifasi sakrovchanlik va tayanchsiz holatda harakat uyg'unligini rivojlantirishdan iborat.

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.

2. Ko'rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib, yuqoridagi mashqni bajarish.

3. «Kim tezroq» harakatli o'yini.

4. To'r ustida va undan uzoqroqqa ilib qo'yilgan to'plarga qo'l tekizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib to'siq qo'yishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

2. To'r ustiga ilib qo'yilgan to'plarga to'siq qo'yish.

3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.

4. Hujum zarbalariga to'siq qo'yish. Dastlab belgilangan yo'nalish bo'yicha. O'zlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

2. 4,3,2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

3. Harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, so'ngra 2-3 m narida turiladi.

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

Hujum zarbalarini berish iloji boricha to'siq qo'yish bilan amalga oshirilishi zarur.

Voleybolga o'rgatishda qo'llaniladigan texnik vositalar

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

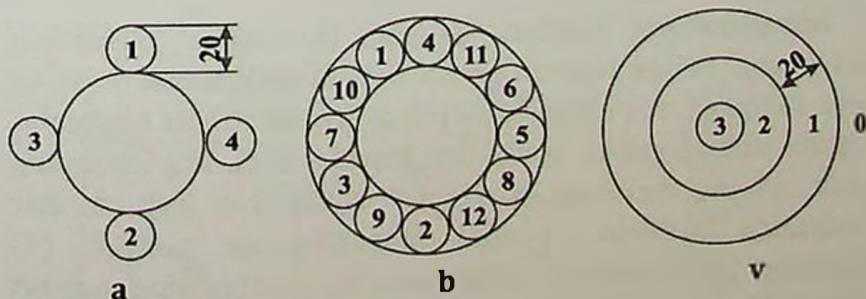
- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

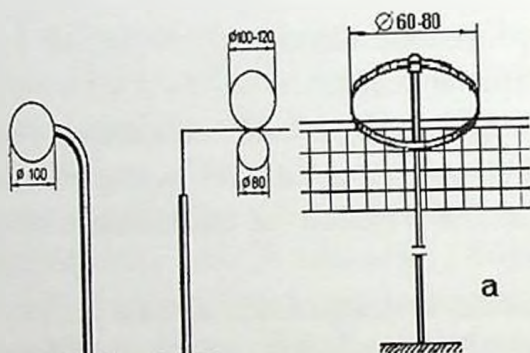
Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

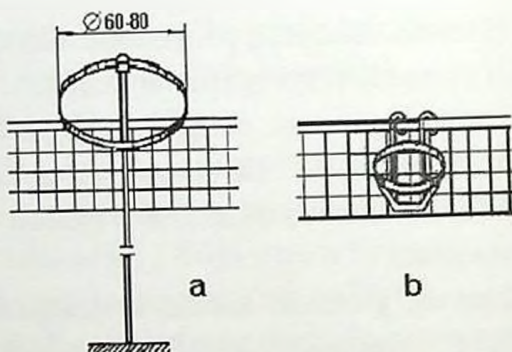
Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (5.1-rasm): oddiy (a, v); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqlarning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10–12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.



5.1-rasm.



5.2-rasm.

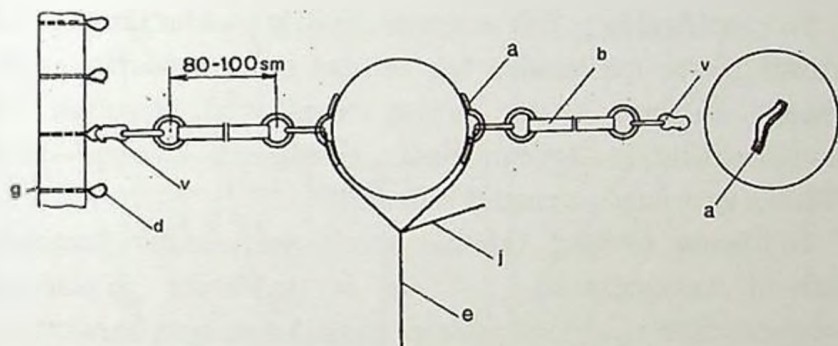


5.3-rasm.

Ko'chma va osma xalqalar. Ikki turdagi xalqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (5.2-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (5.3-rasm) foydalaniladi. Ko'chma xalqalarning diametri 80–100 sm bo'lib, poldan 3,5–4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osmo xalqalarning diametri 50–80 sm bo'lib, to'ra yaqinida yoki to'rga (yoki trosiga) gorizontal ravishda (4, 2-zonalarda) o'rnatiladi.

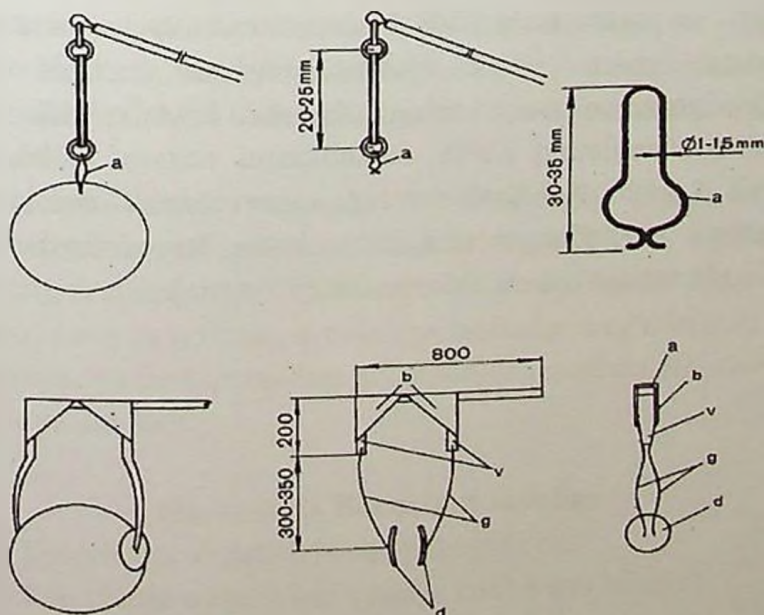
Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (5.4-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (yelimlanadi) (a) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qis-mi tomoniga karabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebranishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (e) tortib qo'yiladi. Trenajyor hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.



5.4-rasm.

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (5.5-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.



5.5-rasm.

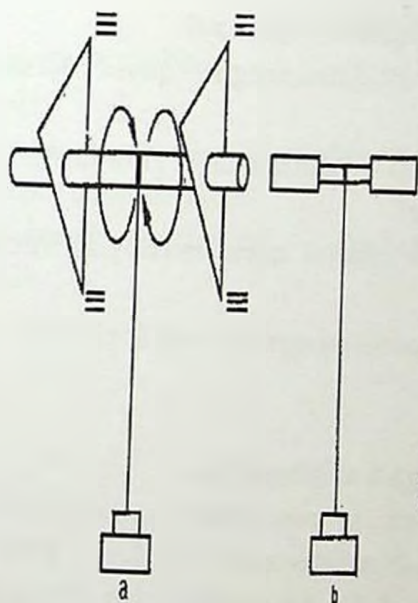
To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tros tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

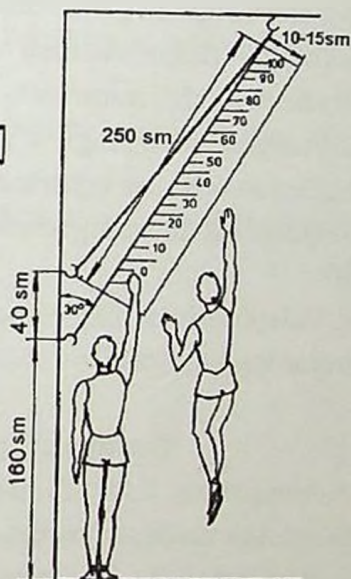
Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajyorlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizontaal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tros ulanadi. Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajyor bilan (5.6-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajyorlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

Sakrovchanlikning o'sish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darajasini aniqlashga mo'ljallangan diagonal ekran-o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (5.7-rasm).



5.6-rasm.



5.7-rasm.

Shtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig'ma gantellar. Kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik-chidamliligi, kuch-chidamliliklarini rivojlantirishda keng qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan asbob-anjom, qurilmalardan tashqari tennis koptoklari (oddiy va og'irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali espanderlar, og'irlashtirilgan bel-bog'lar, oyoq va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. Voleybolga o'rgatish bosqichlariga ta'rif?
2. Voleybolga o'rgatishda qanday vositalarni bilasiz?
3. Voleybolga o'rgatishda qanday prinsiplar mavjud?

4. Voleybolga o'rgatish bosqichlari qanday?
5. Voleybolchilar sakrash chidamkorligini qaysi mashqlar orqali rivojlantirish mumkin?
6. Voleybolchilarning o'yin texnikasini rivojlantiruvchi mashqlardan misollar keltiring?
7. Voleybolchilarning kuch sifatini qaysi mashqlar kuchaytiradi?
8. Voleybolchilarning tezkorlik va egiluvchanlik sifatini qaysi mashqlar kuchaytiradi?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.
4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009. – 360 с.
7. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallovolo. 2010.-685s.
8. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.

Internet saytlari

1. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
2. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
3. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

VI BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

To'p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

1. Ko'rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda (sakrab, hatlab, sirpanib va hokazo) to'xtash; harakatlanish turini o'zgartirish; harakatlanish va tezlanish yo'nalishini o'zgartirish; harakatlanish tezligini o'zgartirish.

2. Shu mashqlar (harakatlanish va tezlanishlar)ni turli usullarda to'ldirma to'pni ilib olish va otish (uzatish) bilan bajarish; ko'rsatma (signal) bo'yicha to'p uzatish yo'nalishini tanlash.

3. To'ldirma to'pni o'z ustiga tashlab, o'z sheriklari harakatlarini kuzatish; sheriklarini hatti-harakatiga qarab, to'pni o'z ustiga yoki sherigiga tashlash balandligini, yo'nalishini va tezligini o'zgartirish; bo'sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to'pni tashlash.

Yo'ndashtiruvchi mashqlar. Shug'ullanuvchilar tayyorlov mashqlarini mukammal o'zlashtirganlaridan so'ng yuqorida qayd etilgan mashqlarga maxsus ko'rsatma (signal) yoki turli vaziyatlarga nisbatan harakatlanish turini tanlash elementlari

kiritiladi. Bunday mashqlar qo'llashda "oddiydan murakkabga" prinsipida ijro etilishi lozim.

1. Turli usullarda harakatlanish vaqtida quyidagi elementlarni taqlid qilish: ko'rsatma (signal) bo'yicha "ikkinchi" to'pni uzatish – bu mashq maydonda joylashgan holda va sakrab ijro etiladi: pastdan to'p qabul qilish, zarba berish.

2. Harakatlanishdan so'ng osilgan to'pni uzatish: yuqoriga-oldinga, o'z ustiga, orqaga uzatish yo'nalishini tanlash signalga asosan amalga oshiriladi.

3. Berilgan signalga binoan to'pni o'z ustiga tashlab, uni yuqoriga-oldinga yoki orqaga uzatish. Bu mashqlar tayanch holatda va sakrab ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

1. O'yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi, uning sheriklari (hujumchilar) 4,2-zonalarda, bog'lovchi (to'p uzatib beruvchi) 3-zonada joylashadilar. Raqib o'yinchi qarshi maydondan, to'r ustidan o'zi tashlagan to'pni ikki qo'l bilan uzatib, tayanch holatdan yoki sakrab zarba bilan 6-zonaga yo'llaydi. To'pni baland yoki past kelishiga qarab, 6-zonadagi o'yinchi 4 yoki 2-zonaga birdaniga zarbaga to'p uzatadi yoki 3-zonada turgan bog'lovchi o'yinchiga uzatadi. Qarshi maydondan yo'llaniladigan to'pni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma'lum bo'lmaydi.

Aynan shu mashq orqada 6-zonada joylashgan o'yinchini 5 va 1-zonalarda joylashgan holatda bajariladi.

2. Qayd etilgan mashqlar qarshi maydonda joylashgan 2 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar ishtirokida bajariladi.

3. Aynan shu mashqlar 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar ishtirokida bajariladi.

4. "Birinchi" to'pni uzatuvchi o'yinga 6,5,1-zonalarda joylashadi. Qarshi maydondan to'p turli tezlikda, balandlikda va yo'nalishda favqulodda uzatiladi. Bog'lovchi o'yinchi navbatma-navbat 1,6,5-zonalardan to'p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1-zonalarda (galma-gal) o'yinchi "birinchi" to'pni bog'lovchi o'yiniga aniq va sifatli uzatadi.

To'p kiritish. Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar

1. Juftlikda: bir o'yinchiga gandbol to'pi, u ma'lum signalga binoan to'pni bir qo'l bilan pastdan (pastdan to'p kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigiga uzatadi. Shu mashq orqa chiziqdan to'r ustidan to'p kiritish asosida bajariladi.

2. Shu mashq turli zonalarga to'p kiritish asosida ijro etiladi.

3. To'p orqa chiziq atrofida osilgan holatda joylashtiriladi. To'p to'rga nisbatan to'g'ri turib va yonlama turib, xayolan turli zonalarga uriladi (kiritiladi).

Taktikaga oid mashqlar. Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi – raqibni taktik rejasini "buzish", to'p qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatida voleybolchini to'p kiritish usullari, tezligi va yo'nalishini tanlashga o'rgatishdan iborat.

To'p kirituvchi voleybolchi orqa chiziq ortida joylashadi, qarshi maydonchada 6 o'yinchi joylashadi. To'p kirituvchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat to'p kiritadi. Qarshi maydonchada joylashgan qaysi bir o'yinchi qo'lini ko'tarsa shu o'yinchiga to'p uriladi (kiritiladi): ikki o'yinchi o'rtasiga to'p kiritiladi; bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal orqa qismiga to'p kiritiladi; bog'lovchiga to'p kiritiladi; asosiy hujumchiga to'p kiritiladi; endi o'yinchi almashtirgan o'yinchiga to'p kiritiladi va h.k.

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

1. 1 kg.li to'ldirma to'pni qo'lda ushlagan holda signal bo'yicha yuqoriga sakrash va qo'ldagi to'pni boshni orqasidan oldingapastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

3. Shu mashq, faqat yugurib kelib, to'g'ri yo'nalishda va gavgavdani burib, to'pni to'r ustidan tashlash.

Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Signal bo'yicha tennis to'pini sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'r ustidan uloqtirish.

2. Gandbol to'pini sakrab, qarshi tomondagi to'siq qo'yuvchi fo'llariga urib; chetga chiqarish; to'siq yonidan chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash.

3. Shu mashq, faqat 3 ta to'siq qo'yuvchi qarshiligida ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar. 1 ta harakatlanmaydigan to'siq qarshiligida to'pni to'siqqa tekkizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoqni yerdan uzmasdan), ikkinchi marta depsinib, sakrab zarba berish.

Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

"Birinchii" to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

1. Shug'ullanuvchilar 4,3,2-zonalarda hujum chizig'i bo'ylab joylashadilar. 4-zonada turgan o'yinchi qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi, u o'z ustiga to'pni irg'itadi. Shu vaqtda uning qolgan ikki sherigidan biri to'r oldiga chiqadi.

4-zonadagi o'yinchi o'z ustiga: irg'itgan to'pni ilib olgandan so'ng, to'pni to'r oldiga chiqqan o'yinchiga tashlaydi.

2. 1 ta o'yinchi orqa zonada to'pni qabul qilish joyida, uchasi 4,3,2-zonalarda joylashadi. Qarshi maydonchada turgan o'yinchi to'ldirma to'pni to'r ustidan qarama-qarshi tomonga tashlaydi. Shu vaqtda to'r oldida turgan uch o'yinchidan biri to'pga chiqadi. To'pni ilib olgandan so'ng, uni to'r ustidan yana qaytaradi.

3. Shu mashq, faqat voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar. Mashqlarning asosiy yo'nalishi – o'yin vaziyatiga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat. Masalan, to'pni qabul qilishda o'yinchilarning o'zaro harakatini to'r oldiga orqa chiziqdan chiquvchi o'yinchi harakati bilan bog'lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.

"Ikkinchi" to'pni uzatishda tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

Bunday mashqlar to'ldirma to'p (uloqtirish va ilib olish) yoki voleybol to'pi (o'z ustiga irg'itganidan so'ng to'pni uzatish)dan foydalangan holda bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar. Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o'yin vaziyatlariga binoan joy tanlash va harakat usulini tanlash bilan bog'liqligidir. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirilib boriladi. Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati asosida taktik vazifalar hal etiladi.

Taktik mashqlar to'siqsiz va to'siqlar ishtirokida bajariladi.

"Birinci" va "ikkinchi" to'p uzatish elementlarini birga qo'shgan holda taktik mashqlarni qo'llashda ham tayyorlov, yondashtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlardan foydalaniladi.

Hujumda qo'llaniladigan guruhli taktik mashqlar to'siqlar ishtirokida o'zlashtiriladi. Bunda favqulodda ro'y beradigan turli o'yin vaziyatlari yaratiladi. Taktik mashqlar turli signallar (tovush, qarsak, ko'rsatma, buyruq, ishora) asosida amalga oshiriladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

O'rgatish jarayonida jamoa taktik harakatlari pirovard maqsad qilib olinadi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun:

1. Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo'yicha o'ynashi aniqlanadi;

2. Shu asosda eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi;

3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o'yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustuvorlik beriladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda avvalambor o'yinni oldingi chiziq o'yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so'nggi bosqichda o'zlashtirilishi tavsiya etiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish 6 o'yinchi – "jamo" ishtirokida tashkil etiladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda ham tayyorlov, yondashtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlar qo'llaniladi.

Jamoa taktik harakatlari voleybol maketlarida fishkalarini turli taktik rejalar va tizimlar bo'yicha joylashtirish, ularni turli o'yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holda to'g'ri joylashtirish vazifalarini hal qilish orqali nazariy (taktik fikrlash) jihatdan o'zlashtiriladi. Bundan tashqari, mashg'ulotlarda turli jamoa taktik harakatlarini maydonda taqlid qilish, to'ldirma to'p, gandbol to'pi, tennis to'pi va voleybol to'pi yordamida jamoa oldiga qo'yilgan turli taktik vazifalar hal etiladi.

Jamoa taktik harakatlari maydonda joylashgan 6 ta o'yinchining o'zaro bir-biriga bog'liqligi, har bir o'yinchini va har bir guruhli harakatni jamoa taktik rejasiga bo'ysunishi, ularni o'yin vaziyatiga qarab bir-birini to'g'ri va vaziyatga mos taktik vazifani amaliy hal qilishi asosida o'zlashtirilib boriladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini o'zlashtirishda «ichki» (charchash, hayajonlanish, xavotirlanish va h.k.) va «tashqi» (harorat, namlik, atmosfera bosimi, «kuchli raqib», tomoshabinlar olqishi va h.k.) muhit omillari ta'sirlarini modellashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqib jamoa o'yinchilari xatti-harakatini kuzatish va aniqlash, to'p kiritishdan, hujum zarbasidan, to'siqdan qaytgan to'plarni «olish» uchun joy tanlash va ularni yo'nalishiga qarab, o'z vaqtida zarur joyga yetib kelish, eng maqbul himoya usulini tanlash, qo'riqlash (straxovka) joyini bilish va shunga asosan harakat qilish, zarba yo'nalishini oldindan payqab olish va to'siq qo'yishdan iborat.

Joy va to'pni qabul qilish usulini tanlash.

Tayyorlov va Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Oldingi (hujum zonalarini) chiziq atrofida ikki hujumchi bir-biriga to'ldirma to'pni tashlaydi, kutilmaganda ularning biri sakrab to'pni to'r ortiga irg'itadi. Qarshi maydonchada turgan ikki himoyachi o'z vaqtida joy tanlab, to'pni ilib olishi lozim.

2. To'pni pastdan ikki qo'llab, yuqoridan ikki qo'llab, pastdan bir qo'llab yiqilib, to'pni qabul qilish uchun 2 ta yoki 3 ta to'p turli balandlikka osilib qo'yiladi. Maxsus signal bo'yicha o'yinchi u yoki bu qabul usulini bajaradi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Murabbiy (yoki biror shug'ullanuvchi) yuqoridan yoki pastdan (aniq yoki kuchli) to'p kiritadi. Qabul qiluvchi oldindan to'p kiritish usuli va yo'nalishini payqab joy tanlaydi.

2. Murabbiy o'z ustiga to'p tashlab, to'r ustidan hujum zarbasi yoki chalg'ituvchi to'p tashlash usulini bajaradi. Himoyachi o'yinchi oldindan hujum usulini payqab, yo qo'riqlashga chiqadi.

3. Hujum qo'yuvchi yoki to'siq qo'yuvchi o'yinchi ortida qo'riqlash o'yinini bajarish.

To'siq qo'yishda shu malakaning texnikasi va taktikasi yagona omil sifatida amalga oshirilishi lozim: texnikasi – zarba yo'nalishiga nisbatan qo'llarni to'g'ri qo'yish (kaftlarning uzoq-yaqinligi); taktikasi – sakrash uchun to'rdan zarur oraliqda joy tanlash, qo'llarni ko'tarish vaqtini aniqlash, zarba yo'nalishini aniqlagan holda, qo'llarni joylashtirish.

Tayyorlov va Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Hujumchi to'r oldida harakatlanib, kutilmagan holda to'xtab turli yo'nalishda hujum zarbasini taqlid qiladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'g'ri joy tanlab, sakrab zarbaga to'siq qo'yishni taqlid qiladi.

2. O'rindiqda turib to'siq qo'yish. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qo'llariga boks qo'lqop (lapa) kiygizilgan. Qarshi maydonning 4,3,2-zonalaridan to'siqchiga qarab paralon to'p tashlanadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi zonadan to'p tashlanishini bilmaydi.

3. Shu mashq tabiiy holatda bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Ko'rsatma berilgan yo'nalishda ijro etiladigan hujum zarbasiga to'siq qo'yish; turli zonalardan (ko'rsatma bo'yicha) berilgan zarbaga to'siq qo'yish.

2. Bir zona turli usulda ijro etiladigan hujum zarbalariga (to'g'ri yo'nalishdadiagonal, gavdani o'ngga va chapga burib, yonlama, "zaif" qo'l bilan) to'siq qo'yish.

3. Shu mashq, faqat boshqa zonalardan ijro etiladigan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.

4. Uzatuvchi (bog'lovchi) o'yinchi kutilmagan zonaga to'p uzatgan joydan berilgan zarbaga to'siq qo'yish (to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pni qaysi zonaga uzatilishini payqab olishi, shunga yarasha joy tanlash va o'z vaqtida to'siq qo'yishi lozim).

Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar. Tayorlov va yondashtiruvchi mashqlar o'z xususiyatlari bo'yicha bir-biriga o'xshash bo'ladi. Masalan, to'ldirma to'pni o'yinchilar bir-biriga uzatib ilish mashqi voleybol to'pi bilan bajariladi; voleybol to'pini avval o'z ustiga irg'itib, so'ng to'p uzatish. Bu mashqlarni ijro etishda texnika va taktikaga urg'u berilishi lozim.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi; 4(3,2)-zonada turgan o'yinchilar hujum zarbasi yoki "chalg'ituvchi" zarba bajaradilar. To'p yo'naltirilgan joydagi o'yinchi joy tanlaydi va qabul qilish usulini aniqlab, qabulni bajaradi. "Qo'shni" o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi.

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar. Yakka to'siq qo'yish bo'yicha qo'llanilgan mashqlar bajariladi, lekin uch o'yinchidan ikkitasi guruhli to'siq qo'yadi.

2 tasi muvofiq yo'nalishdagi zarbaga to'siq qo'yadi, 1 tasi (to'siqda ishtirok etmagani) "qo'riqlashda" ishtirok etadi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Bog'lovchi o'yinchi uzatgan to'pdan 4,3,2-zonalarda hujum zarbasi bajariladi. Qaysi zonadan va qaysi yo'nalishda zarba berilishiga qarab 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. To'siqdan bo'sh o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi oldindan ma'lum.

2. Ma'lum mashq, faqat zarba yo'nalishi noma'lum holda bajariladi.

3. Shu mashq, faqat to'p uzatish 3-zonadan ijro etiladi. Qaysi zonaga (4 yoki 2-zona) to'p uzatilsa, shu zonadan berilgan zarbaga 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlari.

Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

Yuqorida qayd etilgan ushbu turdagi mashqlar oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirishda ham qo'llaniladi. Lekin bunda asosan mashqlarni texnikasi va taktikasiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: signalga binoan 3-zonadan 4 yoki 2-zonaga uzatilgan to'pga zarba beriladi, muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. Vaziyatga qarab (to'pni uzoq yaqinligi va yo'nalishi) 1 va 5-zonadagi o'yinchilar to'pni "qo'riqlaydi".

Shu mashq, faqat "qo'riqlashda" 6-zonada turgan o'yinchi ishtirok etadi. Bundan to'siq qo'yish, qo'riqlash va zarbani qabul qilish harakatlariga e'tibor qaratiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

To'p kiritishda o'yinchilarni joylashishi.

Kiritilgan to'pni muvaffaqiyatli qabul qilish uchun o'yinchilarni maydonda joylashishi holati muhim ahamiyat kasb etadi.

Maydonda o'yinchilarni joylashishi ususlini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;
- ko'rsatma bo'yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo'llashini e'tiborga olish; qaysi o'yinchi va qanday mahoratga ega o'yinchi to'p kiritilayotganligi;

- jamoa qaysi taktik tizim bo'yicha (4+2 yoki 5+1) jamlangan.

Oldingi chiziq o'yinchisi (bog'lovchi) ishtirokida hujum zarbasini tashkil etishda uchta asosiy holatni e'tiborga olish lozim: birinchisi – 3-zonadan to'p uzatilganda; ikkinchisi – 2-zonadan to'p uzatilganda; uchinchisi – 4-zonadan to'p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to'pdan yoki to'pni sherigiga irg'itib (otkidka) berishdan zarba ijro etishda, qolgan o'yinchilar ham zarba berishga shay bo'lib turishlari kerak. Orqa chiziq o'yinchisining oldingi chiziqqa chiqib to'p uzatishdan zarba berishda ham 3 ta holatni e'tiborga olish lozim: birinchi – 1-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 2-zonadagi o'yinchi orqasidan oldingi chiziq atrofiga to'p uzatish uchun chiqishida; ikkinchi – 6-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 3-zonadagi o'yinchi oldiga chiqib to'p uzatish. Hujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi chiziqda joylashgan (2,3,4-zonalarda) barcha o'yinchilar hujum zarbasiga shay turishlari shart.

Zamonaviy voleybolda orqa chiziqqa o'tgan bog'lovchi o'yinchining oldingi chiziqqa chiqib, 3 ta hujumchiga to'p uzatish imkonini yaratish odat tusiga kirgan. Boz ustiga so'nggi yillarda hujumga orqa chiziq o'yinchilarini jalb etish hujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

"Burchagi oldiga" tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

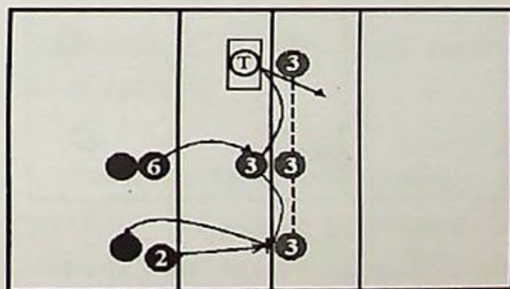
Bu mashqlar "burchagi oldiga" tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. 4,3,2-zonalarda uchta hujumchi joylashadi, bog'lovchi o'yinchi 2 va 3-zonalar o'rtasida turadi. Murabbiyning signali bo'yicha to'p bog'lovchiga uzatiladi, bog'lovchi esa uchta hujumchidan biriga to'p uzatadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilarni 6-zona o'yinchisi qo'riqlaydi. Hujum zarbasi "chalg'ituvchi" to'p tashlash bilan almashtirib turiladi.

2. Shu mashq, faqat zarbalar goh 1-zonaga, goh 5-zonaga yo'naltiriladi. Shu zonalardagi o'yinchilar to'pni qabul qilishadi.

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 6.1-rasmda aks ettirilgan.



6.1-rasm.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. "Burchagi oldiga" tizimi asosida himoyada o'ynashda qo'llaniladigan mashqlar aksincha yo'nalishda bajariladi. Bunda ham taqlid mashqlari, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan mashqlar bajariladi.

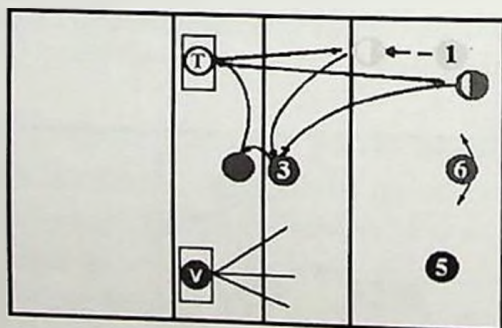
Taktikaga oid mashqlar.

1. Hujumchilar 4,3,2-zonalarda joylashadi, bog'lovchi o'yinchi to'p oldida turadi. Ikkinchi to'p uzatish navbatma-navbat uchta zonaga yo'naltiriladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilar atayin zarbani o'tkazib yuboradi. Zarbani qaysi zonadan berilganiga

qarab 5 yoki 1-zonadagi o'yinchi to'siqlar orqasiga "qo'riqlashga" chiqadi. 6-zonadagi o'yinchi zarba yo'nalishiga qarab chiqadi va to'pni qabul qiladi.

2. Shu mashq, faqat to'pni to'siqchilar ustidan "chalgitib" tashlanadi. 5 yoki 1-zonadagi o'yinchilar zarba yo'nalishiga muvofiq to'siqchilar orqasiga to'pni "qo'riqlashga" chiqadi.

"Burchagi orqaga" tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 6.2-rasmda aks ettirilgan.



6.2-rasm.

TAYANCH IBORALAR

1. Jamoaviy taktik harakat
2. Guruhli taktik harakat
3. Taktikaga oid mashqlar
4. Texnikaga oid mashqlar
5. Tayyorlov mashqlari
6. To'p uzatish
7. Yakka taktik harakat
8. Oldinga krest
9. Eshelon
10. Himoya taktikasi
11. Hujum taktikasi
12. Taktika

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. "Taktika" haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
3. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
6. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.
7. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
8. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
9. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.
4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. Т.: 2018. – 485 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Т.: 2020. – 440 b.
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360 с.

7. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallovolo. 2010.-685s.

8. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.

Internet saytlari

1. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal

2. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

3. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

VII BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-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 buncha yaqqol misol bo'laoladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, "libero" o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan-to'g'ri amalga oshirilishi, to'rning paski qismiga tegishga ruhsat berilishi va h.k) o'yin sur'atini 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 "razminka" davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordiyu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish 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.

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta xayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va xayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashilmaydi.

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 taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

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 kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustivorligi darhol ko'zga tashlanadi.

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

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati

va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining 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 so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatning 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 sifat 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'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, 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 taqoza 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 zehqli, maydonda ro'y 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.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari

- 1 Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy-zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va h.k).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroi chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan 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 MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroi 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, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

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

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajerlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi 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 hakoza) 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.

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'lib 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;
- v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- d) 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 xarakterdagi ishlarni bajarish.
3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish

oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

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

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

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

Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida 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 impulsni 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 ilgaridan ma'lum-bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitdarda 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, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillaishb 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 engillaishtirilgan 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: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obektga bo'ladigan reaksiya va tanlaish reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obektga 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 tanlaish;

4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlaish. Mazkur holda reaksiyaning yaishirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtini oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, yani to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning 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, obektning 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. Obekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obektga 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 obektdan ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarakatrofdagi 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, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Voleybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

"Murakkab reaksiyani tarbiyalashda" oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalani kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va 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 (bularni, 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 charchaish tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bundagi asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlaish 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 bajariladi; 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 tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu 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 shu kabilar 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 yengil hal qilinadi.

Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

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

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 asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

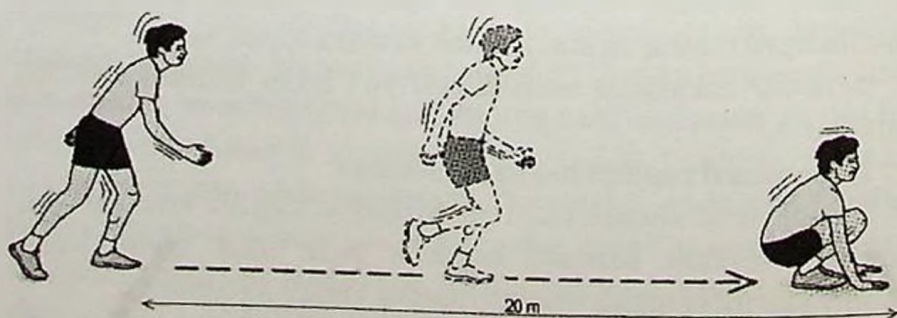
1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

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

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

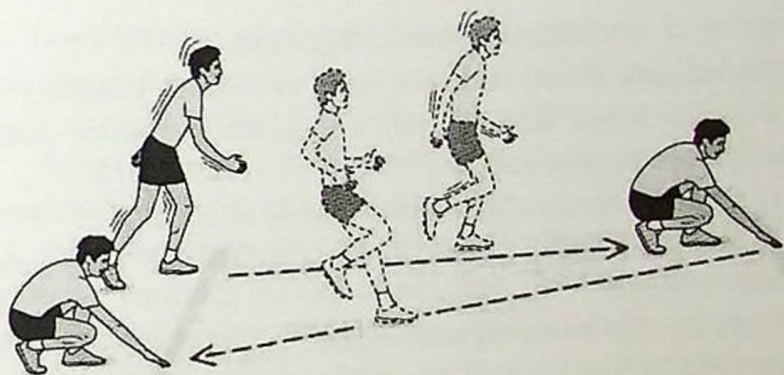
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (7.1, 7.2, 7.3, 7.4-rasmlar)³.

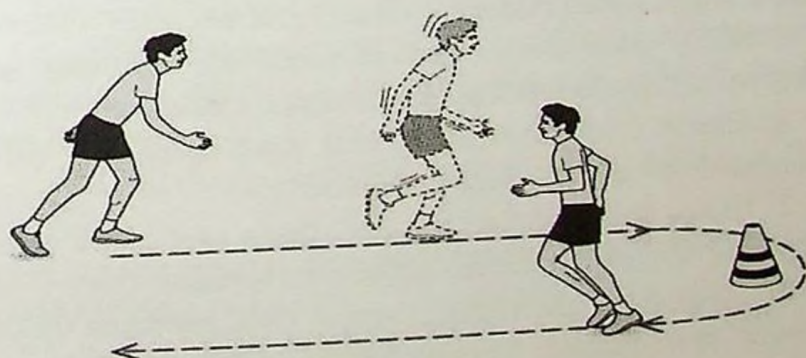


7.1-rasm.

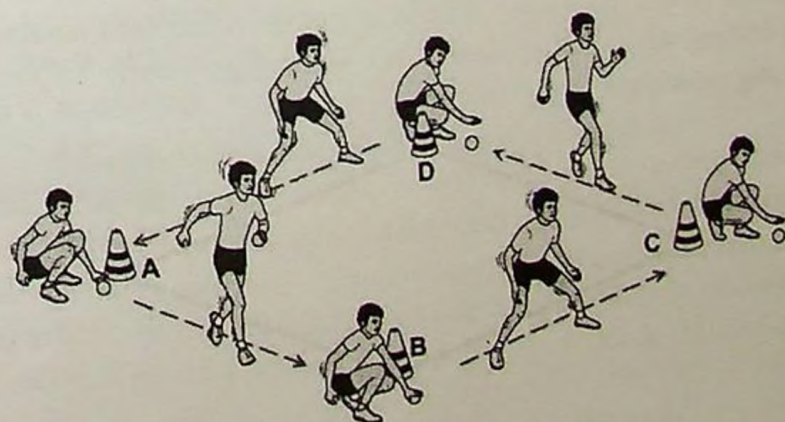
³ (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione Italiana pallavolo.2010.-62-65n)



7.2-rasm.



7.3-rasm.



7.4-rasm.

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, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda "dinamik rejim" deb ham yuqoritiladi. 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. Absolut 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 asosiy 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 vazni 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 yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) 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 nisbatan ma'lumbir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon 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 hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;

2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namu-naviy 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.

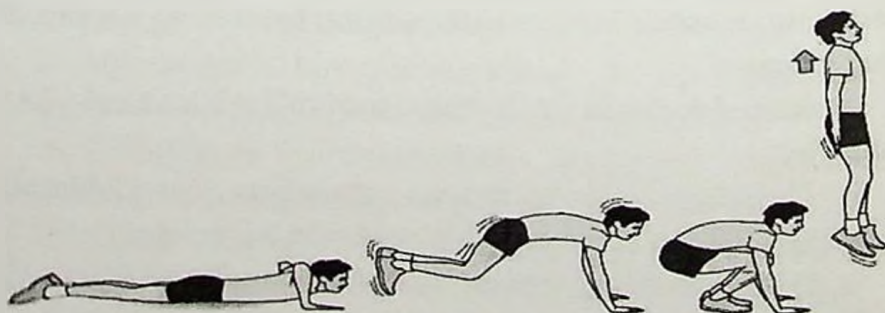
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

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 (7.5,7.6,7.7,7.8,7.9,7.10-rasm-lar)*.



7.5-rasm.

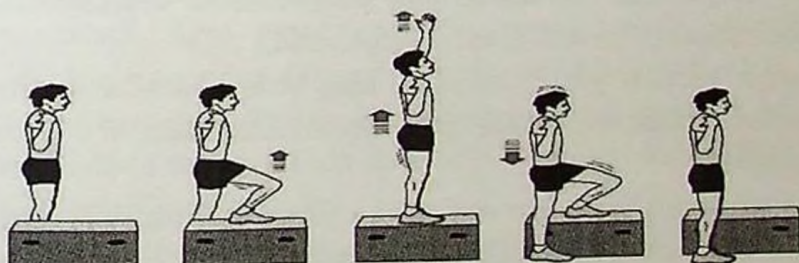


7.6-rasm.

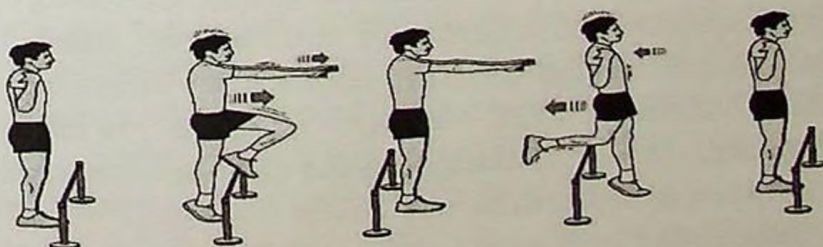
* (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione Italiana pallavolo.2010.-685s.)



7.7-rasm.



7.8-rasm.



7.9-rasm.



7.10-rasm.

Chaqqonlikni tarbiyalash

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

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakarash; to'pga zarba 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 o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan 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 o'zgarayotgan 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 tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining 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 sezib turishini 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.

Voleybolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

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

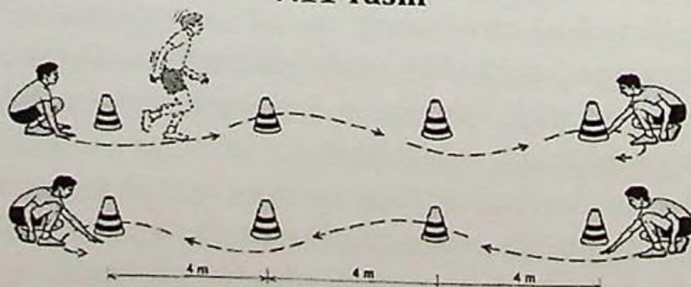
Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni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

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga o'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° 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'priqchasidan 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 (7.11, 7.12-rasmlar).⁵



7.11-rasm



7.12-rasm

⁵ (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.-68,70n

Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan yuklama 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 qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchaish usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) 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 soniyadan 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'minlaish.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq 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 mashq 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 soniya ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta yuklama bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga etgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lumbir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

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

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oraliqi 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushak-larning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki daqiqalarida qon aylanishi ancha qiyinlaishadi.

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

4. Takrorlaishlar soni. Shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish 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 hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 daqiqa bo'lishi mumkin.

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

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar 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-takrorlanish oralig'ida 5-8 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 borgan sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 daqiqa 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, kreatinfosfatkina reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan 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 apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (yani, uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

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

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

Bu yoshdagi voleybolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 daqiqagacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh

voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

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

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'paytirishni 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 mashqlan-

ganlik 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 samarasining 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 qilinganda, 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 o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130–150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

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

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

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishini 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.

Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175-180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 soniyadan 3 daqiqagacha, takrorlaish 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, takrorlaish soni 4-6 marotaba, takrorlaishlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakarash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakarash; "kenguru" holatida sakarash; sakrab

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 soniya davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksi-mal darajada ko'p sakarash. Ikkinchi urinishda maksimal dara-jada balandroq sakarash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakarash. 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 zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga "mokkisimon yugurishlar"

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

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni 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-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika xalqalarida 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 navbatlashtirib turiladi.

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Jismoniy tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholalaniladi?
6. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
7. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?
8. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
9. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.
10. Jismoniy sifatlarning "ko'chishi" deganda nimalarni tushunasiz?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.

4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. Сов.спорт. 2013, - 216 с.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М 2019., -200с.
10. Платонов В.М. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Монография. М. 2019.,- 656 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. 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. - 90 b.
13. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo. 2010.-685s.

Internet saytlari

1. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
2. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
3. www.volleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

VIII BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL DARSINI O'TKAZISH USLUBIYATI VA PEDAGOGIK NAZORAT

Darsning maqsadi va vazifalari

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

O'rta umum ta'lim maktab, sport maktabi va kasb-hunar kollejlari o'quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o'quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish ma'naviy-madaniy, axloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi "jismoniy madaniyat" va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlari va shu kabilar) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni "katta" hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib o'tish va O'zbekiston qurolli kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash,

umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (voleybol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

Darsning tuzilishi va mazmuni

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

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakarash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini "qizitish" va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtaidan yana sekinlashtirilishi kerak.

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

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

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

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llaishda o'ziga xos vositalar (mashqlar)-dan foydalaniladi.

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

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

Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
 - darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
 - darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
 - o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
 - tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
 - o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
 - dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
 - darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
 - o'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
 - muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.
- Bundan tashqari, o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:
- ta'lim standarti va klassifikatori;
 - o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
 - sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;

- choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;

- dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;

- dars bayonnomasi;

- sinf jurnali.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (8.1-jadval).

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI**"TASDIQLAYMAN"**

O'quv ishlari bo'yicha

muovini _____/Temirov ./

«__» _____ 20__ yil

-sinf o'quvchilari uchun**-sonli dars bayonnomasi**

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Dars o'tkazish joyi: _____ Anjomlar: _____

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

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. Voleybol darsining maqsadi va vazifalarini so'zlab bering?
2. Dars qanday qismlardan iborat va ularni mazmunini tushuntiring?
3. Dars qismlarining o'zaro bog'liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
4. Dars bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?
5. Dars qanday rejalashtiriladi va o'tkaziladi?
6. Dars qismlari nechta bo'ladi?
7. Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalarga nimalar yoziladi?
8. Darsning tuzilishi va mazmuni?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.
4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. Т.: 2018. – 485 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Т.: 2020. – 440 b.
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

Internet saytlari

1. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
2. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
3. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

TESTLAR

1 Voleybol mashg'ulotlarining samaradorligini nima belgilaydi?

- A) murabbiyning pedagogik mahorati
- B) murabbiyning texnik va taktik mahorati
- C) murabbiyning psixologik tayyorgarligi
- D) murabbiyning intellektual tayyorgarligi

2 Mutaxassisning pedagogik mahorati bu nimani anglatadi ?

- A) biror narsani samarali o'rgatish va yaxshilash qobiliyatidir
- B) stajyorlarni samarali tayyorlash qobiliyatidir
- C) o'z tajriba va ko'nikmalarini talabalariga samarali o'tkazish qobiliyatidir
- D) o'z mahoratini samarali oshirish qobiliyatidir

3 Fanni o'qitishda mavzu qanday ochib beriladi?

- A) tushunchalar va atamalarda
- B) ta'riflarda
- C) iboralarda
- D) jummalarda

4 O'yin texnikasi atamasi nimani anglatadi?

- A) bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakatlar majmuasi
- B) hujum texnikasini to'g'ri bajarish harakatini
- C) himoya texnikasini to'g'ri bajarish harakatini
- D) o'yin elementlarini to'g'ri bajarish harakatini

5 Taktik harakat atamasi nimani anglatadi?

A) o'yin usullaridan oqilona foydalanish, raqibni mag'lub etishga qaratilgan individual va jamoaviy faoliyatini tashkil etish shakli

B) o'yin davomida taktik kombinatsiyalardan foydalanish

C) musobaqalarda taktik o'zaro ta'sirlarni mashq qilish

D) o'rtoqlik uchrashuvlari paytida hujumda kombinatsiyalardan foydalanish

6 Voleybol bo'yicha murabbiy tushuncha nimani anglatadi?

A) o'yin texnikasi va taktik harakatlarni o'rgatish, texnik va taktik mahoratni oshirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, aqliy, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, voleybolchilarning yuqori sport yutuqlari uchun sharoit yaratishga qaratilgan pedagogik jarayon

B) voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon

C) voleybolchilarning texnik va taktik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon

D) voleybolchining axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon

7 Trening faoliyati nimani anglatadi?

A) mashg'ulot maqsadlariga erishish uchun murabbiy va voleybolchilarning birgalikdagi faoliyati

B) tasdiqlangan ish rejasiga muvofiq murabbiy tomonidan o'quv jarayonini o'tkazish

C) voleybolchilarning mashg'ulot jarayonida ishtirok etishi

D) voleybolchilarni mashg'ulot jarayonida mustaqil tayyorlash

8 O'qituvchi-trenerning nechta pedagogik funksiyasi bor?

- A) 7
- B) 9
- C) 8
- D) 10

9 Voleybol o'qituvchi-murabbiy qanday pedagogik funksiyalarga ega bo'lishi kerak?

- A) ta'lim, tarbiyalash, tashkiliy-tarbiyaviy, ijodiy, loyihalash, kommunikativ, diagnostika
- B) tarbiyaviy, tanlovli, kommunikativ
- C) dizayn, o'qitish, diagnostika
- D) tashkiliy-naslchilik, ijodiy, loyihalash, kommunikativ

10 Murabbiyning qaysi funksiyalari jamoani musobaqaga tayyorlash dasturini ishlab chiqishni o'z ichiga oladi?

- A) ijodiy va loyihalashtiruvchi fazilati
- B) tashkiliy va yo'naltiruvchi fazilatlar
- C) diagnostik va bashoratlas fazilati
- D) seleksionerlik fazilati

11 Murabbiyning jismoniy fazilatlari va texnik-taktik tayyorgarligi qanday vazifani baholaydi?

- A) sinash (tekshirish, o'rganish) fazilati
- B) bashoratlash fazilat
- C) mashq qildirish fazilati
- D) tashkilotchilik fazilati

12 Murabbiyning axloqiy va irodaviy sifatlari qanday vazifani bajaradi?

- A) ta'lim va tarbiya vazifasini
- B) mafkuraviy va tarbiyaviy vazifani

- C) tashkilotchilik vazifasini
- D) boshqaruv vazifasini

13 Voleybol uchun iste'dodlilarni qidirish va tanlash murabbiyning qaysi vazifasiga kiradi ?

- A) seleksiya va prognostik funksiya
- B) tashkiliy va diagnostika funksiyasi
- C) dizayn-ijodiy funksiya
- D) texnik va uslubiy funksiya

14 Murabbiyning aqliy fazilatlarini takomillashtirish vazifasi qanday?

- A) mashq qildirish vazifasi
- B) tarbiyaviylik vazifasi
- C) tashkilotchilik vazifasi
- D) ijodkorlik vazifasi

15 Texnik harakatlarni bajarishda xatolarni tuzatish tartibi murabbiyning qaysi funktsiyasiga tegishli?

- A) mashq qildirish funktsiyasiga
- B) tashkilotchilik funktsiyasiga
- C) ta'lim funktsiyasiga
- D) ijodiy funktsiyasiga

16 Murabbiyning vazifasiga voleybolchilar, hakamlar va musobaqa tashkilotchilari bilan suhbatlashish qobiliya-tiga qaysi biri kiradi?

- A) o'zaro aloqa qilish vazifasi
- B) ijodkorlik vazifasi
- C) tarbiyaviylik vazifasi
- D) tashkilotchilik vazifasi

17 Mavjud o'yin kombinatsiyalarini o'zgartirish qobiliyati murabbiyning qaysi funksiyasiga tegishli?

- A) ijodiy funksiya
- B) mashq qilish funksiyasi
- C) tashkiliy funksiya
- D) yo'naltiruvchi funksiya

18 Har bir o'yinchining o'yin natijalarini baholash murabbiyning qaysi funksiyasiga tegishli?

- A) diagnostika funksiyasi
- B) mashq qilish funksiyasi
- C) tashkiliy funksiyasi
- D) kommunikativ funksiyasi

19 Murabbiyning diagnostika funksiyasida natijalar-ni baholash vositalariga nima tegishli?

A) natijalarni tahlil qilish, natijalarning mohiyatini e'lon qilish, natijalarni muhokama qilish, natijalarni taqqoslash, natijalarni saqlash

- B) baholash mezonlari
- C) natijalarni baholash usullari, natijalarni baholash tamoyillari
- D) treningni modellashtirish

20 Voleybol qayerda va qachon tashkil etilgan?

- A) AQSh 1895-yil
- B) AQSh 1896-yil
- C) Yaponiya 1895-yil
- D) Angliya 1895-yil

21 Voleybol birinchi marta kim tomonidan ixtiro qilingan?

- A) J. Morgan
- B) A. Xolsted
- C) M. Daimatsu
- D) D. Smit

22 Voleybol o'yinining birinchi nomi?

- A) Mintonet
- B) Meshkobol
- C) Savat bol
- D) Ming Tobol

23 Voleybol birinchi marta Olimpiya o'yinlari dasturiga qachon kiritilgan?

- A) 1964-yil
- B) 1953-yil
- C) 1968-yil
- D) 1956-yil

24 Voleybol Olimpiadasi birinchi marta qayerda o'tkazilgan?

- A) Yaponiyada
- B) AQShda
- C) Angliyada
- D) Xitoyda

25 Birinchi voleybol Olimpiadasida ayollar jamoalari orasida qaysi biri chempion bo'lgan?

- A) Yaponiya
- B) AQSh

C) Braziliya

D) Angliya

26 Voleybol o'yinining birinchi qoidalarini qachon va qayerda birinchi marta shakllantirgan?

A) 1896-yil AQSh

B) 1895-yil AQSh

C) 1897-yil Angliya

D) 1896-yil Yaponiya

27 Voleybol o'yinining birinchi qoidalarini kim birinchi bo'lib tuzgan?

A) A. Xolsted

B) V. Morgan

C) Smit Tomonidan

D) Daimatsu

28 Erkaklar o'rtasidagi Evropa chempionati birinchi marta qachon va qayerda o'tkazilgan?

A) 1948 yil Rimda

B) 1936 yil Berlinda

C) 1939 yil Bryusselda

D) 1947 yil Pragada

29 Erkaklar o'rtasidagi Jahon chempionati birinchi marta qachon va qayerda o'tkazilgan?

A) 1949-yil Praga

B) 1948-yil Parij

C) 1949-yil Moskva

D) 1950-yil Italiya

30 Ayollar o'rtasidagi Jahon chempionati birinchi marta qachon va qayerda o'tkazilgan?

- A) 1952-yil Moskva
- B) 1951-yil Parij
- C) 1950-yil Varna
- D) 1952-yil Tokio

31 2022-yilda erkaklar jamoalari o'rtasidagi Jahon chempionati g'olibi bo'lgan jamoa?

- A) Italiya
- B) Braziliya
- C) Amerika
- D) Polsha

32 2022-yilda ayollar jamoalari o'rtasidagi Jahon chempionati g'olibi bo'lgan jamoa qaysi?

- A) Serbiya
- B) Braziliya
- C) AQSh
- D) Xitoy

33 Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) qachon va qayerda tashkil etilgan?

- A) 1947-yil Parijda
- B) 1920-yil Rimda
- C) 1925-yil Bryusselda
- D) 1939-yil Moskvada

34 Xalqaro voleybol Federatsiyasining birinchi Prezidenti?

- A) Pol Libo
- B) P'er de Kuberten

- C) Jeyms Naysmit
- D) Uilyam Morgan

35 Hozirda xalqaro voleybol Federatsiyasining Prezidenti kim?

- A) Ari Grasa
- B) Ruben Akosta
- C) Vey Czizhjun
- D) Pol Libo

36 Xalqaro voleybol Federatsiyasining qaysi Prezidenti o'yin qoidalariga katta o'zgarishlar kiritdi?

- A) Ruben Akosta
- B) Pol Libo
- C) Ari Grasa
- D) Vey Czizhjun

37 Libero o'yinchisi xalqaro voleybol Federatsiyasi-ning qaysi Prezidentining rahbarligi ostida paydo bo'ldi?

- A) Ruben Akosta
- B) Pol Libo
- C) Ari Grasa
- D) Vey Czizhjun

38 Voleybol O'zbekiston Respublikasi ta'lim muassasalarining o'quv rejalariga kiritilganmi?

- A) ha
- B) yo'q
- C) faqat umumta'lim maktablarining o'quv dasturlariga
- D) faqat akademik litseylar va kasb-hunar kollejlarning o'quv dasturlariga

39 O'zbekistonda voleybol o'yini birinchi marta qayerda paydo bo'lgan?

- A) Qo'qonda
- B) Andijonda
- C) Toshkentda
- D) Samarqandda

40 O'zbekistonda voleybol bo'yicha rasmiy musobaqa birinchi marta qachon o'tkazilgan?

- A) 1927-yil
- B) 1930-yil
- C) 1918-yil
- D) 1925-yil

41 O'zbekistonda voleybol bo'yicha ikki karra Olimpiya chempioni unvoniga kim ega?

- A) Duyunova Vera Illarionovna
- B) Pavlova Larisa Mixaylovna
- C) Ashurkova Svetlana Fedorovna
- D) Martinenko Marina Aleksandrovna

42 1980-yilda qaysi O'zbekiston voleybolchisi terma jamoa tarkibida Olimpiya g'olibiga aylandi?

- A) Pavlova Larisa Mixaylovna
- B) Ashurkova Svetlana Fedorovna
- C) Isaenok Olga Viktorovna
- D) Serafimova Lyudmila Sergeevna

43 Erkaklar o'rtasidagi Evropa chempionati birinchi marta qachon va qayerda o'tkazilgan?

- A) 1948-yil Rimda

- B) 1939-yil Bryusselda
- C) 1936-yil Berlinda
- D) 1947-yil Pragada

44 Jahon ligasi qaysi yildan erkaklar jamoalari o'rtasida o'tkazila boshlandi?

- A) 1990-yildan beri
- B) 1991-yildan beri
- C) 1992-yildan beri
- D) 1993-yildan beri

45 Ayollar jamoalari orasida Gran-Pri qaysi yildan boshlandi?

- A) 1993-yildan
- B) 1991-yildan
- C) 1992-yildan
- D) 1994-yildan

46 Erkaklar va ayollar Millatlar Ligasi qaysi yildan boshlangan?

- A) 2018-yildan
- B) 2017-yildan
- C) 2019-yildan
- D) 2020-yildan

47 Birinchi O'zbekistonda voleybol musobaqasi qachon va qayerda bo'lib o'tdi?

- A) 1935-yil Toshkentda
- B) 1925-yil Moskvada
- C) 1929-yil Sankt-Peterburgda
- D) 1930-yil Kievda

48 O'zbek voleybolchilarining birinchi xalqaro uchrashuvi qachon va kim bilan bo'lib o'tdi?

- A) 1935-yil Afg'oniston bilan
- B) 1930-yil Pokiston bilan
- C) 1947-yil Hindiston bilan
- D) 1929-yil Gruziya bilan

49 O'zbekiston voleybol Federatsiyasi (UVF) qachon tashkil etilgan?

- A) 1992-yil
- B) 1993-yil
- C) 1991-yil
- D) 1994-yil

50 Mustaqillik davrida voleybol bo'yicha O'zbekiston chempionati qaysi yildan boshlandi?

- A) 1993-yildan
- B) 1992-yildan
- C) 1994-yildan
- D) 1991-yildan

51 Mustaqillik e'lon qilinganidan keyin birinchi marta O'zbekistonda ayollar jamoalari o'rtasida voleybol bo'yicha xalqaro turnir o'tkazilganda, u nima deb nomlangan va O'zbekiston jamoasi qaysi o'rinni egallagan?

- A) 1999-yil – Mikasa Kubogi – 1-o'rin
- B) 1997-yil – Jahon chempionati saralash o'yinlari - 2-o'rin
- C) 1995-yil-Markaziy Osiyo o'yinlari - 2-o'rin
- D) 1995-yil – Tumaris Kubogi – 3-o'rin

52 Mustaqil O'zbekistonning erkaklar o'rtasidagi birinchi chempionati g'olibi qaysi jamoa?

- A) Avtomobilchi (Qo'qon)
- B) Kinar (Samarqand)
- C) Dinamo (Toshkent)
- D) SKIF (Toshkent)

53 Mustaqil O'zbekistonning ayollar o'rtasidagi birinchi chempionatida qaysi jamoa g'olib hisoblanadi?

- A) SKIF (Toshkent)
- B) Iktisodchi (Namangan)
- C) Janubiy (Navoiy)
- D) Afrosiyob (Samarqand)

54 Osiyo chempionatida voleypol bo'yicha O'zbekiston ayollar terma jamoasi birinchi marta qachon, qayerda va qaysi o'rinni egalladi?

- A) 1993-yil Xitoy 6-o'rin
- B) 1992-yil Bahrayn 8-o'rin
- C) 1993-yil Vyetnam 4-o'rin
- D) 1994-yil olma-ota 5-o'rin

55 Hujum texnikasi qanday texnikaga tegishli?

- A) hujum zarbasi, uzatish, topni o'yinga kiritish, turish va harakat
- B) barcha texnik, texnikalar
- C) bloklash, yuqoridan va pastdan uzatish, ko'chirish
- D) to'pni yuqoridan va pastdan uzatish

GLOSSARIY

Uzbek tilida	Ingliz tilida	Rus tilida
Taktika - yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi	Tactics - word of Greek origin (tehnik) means art, mastery of movement (in the sport)	Тактика- слово от греческого "taktikus" обозначает "упорядочить"
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.	Тактическая игра - победа над одной командой в одиночестве или группе одной команды
Taktik tayyorgarlik - taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi	Tactical preparation of volleyball players - the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.	Тактическая подготовка - обратить внимание на развитие тактического мастерства.
Taktik kombinatsiya - bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir	Tactical combination of players, aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.	Тактические комбинации - это взаимодействия игроков для обеспечения ситуации нападения партнера
"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.	Волна - игра двух игроков. Один прыгает, второй нанесет удар по мячу
"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.	Крест - два игрока двигаются по сечениям в атаку

"Eshelon" kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi	"Eshelon" - is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	Эшелон - групповое нападение с мячом
Federatsiya - lotincha so'z birlashma, jamlanma ma'nosini anglatadi	Federation - word of Latine, means the association, organization.	Федерация - от латинского слова обозначает Союз
Kongress - lotincha so'z uchrashuv, majlis ma'nosini anglatadi	Congress - word of Latine, means the meeting.	Конгресс - от латинского слова митинг
Zona - grekcha so'z makon, ma'lum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy ma'nosini anglatadi	Zone - word of Greek origin (zone) means the place characterized common symbols.	Зона - от греческого слова определения поля действия
Antena - lotincha so'z qurilma, radioto'lqinlarni qabul qiluvchi va targatuvchi	Antenna - word of Latine, means the	Антенна - от латинского приспособления чтоб оградить сетку с края
Kibernetika - grekcha so'z boshqaruv san'ati - mexanik va tirik organizmlarga ma'lumotni uzatish va boshqarish qoidalarini o'rganuvchi fan	Kybernetika - word of Greek art of management - mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.	Кибернетика - греческое слово механизм живой сущности
Amplua - fransuzcha so'z "emploi" rol, faoliyat turkumi	Mifdieler - word of French, means the	Амплуа - французское слово "emplua" роль, вид, действия
Afferent - lotincha "afferentis" uzatuvchi asab tolalari bo'lib, qo'zg'atuvchini markaziy asab tizimiga to'qima orqali uzatib berishi tushuniladi	Afferent - word of Latine origin "afferentis", understanding transmission nerve fibers to centerial nervous systems through cell.	Афферент - от латинского слова- нервные волокна

Efferent - lotincha so'z "efferentis" yuboruvchi asab tolalari bo'lib, qo'zg'atuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali to'qimaga yuborilishi tushuniladi	Efferent - word of origin "efferentis" transmission nerve fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. "	Эфферент- от латинского слова - возбудитель нервных клеток
Retseptor - lotincha so'z "recipere" qabul qilmoq - afferent asab tolalari tashqi (eksterotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qo'zg'atuvchilari orqali asab impulsiga o'tkazishi tushiniladi	Receptor - word of Latine origin "recipere" means the accept - understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroreceptors) or internal (interoreceptors) rans.	Рецептор - от латинского слова- орган принимающий информацию через нервные клетки в ЦНС

1. Adaptatsiya – (lotincha) – adaptatio – moslashtirish.
2. Bakalavr – (lotincha) – baccalaureus – birinchi ilmiy daraja.
3. Ball – (fransuzcha) – balle – to‘p, shar – o‘lcham birligi.
4. Batareya – (fransuzcha) – batterie – asbob, apparat yoki predmetlarning to‘plami.
5. Variatsiya – (lotincha) – variatio – o‘zgarish.
6. Genetika – (yunoncha) – generotikos – naslning kelib chiqishi.
7. Gerts – (nemis) olimi Genrix Gerts – tebranishlar chastotasining o‘lchov birligi.
8. Gipoteza – (yunoncha) – hypothesis – faraz qilish, ehtimol.
9. Glossariy – (lotincha) – glossarium – lug‘at ma‘nosini anglatadi.
10. Gradatsiya – (lotincha) – gradation – ketma-ketlik, bosqich yoki pog‘onalarga bo‘lingan.
11. Grafik – (yunoncha) – graphikos – chizilgan rasm, ko‘rgazmali chizma.
12. Dekan – (lotincha) – decanus – o‘nboshi – qadimiy rum harbiylarida 10 ta askarga boshliq. Oliy ta‘lim muassasasida lavozimga ega shaxs.
13. Diagramma – (yunoncha) – rasm, o‘zgaruvchan chizma.
14. Dinamika – (yunoncha) – dynamikos – kuchli.
15. Dispersiya – (lotincha) – disperses – yoyilish, bo‘linish.
16. Dissertatsiya – (lotincha) – dissertatio – ilmiy ish, tadqiqot natijalariga asoslangan ilmiy asar.
17. Doktor – (lotincha) – doctor – o‘qituvchi, ilmiy daraja.
18. Integral – (lotincha) – integer – to‘liq, yaxlit yig‘indi.
19. Intelлект – (lotincha) – intellectus aql, fikr – inson qobiliyati.
20. Interval – (lotincha) – intervalium – oraliq, tanaffus.

21. Informatsiya – (lotincha) – axborot, e'lon qilinadigan yoki saqlanadigan xabar.

22. Kafedra – (yunoncha) – kafhedra – stul, ma'ruza o'qiladigan peshtaxta, oliy ta'lim muassasasida o'qituvchi-professorlarni birlashtirgan o'quv-ma'muriy maskan.

23. Kvalifikatsiya – (lotincha) – qualificatio – muayyan darajaga toifa.

24. Klassifikatsiya – (lotincha) – classis-facere – obyekt, element yoki biror sohaga mansub bilimlarni farqlanishiga qarab bo'lib tashlash – guruhlashtirish.

25. Konsepsiya – (lotincha) – comferetia – bir joyga yig'ish.

26. Koordinatsiya – (lotincha) – tartibli joylashuv, harakatli tartiblashtirish.

27. Koeffitsient – (lotincha) – coefferiens – doimiy son, raqam, belgi.

28. Magistr – (lotincha) – magister – boshliq, ustoz, akademik, ilmiy daraja.

29. Mediana – (lotincha) – mediana – o'rtacha o'lcham yoki raqam.

30. Metod – (yunoncha) – methodos – bilish yoki harakat usuli.

31. Minut – (nemischa) – minute – kichiklashtirilgan, o'lchov birligi.

32. Moda – (fransuzcha) – mode, modus – tartib-qoida, usul, o'lchov.

33. Model – (fransuzcha) – modele, lotincha – modulus – namuna, andoza.

34. Modul – (lotincha) – modulus – o'lcham, biror qiymatning nomlanishi.

35. Monografiya – (yunoncha) – monos – yagona mualliflikda tayyorlangan ilmiy asar.

36. Motivatsiya – (fransuzcha) – motid – muayyan narsaga ustunlik bilan ixlos qo'yish.

37. Mutatsiya – (lotincha) – o'zgarish ma'nosi bilan bog'liq kurtakning o'zgarishi – qochishi, o'sishi – daraxtning kurtagi, barglari, guli va hokazolarga taalluqli ma'noni anglatadi.

38. Obyektivlik, obyekt – (lotincha) – objectivus – predmet, mavjud narsa, faoliyatni adolatli boshqarish.

39. Parametr – (yunoncha) – parametren – o'lchanadigan belgi, oraliq.

40. Patent – (lotincha) – patens, patentis – ochiq, hujjat, guvohnoma.

41. Pedagogika – (yunoncha) – paidagagike – tarbiya, o'rgatish.

42. Puls – (lotincha) – pulsus – zarba, depsinish

43. Reaksiya – (lotincha) – reactio – qarshi yoki javob harakati.

44. Rezistentlik – (inglizcha) – resisrive – yuklamaga qarshilik ko'rsatish.

45. Referat – (lotincha) – referre – ilmiy asoslangan qisqa axborot – yozma yoki og'zaki bo'lishi mumkin.

46. Refleks – (lotincha) – reflexus – aks ko'rinish, javob reaksiyasi.

47. Sekund – (lotincha) – sekunda – vaqtni o'lchov birligi.

48. Seleksiya – (lotincha) – selectio – tanlov, saralash.

49. Sigma (σ) – (yunoncha) harfning tovushi.

50. Sindrom – (yunoncha) – syndrome – kasallikning belgisi.

51. Sport – inglizcha – sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi.

52. Standart – (inglizcha) – standard – namuna, andoza, mo'ljalga olinadigan bir xil shakldagi qolip.

53. Statika – (yunoncha) – status – turgan holat.

54. Statistika – (lotincha) – status – holat, hisoblash, qayta ishlash.

55. Sxema – (yunoncha) – schema – chizma, shakl, obraz.

56. Stress – (inglizcha) – stress – zo'riqish.

57. Taktika – (yunoncha)– taktika – strategiya (yunoncha – strategia – boshqa-raman, olib boraman)ga bo'ysunadigan – ustalik bilan amalga oshirish ma'nosini anglatadi, boshqarish san'ati.

58. Titul – (lotincha) – titulus – unvon, xizmat belgisi, ilmiy ishning birinchi sahifasini nusxasi.

59. Tezis – (yunoncha)– thesis – asl holat, qisqa axborot yoki xabar.

60. Test – (inglizcha) – test – sinov, tadqiqot.

61. Texnika – (yunoncha) – texnike – san'at, mahorat ma'nosini anglatadi.

62. Trener – (inglizcha) – trener – mashqlantiruvchi mutaxassis.

63. Fakultet – (nemischa) – fakultet – qobiliyat, imkoniyat – oliy ta'limning tarkibiy bo'limi.

64. Filosofiya (falsafa) – lotincha – philophia – sevaman+dona – tabiat va insoniyatni rivojlantirish qonunlarini o'rganishga qaratilgan fan.

65. Formula – (lotincha) – formula – qoida, shakl, hisoblash usullari.

66. Funksiya – (lotincha) – function – bajarish, ijro etish, faoliyat.

67. Shkala – (lotincha) – scala – zinapoya, o'lchov asboblari qayd etiladigan darajalar, baholash o'lchov birligi.

68. Ekvivalent – (lotincha) – aequus – teng kuchga yoki ahamiyatga ega.

69. Ekzamen – (lotincha) – examen – sinov, tekshiruv.

70. Ekzogen – (yunoncha) – exo – tashqi, zotni tashqi o'zgarishi.

71. Ekran – (fransuzcha) – ekran – asbobni to'suvchi, himoyalovchi to'siq yoki qalqon.

72. Eksperiment – (lotincha) – experiment – sinov, tajriba.

73. Endogen – (yunoncha) – endon-gen – ichki, zotni ichki o'zgarishi.

ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 613 с.
3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. - 368 с.
4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
5. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
6. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
7. Умматов А.А. Методика обучения волейболу. Учебное пособие Т.: 2021 – 250 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

8. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.
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. – 104 b.

10. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilingani-ning 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.

11. Mirziyoyev Sh.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. "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.

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

14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 3-июндаги "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь.

15. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. // Учебное пособие.– Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018.–108 с.

16. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360 с.

17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. Сов.спорт. 2013, - 216 с.

18. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М 2019., -200с.

20. Платонов В.М. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Монография. М. 2019.,- 656 с.

21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

22. 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. - 90 b.

23. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: "Extremum press", 2017. – 136 b.

24. Po'latov A.A., Boltayev A.A., Abdujabborov J.K. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2017. – 56 b.

25. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. // O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 96 b.

26. Ummatov A.A. Voleybolchilarda sakrash ish qobiliyatini rivojlantirish va uni kompyuter dasturi yordamida baholash. Monografiya. – T.: Tipograff, 2022. – 125b.

27. Пулатов Ф.А. «Ўнақай» ва «чапақай»лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? // Монография. – Т.: “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI”, 2017. – 88 б.

28. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

29. Умматов А.А. Волейболчиларда сакровчанлик иш қобилиятини компьютерлаштерилган сенсор курилма ёрдамида аниқлаш методикаси. Услубий-амалий тавсиялар. – Т.: “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESSNASHRIYOTI”– 2019. - 84 б.

30. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.

31. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallovolo. 2010.-685s.

Internet saytlari

32. www.lex.uz - O'z.Respublikasi qonun hujjatlari, ma'lu-motlari milliy bazasi

33. www.ziynet.uz - Ziynetmilliyijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i

34. www.natlib.uz - A.NavoiyO'zbekistonmilliykutubxonasi portal

35. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

36. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

MUNDARIJA

KIRISH	3
Mustaqil ta'lim uchun savollar	7
Tavsiya etilgan adabiyotlar	8
I BOB. O'QITUVCHI VA MURABBIY KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATINING KO'P QIRRALI FUNKSIYALARI.....	9
Mustaqil ta'lim uchun savollar	18
Tavsiya etilgan adabiyotlar	18
II BOB. VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI, UNI JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI.....	20
Mustaqil ta'lim uchun savollar	58
Tavsiya etilgan adabiyotlar	58
III BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI	60
Mustaqil ta'lim uchun savollar	79
Tavsiya etilgan adabiyotlar	80
IV BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI	81
Mustaqil ta'lim uchun savollar	95
Tavsiya etilgan adabiyotlar	95
V BOB O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH	97
Mustaqil ta'lim uchun savollar	121
Tavsiya etilgan adabiyotlar	122
VI BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH	124
Mustaqil ta'lim uchun savollar	137
Tavsiya etilgan adabiyotlar	137
VII BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI	139
Mustaqil ta'lim uchun savollar	172
Tavsiya etilgan adabiyotlar	172

VIII BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL DARSINI O'TKAZISH USLUBIYATI VA PEDAGOGIK NAZORAT	175
Mustaqil ta'lim uchun savollar	180
Tavsiya etilgan adabiyotlar.....	181
TESTLAR	182
GLOSSARIY	195
ADABIYOTLAR	203
MUNDARIJA	207

QAYDLAR UCHUN

A.A. Ummatov, G.A. Vaisova

TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA KIRISH (VOLEYBOL)

o'quv qo'llanma

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 21.05.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 30-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,

Жангох мавзеси, 37-уй.



ISBN 978-9910-690-67-9



9 789910 690679