

748.1
p-97

A.A. PULATOV

VOLEYBOLNI O'QITISH METODIKASI



7A8.1
p-97

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

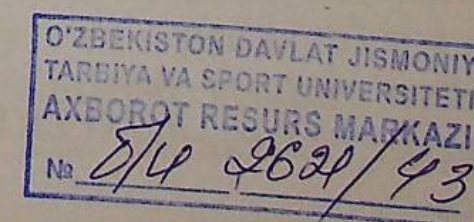


A.A. PULATOV

VOLEYBOLNI O'QITISH METODIKASI

O'quv qo'llanma

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022- yil 19- iyuldagi 233-sonli buyrug'iga asosan
5610500 – sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), 5210200 – psixologiya
(sport), 5610800 – jismoniy tarbiya va sport menejmenti
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan
va ro'yxatga olingan - № 233-053



TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023

UO'K 796.325(075.8)

KBK 75.569ya73

P 99

Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Basketbol) : O'quv
qo'llanma / A.A. Pulatov .: T-"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU
2023 - 215 bet.

Muallif: A.A. Pulatov-O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universitetining "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası
professori

Taqrizchilar:

R.E.Nurimov – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universitetining "Futbol nazariyasi va uslubiyati"
kafedrası professori, p.f.n.

T.E.Nabiyev – Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy
Universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası
mudiri, p.f.n. dotsent

Annotatsiya. Mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy
tarbiya va sport universitetining bakalavriaturasida barcha ta'lim
yo'nalishlari bo'yicha ta'lim oluvchi talabalar, boshqa ta'lim
maskanlarining o'quvchilari, o'qituvchi – trenerlar uchun mo'ljallangan
bo'lib, o'z ichiga voleybolning o'qitish va unga o'rgatish metodlari hamda
vositalarni qamrab olgan. Unda o'yin texnikasi va taktikasi asoslari,
musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish masalalari atroflicha ochib
berilgan. Fanni mustaqil o'zlashtirish uchun nazorat testlari va
foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati keltirilgan. O'quv qo'llanma
O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta mahsus ta'lim vazirligi tomonidan
tasdiqlangan fan dasturi asosida yaratilgan.

UO'K 796.325(075.8)

KBK 75.569ya73

ISBN 978-9943-9215-2-8

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023

©A.A. Pulatov 2023

Kirish

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yuqori malakali
mutaxassis-kadrlar tayyorlash sog'lom avlodni tarbiyalash -
jismoniy mashqlar, ayniqsa ommaviy sportni barcha qatlam va
yoshga mansub aholi turmush tarzining kundalik extiyojiga
aylantirish, shu orqali xalqimiz salomatligi, uni harakat va
psixofunksional faolligini kuchaytirish ishlarini
jadallashtirishga imkon yaratadi.

Bunday sharaflı, shu bilan birga, o'ta mas'uliyatli
tadbirlarni maqsadli amalga oshirish zarurligi Yurtboshimiz
tomonidan soha bo'yicha qabul qilinayotgan va Hukumatimiz
nazoratida amalga oshirilayotgan farmon hamda qarorlarda
alohida qayd etilib kelinmoqda. Ammo mazkur ishlar
samaradorligini ta'minlash jismoniy tarbiya va sportga
ixtisoslashgan oliy ta'lim maskanlarida olib borilayotgan o'quv
jarayoni, o'quv manbalari, o'qitish metodikasi va mashg'ulotlar
sifatiga bog'liq ekanligi isbot talab qilmaydi.

Ma'lumki, bugungi kunda ushbu soha bo'yicha mutaxassis-
kadrlarni tayyorlashda ixtisoslik fanlariga ustunlik berish bilan
bir qatorda, ularni hartomonlama bilimli, turdosh kasbiy
ko'nikma va malakalarga ega bo'lgan, chuqur va keng miqyosda
fikrlaydigan, o'zgaruvchan vaziyatlarda yuz beruvchi
muammolarni mustaqil hal qilishga qodir shaxs sifatida
yetishtirish o'ta muhim ahamiyatga loyiqdir.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universitetining bakalavriyatura ta'lim yo'nalishlariga
mo'ljallangan o'quv rejasining kasbiy fanlar blokidan joy olgan
"Voleybol" faniga o'qitish bo'yicha tayyorlangan "Voleybolga
o'qitish metodikasi" deb nomlangan o'quv qo'llanma
O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan tasdiqlangan muvofiq fan dasturi talablari asosida
ishlab chiqilgan.

Voleybol Olimpiada o'yinlari dasturidan joy olgan bazaviy
sport turi sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejalari
tarkibiga kiritilgan bo'lib, o'quv jarayonida o'quvchi-talaba
yoshlar sog'ligi, ularning jismoniy va psixofunksional
imkoniyatlarini har tomonlama shakllantirish vositasi bo'lib
xizmat qiladi. Ushbu sport o'yiniga xos harakatlar-yurish-

yugurish, sakrash, egilish-yozilish, burilish-aylanish elementlari asosida ijro etiladigan to'p uzatish, to'p kiritish, xujum zarbalari va to'siq qo'yish kabi texnik-taktik usullar umumiy va maxsus jismoniy sifatlar, ruhiy imkoniyatlar va funksional organlar faoliyatini jadal takomillashtirish qiymatiga egadir.

Voleybolga o'rgatish va uni o'zlashtirish natijasida o'quvchi-talabalar nafaqat o'z salomatligini mustahkamlaydi, xayotiy zarur harakat ko'nikmalarini charhlaydi, balki kasbiy bilim va amaliy malakalar ko'lamini ham kengaytiradi.

Ushbu o'quv qo'llanma O'zDJTS universitetining bakalavriyaturasi doirasida joriy etilgan barcha ta'lim yo'nalishlarida ta'lim oluvchi talabalarga mo'ljallangan bo'lib, unda fan dasturi bo'yicha belgilangan mavzular muvofiq boblarda o'z ifodasini topgan. Jumladan, qo'llanmaning "Kirish" qismida fanni o'quv jarayoniga joriy etish hamda o'qitish zaruriyati, dolzarbligi va uni oliy kasbiy ta'limdagi o'rni ochib berilgan. Boblarda "Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi", "O'yin texnikasi asoslari" "O'yin taktikasi asoslari", "Texnik-taktik malakalarga o'rgatish uslubiyati", "O'yin qoidasi va musobaqa tashkil qilish asoslari" kabi mavzular mazmuniga ayrim qo'shimcha ma'lumotlar, o'rgatishda qo'llaniladigan noan'anaviy mashqlar va texnik harakatlarni simmetrik tartibda shakllantirish masalalari kiritilgan.

O'quv qo'llanmada fan mavzulariga taalluqli o'quv materiallarini mustaqil o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlantiruvchi testlar keltirilgan.

I-BOB VOLEYBOLNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Voleybolni kelib chiqishi va 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.

1897-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.

1897-yilda tadbqiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

- Maydon chegaralari 7,6x15,1 m
- To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm
- To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm
- O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

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

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puerto-Riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908–1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

Voleybol 1920–1921-yillarda O'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar.

1923-yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi.

1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi. Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'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 jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoyev va A.A.Marku edi.

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

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi.

Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

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

Voleybolning 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 halq 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 musobaqalarning

birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935-yil o'yinchilarning halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalarida 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 qoidalarida ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'rtining balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rtining balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar, o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

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

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi.

O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay «to'xtab» qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad,

Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

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

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

1947-yilda «Ittifoq» voleybol shoxi Halqaro 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 Halqaro 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 halqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida «Ittifoq» voleybolchilari boryo'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 halqaro 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 shov-shuv 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 halqaro 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.

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

1- jadval

Olimpiada o'yinlari

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
3.	1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR
4.	1976	Monreal'	Polsha	SSSR	Kuba
5.	1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya
6.	1984	Los-Anjeles	AQSH	Braziliya	Italiya
7.	1988	Seul	AQSH	SSSR	Argentina
8.	1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSH
9.	1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya
10.	2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya

11.	2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya
12.	2008	Pekin	AQSH	Braziliya	Rossiya
13.	2012	London	Rossiya	Braziliya	Italiya
14.	2016	Rio de Jenero	Braziliya	Italiya	AQSH
Ayollar					
1.	1964	Tokio	Yaponiya	SSSR	Polsha
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Polsha
3.	1972	Myunxen	SSSR	Yaponiya	KXDR
4.	1976	Monreal'	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
5.	1980	Moskva	SSSR	GDR	Bolgariya
6.	1984	Los-Anjeles	KXR	AQSH	Yaponiya
7.	1988	Seul	SSSR	Peru	KXR
8.	1992	Barselona	Kuba	MDH	AQSH
9.	1996	Atlanta	Kuba	KXR	Braziliya
10.	2000	Sidney	Kuba	Rossiya	Braziliya
11.	2004	Afina	KXR	Rossiya	Braziliya
12.	2008	Pekin	Braziliya	AQSH	KXR
13.	2012	London	Braziliya	AQSH	Yaponiya
14.	2016	Rio-de-Janeyro	Xitoy	Serbiya	AQSH

Jahon chempionatlari

2-jadval

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1949	Praga, Chexoslovakiya	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
2.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
3.	1956	Parij, Fransiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
4.	1960	Rio-de-Janeyro,	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya

		Braziliya			
5.	1962	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
6.	1966	Praga, Chexoslovakiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
7.	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
8.	1974	Mexiko, Meksika	Pol'sha	SSSR	Yaponiya
9.	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
10.	1982	Buenos-Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argentina
11.	1986	Parij, Fransiya	AQSH	SSSR	Bolgariya
12.	1990	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR
13.	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSH
14.	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
15.	2002	Buenos-Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
16.	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolgariya
17.	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya
18.	2014	Polsha	Polsha	Braziliya	Germaniya

Ayollar

1.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2.	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
3.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
4.	1962	Moskva, SSSR	Yaponiya	SSSR	Polsha
5.	1967	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	AQSH	Janubiy Koreya
6.	1970	Varna,	SSSR	Yaponiya	Janubiy Koreya

7.	1974	Bolgariya Gvadalaxara, Meksika	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
8.	1978	Leningrad, SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR
9.	1982	Lima, Peru	Xitoy	Peru	AQSH
10.	1986	Praga, Chexoslovakiya	Xitoy	Kuba	Peru
11.	1990	Pekin, Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSH
12.	1994	San-Paulu, Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
13.	1998	Tokio, Yaponiya	Kuba	Xitoy	Rossiya
14.	2002	Berlin, Germaniya	Italiya	AQSH	Rossiya
15.	2006	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Serbiya
16.	2010	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Yaponiya
17.	2014	Italia	AQSH	Xitoy	Braziliya

3- jadval

JAhon kubogi

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1965	Varshava, Polsha	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2.	1969	Berlin, GDR	GDR	Yaponiya	SSSR
3.	1977	Tokio, Yaponiya	SSSR	Yaponiya	Kuba
4.	1981	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	Braziliya
5.	1985	Tokio, Yaponiya	AQSH	SSSR	Chexoslovakiya
6.	1985	Tokio, Yaponiya	Kuba	Italiya	SSSR
7.	1991	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	AQSH
8.	1995	Tokio, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya

9.	1999	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Italiya
10.	2003	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogorye
11.	2007	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Bolgariya
12.	2011	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Polsha	Braziliya
13.	2015	Tokio, Yaponiya	AQSH	Italiya	Polsha

Ayollar

1.	1973	Montevideo, Urugvay	SSSR	Yaponiya	Koreya
2.	1977	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	Kuba	Koreya
3.	1981	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Yaponiya	SSSR
4.	1985	Tokio, Yaponiya	Xitoy	Kuba	SSSR
5.	1989	Nagoye, Yaponiya	Kuba	SSSR	Xitoy
6.	1991	Osaka, Yaponiya	Kuba	Xitoy	SSSR
7.	1995	Osaka, Yaponiya	Kuba	Braziliya	Xitoy
8.	1999	Osaka, Yaponiya	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2003	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Braziliya	AQSH
10.	2007	Nagoye, Yaponiya	Italiya	Braziliya	AQSH
11.	2011	Tokio, Yaponiya	Italiya	AQSH	Xitoy
12.	2015	Yaponiya	Xitoy	Serbiya	AQSH

4-jadval

Jahon ligasi
(erkaklar)

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1990	Osaka, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
2.	1991	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Rossiya
3.	1992	Genova, Italiya	Italiya	Kuba	AQSH
4.	1993	San-Paolo, Braziliya	Braziliya	Rossiya	Italiya
5.	1994	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Braziliya
6.	1995	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Braziliya	Kuba
7.	1996	Rotterdam, Gollandiya	Gollandiya	Italiya	Rossiya
8.	1997	Moskva, Rossiya	Italiya	Kuba	Rossiya
9.	1998	Milan, Italiya	Kuba	Rossiya	Gollandiya
10.	1999	Mardelplata, Argentina	Italiya	Kuba	Braziliya
11.	2000	Rotterdam, Gollandiya	Italiya	Rossiya	Braziliya
12.	2001	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Italiya	Rossiya
13.	2002	Beloorezonte, Braziliya	Rossiya	Braziliya	Yugoslaviya
14.	2003	Madrid, Ispaniya	Braziliya	Serbiya va Chernogorye	Italiya
15.	2004	Rim, Italiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogorye
16.	2005	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya va Chernogorye	Kuba
17.	2006	Moskva, Rossiya	Braziliya	Fransiya	Rossiya
18.	2007	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Rossiya	AQSH
19.	2008	Rio-de-Janeyro, Braziliya	AQSH	Serbiya	Rossiya
20.	2009	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya	Rossiya

21.	2010	Kordoba, Argentina	Braziliya	Rossiya	Serbiya
22.	2011	Gdansk, Polsha	Rossiya	Braziliya	Polsha
23.	2012	Bolgariya Sofiya	Polsha	AQSH	Kuba
24.	2013	Argentina	Rossiya	Braziliya	Italiya
25.	2014	Italiya, Florensiya	AQSH	Braziliya	Italiya
26.	2015	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Fransiya	Serbiya	AQSh
27.	2016	Polsha, Krakov	Serbiya	Braziliya	Fransiya
28.	2017	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Fransiya	Braziliya	Kanada

5-jadval

Gran-pri
(ayollar)

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1993	Gonkong, Xitoy	Kuba	Xitoy	Rossiya
2.	1994	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Xitoy
3.	1995	Shanxay, Xitoy	AQSH	Braziliya	Kuba
4.	1996	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Rossiya
5.	1997	Kobe, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Koreya
6.	1998	Gonkong, Xitoy	Braziliya	Rossiya	Kuba
7.	1999	Yu Xi, Xitoy	Rossiya	Braziliya	Xitoy
8.	2000	Manila, Filippin	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2001	Makao, Makao	AQSH	Xitoy	Rossiya
10.	2002	Gonkong, Xitoy	Rossiya	Xitoy	Germaniya
11.	2003	Andriya, Italiya	Xitoy	Rossiya	AQSH
12.	2004	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Italiya	AQSH
13.	2005	Senday, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Xitoy
14.	2006	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Rossiya	Italiya
15.	2007	Ningbo, Xitoy	Gollandiya	Xitoy	Italiya
16.	2008	Yakoyama, Yaponiya	Braziliya	Kuba	Italiya

Q'ZB EKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
8/10. 9.21/42

17.	2009	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Germaniya
18.	2010	Ningbo, Xitoy	AQSH	Braziliya	Italiya
19.	2011	Makau, Makau	AQSH	Braziliya	Serbiya
20.	2012	Xitoy	AQSH	Braziliya	Tursiya
21.	2013	Sataro Yaponiya	Braziliya	Xitoy	Serbiya
22.	2014	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Yaponiya	Rossiya
23.	2015	Omaxa	AQSH	Rossiya	Braziliya
24.	2016	Bankok	Braziliya	AQSH	Niderlandiya
25.	2017	Nankin	Braziliya	Italiya	Serbiya

1.2. Voleybolning O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanishi.

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqloq binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir sohani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o'rganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega.

Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsa-da, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «hurmat»ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsa-da, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqozo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921–24-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924–25-yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib

bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan halqaro musobaqa qoidalarida 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'pni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas, barcha o'yin qoidalarida zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi.

Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalarida 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 qoidalarida, 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 buriish kashf etdi. 1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

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

1927-yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo'lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta), «Metallist» sport to'garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi.

1928-yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929-yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

1930-yillarda «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi.

Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa mahalliy

millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga xalaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929-yil 25-apreldan 15-maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929-yil 30-sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

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

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

1936-yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura UYI» ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat 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 birinchiliklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga «mamlakat» birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

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

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

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

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

1947-yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgara bordi. Lekin shunday bo'lsa-da, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

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

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

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

1951-yildan o'smirlar o'rtasida «Ittifoq» birinchiligi o'tkazila boshlandi.

O'zbek o'smirlari 14-o'rin bilan kifoyalandilar.

1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954-yildan boshlab voleybol bo'yicha Ittifoq birinchiligi «A» va «B» guruhlariga bo'lingan holda tashkil etila boshladi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. Shu yili «Ittifoq» musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

1954-yil 1-yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 64942 kishiga ko'paydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955-yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrasini faoliyat ko'rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari «Ittifoq» halqlari 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 majmuasida «Ittifoq» halqlari 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» halqlari 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 ommaviyla-shishida 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» halqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15-o'rinni egalladi.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining halqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor halqaro uchrashuvini 1935-yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv «Ittifoq» miqyosida birinchi halqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda halqaro musobaqa qoidalarini 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 halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudiyakov, 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 halqaro o'rtoqlik

uchrashuvlari o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi. Jumladan, 1976-yili ular Afg'onistonda qator halqaro uchrashuvlarda ishtirok etib, o'zlarining yuksak mahoratini yana bir bor namoyish etishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina halqaro 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, halqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport o'yinlarida ishtirok etib, sharaflari o'rinlarni olishga sazovor bo'lishgan.

Jumladan, 1967-yil – halqlar 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 – halqlar 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 – halqlar 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 horijiy 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.

1.3. Voleybolning O'zbekistonda istiqloldan so'ng rivojlanishi

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining halqaro 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 halqaro 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» halqaro 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 nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o'quvchi-talaba 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 (halqaro 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 «Universiada» natijalari 6, 7-jadvallarda keltirilgan.

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

6-jadval

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»	«AGMK» (Olmalik)	«O.Akbarov» (Yaypan)

		(Samarqand)		
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)	«AGMK» (Olmalik)
22.	2014	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
23.	2015	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
24.	2016	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Сўғдиёна» (Навоий)
25.	2017	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
26.	2018	«Orient» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalik)	So'g'diyona NGMK(Navoiy)
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)

7-jadval

**Voleybol bo'yicha «Universiada» musobaqalari
natijalari**

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

1895-yilda amerikalik Uilyam Morgan tomonidan ixtiro qilingan an'anaviy voleybol bugungi kunda o'zining mohiyati va

mazmuni, texnikasi va taktikasi hamda o'yin shiddati jihatlaridan ilk voleyboldan tubdan farq qiladi. So'nggi yillarda an'anaviy voleybol klassik voleybol nomi bilan atala boshladi, chunki uning taraqqiyoti natijasida «qumda o'ynaluvchi voleybol» (plyajniy voleybol) mustaqil sport turi sifatida ajralib chiqdi va olimpiada o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egalladi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. 1996-yil iyul oyida AQSHning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Butunjahon Kongressida e'lon qilinganidek, ushbu sport o'yini jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o'rinni egallaydi. Voleybol o'zining hammabopligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga kirib bormoqda. Voleybol o'quv fani va salomatlik manbayi sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda voleybolni «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada», «Xotin-qizlar spartakiadasi», «Faxriylar» musobaqalari kabi ko'p bosqichli va muntazam o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug'ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi.

Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o'zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo'ldi.

O'yin qoidalarining tubdan o'zgarishi nafaqat g'oliblikka da'vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma'lum darajada bozor munosabatlariga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, yirik nufuzli musobaqalarni (Jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada va Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli halqaro turnirlar, Kubok musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni tele-translatiya qilish, reportajlar olib borish

uchun maxsus akkreditsion talablarni qondirishlari lozim.

Agar qayd etilgan musobaqalarda o'yin shiddati sust bo'lsa, «kuchli» zarbalar tufayli ochkolar tez-tez olinsa-yu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to'xtash holatlari ko'p bo'lsa, musobaqaga bo'lgan qiziqish so'na boshlaydi, akkreditsiya bozori chegaralanadi, tomoshabinlar doirasi toraya boshlaydi. Aynan shunday holatlar 1996-98-yillargacha davom etgan. Chunki eski qoidalarga muvofiq himoya zonalarida joylashgan «kuchli» hujumchilar hujum va yon chiziqlarini bosmasdan, shiddat bilan sakrab 4 yoki 2 zonalaridan zarba berish natijasida ochko «ishlaganlar». Tananing oyoq va bel qismlarigacha to'p tegsa, o'yin to'xtatilgan. To'p maydondan uzoqqa tushsa, vaqt ketgan, boshqa to'p bilan o'ynash taqiqlangan, to'p kiritish «yo'qotilsa», raqib jamoaga ochko berilmagan, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, o'yin to'xtatilar edi va hokazo. Bunday vaziyatlar o'yinni tez-tez «to'xtab» qolishiga sabab bo'lib kelgan.

Bugungi voleybol qoidalaridagi ko'plab prinsipial o'zgarishlar evaziga bunday «to'xtash» holatlariga barham berildi. Jumladan, o'yin 3 ta to'p (bir to'p o'yinda, 2 ta to'p zaxirada) «ishtirokida» o'tkaziladigan bo'ldi. Yon chiziq bilan hujum chizig'ining kesishgan joyidan maydon tashqarisi tomon 1,75 m kesim chiziqlar bilan chegaralandi. Tananing istalgan qismi bilan to'pni o'ynashga ruxsat etildi. O'yin «tay-breyk» tarzida amalga oshirilishi yo'lga qo'yildi, ya'ni to'p kiritish «yo'qotilganda» ham raqib jamoaga ochko berilishi joriy etildi.

«Birinci» to'pni qabul qilish yoki uzatishga doir qoidaning «kuchi» keskin yumshatildi, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, «to'g'ri» deb baholanadigan bo'ldi.

Musobaqa qoidalarining bunday o'zgarishi o'yin shiddatini keskin jadallashtirdi, o'yinchilar faolligini oshirdi, tomoshabinlar qiziqishini kuchaytirdi.

Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi.

Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, «libero» o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi

o'yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi. Yugurib kelib sakrab katta «portlovchi-inersion kuch» bilan to'p kiritish usulining keng joriy etilishi to'pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo'ydi. Bu esa raqib jamoani maqsadli hujum uyushtirish unumdorligini tushirib yubordi.

Birinci «to'pni» qabul qilish va uzatish usullariga qoidani deyarli qo'llanilmasligi o'rtacha shiddatda kiritilgan yoki zarba berilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish hamda uzatish usullarini ommalashtirib bormoqda.

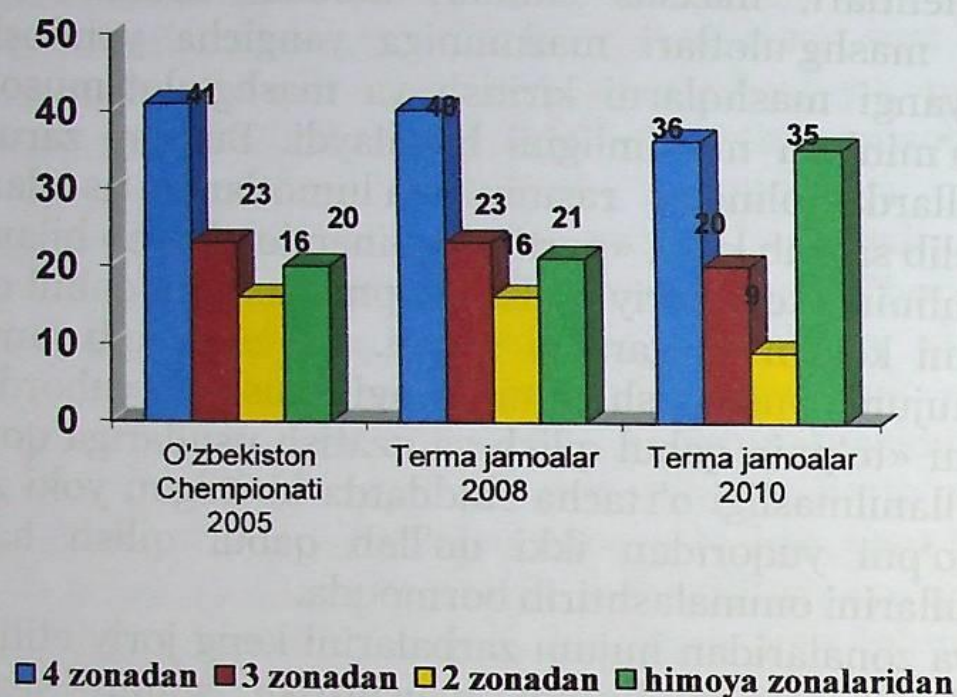
Himoya zonalaridan hujum zarbalarini keng joriy etilishi 3 zonadan kombinatsion hujum uyushtirish sonini sezilarli qisqartirdi.

Agar 2005-yilda 3 zonadan tashkil etiladigan hujum miqdori 23 foizdan oshmagan bo'lsa, so'nggi yillarda bunday hujumlar soni 20 foizga tushib ketdi (1-rasm).

Aksincha, shu yillarda himoya zonalaridan uyushtirilgan hujum zarbalari 9,6-20% dan ortmagan. Zamonaviy voleybolda esa orqa zonalaridan tashkil etilgan hujum zarbalari 20-35% gacha ko'paygan (1-rasm). Himoya zonalaridan ijro etilgan zarbalarni «to'siq» bilan bartaraf etish murakkabligi o'z-o'zidan ma'lum. Demak, bugungi voleybolda hujum samaradorligi himoya salohiyatidan ustun bo'lib borayotganligi kuzatilmoqda.

Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo'nalishlaridan biri yakka, guruh va jamoa tarkibida ijro etiladigan himoya harakatlarining o'ta faollashuvi bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, ushbu vaziyat birinchi «to'pni» qabul qilish bilan bog'liq himoya harakatlari qoida ta'siridan deyarli ozod qilinishi bilan isbotlanadi.

To'siq qo'yish taktikasi ham talaygina o'zgardi. 4-zonadan ijro etiladigan zarbalarga qarshi juftlikda to'siq qo'yish yakka yoki uch kishilab to'siq qo'yishdan ustun bo'lib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda (2-rasm).



1-rasm.

Turli yillarda maydoncha zonalaridan hujum zarbalarini uyushtirish nisbati (%).

Lekin, 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi tamomila boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi.

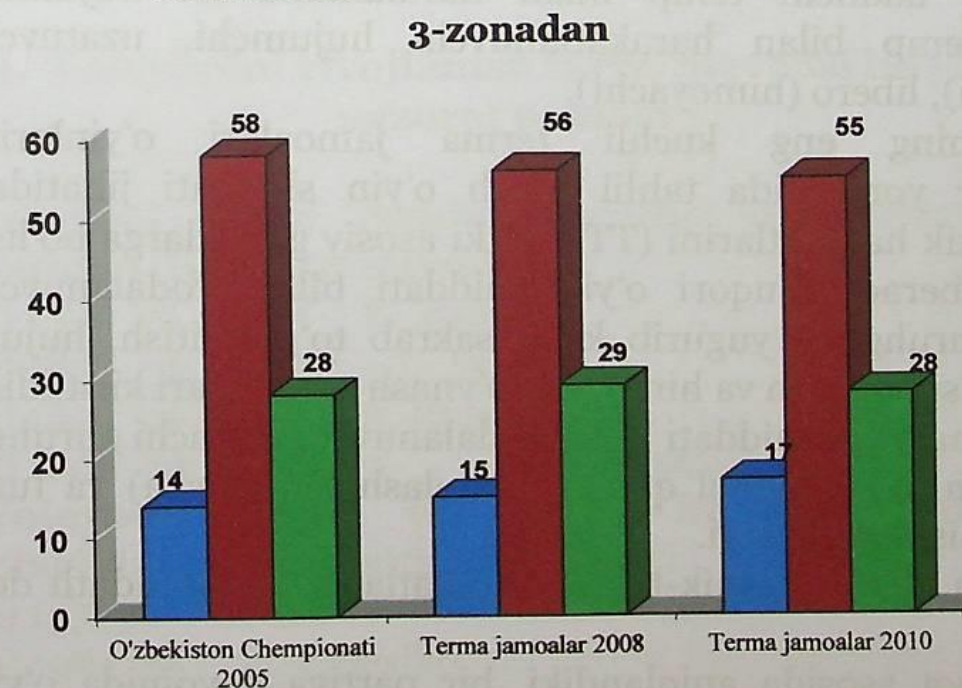
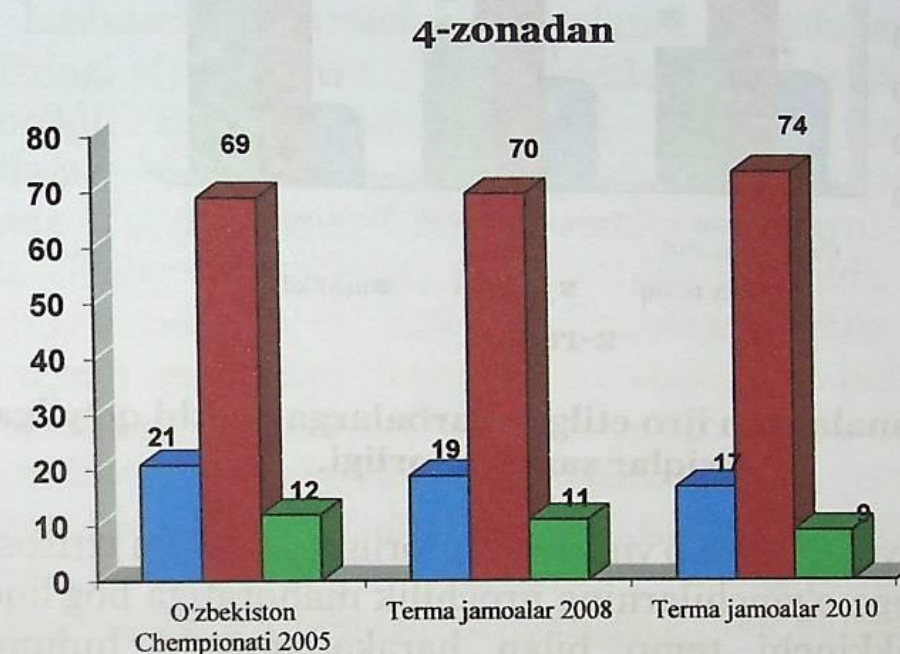
Chunonchi, 2005-yillarda ushbu zonada qo'llanilgan yakka va uchlikda to'siq qo'yish deyarli bir xil darajada bo'lgan – 12-21%, juftlikda to'siq qo'yish esa ancha ko'p miqdorni tashkil etgan (59-74%). Diagrammalardan shu narsa ko'zga tashlanadiki, zamonaviy voleybolda juftlikda to'siq qo'yish miqdori ortganligi, yakka to'siq qo'yish kamayganligi qayd etildi.

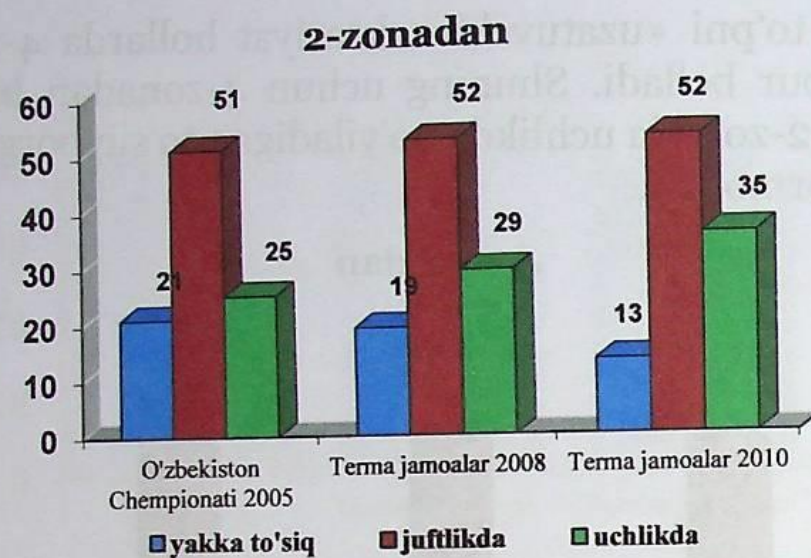
Birinchi temp o'yinchisi zarbasiga qarshi markaziy o'yinchiga (3-zona o'yinchisi) aksariyat 2 va 4-zona o'yinchilari ko'mak berishi kuzatiladi. Bunday texnik-taktik chora avvallari kamdan-kam qayd etilgan.

2-zonadan berilgan zarbalarga ham qarshi to'siq qo'yish juftlik ustuvorligida amalga oshiriladi.

Ayni vaqtda 2-zonada uchlikda to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybolda to'p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifatli qabul qilish va 2-zonadagi «uzatuvchi» o'yinchiga aniq yetkazishi qiyinlashganidadir. Aniq

yetkazilmagan to'pni «uzatuvchi» aksariyat hollarda 4-zonaga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun 4-zonadan berilgan zarbaga qarshi 2-zonada uchlikda qo'yiladigan to'siq borgan sari ommalashib bormoqda.





2-rasm.

2, 3 va 4- zonalardan ijro etilgan zarbalarga qarshi qo'yilgan to'siqlar samaradorligi.

Bugungi voleybolda o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog'liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi, uzatuvchi (bog'lovchi), libero (himoyachi).

Jahonning eng kuchli terma jamoalari o'yinlarini videotasvir yordamida tahlil qilish o'yin shiddati jihatidan texnik-taktik harakatlarini (TTH) ikki asosiy guruhlariga bo'lish imkonini beradi. Yuqori o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga – yugurib kelib sakrab to'p kiritish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish va himoyada o'ynash malakalari kiritildi.

O'rtacha o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi ikkinchi guruhga – kiritilgan to'pni qabul qilish, qo'riqlash (straxovka) va turli harakatlanishlar kiritildi.

Qolgan barcha texnik-taktik harakatlar sekin shiddatli deb belgilandi.

Tadqiqot asosida aniqlandiki, bir partiya davomida o'yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda «uzatuvchi» o'yinchilarning umumiy TTH miqdori 43–50 martani tashkil etdi. Lekin, yuqori va o'rtacha shiddatli TTH o'rtasida keskin farq qayd etildi. Masalan, «uzatuvchi» va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi hujumchilarda TTH o'rtacha shiddat bilan ifodalanar ekan.

Diagonal harakatlanuvchi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH ancha ko'proq bo'lib, bir partiyada 20–22 martani tashkil etadi.

Birinchi temp bilan harakatlanuvchi o'yinchilarda TTH nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalandi. Jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH 2 barobardan ortiq bo'ldi. Buning asosiy sababi, birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchilar o'yin vaqtini ko'proq hujum zonalarida o'tkazar ekan, himoya zonalarida ularni aksariyat hollarda «libero» o'yinchilari almashtirishi kuzatildi. Yuqorida qayd etilgan nazariy va ilmiy ma'lumotlar hamda ularning qiyosiy tahlili zamonaviy voleybolning dolzarb yo'nalishlari va amaliy jihatdan muhim masalalarini ochib berdi. Binobarin, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish, mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash hamda mashqlarni tanlash va qo'llashda zamonaviy voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

1.4. Voleybolni rivojlanish tarixi mavzusi bo'yicha nazorat testlari

1. Voleybol o'yini dastlab qayerda va qachon kim tomonidan ixtiro qilingan?

- a) 1895 yil AQSH – V. Morgan
- b) 1897 yil Angliya – D. Smit
- v) 1897 yil AQSH – A. Xolsted
- g) 1896 yil Yaponiya – M. Daymatsu

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

- a) 1953yil – Xelsinki
- b) 1968 yil – Mexiko
- v) 1956 yil – Melburn
- g) 1964 yil – Tokio

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

- a) 1936 yil – Berlinda
- b) 1939 yil – Bryusselda
- v) 1947 yil – Pragada

g) 1948 yil – Rimda
4. Qachon va qerda Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) tashkil topgan?

- a) 1920 yil – Rimda
- b) 1925 yil – Bryusselda
- v) 1939 yil – Moskvada
- g) 1948 yil – Parijda

5. O'zbekistonda voleybol o'yini birinchi marta qerda paydo bo'ldi?

- a) Andijonda
- b) Xorazmda
- v) Samarqandda
- g) Qo'qonda

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

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

7. Mustaqillik davrida voleybol bo'yicha O'zbekiston Chempionati nechanchi yildan o'tkazila boshlandi?

- a) 1991 yildan
- b) 1992 yildan
- v) 1993 yildan
- g) 1994 yildan

8. Voleybol bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi jahon chempionati nechanchi yilda va qerda o'tkazilgan?

- a) 1945 yilda Fransiya Parij
- b) 1956 yilda Ispaniya Madrid
- v) 1949 yilda Chexoslovakiya Praga
- g) 1965 yilda SSSR Moskva

9. Voleybol bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionati nechanchi yilda va qerda o'tkazilgan?

- a) 1954 yilda Fransiya Parij
- b) 1956 yilda Ispaniya Madrid
- v) 1948 yilda Chexoslovakiya Praga
- g) 1952 yilda SSSR Moskva

10 Birinchi voleybol qoidalari nechanchi yilda paydo bo'lgan?

- a) 1898 yilda
- b) 1897 yilda
- v) 1899 yilda
- g) 1895 yilda

Adabiyotlar.

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта, - М., 2002 г. 435 с.
4. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
5. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.
6. Pittera.S, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children / Federazione italiana pallavolo. 2010.-685s.
7. 6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz, 2. www.ziynet.uz,

II-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.

Biodinamik nuqtayi 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.

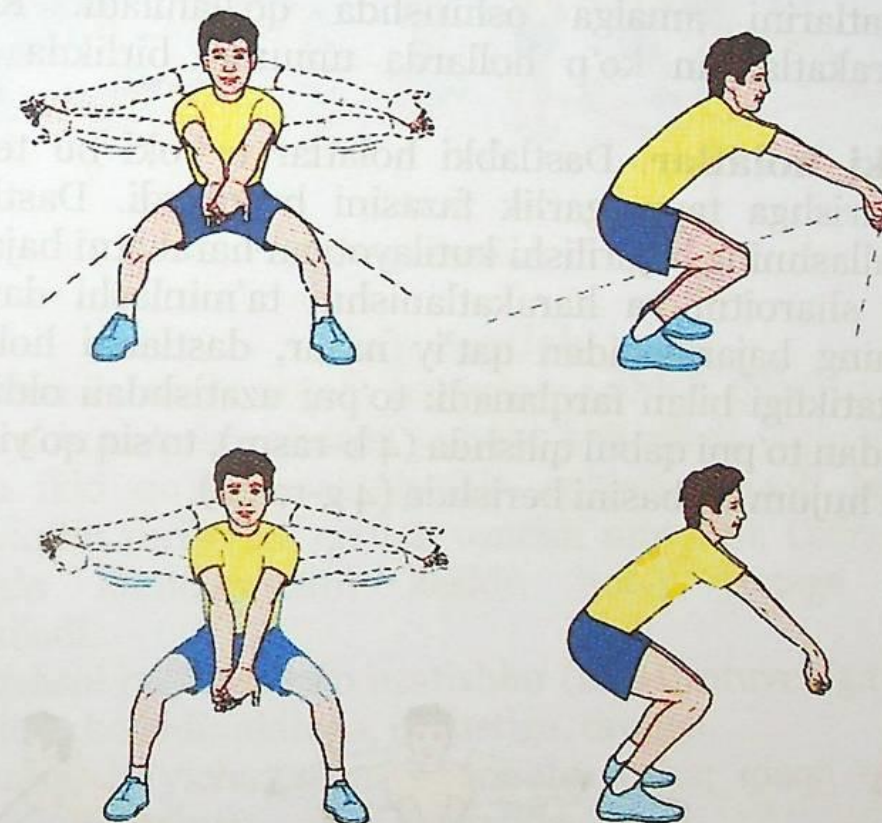
Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-andoza).

2.1. Hujum texnikasi

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-rasm)

holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinli, 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 olsun.



3-rasm.

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 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. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (4 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (4 b-rasm), to'siq qo'yishda (4 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 g-rasm).



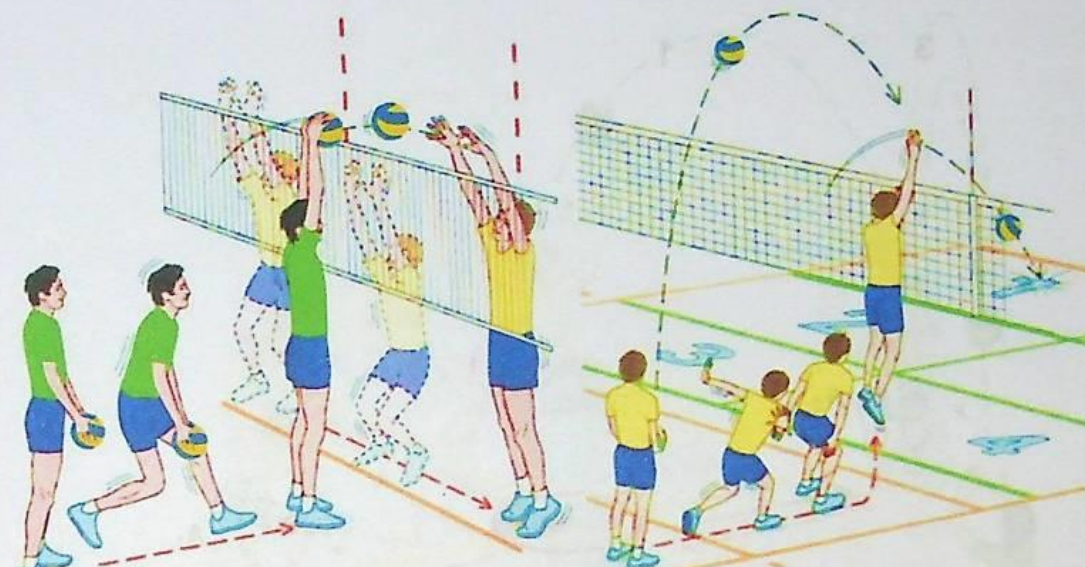
a



b



v



g

4-rasm.

To'p uzatish

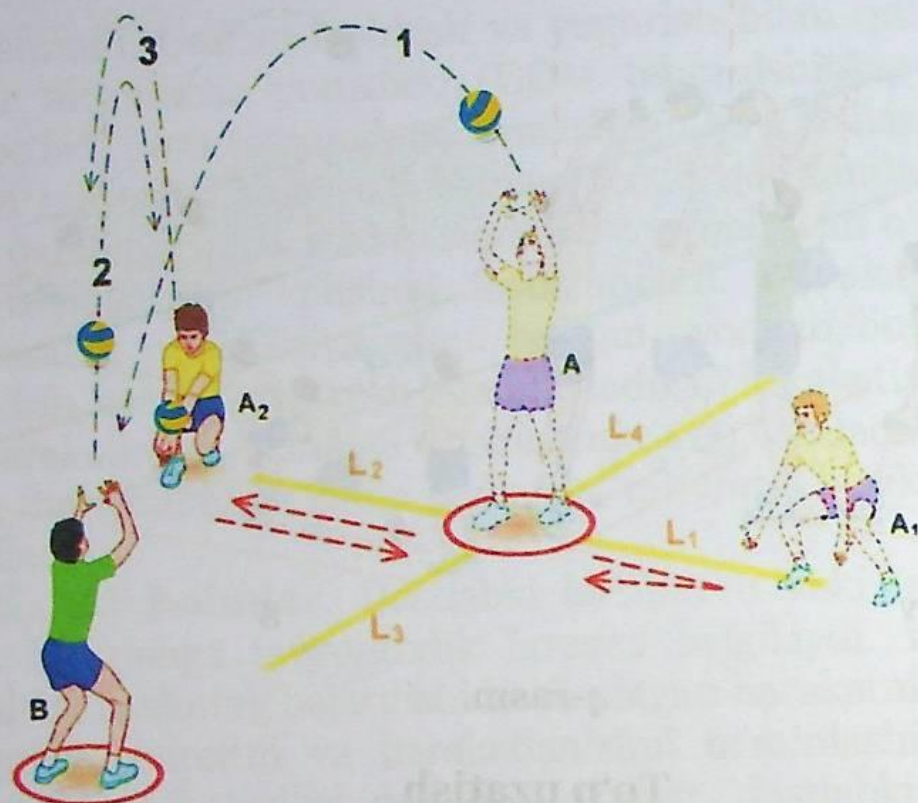
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolida kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda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

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.

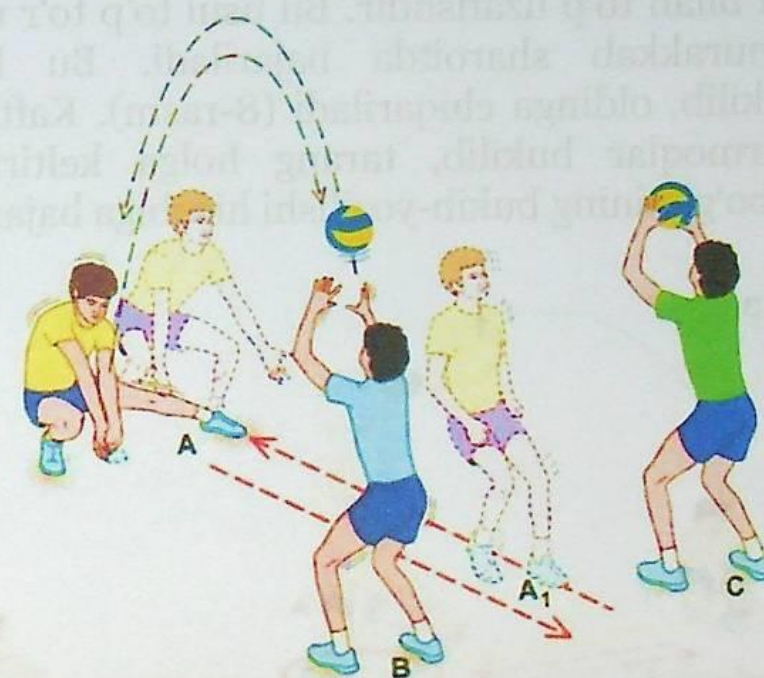
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga 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 (5-rasm).



5-rasm.

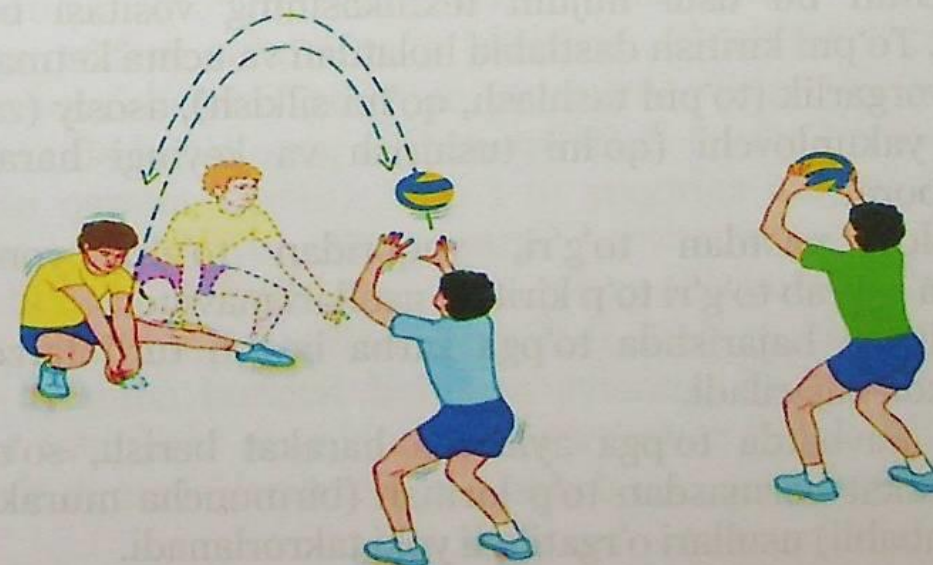
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda 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.

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.(6-pacm)



6-pacm

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 (7-rasm).



7-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 (8-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



8-rasm.

To'p kiritish

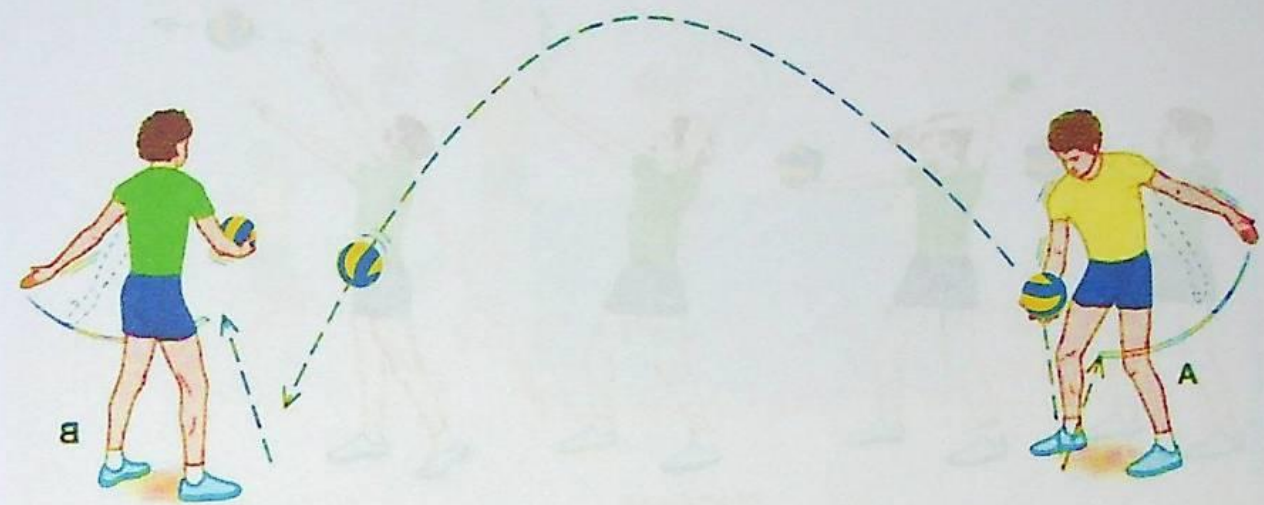
Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni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

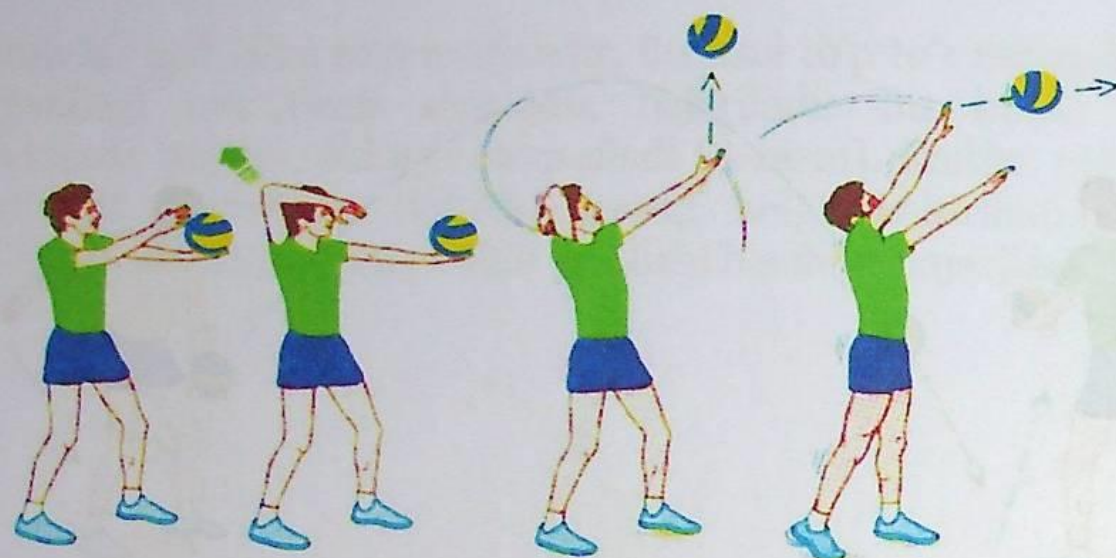
Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (9-rasm).



9-rasm.

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga 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 va 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 (10-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'lni 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.



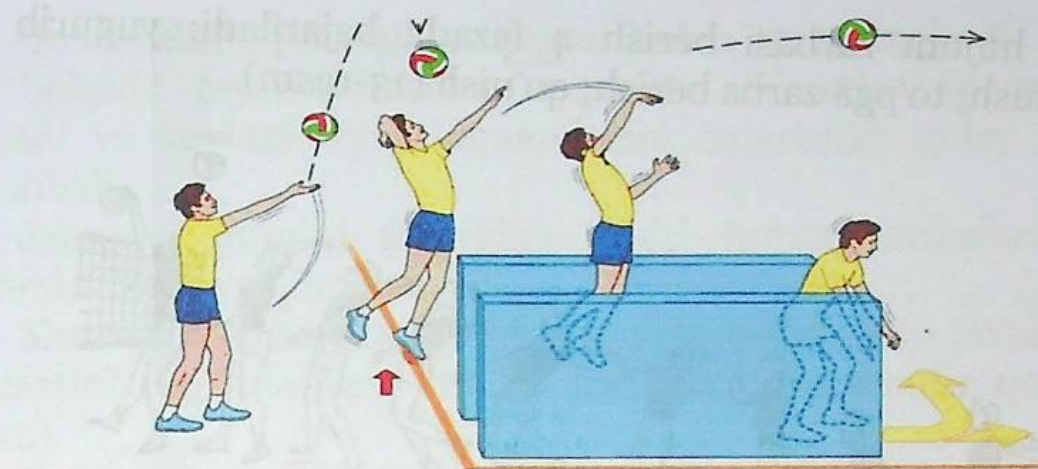
10-rasm.

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).

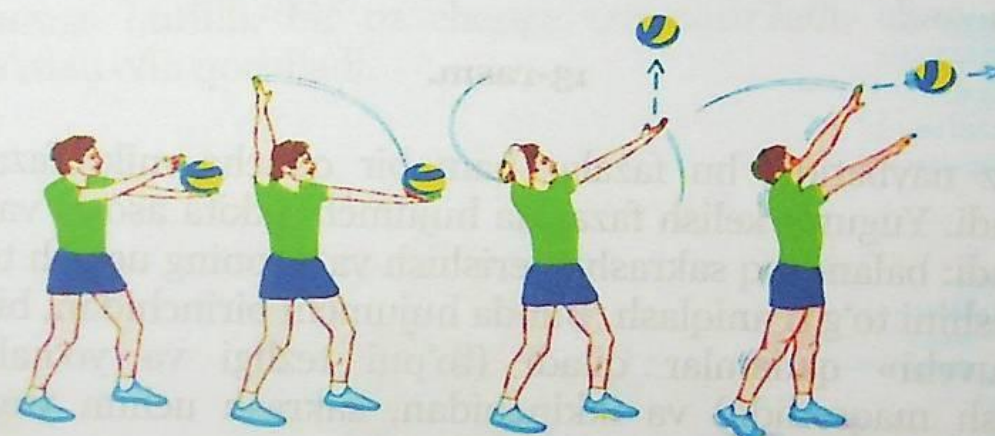
Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkagan holda turadi. To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. 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.(11-pacm).



11-pacm.



12-pacm.

Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring 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 (13-rasm).



13-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 tomondan 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'imida 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.

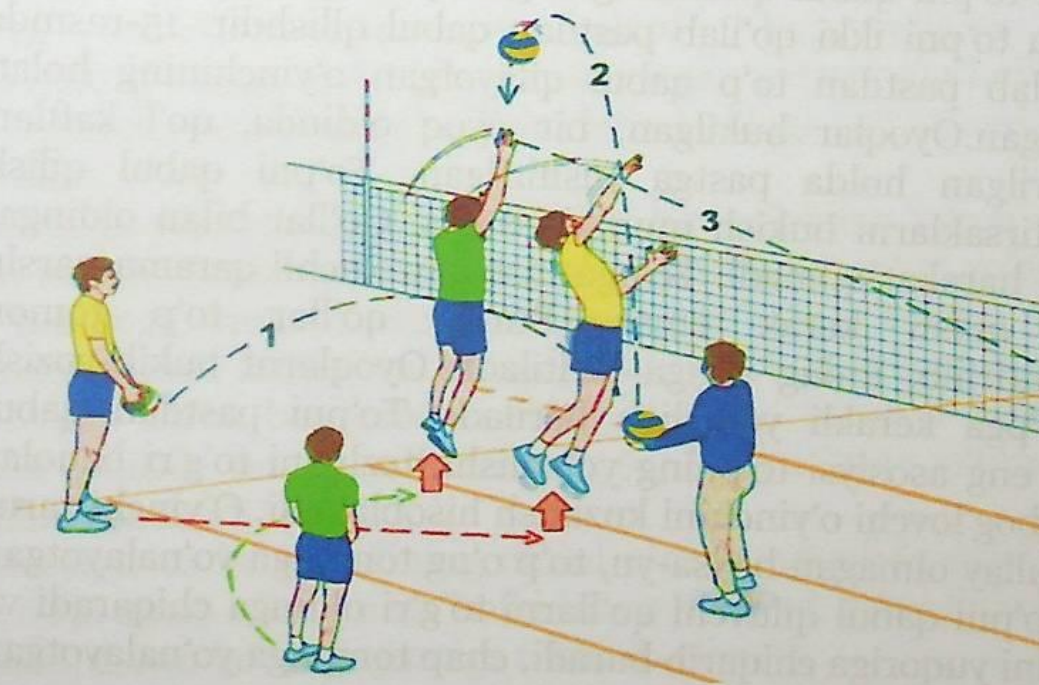
Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish 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 (14-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.



14-rasm.

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

2.2. Himoya texnikasi

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

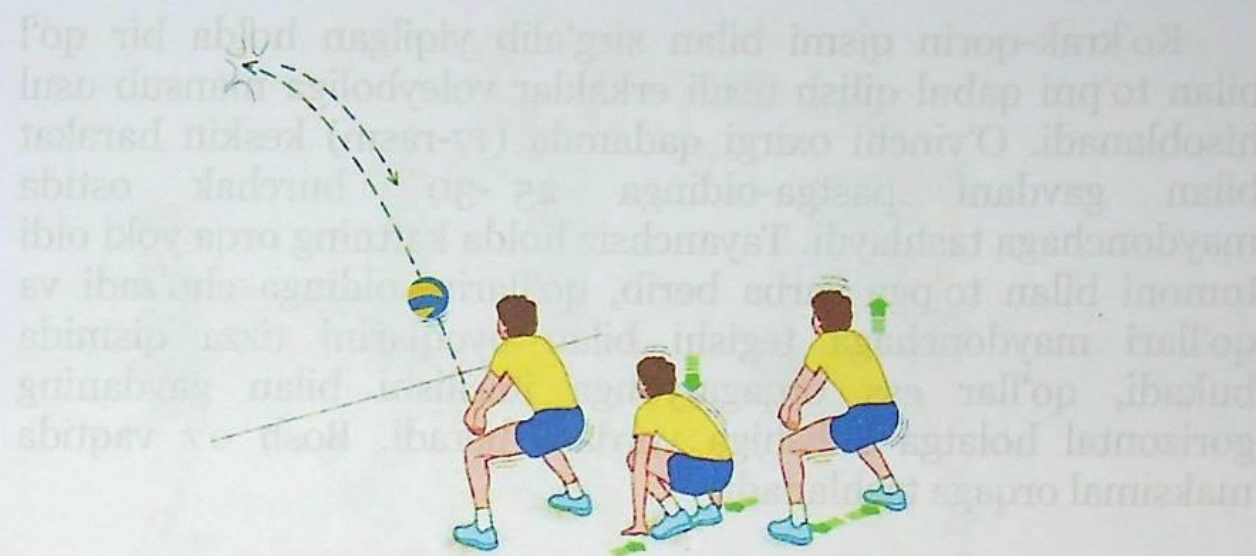
To'pni qabul qilish

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. 15-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.

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. (15-pacm)



15-rasm.

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.

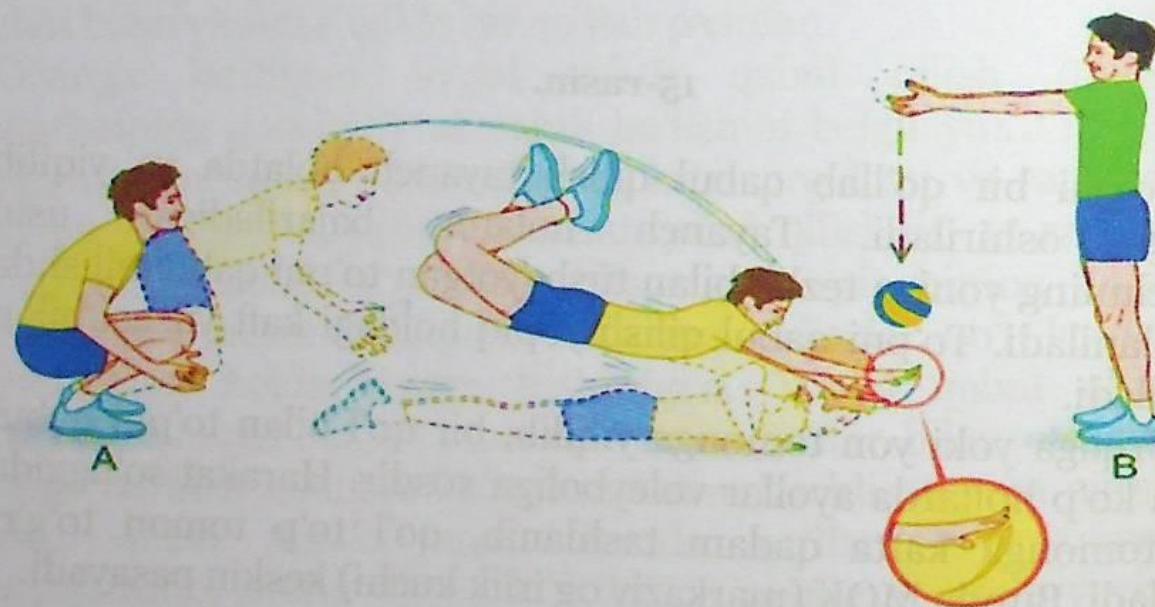
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (16-rasm).

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



16-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 (17-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 gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

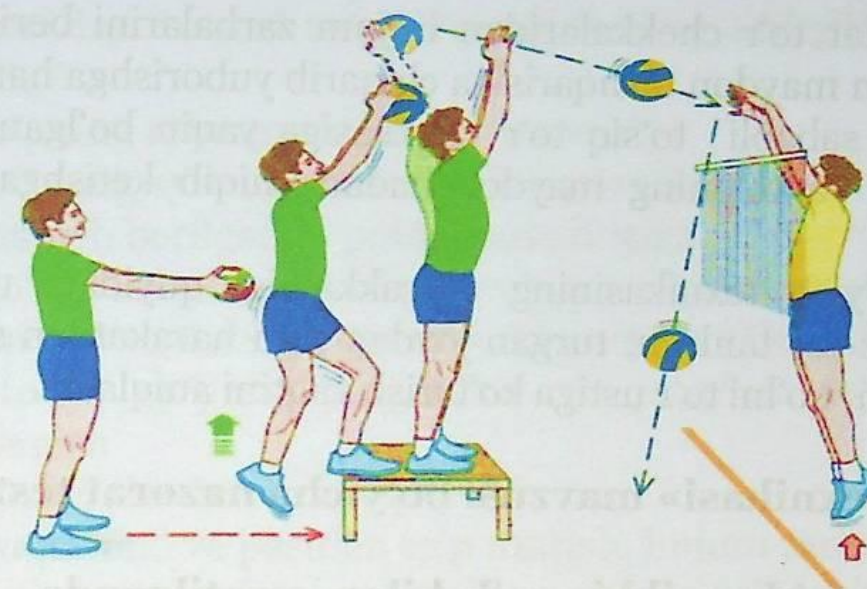


17-rasm.

To'siq qo'yish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi 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.

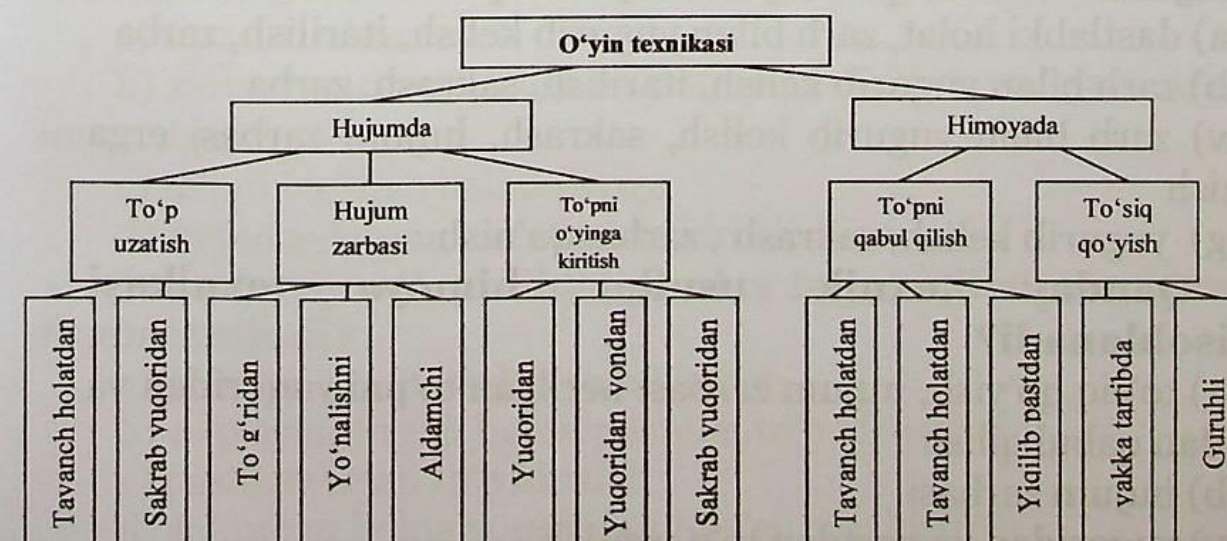
To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (18-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



18-rasm.

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.

1 - andoza



Hujumchilar to'rt chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'rt to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sababli to'siq to'rt chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'rtning 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'rt ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.

2.3. «O'yin texnikasi» mavzusi bo'yicha nazorat testlari

1. To'rt yuqoridan ikki qo'l bilan uzatilganda, qo'l panjalari bilan to'rtning uchrashuvi qaerda yuz beradi?

- a) ko'krak sathida
- b) engak sathida
- v) bosh ustida peshonada
- g) yuqorida, yuzning ro'parasida

2. Pastdan to'rtni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?

- a) qo'l siltashning yo'nalishi, to'rtga urilgan nuqtasiga bog'liq
- b) zarbaning kuchiga bog'liq
- v) to'rtni tashlab berishning balandligiga bog'liq
- g) to'rtning aylanma harakatsiz parvozigacha bog'liq

3. Hujum zarbasi qanday asosiy bosqichlardan iborat?

- a) dastlabki holat, zarb bilan yugurib kelish, itarilish, zarba
- b) zarb bilan yugurib kelish, itarilish, sakrash, zarba
- v) zarb bilan yugurib kelish, sakrash, hujum zarbasi erga tushish
- g) yugurib kelish, sakrash, zarba, qo'nish

4. Qanday texnik usullar himoya texnikasi xisoblanadi?

- a) to'siq qo'yish, hujum zarbasi berilgan to'rtni yuqoridan va pastdan qabul qilish
- b) hujum zarbasi
- v) yuqoridan va pastdan to'rt uzatish
- g) to'rtni o'yinga kiritish

5. Yuqoridan to'rtni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?

- a) to'rtning aylanma harakatli parvozigacha
- b) to'rtning aylanma harakatsiz parvozigacha
- v) tashlab berilgan to'rtning balandligiga
- g) qo'l siltashning yo'nalishi, to'rtga urilgan nuqtasigacha

6. Hujum texnikasiga qanday texnik usullar kiradi?

- a) to'siq qo'yish, yuqoridan va pastdan to'rt uzatish, harakatlanish
- b) harakatlanish, to'siq qo'yish
- v) yuqoridan va pastdan to'rt uzatish, hujum zarbasi
- g) hujum zarbasi, to'rt uzatishlar, o'yinga to'rt kiritish

7. Qaysi texnik usullar hujum texnikasiga kiradi?

- a) barcha texnik usullar
- b) to'siq, yuqoridan-pastdan to'rt uzatishlar, harakatlanishlar
- c) zarbli urish, to'rt uzatishlar, to'rt kiritishlar
- d) yuqoridan va pastdan to'rt uzatishlar

8. Mashg'ulotda qaysi jismoniy mashqlar yordamchi mashqqa kiradi?

- a) taktika bo'yicha mashqlar
- b) texnika bo'yicha mashqlar
- c) umumiy va maxsus mashqlar
- d) musobaqa mashqlar

9. To'g'ri turib to'rtni pastdan o'yinga aniq kiritish nimaga bog'liq?

- a) zarba kuchiga
- b) zarba beruvchi qo'lini harakat yo'nalishiga va to'rtni urish nuqtasiga bog'liq
- c) to'rtni irg'itish balandligiga
- d) to'rtni aylanma harakatsiz kiritilishiga

10. Zamonaviy voleybolda qanday to'rt kiritish usulidan foydalaniladi?

- a) pastdan yonboshdan to'rt kiritish
- b) to'rt aylantirgan holda pastdan to'rt kiritish
- c) pastdan rejali to'rt kiritish
- d) sakragan holda yuqoridan to'g'ri to'rt kiritish

Adabiyotlar

1. Аурепетыантс L.R., Пулатов А.А. Volleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта, - М., 2002 г. 435 с.
4. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
5. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.
6. Pittera.S, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children /Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

8. Internet saytlari

9. www.lex.uz,
10. www.ziyonet.uz,
11. www.asianvolleyball.org

III - 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 funktsiyani 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 nuqtayi 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 sharlarit 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 taxminiy 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.

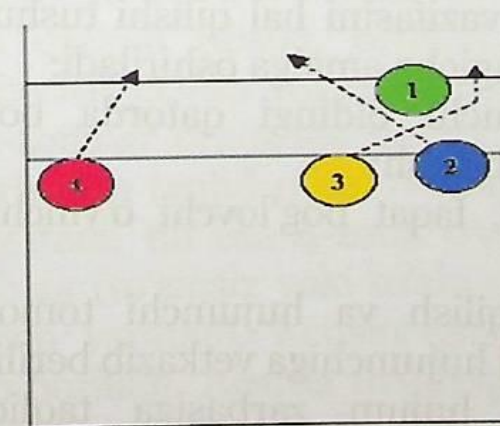
O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 4-andozada aks ettirilgan.

3.1. 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.

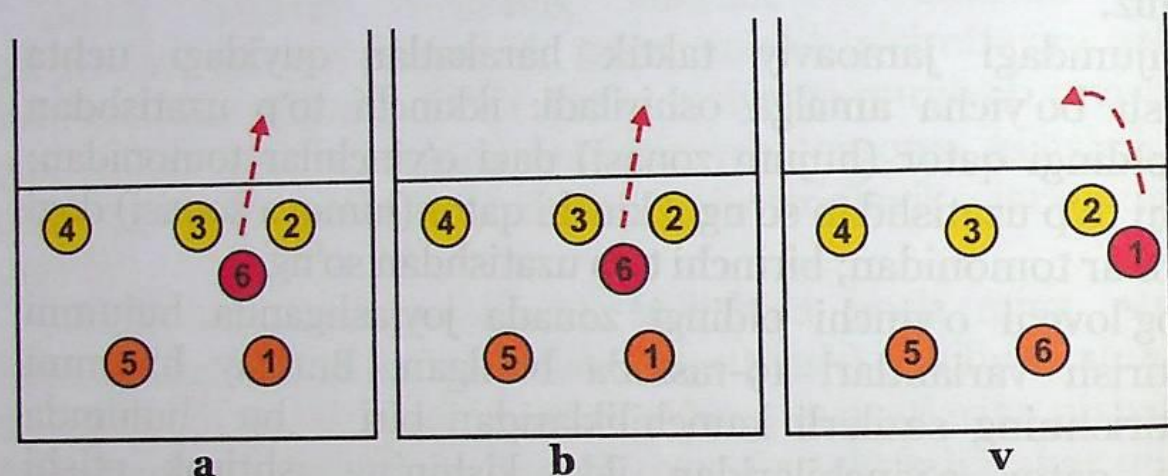
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 19-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



19-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 20-rasmda keltirilmoqda.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (21-rasm) samarali hal qilishga imkon bersa-da, 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.



20-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.

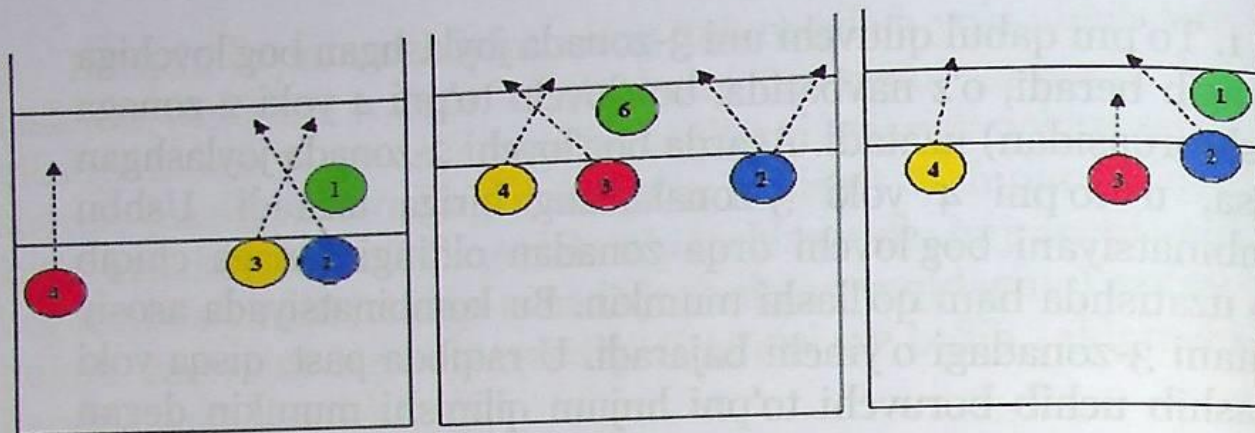
Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. 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 «eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (22-rasm). 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, «eshelon» (23-rasm) 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.



21-rasm

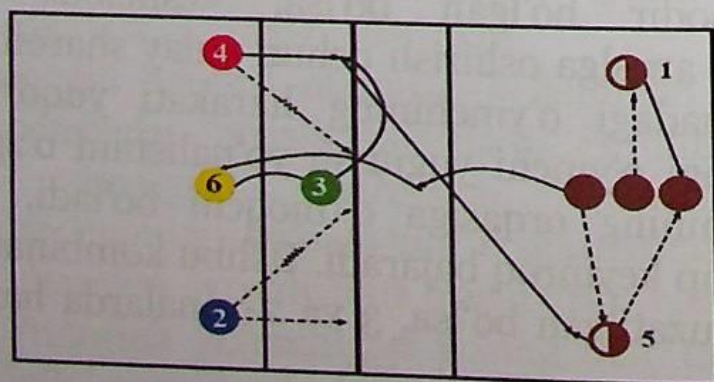
22-rasm

23-rasm.

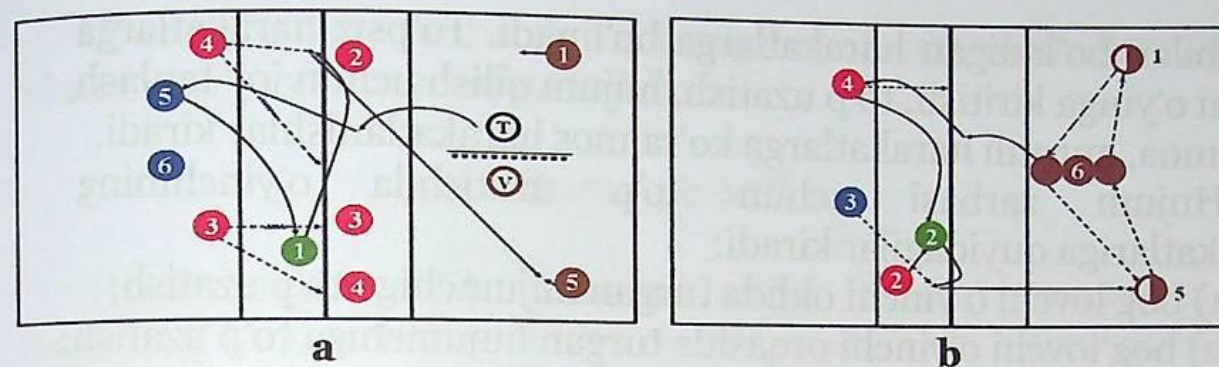
3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (24-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 (25 a-rasm), 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.

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.

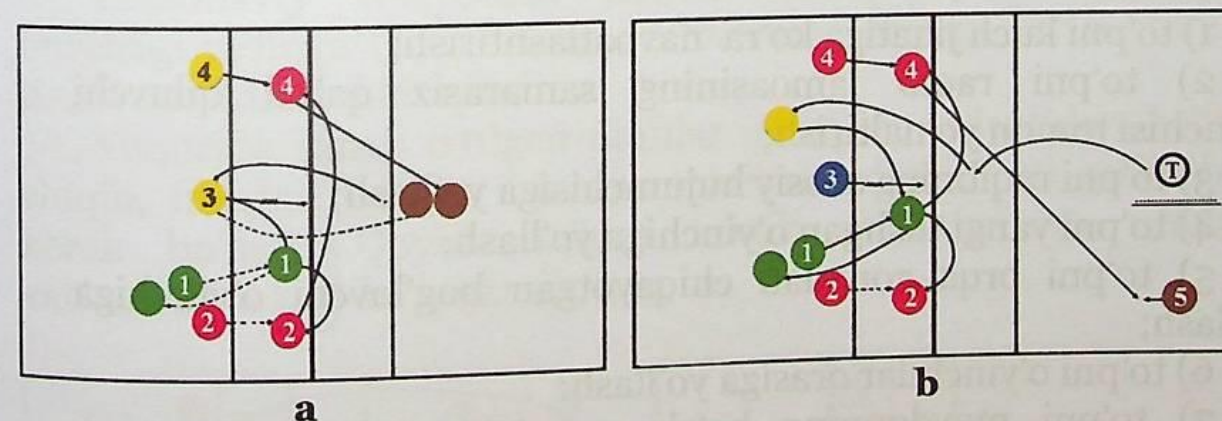


24-rasm.



25-rasm.

«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 (26 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (26 b-rasm) amalga oshiriladi.



26-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.

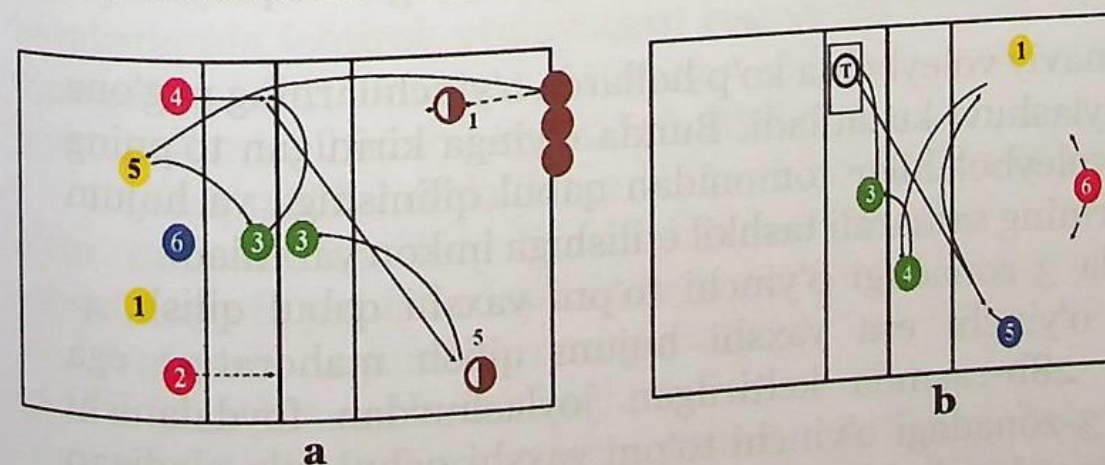
3.2. Himoya taktikasi

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.

Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (27 a-rasm) va burchagi orqaga (27 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.

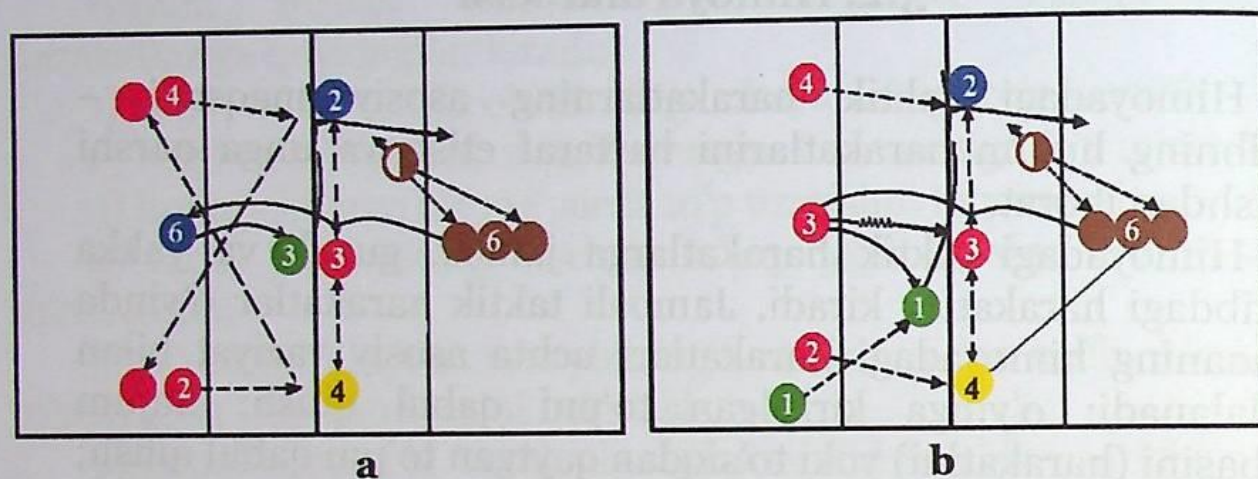
Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llashi kerak bo'ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko'rib chiqamiz.



27-rasm.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan (28 a-rasm)

barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtiril-ganda foydalaniladi.



28-rasm.

Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4-zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, 28b-rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchanning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Bog'lovchi o'yinchining 5-zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi 18 v-rasmda keltirilgan. Bu joylashuv birmuncha

qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bunda jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziqli bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (26-rasm); oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6 - yoki 5 -, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan (27 a-rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 27 b-rasmda keltirilgan.

Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi.

Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'rtning o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'rt o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

a) yuqori to'p uzatishdan so'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha hujum uyushtirilganda, to'siq qo'yuvchilarning qo'llari bir-biriga tegib turishi kerak;

b) 4-zonadan chapga tomon hujum qilinganda, o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylashib, qo'llarini to'rtga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'lga yaqinlashtiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;

b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;

v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;

g) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning trayektoriyasi va yo'nalishi, uning to'rdan

uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

Himoyada o'ynaganda, quyida keltirilgan ma'lumotlarga tayanish ayniqsa qo'l keladi:

a) to'p to'rdan uzoqroq uzatilgan bo'lsa, demak hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;

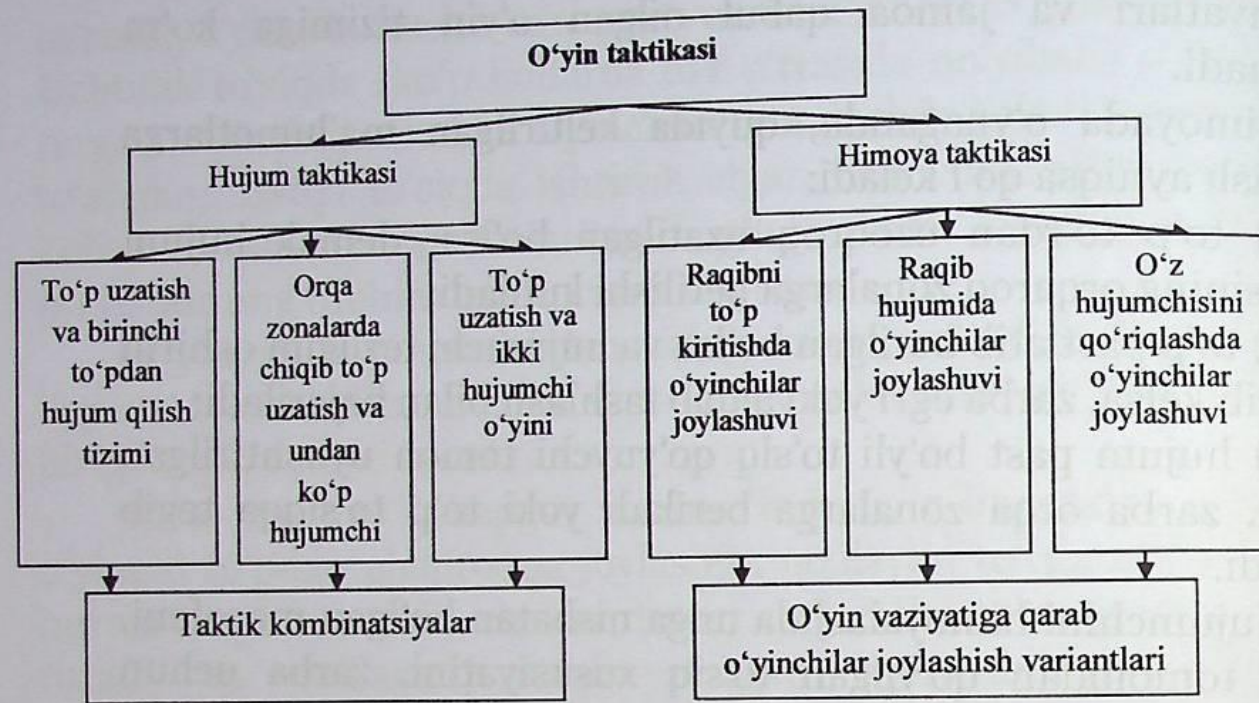
b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning holatini bilish zarur. Agar to'p to'rtga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

Shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to'pni pastdan qabul qiladi. Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishini berkitadi. To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'rt hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'rt ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.



3.3.«O'yin taktikasi asoslari» mavzusi bo'yicha test savollari

1. O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?

- a) o'yindagi fikrlash
- b) taktik kombinatsiyalar
- v) texnik usullar va ularning bajarilish usullari
- g) joy tanlash va siljib yurishlar

2. O'yin olib borishning taktik usullari nima?

- a) hujum
- b) to'p uzatishlar
- v) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi
- g) himoya

3. Voleybolchining taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi?

- a) videoyozuvlarni (sxemalarni) tomosha qilish mashg'ulotlarda sinab ko'rish, musobaqalarda qo'llash
- b) individual, keyin guruhli so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish
- v) imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar
- g) raqibsiz, sust raqib bilan, musobaqa shaklida

4. Qaysi zonaga to'pni o'yinga kiritish foydali ekanligi to'g'risidagi qaror qanday individual sifat hisobiga qabul qilinadi?

- a) ong, koordinatsiya va xotira hisobiga
- b) diqqatni jamlash va reaksiya aniqligi hisobiga
- v) taktik-tahliliy fikrlash hisobiga
- g) intellektual qobiliyat hisobiga

5. Zamonaviy voleybolda jamoalarni jamlashning eng keng tarqalgan tizimi.

- a) 4 : 2
- b) 2 : 4
- v) 3 : 3
- g) 5 : 1

6. Hujumda jamoaviy taktik harakatlarni tashkil etishda nechta o'yinchi qatnashadi?

- a) 5
- b) 3
- v) 4
- g) 6

7. Himoyada jamoaviy taktik harakatlarni tashkil qilishda nechta o'yinchi ishtirok etadi?

- a) 2
- b) 3
- v) 6
- g) 4

8. Tasniflash bo'yicha o'yin taktikasi nimadan iborat?

- a) to'pni o'yinga kiritish taktikasi va o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish hamda keyinchalik hujum uyushtirish taktikasi
- b) hujum qilish taktikasi va to'siq qo'yish taktikasi
- v) individual, guruhli va jamoaviy harakatlar taktikasi
- g) hujum taktikasi va himoya taktikasi

9. Tasniflash bo'yicha individual o'yin taktikasi nimadan iborat?

- a) hujum zarblari taktikasi va to'p qabul qilish-uzatish taktikasi
- b) to'pni egallab turish taktikasi va to'psiz o'ynash taktikasi
- v) hujum taktikasi va himoya taktikasi
- g) birinchi javob to'g'ri

10. Taktik tayyorgarlik natijasi nima?

- a) taktik bilimlarning egallanishi
- b) taktik kombinatsiyalarning o'zlashtirilishi
- v) taktik harakatlarning o'zlashtirilishi
- g) taktik tayyorgarlik va taktik mahorat

Adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
 2. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. - 360с
 3. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
 4. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.
 5. Pittera.S, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children /Federazione italiana pallovolo.2010.-685s.
 6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учаш. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
- ### 7. Internet saytlari
8. www.lex.uz
 9. www.ziyonet.uz,
 10. www.asianvolleyball.org

IV - BOB. O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

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, organizmning 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'liqsimon» 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 mahoratining 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.

Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati. 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 nuqtayi 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'lsa-da, 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'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyli»gi, 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. 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 yondoshtiruvchi 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 uslublaridan 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 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.

1-jadval

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

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
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-yondoshtiruvchi, 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 uslublari	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

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 vaqtning 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 mustahkam-lashni ko'zda tutadi.

Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari (8-jadval).

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 musobaqalashtirishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublari 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 prinsiplari, vositalari va trenirovka.

O'rgatish jarayonida uslublari va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: amaliylik, ongillik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, ilmiylik, ongillik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, «yengildan og'irga», «o'tilganidan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga», umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 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.

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 darkor
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 darkor, 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

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
9.	«Oddiydan murakkabga»	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib 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 qaratilgan-dir. 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

muvofoq 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: 1start 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.

O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida 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.

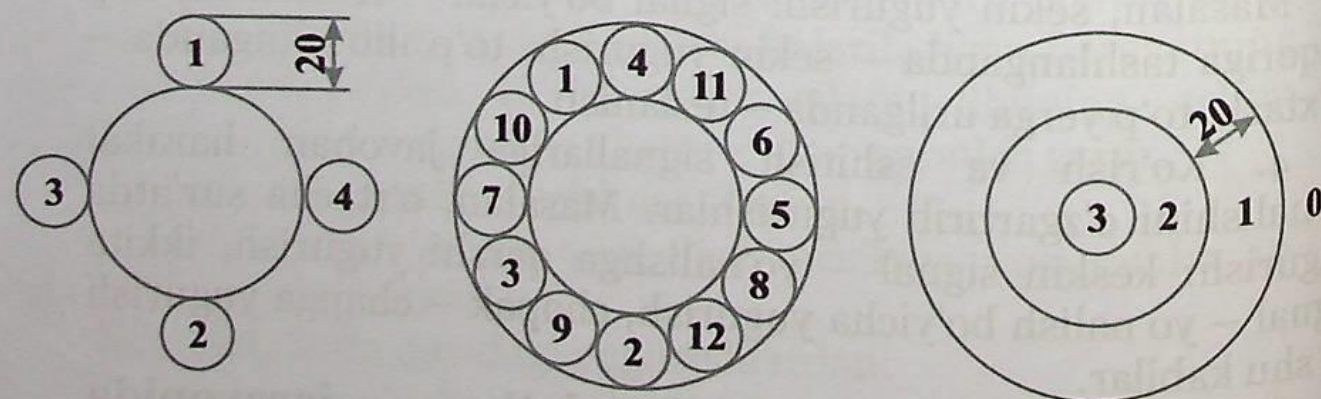
Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

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

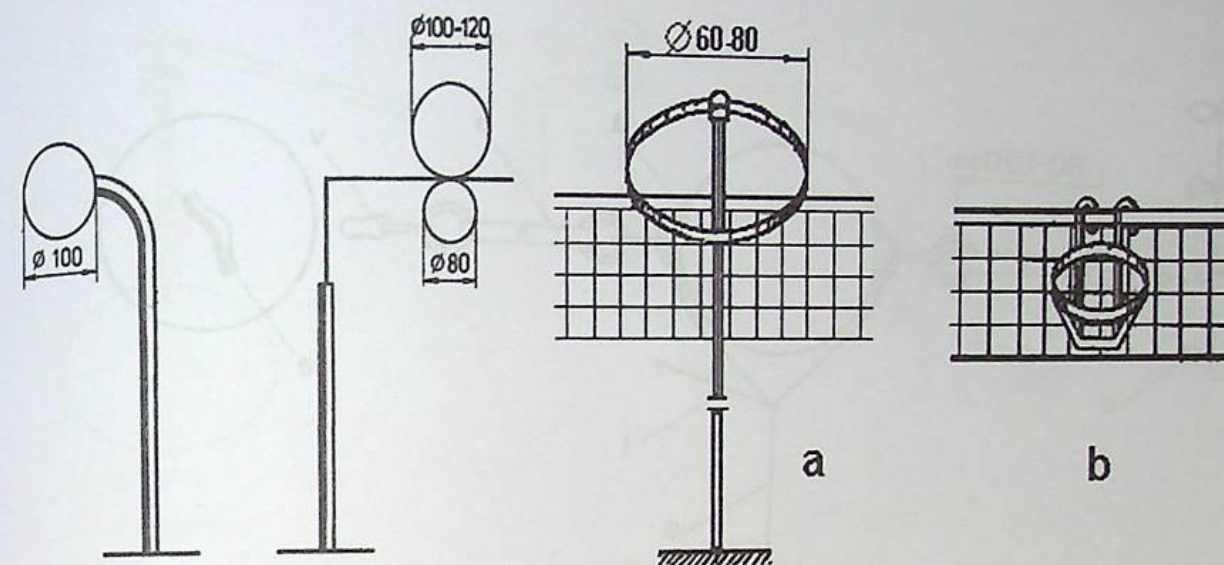
Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (29-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.



29-rasm.



30-rasm

31-rasm

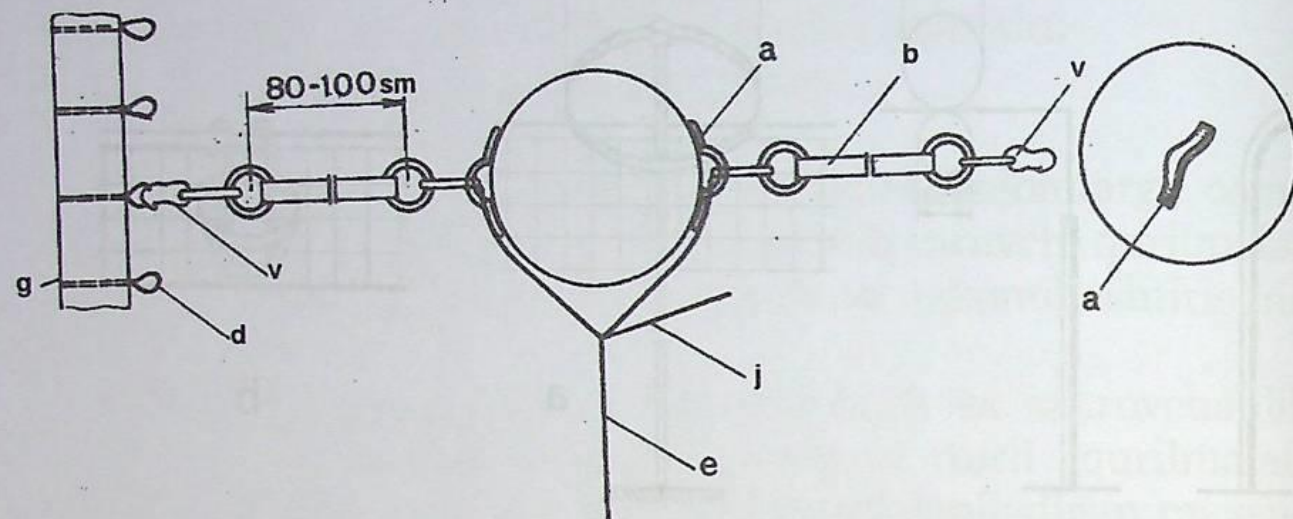
Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (30-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (31-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80–100 sm bo'lib, poldan 3,5–4,0 m oralig'ida vertikal ravishda joylashtiriladi.

Osma halqalarning diametri 50–80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizont 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 (32-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 qismi 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.



32-rasm.

To'pni tutib turuvchi moslama.

Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (33-rasm).

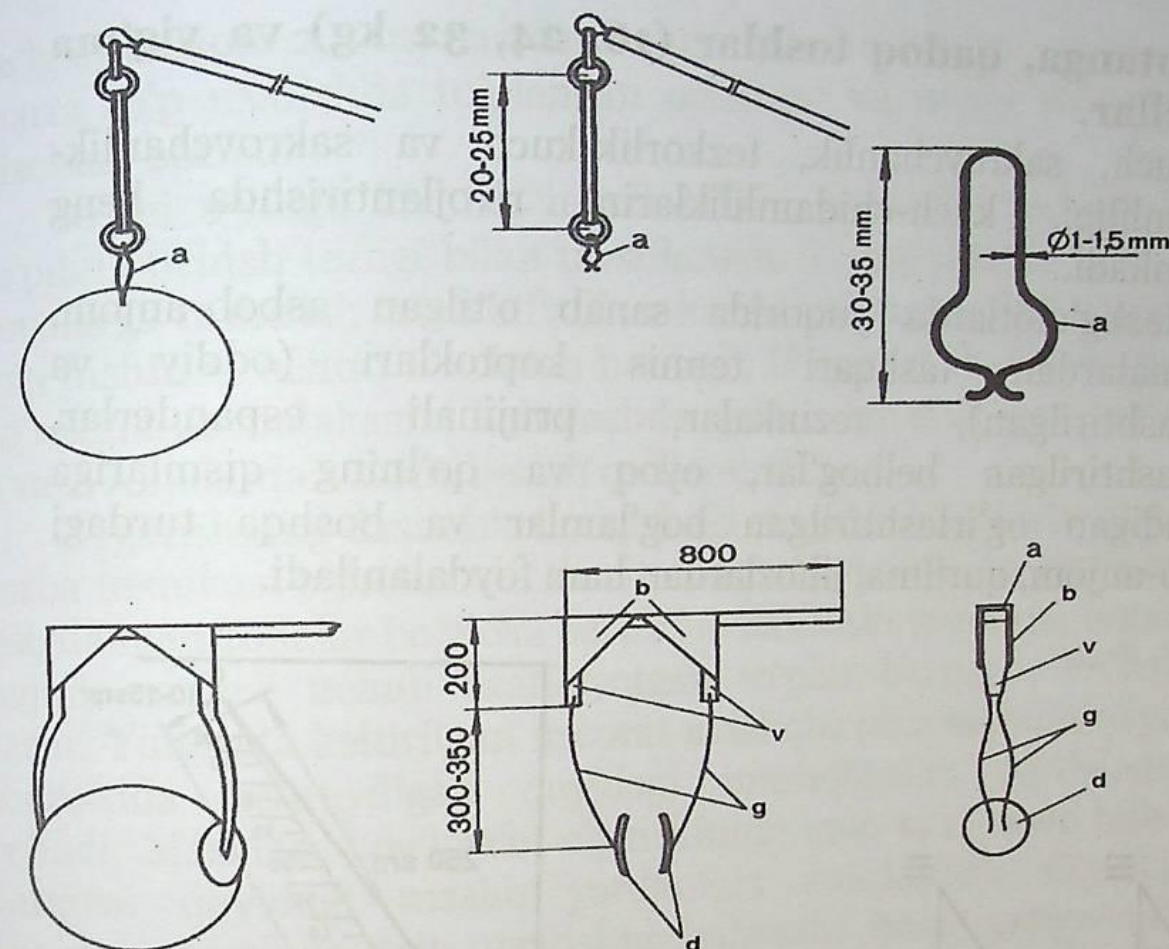
Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.

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.



33-rasm.

Arg'amchilar.

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

Panjalar uchun trenajyorlar.

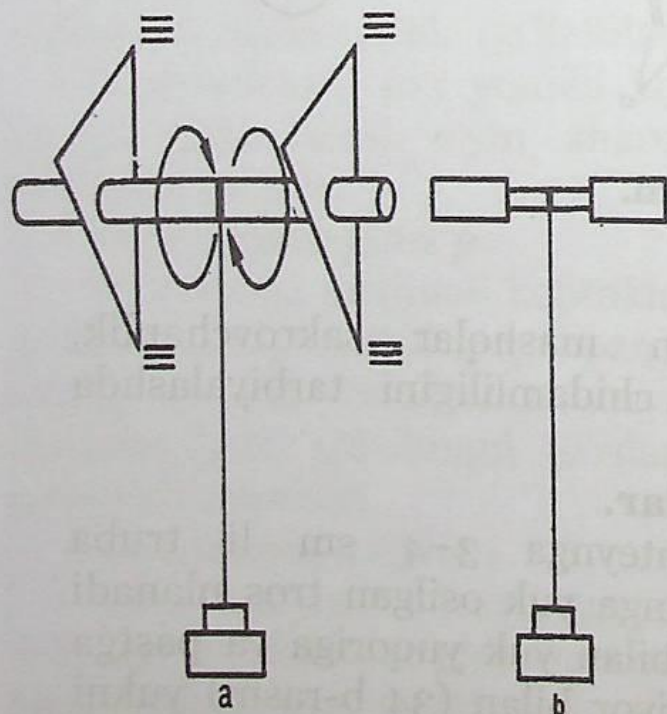
Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizont ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tros ulanadi (34 a-rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajyor bilan (34 b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajyorlardan qo'l panja kuchini 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 (35-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 belbog'lar, oyoq va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.

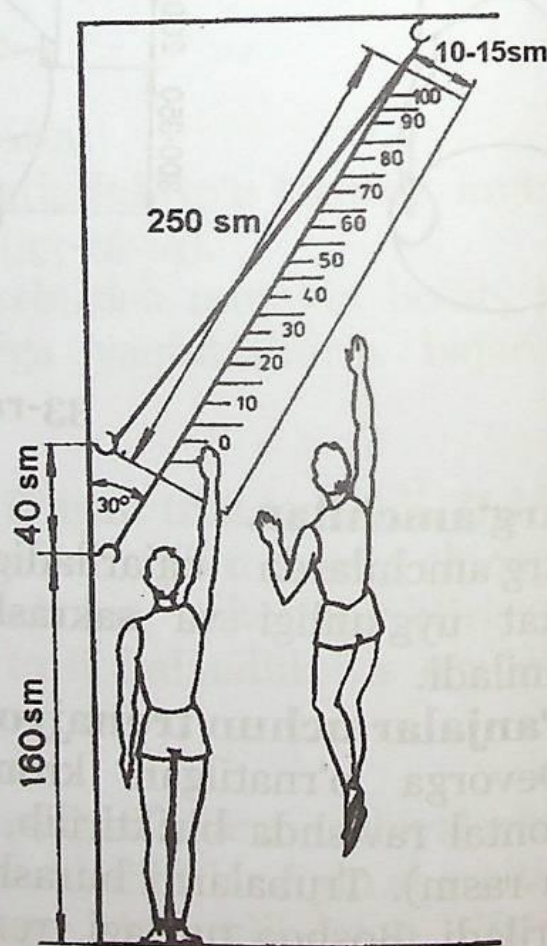


34-rasm.

Texnik-taktik mahoratni baholash.

Shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi o'yinning asosiy harakatlarini o'zlashtirganlik darajasi bilan belgilanadi.

Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish, uzatish texnikasini baholashda konsentrik nishonlardan foydalaniladi. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishda devorgacha



35-rasm.

bo'lgan masofa 2,5 m, pastdan to'pni qabul qilishda – 3 m. 10 marta to'p uzatishda to'plangan ochkolar va to'pni yo'qotish hisoblab boriladi.

To'pni o'yinga kiritish texnik-taktik malakalar aniqlik va to'pning uchish tezligi bilan tavsiflanadi. To'pni odatda 1, 6, 5-zonalarga tushirish talab etiladi va har bir zonaga aniq ravishda to'p tushirish uchun 6 urinish beriladi. Hujum zarbasini berish ko'nikma va malakasini baholashda 3-zonadan uzatilgan to'pga 4 va 2-zonalardan zarba berish qo'llaniladi.

O'rgatishning dastlabki bosqichida maydon bo'ylab berilgan zarba texnikasi baholanadi. Zarur sharoitlarda hujum zarbasini belgilangan zonalar bo'yicha berish qo'llanilishi mumkin, bunda hujum zarbasi uchun uzatilayotgan to'plar barqaror bo'lishi zarur. Yuqorida keltirilgan nazorat mashqlaridan tashqari o'yin sharoitida uchraydigan quyidagi mashqlardan foydalansa bo'ladi. Masalan, bog'lovchi o'yinchining aniq to'p uzata bilish darajasi quyidagi mashq yordamida aniqlanadi. O'yinchi quyidagi tartibda to'p uzatishni bajaradi: bosh ustiga to'p uzatish, nishon tomon to'p uzatish (aniqlik hisobga olinadi), burilish, 1–1,5 m balandlikda bosh ustida to'p uzatish, 180° burilish, bosh orqasidan nishon tomon to'p uzatish va hokazo. 10 ta to'p uzatishdagi ochkolar va to'pni yo'qotish hisobga olinadi.

Hujum zarbasini berishda yetarli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, o'yinchining o'zi to'p tashlab, ko'rsatilgan zonalar bo'yicha zarba berish harakati baholanadi. Bu mashqning ijobiy jihati shundaki, zarba berish natijasi to'pni uzatuvchi o'yinchining to'p uzatishiga bog'liq bo'lmaydi. Odatda, hujum zarbasi bir-ikki qadam qilib bajariladi. To'rga tegish, o'rta chiziqdan o'tib ketish xato urinish hisoblanadi. To'siq qo'yishni obyektiv ravishda baholash hozirgi kungacha aniqlanmagan. Ushbu texnik usulni baholashda «To'r ustidagi to'p» qurilmasidan foydalaniladi.

Bunda turli balandlik va masofada o'rnatilgan to'pga to'siq qo'yishda qo'l kaftini to'r ustidan o'tkazib bajarilgan harakat baholanadi. Bundan tashqari, bir xil ko'rsatkichga ega bo'lgan (yoki unga yaqin) o'yinchilarning hujum zarbasini berishi va unga to'siq qo'yishda ko'rsatilgan natija hisobga olinishi bilan baholanadi.

4.1. Holat va harakatlanish

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 holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinli, 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 olsun.

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. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar.

Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin pastdan to'pni qabul qilishda to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda.

4.2. To'pni yuqoridan va pastdan ikki qo'llab uzatish.

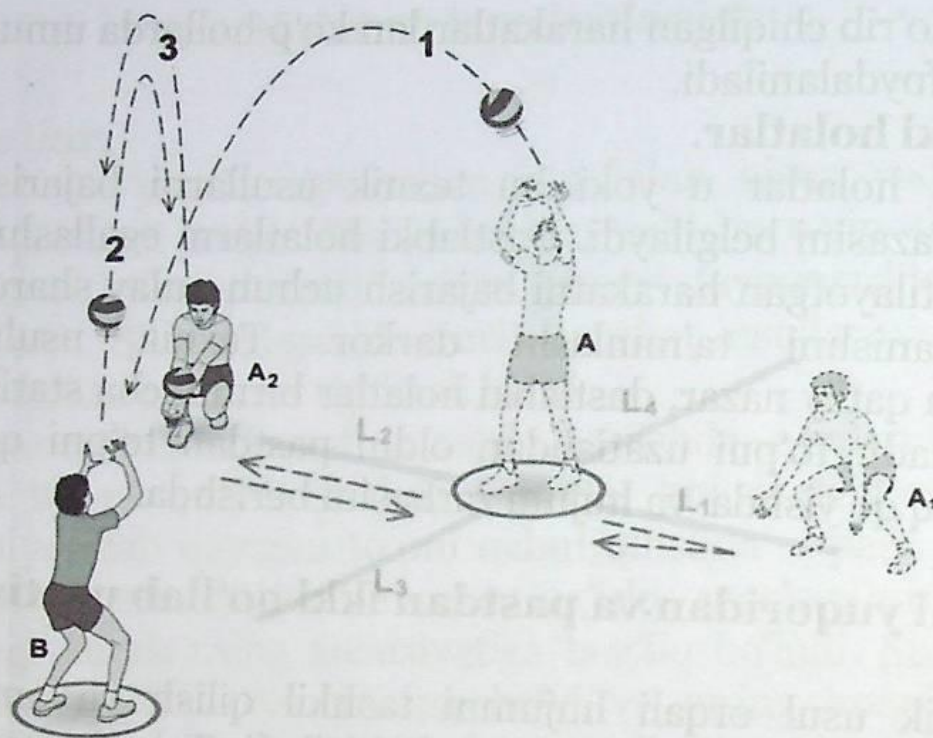
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda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

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 harakatlangandan 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 (36-rasm).



36-rasm.

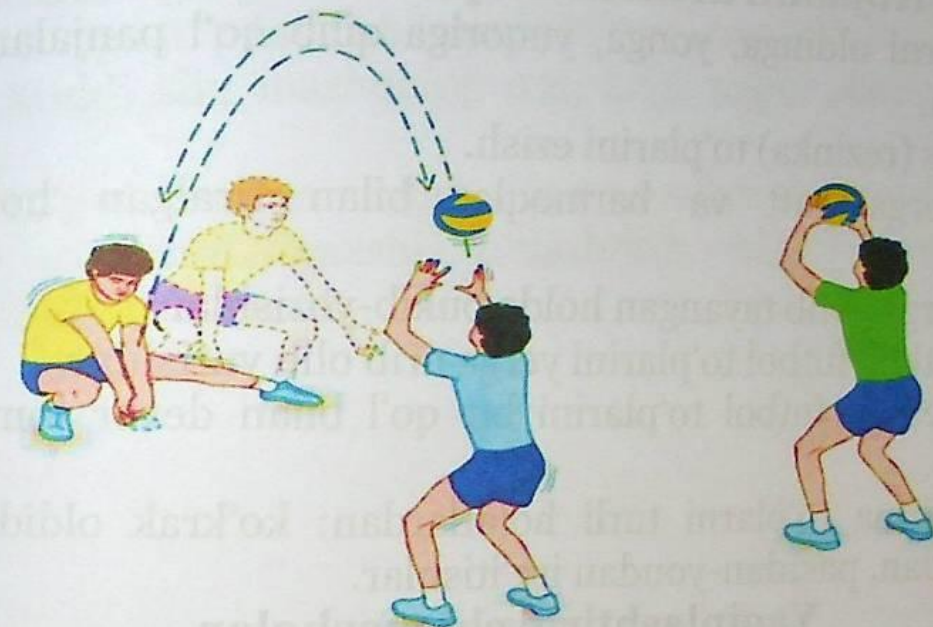
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda 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.

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.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi.

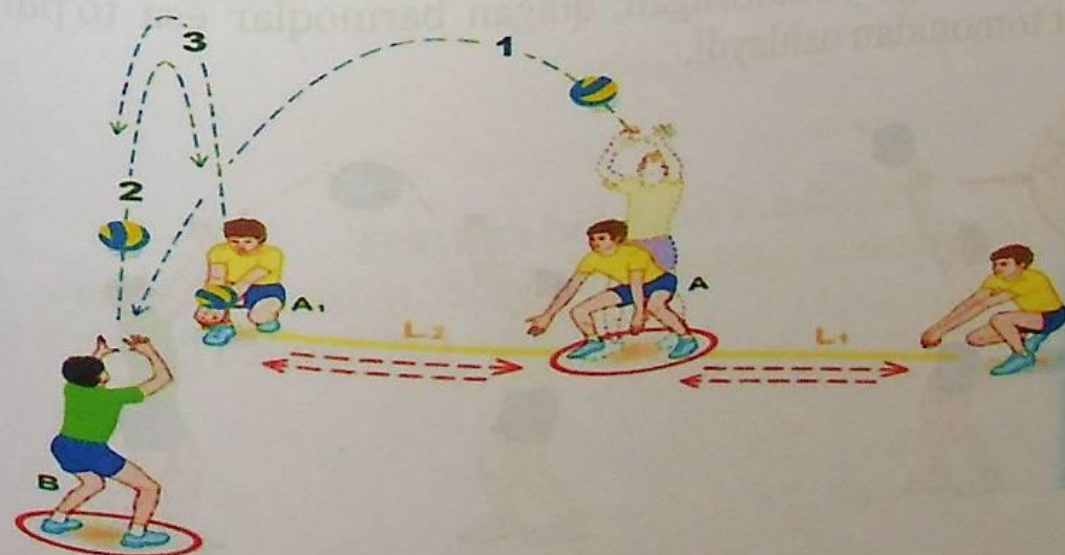
Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat

umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (37-rasm).



37-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 (38-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



38-rasm.

4.2.1. To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

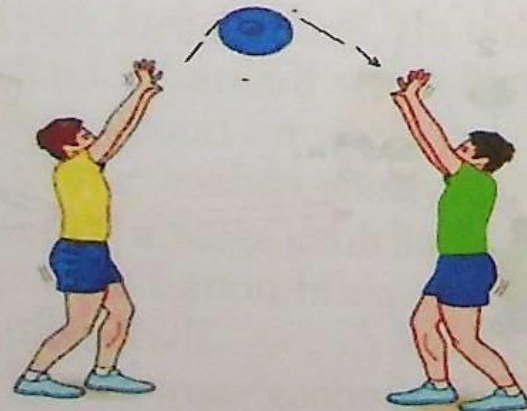
1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.
5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.
6. Basketbol, 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.



39-pacm



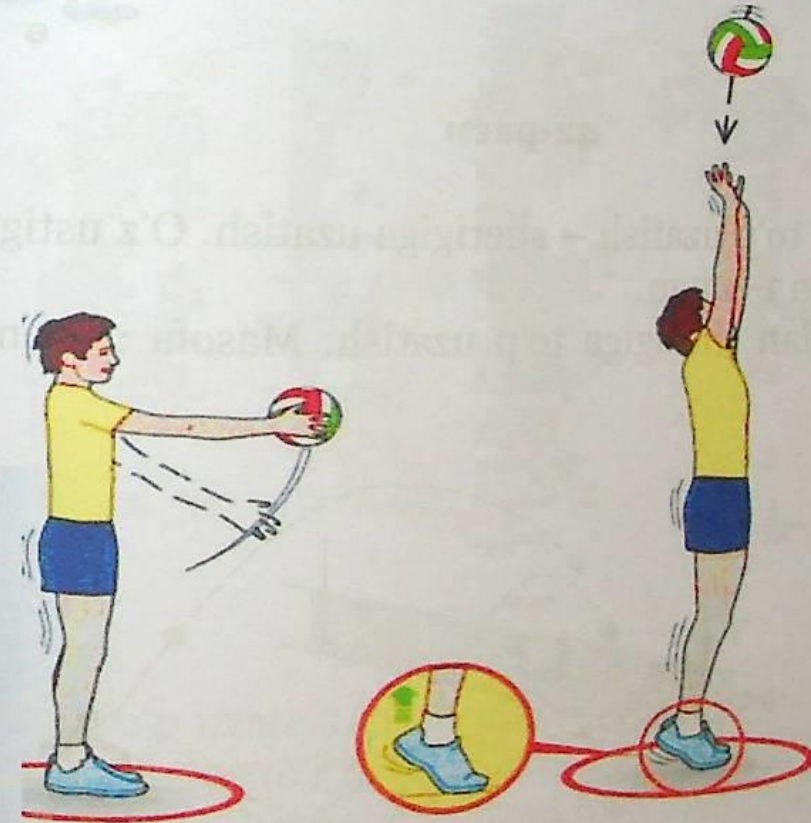
40-pacm

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.

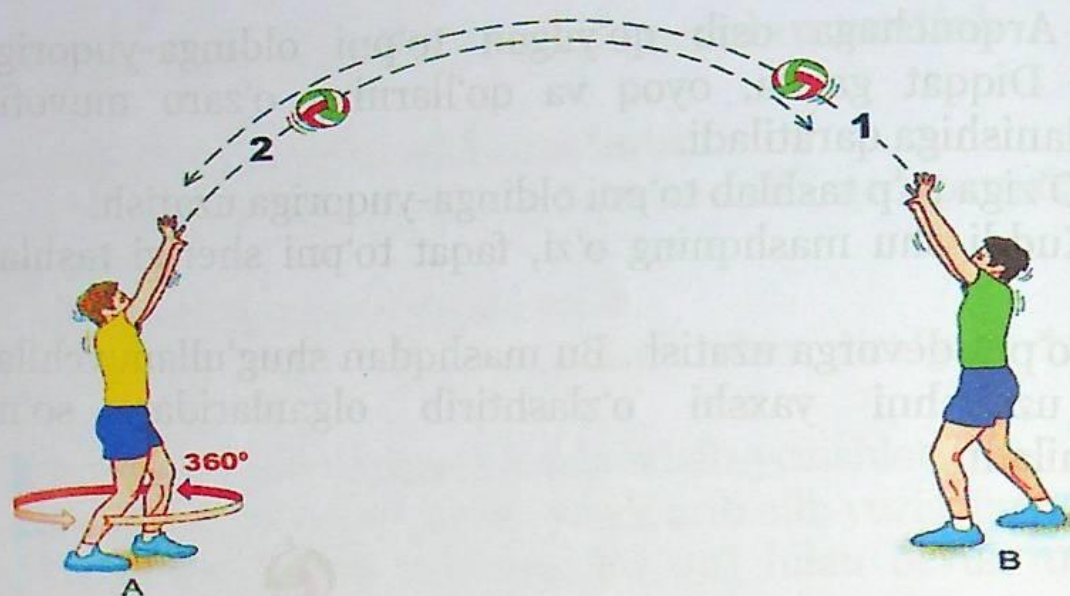
6. To'pni devorga uzatish. Bu mashqdan shug'ullanuvchilar to'pni uzatishni yaxshi o'zlashtirib olganlaridan so'ng foydalaniladi.



41-pacm

Texnika bo'yicha mashqlar

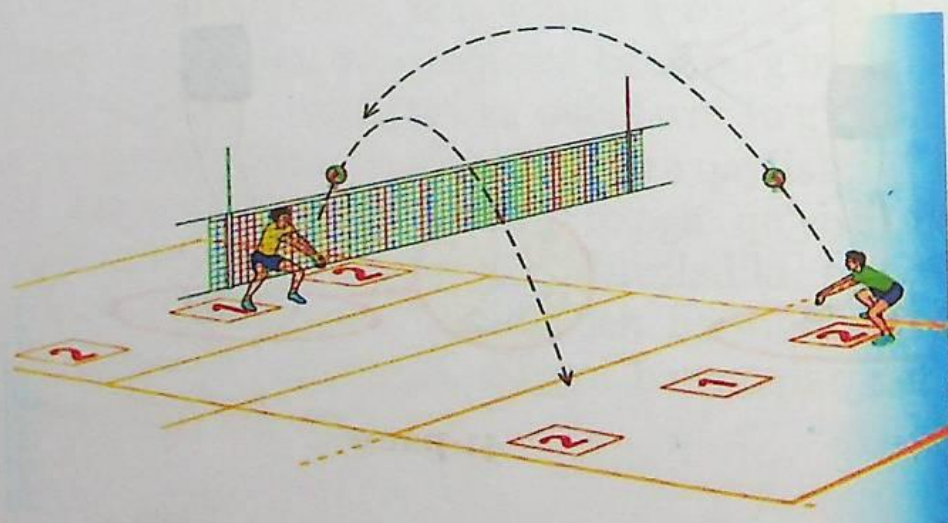
1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo'lib, to'p o'rtacha balandlikda uzatiladi.



42-pacm

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. (43-pacm)



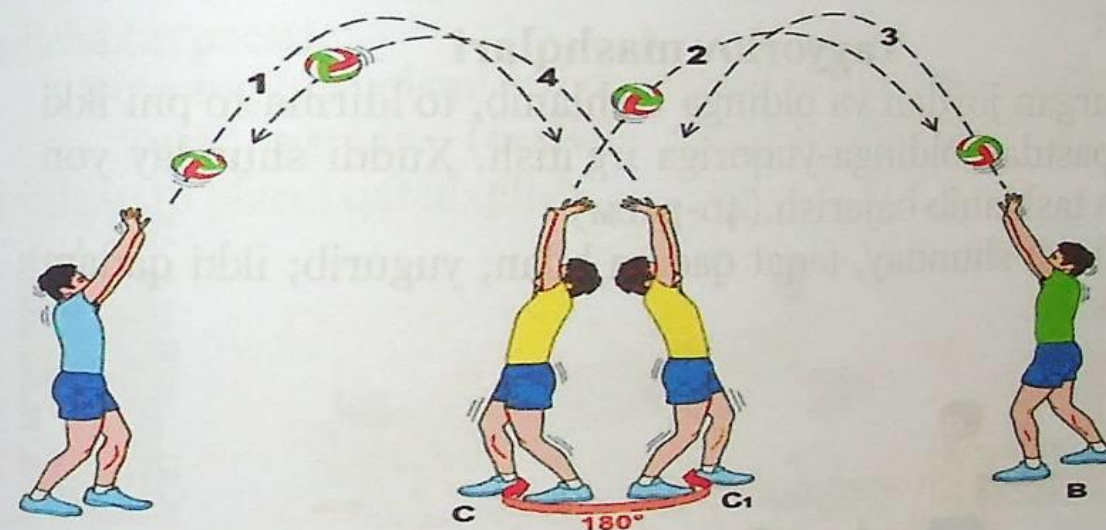
43-pacm

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 harakatlantirganda – 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. (44-pacm)



44-pacm

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

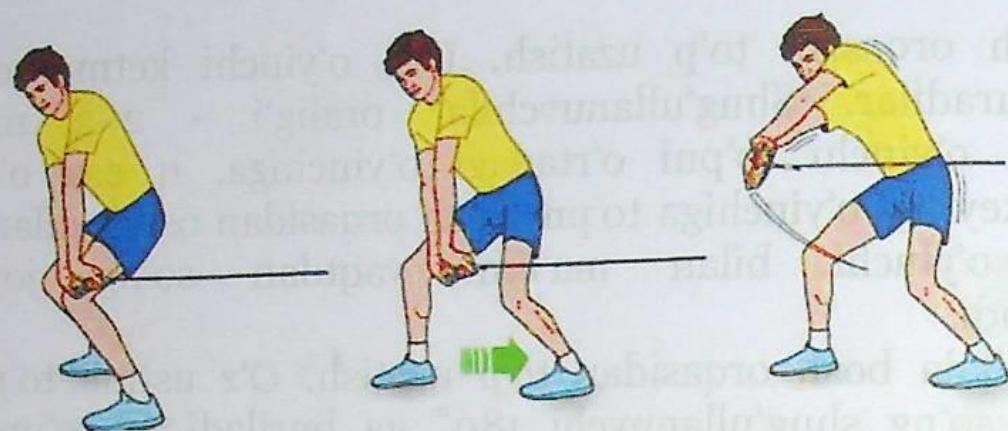
9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

4.2.2. To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni gorizont 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. (45-pacm)



45-pacm

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.(46-pacm)
2. Xuddi shunday, faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.



46-pacm

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

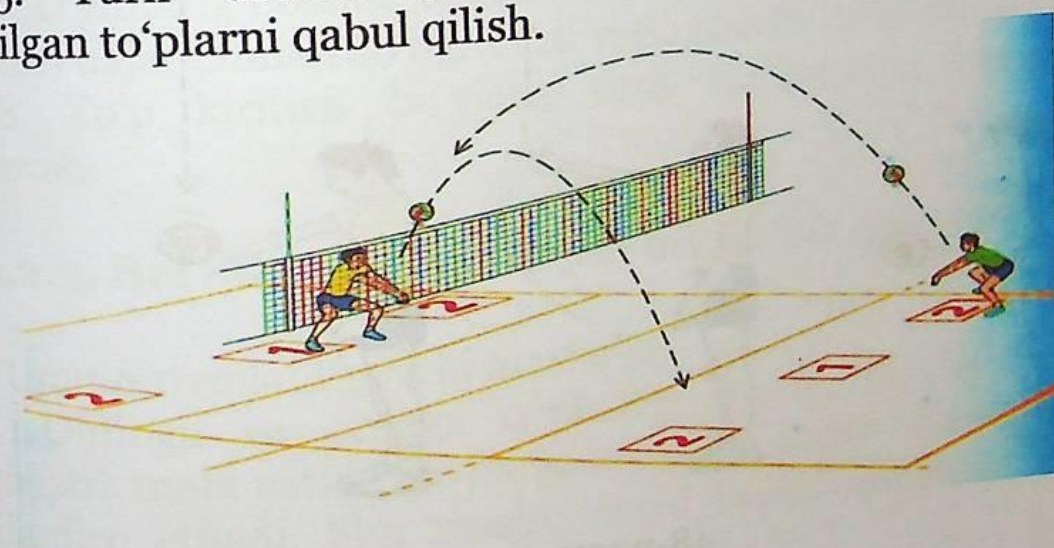
1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.
2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.
3. Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan, so'ngra oldinga, yonga tashlanib 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.(47pacm).
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.



47-pacm

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.

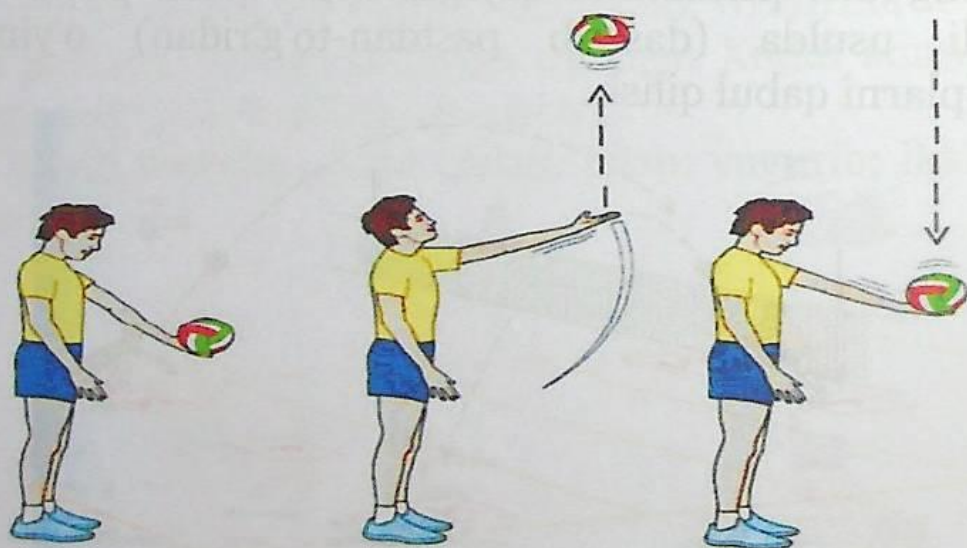
To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

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. (48-pacm)

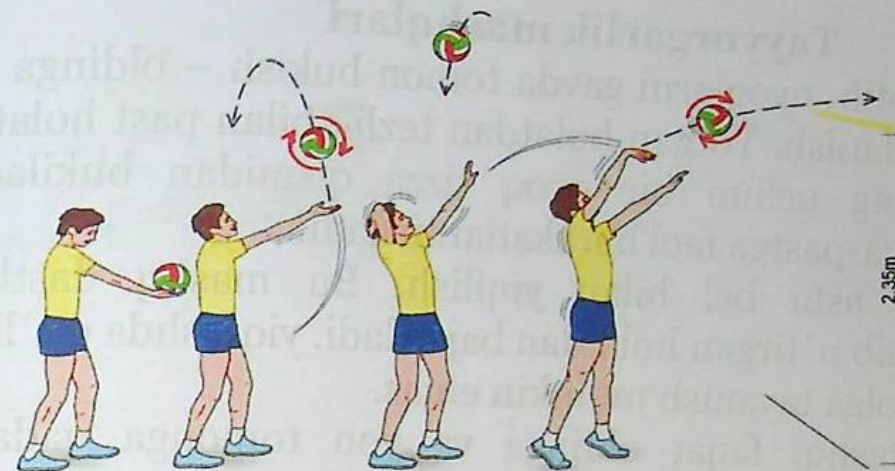


48-pacm

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. Yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish. (49-pacm)



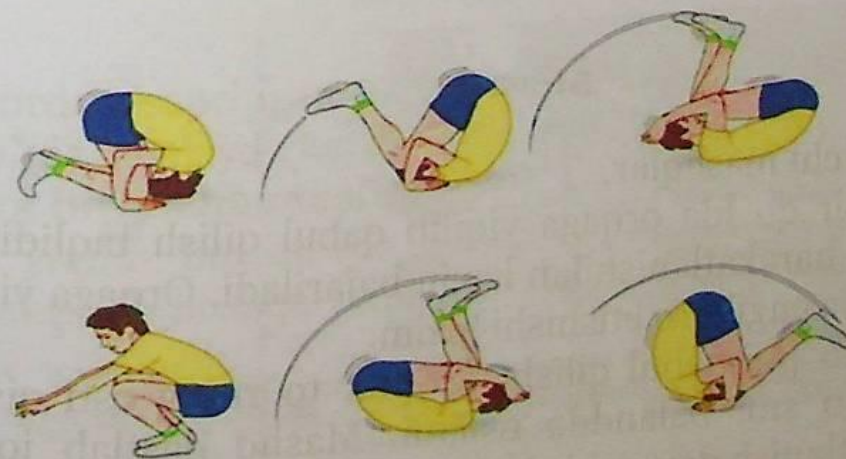
49-pacm

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.

4.2.3. Bel bilan yiqilib to'pni bir qo'lda qabul qilish

Umum rivojlantiruvchi mashqlar.

1. Oldinga va orqaga o'naloq oshish. Mashq dastlab gimnastik mata ustida qo'llarga tayanib o'tirgan holatda, keyin polda ijro etiladi. Shu mashq, faqat harakatlanishdan so'ng bajariladi (50- rasm.).



50- rasm

2. Bukilgan oyoqlarni ushlab o'tirgan xolatdan o'ng va chap tomonga bel bilan yiqilish. Shu mashq, faqat harakatlanishdan keyin oldinga va yon tomonga bajariladi.

Tayyorgarlik mashqlari

1. Belga yotib, oyoqlarni gavda tomon bukish – oldinga va orqaga harakatlanish. Yotgan holatdan tezlik bilan past holatni egallash. Buning uchun bir oyoq tizza qismidan bukiladi, boshqasi oldinga-pastga faol harakatlantiriladi.

2. Orqaga asta bel bilan yiqilish. Bu mashq dastlab qo'llarga tayanib o'tirgan holatdan bajariladi. yiqilishda qo'llar bilan orqaga-polga tayanish mumkin emas.

3. Shu mashq, faqat oldinga va yon tomonga qadam tashalashdan so'ng bajariladi. Dastlab chapga va o'ngga burilish va tayanch oyoq tavoniga o'tirish mashqi o'zlashtiriladi, keyin son va belga yiqilish ijro etiladi (51-rasm.).

4. Tennis koptoplarini ushlab orqaga yiqilish. Shu mashq, faqat yiqilish yon tomonga ijro etiladi.

5. Tennis yoki rezina koptokni bir qo'l bilan orqaga yiqilish vaqtida oldinga tashlash. Shu mashq, faqat harakatlanishdan keyin bajariladi.



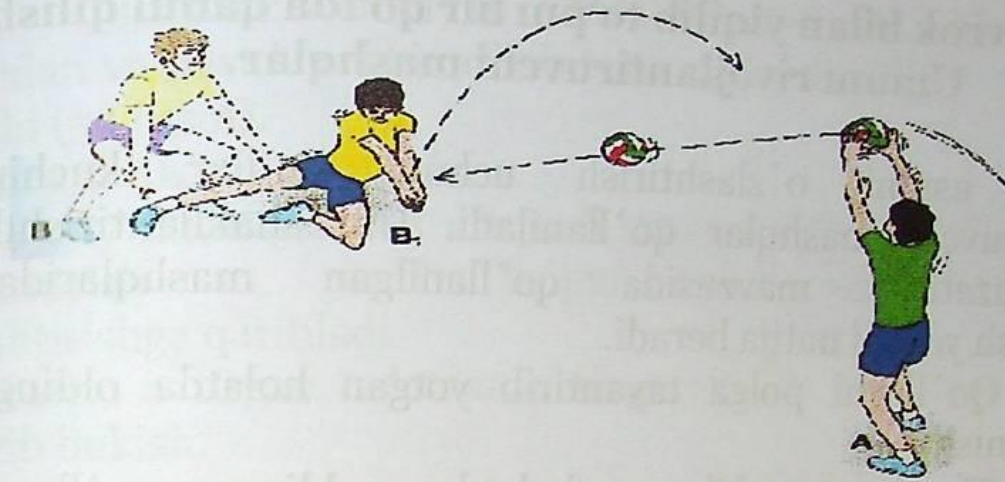
51- rasm

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. To'pni bir qo'lda orqaga yiqilib qabul qilish taqlidi. Shu mashq, faqat harakatlanishdan keyin bajariladi. Orqaga yiqilish sekin – asta va engil ijro etishishi lozim.

2. Osilgan to'pni qabul qilish. To'plar to'ring osti qisimga poldan 30-40 sm. balandda osiladi. Mashq dastlab joydan, keyin harakatlanish davomida bajarildi.

3. Juftlikda: sherik tashlagan to'pni qabul qilish (52 a,b rasm.).



52-a rasm



52 b rasm

4. Devordan sapchigan to'pni qabul qilish. Dastlab to'pni devorga o'zi tashalaydi, keyin sherigi tashlaydi.

Texnika bo'yicha mashqlar.

To'pni yiqilib bir qo'lda qabul qilishni o'zlashtirish va takomillashtirish boshqa usullarga o'rgatish davomida amalga oshiriladi.

1. To'pni bir qo'lda belga yiqilib qabul qilish sherik tomonidan tashlagan to'p asosida amalga oshirish. To'p oldinga va yon tomonlarga tashlanadi. Shu mashq, faqat harakatlanishda bajariladi.

2. To'rdan sapchigan to'pni qabul qilish. To'p to'rga o'zi va sherigi tashlaydi. Keyin to'p to'ring baland qismlariga tashlab murakkablanishtiriladi. Shu mashq, harakatlanishlarda bajariladi.

Tayyorgarlik mashqlari

1. Belga yotib, oyoqlarni gavda tomon bukish – oldinga va orqaga harakatlanish. Yotgan holatdan tezlik bilan past holatni egallash. Buning uchun bir oyoq tizza qismidan bukiladi, boshqasi oldinga-pastga faol harakatlantiriladi.

2. Orqaga asta bel bilan yiqilish. Bu mashq dastlab qo'llarga tayanib o'tirgan holatdan bajariladi. yiqilishda qo'llar bilan orqaga-polga tayanish mumkin emas.

3. Shu mashq, faqat oldinga va yon tomonga qadam tashalashdan so'ng bajariladi. Dastlab chapga va o'ngga burilish va tayanch oyoq tavoniga o'tirish mashqi o'zlashtiriladi, keyin son va belga yiqilish ijro etiladi (51-rasm.).

4. Tennis koptoplarini ushlab orqaga yiqilish. Shu mashq, faqat yiqilish yon tomonga ijro etiladi.

5. Tennis yoki rezina koptokni bir qo'l bilan orqaga yiqilish vaqtida oldinga tashlash. Shu mashq, faqat harakatlanishdan keyin bajariladi.



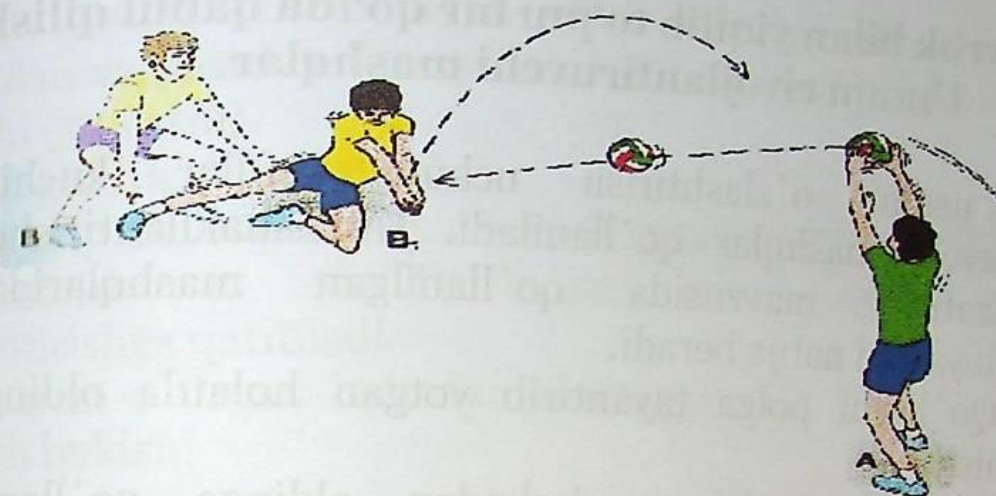
51- rasm

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. To'pni bir qo'lda orqaga yiqilib qabul qilish taqlidi. Shu mashq, faqat harakatlanishdan keyin bajariladi. Orqaga yiqilish sekin – asta va engil ijro etishishi lozim.

2. Osilgan to'pni qabul qilish. To'plar to'ring osti qisimga poldan 30-40 sm. balandda osiladi. Mashq dastlab joydan, keyin harakatlanish davomida bajariladi.

3. Juftlikda: sherik tashlagan to'pni qabul qilish (52 a,b rasm.).



52-a rasm



52 b rasm

4. Devordan sapchigan to'pni qabul qilish. Dastlab to'pni devorga o'zi tashlaydi, keyin sherigi tashlaydi.

Texnika bo'yicha mashqlar.

To'pni yiqilib bir qo'lda qabul qilishni o'zlashtirish va takomillashtirish boshqa usullarga o'rgatish davomida amalga oshiriladi.

1. To'pni bir qo'lda belga yiqilib qabul qilish sherik tomonidan tashlangan to'p asosida amalga oshirish. To'p oldinga va yon tomonlarga tashlanadi. Shu mashq, faqat harakatlanishda bajariladi.

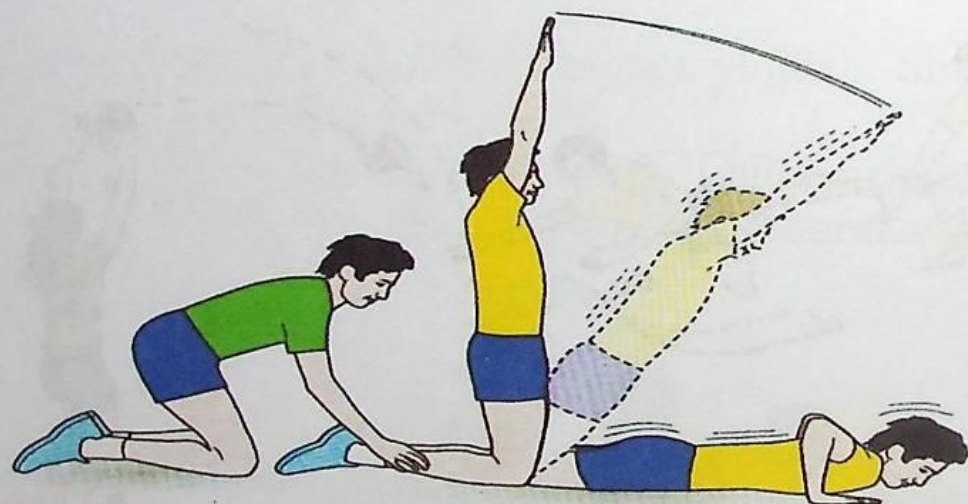
2. To'rdan sapchigan to'pni qabul qilish. To'p to'rga o'zi va sherigi tashlaydi. Keyin to'p to'ring baland qismlariga tashlab murakkablanishtiriladi. Shu mashq, harakatlanishlarda bajariladi.

4.2.4. Kuvrok bilan yiqilib to'pni bir qo'lda qabul qilish. Umum rivojlantiruvchi mashqlar.

Ushbu usulni o'zlashtirish uchun qo'llar kuchini rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Uni shakllantirishda "To'p uzatish" mavzusida qo'llanilgan mashqlaridan foydalanish yaxshi natija beradi.

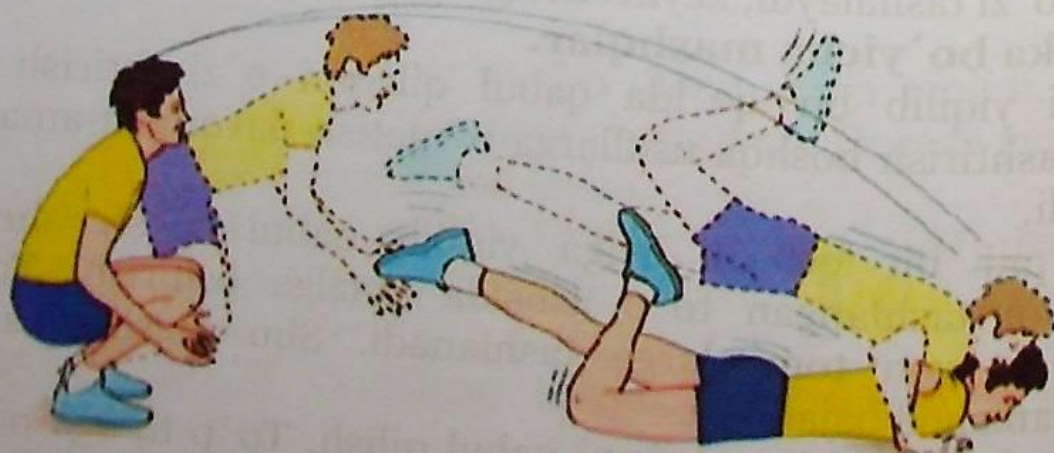
1. Qo'llarni polga tayantirib yotgan holatda oldinga harakatlanish.

2. Tizzalarga o'tirgan holatdan oldinga qo'llarga tayanib yiqilish (53- rasm).



53- rasm

3. Shu mashq, faqat past turgan holatda bajariladi (53 rasm).



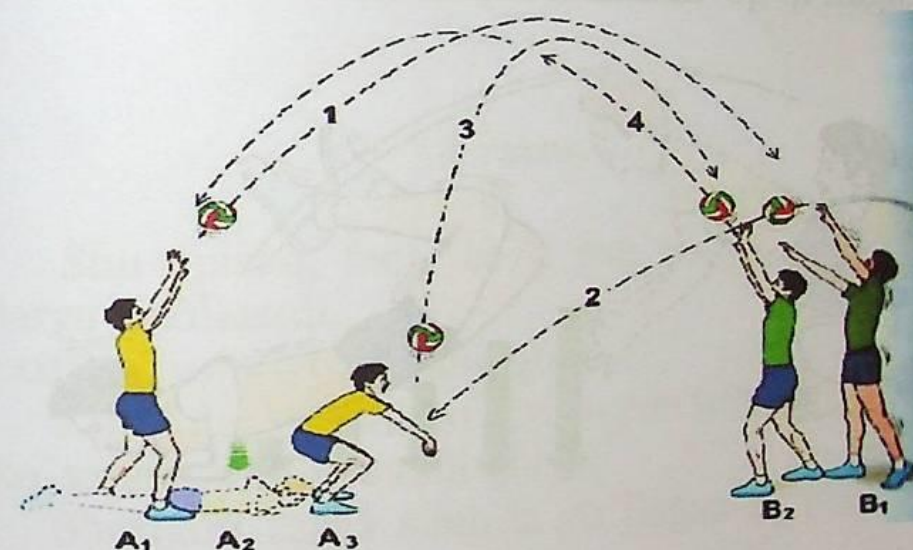
54- rasm

4. Juftlikda: o'tirgan holatdan to'pni sherikka yuqoridan va pastdan ikki qo'lab tashlashdan keyin ko'vrokka yiqilishi (54 rasm).

Tayyorgarlik mashqlari.

Bunday mashqlarning maqsadi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va yiqilib to'pni qabul qilish usulini o'zlashtirishga qaratiladi.

1. Yarim o'tirgan holatdan oldinga yiqilib, qo'llarni polga tekkizib bukish.



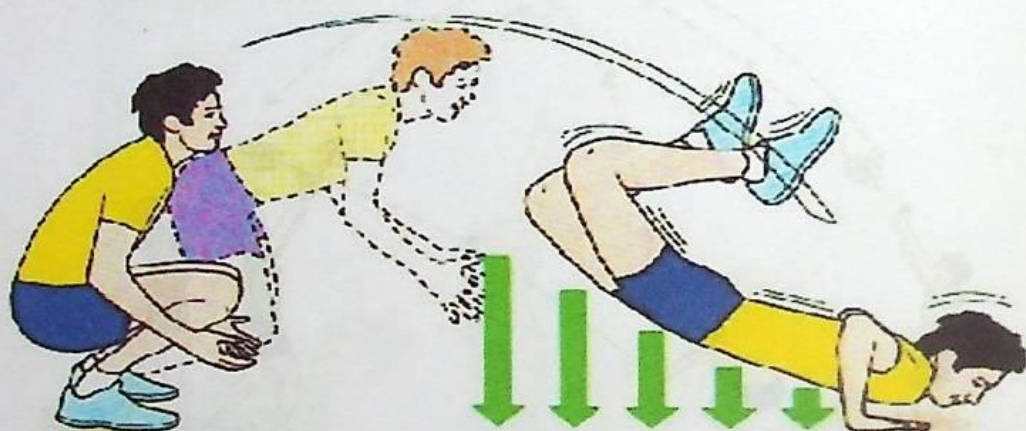
55- rasm

2. Shu mashq, faqat debsinshini kuchaytirgan holatda bajariladi. Ko'krakka yiqilganda qo'llar asta bukiladi, oyoqlar tizzadan bukiladi (55 rasm).



56-rasm.

1. Shu mashq, faqat yiqilganda qo'llar bilan itarilib, ko'krak bilan sirg'aniladi (56 rasm).
2. Shu mashq, faqat past turgan holatdan va harakatlanishdan so'ng bajariladi.
3. Shu mashq, faqat dastlabki holat sherikka teskari turgan holatda bajariladi.
4. Shu mashq, faqat ko'zning ishorasi bilan bajariladi.
5. Shu mashq, faqat to'siq osha bajariladi. Bu mashq yiqilish ko'nikmasini sayqallashtiradi. To'siq sifatida poldan 30-40 sm. balandda tortilgan ip qo'llanilishi mumkin.

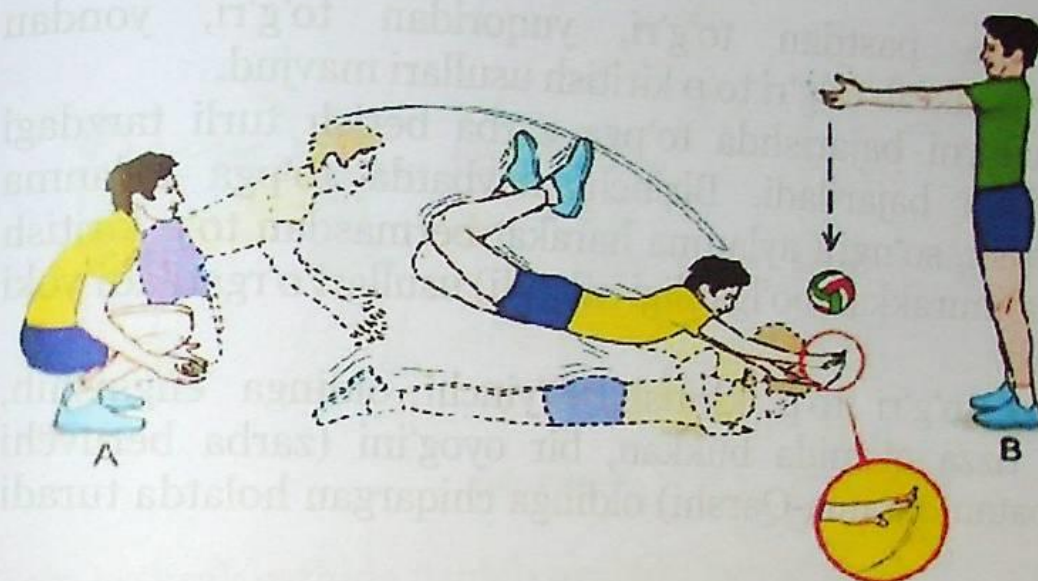


57-rasm.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

Barcha mashqlarni bajarishda turli shikastlanshilarini oldini olish chorasi qo'llaniladi.

1. Ko'vrok bilan yiqilib to'pni qabul qilish taqlidi.
2. Shu mashq, faqat harakatda, yugurish davomida, 90° , 180° , 360° burilish asosida va o'qituvchining ko'z ishorasiga binoan bajariladi. Texnikani o'zlashtirish mezonini ko'krakka engil yiqilish hisoblanadi.
3. Joydan osilgan to'pni ko'vrokka yiqilib qabul qilish. To'p to'ring past qisimga osiladi (20-30 sm.). To'p bo'ylab bir nechta to'p osiladi, mashq bir necha shug'ullanuvchilar ishtirokida bajariladi. Mashq tupli shart va holatlardan bajariladi.
4. O'qituvchi tamonidan tashlangan to'pni ko'vrokka yiqilib qabul qilish. Mashq sekin-asta murakkablashtirilib boriladi (58 rasm).



58-rasm.

5. Shu mashq, faqat to'p yon tomonlariga va har xil uzoqliklarga tashlanadi.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. Juftlikda: sherilni to'g'ri va yon tomonlarga tashlagan to'pni ko'vrokka yiqilib qabul qilish.
2. Sherigini zarba sifatida yo'llagan to'pni ko'krakka yiqilib qabul qilish.
3. Chalg'itib tashlangan to'pni qabul qilish.
4. Shu mashq, faqat zarba to'pidan bajariladi.
5. Sherigining zarba bergan to'pni ko'vrokka yiqilib qabul qilish.
6. To'siqchilarni qo'riqlash. Qabul qiluvchi to'siqchilardan 3 m. Ortda joylashadi. 3-4 o'yinchi sekin to'siqchi yoki to'siqchilarni chalg'itib (to'siq yonidan) zarba beradi va bunday to'pni qabul qiluvchi tezda harakatlanib ko'krakka yiqilgan holda qabul qiladi.

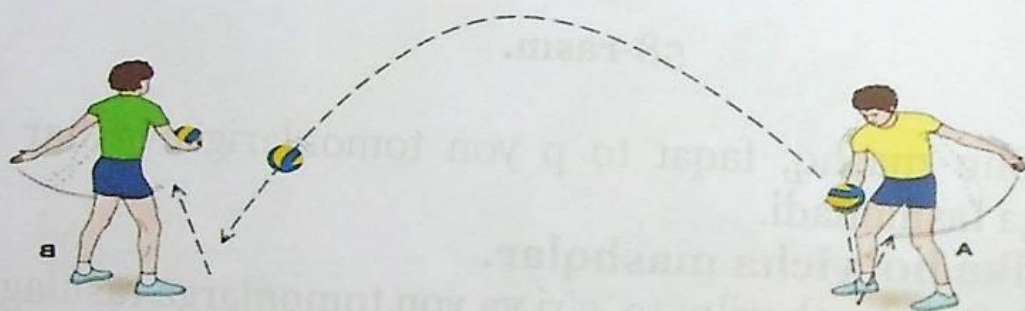
4.3. To'p kiritish

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 bukkani, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (59-rasm)



59-rasm.

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi.

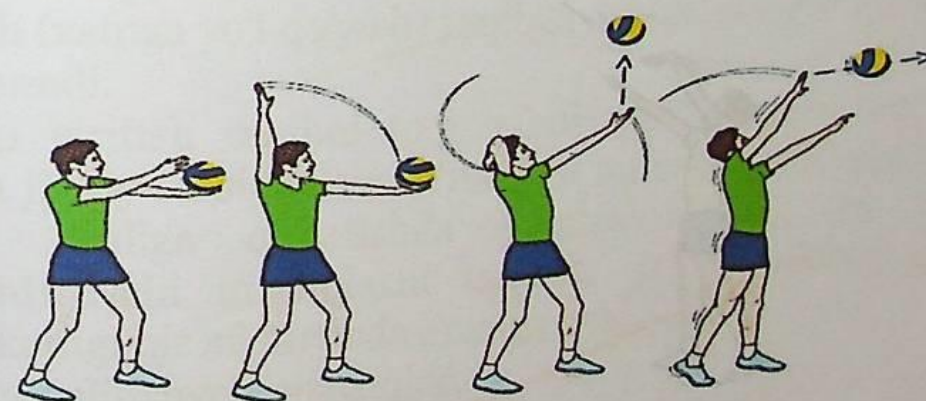
O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga harakatlanishi 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 (60-rasm).



60-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 - elkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi.



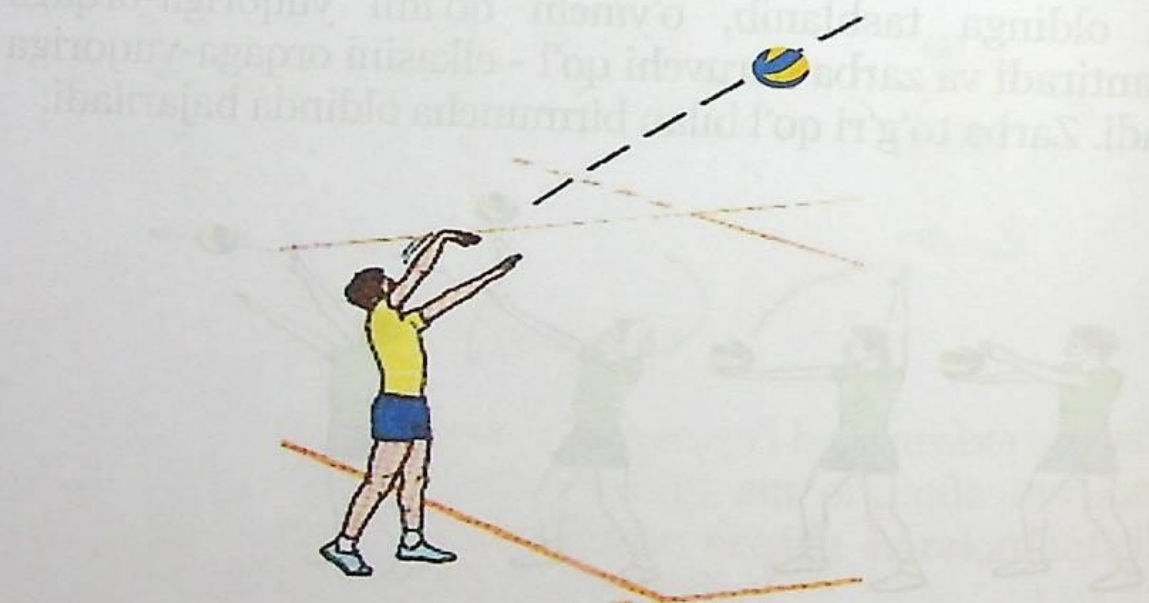
61-rasm.

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 (11-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 bukkan holda turadi (62-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda elka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda elka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. 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.



62-rasm.

To'p kiritish mashg'uloti.

Zamonaviy voleybolda standart xolatdan ijro etiladigan to'p kiritish nafaqat o'yinni boshlash maqsadida qo'llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o'ta salmoqli xujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. SHuning uchun qam etakchi trenerlar to'p kiritish maqoratini raqib O'yinchilarini maydonda joylashishi qolatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'siridamuayyan o'yin vazifalariga muvofiq mashqlantiradilar.

To'p kiritish faol xujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib xujumini maqsadli tashkil qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to'p kiritish aniqligi, seryo'nalishligi va kuchliligi bilan ta'minlanishi mumkin.

To'p kiritish maqoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruxiy zo'riqqanlik darajasini e'tiborga olgan qolda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi. Ulardan biri, xatto katta yuklama ta'siridaham kuchli va ishonchli to'p kiritish bo'lsa, ikkinchisi - aniq nishonga (bo'sh yoki qaltis joyga, to'pni zaif qabul qiladigan o'yinchiga) to'p kiritish turidir.

To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi qolatlarni nazarda tutish muqim:

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to'p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to'p kiritish;
- raqib tomonidan to'pni qabul qilish xususiyatini e'tiborga olish;

Ma'lumki, to'p kiritish voleybolda muqim o'rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yoqotish (xatoga yo'l qo'yish) raqibga ochko "sovg'a" qilish bilan yakunlanadi.

To'p kiritish raqibni to'p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. qar qanday to'p kiritish usuliga o'rgatishda yondashtiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni tanlash qamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi¹.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki qolat va to'pni irqitishga o'rgatish.
2. Shtativga maqamlangan to'pni "kiritish". Pastdan to'g'ri turib to'p kiritish prujinali shtativ qo'llaniladi; yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda aksariyat qulfi shtativ qo'llaniladi. To'p kiritish orqa chiziq ortidan va to'r ustidan o'tkazib bajariladi (to'rning balandligi yoshga muvofiq bo'lishi kerak).
3. 6-9 m. oraliqdan devorga 2 m. 20 sm - 3 m. 50 sm. balandlikda chizilgan belgi ustiga to'p kiritish. Shu mashq to'r ustidan o'tkazib bajariladi.
4. Rezinali amartizatorga maxkamlangan to'pni yuqoridan zarb berib "kiritish".

aniqlikka mo'ljallangan to'p kiritish:
-maydon ichi chegarasida;

-maydonning o'ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;

-to'g'ri uch yo'nalish bo'ylab (4-5,6-3,1-2 zonalarga)

-6 ta zonaning qar biriga; yon chiziqlar bo'ylab (2,0-0,5 m.);

-orqa chiziq atrofiga;

-maydonning qar xil nuqtasida turgan sherikka; 2,0-0,5 m. oraliqda yonma-yon joylashgan ikki o'yinchi o'rtasiga.

Texnik vositalar qo'llaniladi: nishonlar, to'p ustiga o'rnatiladigan moslamalar, ramkalar va q.

1. O'zlashtirib borilayotgan to'p kiritish usullarini almashtirib bajarish: pastdan va yuqoridan to'g'ri yo'nalishda, yuqoridan yonlanma va kuch bilan to'p kiritish.

4.4. Hujum zarbalari 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.

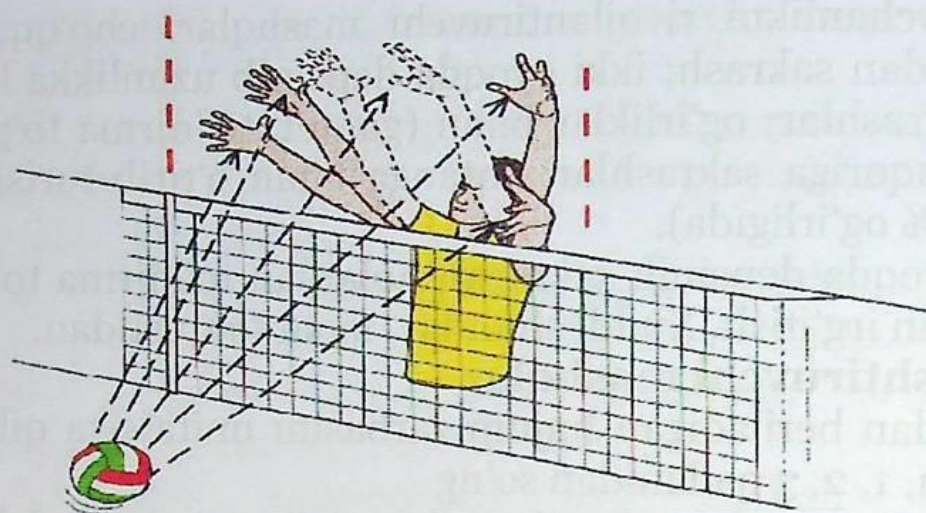
6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.

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.

4.5. To'siq qo'yish.

To'siq qo'yish voleybolda himoyadagi eng asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun uning o'zlashtirilishiga katta ahamiyat berilishi kerak. 63-пачм



63-pacm

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.

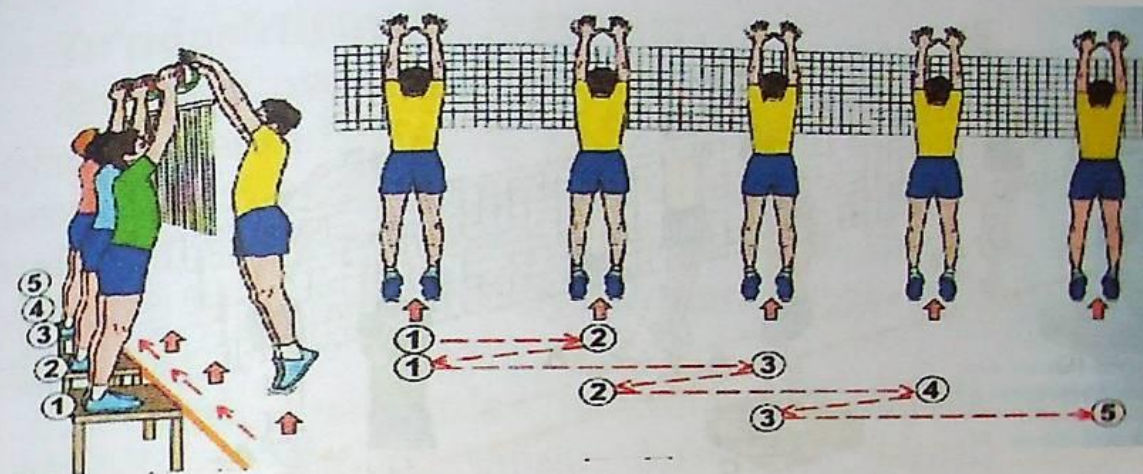
Tayyorlov mashqlari

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 ushlab turilgan to'plarga qo'l tekkizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida). 64-pacm

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 setka ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi. 65-pacm



64-pacm

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



65-pacm

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. 66-pacm



66-пачм

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.

4.6. Voleybol taktikasiga o'rgatish uslubi 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'p 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 yondoshtiruvchi 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 oldinga-pastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

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

Yondoshtiruvchi 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.

4.7. Hujum taktikasi

«Birinchi» to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondoshtiruvchi 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, uchta 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 yondoshtiruvchi 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, yondoshtiruvchi, 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.

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 – «jamoa» ishtirokida tashkil etiladi.

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

Jamoa taktik harakatlari voleybol maketlarida fishkalarni 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 etad.

4.7.1. Yakka hujum taktikasi

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 yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Oldingi (hujum zonalari) 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 yondoshtiruvchi 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'rindiqa 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'nalishda–diagonal, 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).

4.7.2. Guruhli hujum taktikasi

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondoshtiruvchi 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 «chalgituvchi» 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 yondoshtiruvchi 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 yondoshtiruvchi 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.

4.7.3. Jamoali hujum taktikasi

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 usulini 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 yondoshtiruvchi mashqlar.

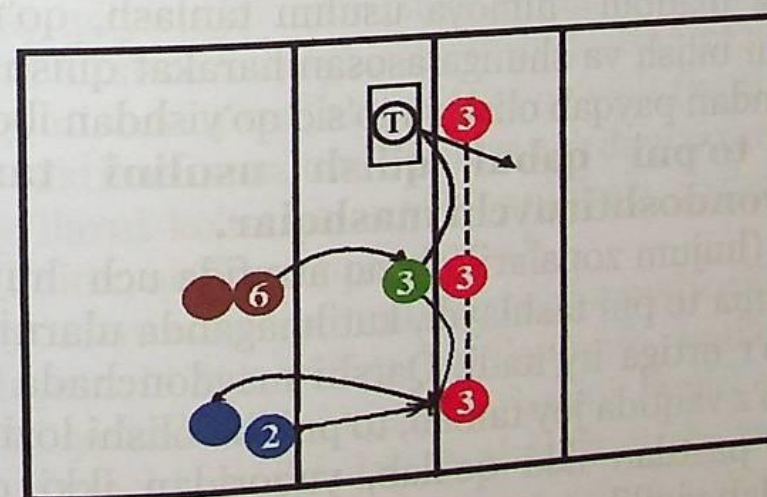
Bu mashqlar «burchagi oldiga» tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

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 «chalgituvchi» 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 67-rasmida aks ettirilgan.



67-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 37-rasmda aks ettirilgan.

4.8. Himoya taktikasi

Himoyada qo'llaniladigan yakka va guruhli 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 yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Oldingi (hujum zonolari) chiziq atrofida uch 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Yuqoridan kiritilgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan kiritilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish. To'p kiritish goh yuqoridan, goh pastdan amalga oshiriladi.

Ushbu mashqlar juftlikda yoki bir necha to'p kirituvchi ishtirokida bajariladi.

2. 3 ta shug'ullanuvchi oldingi chiziq ortida 4,3 va 2-zonalarda joylashadi va qarshi maydonning 3-zonasida turgan 4-o'yinchini kuzatadi. 4-o'yinchi o'z ustiga to'p tashlab

kutilmaganda to'pni sakrab to'r ortiga 4,3,2-zonalarning biriga yo'llaydi. To'p yo'naltirilgan joyda turgan o'yinchi to'pga o'z vaqtida chiqib, eng maqbul usul yordamida uni qabul qiladi.

3. Hujum zarbasidan qaytgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan ikki va bir qo'llab yiqilib, yuqoridan ikki qo'llab yiqilib qabul qilish. Zarbani qarshi maydondan murabbiy yo'llaydi. Zarba chalg'ituvchi sekin to'p tashlash bilan almashtirilib turiladi.

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 yondoshtiruvchi 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'rindiqa 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalarda diagonal bo'ylab berilgan hujum zarbasiga 3-zonadan harakatlanib to'siq qo'yish.

2. Muayyan yo'nalishiga to'siq qo'yish (muayyan zonani to'sish uchun).

3. Turli balandlikdan berilgan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.
4. Turli tezlikda uzatilgan to'pdan zarba berishga to'siq qo'yish.

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'nalishda—diagonal, 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).

4.8.1. Yakka himoya taktikasi

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 yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Oldingi (hujum zonalari) 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Yuqoridan kiritilgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan

kiritilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish. To'p kiritish goh yuqoridan, goh pastdan amalga oshiriladi.

Ushbu mashqlar juftlikda yoki bir necha to'p kirituvchi ishtirokida bajariladi.

2. 3 ta shug'ullanuvchi oldingi chiziq ortida 4,3 va 2-zonalarda joylashadi va qarshi maydonning 3-zonasida turgan 4-o'yinchi kuzatadi. 4-o'yinchi o'z ustiga to'p tashlab kutilmaganda to'pni sakrab to'r ortiga 4,3,2-zonalarning biriga yo'llaydi. To'p yo'naltirilgan joyda turgan o'yinchi to'pga o'z vaqtida chiqib, eng maqbul usul yordamida uni qabul qiladi.

3. Hujum zarbasidan qaytgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan ikki va bir qo'llab yiqilib, yuqoridan ikki qo'llab yiqilib qabul qilish. Zarbani qarshi maydondan murabbiy yo'llaydi. Zarba chalg'ituvchi sekin to'p tashlash bilan almashtirilib turiladi.

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-yo'nalishiga); 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 yondoshtiruvchi 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'rindiqa 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalarda diagonal bo'ylab berilgan hujum zarbasiga 3-zonadan harakatlanib to'siq qo'yish.

2. Muayyan yo'nalishiga to'siq qo'yish (muayyan zonani to'sish uchun).

3. Turli balandlikdan berilgan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.

4. Turli tezlikda uzatilgan to'pdan zarba berishga to'siq qo'yish.

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'nalishda—diagonal, 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).

4.8.2. Guruhli himoya taktikasi

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati.

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondoshtiruvchi 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.

Texnikaga oid mashqlar.

Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi. To'r oldidan 6-zonaga zarba beriladi, bu yerda turgan o'yinchi to'pni qabul

qilib o'z ustiga yoki yon sherigiga uzatadi. 1- va 5-zonalarda turgan o'yinchilar «qo'riqlashda» ishtirok etadi.

Shu mashq, faqat zarba yo'nalishi goh 1, goh 6, goh 5-zonalarga yo'naltiriladi. «Qo'riqlashda» ishtirok etadigan o'yinchilar muvofiq ravishda o'zgarib turadi.

Taktikaga oid mashqlar.

Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi; 4(3,2)-zonada turgan o'yinchilar hujum zarbasi yoki «chalgituvchi» 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 yondoshtiruvchi mashqlar. Yakka to'siq qo'yish bo'yicha qo'llanilgan mashqlar bajariladi, lekin uch o'yinchidan ikkitasi guruhli to'siq qo'yadi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signalga binoan o'yinchilar 4 va 2-zonalardan hujum zarbasini bajaradi. To'siq qo'yish muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonalarda ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ma'lum.

2. Shu mashq, faqat zarba noma'lum yo'nalishda ijro etiladi. To'siq qo'yuvchilar zarba yo'nalishini aniqlashi, joy tanlashi va to'siq o'z vaqtida ijro etilishi lozim.

3. Shu mashq 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchi ishtirokida ijro etiladi.

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 yondoshtiruvchi 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalardan navbatma-navbat hujum zarbasi yoki «chalg'itib» tashlash bajariladi; qaysi zonadan zarba yoki «chalg'itib» tashlash ijro etilsa, muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonalar o'yinchilari to'siq qo'yishadi. 6-zonadagi o'yinchi «qo'riqlashda» bo'ladi.

2. Shu mashq, faqat «qo'riqlashda» 1 va 5-zonalardagi o'yinchilar ishtirok etadi.

3. 2 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi: qarshi maydonning 4-zonasidan to'siq ustidan «chalg'ituvchi» to'p tashlanadi. 1 yoki 4-zonadan o'yinchilar to'pni qabul qiladi.

4. Shu mashq, faqat to'siq ustidan «chalg'ituvchi» to'p tashlash 2-zonada amalga oshiriladi.

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.

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.

4.8.3. Jamoani himoya taktikasi

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

Texnikaga oid mashqlar.

1. 2 va 3-zonalardan navbatma-navbat qarshi maydonning 5 va 1-zonalariga zarba beriladi, himoyachilar esa bu to'plarni qabul qiladilar. 6-zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yuvchi o'yinchilar orqasiga chiqib, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qiladi.

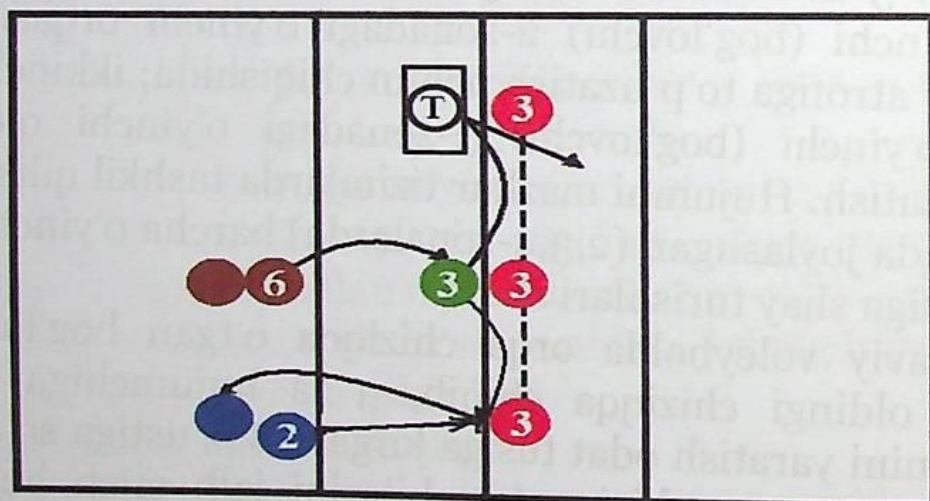
2. Shu mashq, faqat zarbalar 4,3,2-zonalar navbatma-navbat ijro etiladi.

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 68-rasmda aks ettirilgan.



68-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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signal bo'yicha 4 va 2-zonalardan hujumchilar navbatma-navbat zarba beradi. 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. 5 va 1-zonadan o'yinchilar zarba zonasi va yo'nalishga qarab to'pni «qo'riqlashga» to'siqchilar orqasiga chiqadi.

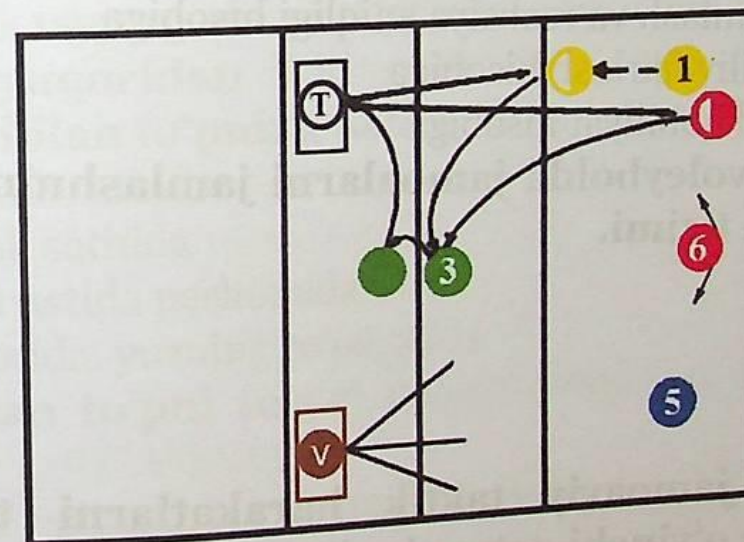
2. Shu mashq, faqat «chalg'ituvchi» to'p tashlash asosida bajariladi.

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 «chalg'itib» 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 69-rasmda aks ettirilgan.



69-rasm.

4.9. Texnikasiga va taktikasiga o'rgatish uslubiyati asoslari mavzusi bo'yicha test savollari

- O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?
 - o'yindagi fikrlash
 - taktik kombinatsiyalar
 - texnik usullar va ularning bajarilish usullari
 - joy tanlash va siljib yurishlar
- O'yin olib borishning taktik usullari nima?
 - hujum
 - to'p uzatishlar
 - taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi

- g) himoya
3. Voleybolchining taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi?
- a) videoyozuvlarni (sxemalarni) tomosha qilish
 mashg'ulotlarda sinab ko'rish, musobaqalarda qo'llash
 b) individual, keyin guruhli so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish
 v) imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar
 g) raqibsiz, sust raqib bilan, musobaqa shaklida
4. Qaysi zonaga to'pni o'yinga kiritish foydali ekanligi to'g'risidagi qaror qanday individual sifat hisobiga qabul qilinadi?
- a) ong, koordinatsiya va xotira hisobiga
 b) diqqatni jamlash va reaksiya aniqligi hisobiga
 v) taktik-tahliliy fikrlash hisobiga
 g) intellektual qobiliyat hisobiga
5. Zamonaviy voleybolda jamoalarni jamlashning eng keng tarqalgan tizimi.
- a) 4 : 2
 b) 2 : 4
 v) 3 : 3
 g) 5 : 1
6. Hujumda jamoaviy taktik harakatlarni tashkil etishda nechta o'yinchi qatnashadi?
- a) 5
 b) 3
 v) 4
 g) 6
7. Himoyada jamoaviy taktik harakatlarni tashkil qilishda nechta o'yinchi ishtirok etadi?
- a) 2
 b) 3
 v) 6
 g) 4
8. Tasniflash bo'yicha o'yin taktikasi nimadan iborat?
- a) to'pni o'yinga kiritish taktikasi va o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish hamda keyinchalik hujum uyushtirish taktikasi
 b) hujum qilish taktikasi va to'siq qo'yish taktikasi

- v) individual, guruhli va jamoaviy harakatlar taktikasi
 g) hujum taktikasi va himoya taktikasi
9. Tasniflash bo'yicha individual o'yin taktikasi nimadan iborat?
- a) hujum zarblari taktikasi va to'p qabul qilish-uzatish taktikasi
 b) to'pni egallab turish taktikasi va to'psiz o'ynash taktikasi
 v) hujum taktikasi va himoya taktikasi
 g) birinchi javob to'g'ri
10. Taktik tayyorgarlik natijasi nima?
- a) taktik bilimlarning egallanishi
 b) taktik kombinatsiyalarning o'zlashtirilishi
 v) taktik harakatlarning o'zlashtirilishi
 g) taktik tayyorgarlik va taktik mahorat
11. To'p yuqoridan ikki qo'l bilan uzatilganda, qo'l panjalari bilan to'pning uchrashuvi qaerda yuz beradi?
- a) ko'krak sathida
 b) engak sathida
 v) bosh ustida peshonada
 g) yuqorida, yuzning ro'parasida
12. Pastdan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?
- a) qo'l siltashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga bog'liq
 b) zarbaning kuchiga bog'liq
 v) to'pni tashlab berishning balandligiga bog'liq
 g) to'pning aylanma harakatsiz parvozigiga bog'liq
13. Hujum zarbasi qanday asosiy bosqichlardan iborat?
- a) dastlabki holat, zarb bilan yugurib kelish, itarilish, zarba
 b) zarb bilan yugurib kelish, itarilish, sakrash, zarba
 v) zarb bilan yugurib kelish, sakrash, hujum zarbasi erga tushish
 g) yugurib kelish, sakrash, zarba, qo'nish
14. Qanday texnik usullar himoya texnikasi xisoblanadi?
- a) to'siq qo'yish, hujum zarbasi berilgan to'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish

- b) hujum zarbasi
- v) yuqoridan va pastdan to'p uzatish
- g) to'pni o'yinga kiritish

15. Yuqoridan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?

- a) to'pning aylanma harakatli parvozig
- b) to'pning aylanma harakatsiz parvozig
- v) tashlab berilgan to'pning balandligiga
- g) qo'l siltashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga

16. Hujum texnikasiga qanday texnik usullar kiradi?

- a) to'siq qo'yish, yuqoridan va pastdan to'p uzatish, xarakatlanish
- b) harakatlanish, to'siq qo'yish
- v) yuqoridan va pastdan to'p uzatish, hujum zarbasi
- g) hujum zarbasi, to'p uzatishlar, o'yinga to'p kiritish,

17. Qaysi texnik usullar hujum texnikasiga kiradi?

- a) barcha texnik usullar
- b) to'siq, yuqoridan-pastdan to'p uzatishlar, harakatlanishlar
- c) zarbli urish, to'p uzatishlar, to'p kiritishlar
- d) yuqoridan va pastdan to'p uzatishlar

18. Mashg'ulotda qaysi jismoniy mashqlar yordamchi mashqqa kiradi?

- a) taktika bo'yicha mashqlar
- b) texnika bo'yicha mashqlar
- c) umumiy va maxsus mashqlar
- d) musobaqa mashqlar

19. To'g'ri turib to'pni pastdan o'yinga aniq kiritish nimaga bog'liq?

- a) zarba kuchiga
- b) zarba beruvchi qo'lini harakat yo'nalishiga va to'pni urish nuqtasiga bog'liq
- c) to'pni irg'itish balandligiga
- d) to'pni aylanma harakatisiz kiritilishiga

20. Zamonaviy voleybolda qanday to'p kiritish usulidan foydalaniladi?

- a) pastdan yonboshdan to'p kiritish
- b) to'p aylantirgan holda pastdan to'p kiritish

- c) pastdan rejali to'p kiritish
- d) sakragan holda yuqoridan to'g'ri to'p kiritish

Adabiyotlar.

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта, - М., 2002 г. 435 с.
4. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
5. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.
6. Pittera.S, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children /Federazione italiana pallovolo.2010.-685s.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Internet saytlari

8. www.lex.uz
9. www.ziynet.uz

V-BOB O'YIN QOIDASI VA VOLEYBOL BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH ASOSLARI

5.1. Voleybol maydoni, jihozlari, hakamlar va ularning vazifalari

Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 -jamoaning to'p vositasida amalga oshiradigan musobaqalashuvdan iborat sport o'yinidir.

O'yinning maqsadi — to'pni to'r ustidan raqib mandonchasiga tushirish va radibni aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishda to'pbilan 1 marta o'ynash — bu 4 - chi imkoniyat).

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

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

I-bo'lim O'YIN INSHOOTLAR VA USKUNALAR

1. O'YIN MAYDONI sxema 1.

O'yin maydoni o'yin maydonchasi va bo'sh (maydon) zonadan iborat. U to'g'ri burchak va simmetrik: shaklda bo'lishi shart (S.1, 2, 1.1)

1.1. O'lchamlari

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

Bo'sh zona va maydon usti bo'shlig'ining eng kam o'lchamlari musobaqa Nizomida qayd etilishi mumkin (S.1).

1.2. O'yin maydoni yuzasi

1.2.1. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizonta va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun hechqanday jaroxat olish xavfini tug'dirmasligi lozim. Notekis va sirpanchiq yuzali

maydonda o'ynash man etiladi.

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yuzasi faqat yog'och yoki sintetik qoplamalardan iborat bo'lishi shart. Har qanday qoplama FIVB tomonidan tasdiqlanishi lozim.

1.2.2. Zallarda o'yin maydonlarining yuzasi «ochiq» rangda bo'lishi kerak.

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

O'yin maydoni va uning atrofidagi bo'shliq zona ranglari bir - biridan farqqilishi zarur (1.3, 1.1).

1.2.3. Ochiq maydonchalarda drenajni e'taborga olgan holda har 1 metr maydon yuzasiga 5 mm qiyalik ruxsat etiladi. Maydon chiziqlarining qattiq jismlardan iborat bo'lishi ta'qiqlanadi. (1.3).

1.3. Maydoncha chiziqlari.

1.3.1. Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. Chiziqlar rangi bo'yicha «ochiq» tiniq va maydoncha yuzasi rangidan hamda «begona» chiziqlardankeskin farqqilishi lozim (S.1, 1.2.2).

1.3.2. Chegaralovchi chiziqlar

O'yinmaydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. Mazkur chiziqlar maydoncha o'lchamlariga birikadi (S.1, 1).

1.3.3. O'rta chiziq

O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9 x 9m. o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Bu chiziq o'rtasidan maydonning ikki yon chiziqlarini tutashtiradi (S.1).

1.3.4. Xujum chizig'i

Har bir maydonchani hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm kesilgan chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi (1.3.3, 1.4.1, S.2)

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarda hujum zonasi chiziqlari yon chiziqlardan umumiy uzunligi 1,75 m bo'lgan, 5 sm kenglikda 20 sm oraliq bilan xar biri 15 sm bo'lgan bo'lak - bo'lak chiziqlar bilan davom ettirilgan bo'lishi kerak.

1.4. Zonalar va joylar

1.4.1. Oldingi zona

Har bir maydonchani oldingi zonalar o'rta chiziqdan 3 m oraliqda paralel (o'rta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan

chegaralangan bo'lib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan bo'ladi (chiziqlar kengligi zona o'lchamini o'ziga biriktiradi)(1.3.3, 1.3.4).

Oldingi zona yon chiziqlar ortidan bo'sh zona oxirigacha belgilanadi (1.1, 1.3.2).

1.4.2. To'p kiritish zonasi

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

To'p kiritish zonasi ikki yon chiziqning davomi shaklida 20 sm oraliqda xar biri 15 sm bo'lgan bo'lak - bo'lak chiziqlar bilan maydonning orqa bo'shlig'iga qarab chiziladi. Bu chiziqlar to'p kiritish zonasini o'z ichiga biriktiradi (1.3.2 va S.2). To'p kiritish zonasi orqa tomonga bo'sh zona oxirigacha davom etadi (1.1).

1.4.3. O'yinchi almashtirish zonasi

O'yinchi almashtirish zonasi - bu hakam - kotib stoli oldidagi hujum chizig'i bilan yon chiziqning tutashgan joyni o'z ichiga oladi (1.3.4, S.1).

1.4.4. Razminka uchun joy

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida razminka o'tkaziladigan joyga jamoalar o'rindiqlari tomonidan maydoncha orqasidagi bo'shliqdan tashqari burchakda 3 x 3 m o'lchamga ega joy ajratiladi (S.1).

1.4.5. Maydondan chiqarilgan o'yinchilar uchun joy

Bunday o'yinchilar uchun orqa chiziq ortidagi bo'sh zonaga 2 ta stul joylashtiriladi. Bu joy 5 sm kenglikdagi qizil chiziq bilan chegaralanishi mumkin (S.1).

1.5. Harorat

Harorat 10°S dan kam bo'lishi mumkin emas (50 grad. F).

FIVBning Jahon «miqyosidagi musobaqalarida. eng yuqori harorat 25°S dan ortiq bo'lishi, mumkin emas (77 grad. F) va eng kam harorat 16°S bo'lishi lozim (61 grad. F).

1.6. Yorug'lik

1.6.1. FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yorug'ligi 1000-1500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas (o'yin maydonidan 1 m balandlikda o'lchanganda).

1.6.2. Yorug'lik. O'yin maydonning yorug'ligi maydoncha yuzasidan 1 m oraliqdan boshlab o'lchanadi va 500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas.

2. TO'R VA USTUNLAR

2.1. To'r balandligi

2.1.1. To'ro'rtachiziqstidavertikaljoylashtirilishikerak. to'rningyuqorichegarasimaydonyuzasidanerkaklaruchun 2,43 mvaayollaruchun 2,24 m. Balandlikda o'rnatilishi lozim (3.1).

2.1.2. To'rning balandligi o'yin maydonining o'rtasidan o'lchanadi. To'rni yon chiziqlar ustidan o'lchangan balandligi belgilangan balandlikdan 2 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak (1.1., 1.3.2 va 2.1.1).

	11-12 yosh	13-14 yosh	15 - 16yosh	17-18 yosh
<i>O'g'il bolalar</i>	220 sm	230 sm	240 sm	243 sm
<i>Qiz bolalar</i>	200 sm	210 sm	220 sm	224 sm

2.1.2. To'rning tuzilishi

To'rning kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo'lib, 10 x 10 sm kvadrat shaklida qora rangda to'qilgan bo'lishi kerak (S.3).

To'rning yuqori qismi 5 sm kenglikda gorizontall joylashgan ikki qavat oq lenta bilan tiqilgan bo'lishi kerak.

Lenta. uchlari teshik bo'lib, orasidan shnur-tros o'tkazilib, tarang tortish uchun ustunlarga maxsus taranglashtiruvchi moslamalar bilan maxkamlanadi.

To'rning pastki qismidan xam gorizontall shnur ustunlarga tarang tortiladi.

2.3. Chegaralovchi lentalar

To'rning ikki tomonidan ikki yon chiziqlar ustidan vertikal joylashtirilgan lentalar chegaralovchi lentalar deb ataladi.

Lentalar kengligi 5 sm va uzunligi 1 m bo'lib, ular to'r (o'lchami) tarkibiga kiradi (1.3.2, S.3)

2.4. Antennalar

Antenna diametri 10 mm, uzunliga 1,8 m naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi.

To'rning ikki tomonidan joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal shaklda joylashtiriladi (2.3, S.3). Har bir antennaning to'rni yuqori qismidan 80 sm chiqib turadi va ular 10 sm kenglikda qizil - oq ranglarga bo'yalgan bo'ladi. Mazkur antennalar maydon va to'r

o'lchamlari tarkibining chegaralovchi belgisini anglatadi (S.5, 11.1.1).

2.5. Ustunlar

2.5.1. To'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5 - 1,0 m oraliqda o'rnatiladi (3—sxema). Ustunlarning balandligi 2,55 m bo'lib, ularning balandlikni o'zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq (S.Z).

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

2.5.2. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf tug'diruvchi moslamalardan xoli bo'lishi kerak. Ular maydon yuzasiga tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz Urnatilishi darkor.

2.6. Qo'shimcha uskunalalar

Barcha qo'shimcha uskunalalar FIVB reglamenti asosida belgilanadi.

3. TO'P

3.1. To'p standartlari

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

3.2. To'plarning bir xilligi

Musobaqada qo'llaniladigan barcha to'plar aylanasi, og'irligi, ichki bosimi, rangi va tipi bo'yicha bir xil standartga mos bo'lishi shart (3.1).

FIVBning jahon, kontinental va milliy musobaqalari (chempionatlari) FIVB tasdiqlagan to'plar bilan o'tkazilishi kerak (agar FIVB bilan o'zga shart kelishilmagan bo'lsa).

3.3. Beshta to'pdan foydalanish

Barcha rasmiy musobaqalarda beshta to'pdan foydalaniladi. To'p kiritayotgan o'yinchilarni to'p bilan ta'minlab beruvchi 6 kishi maydon atrofida joylashadi (S.5).

MUSOBAQA ISHTIROKCHILARI

4. JAMOALAR

4.1. Jamoa tarkibi

4.1.1. Jamoa tarkibi ko'pi bilan 14 o'yinchidan, bitta murabbiy, uning 2 yordamchisi, bitta massajist va bitta shifokordan iborat. O'yinchilardan biri jamoa sardori (kapitan) bo'lib, u musobaqa qaydnomasida belgilanishi kerak (5.2, 5.3).

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

4.1.2. O'yinchilardan biri jamoa sardori bo'lishi kerak va u o'yin bayonnomasida qayd etilishi lozim. Libero sardor bo'lishi mumkin emas (5.1).

4.1.3. Musobaqada faqat musobaqa qaydnomasida ismi — sharifi zikr etilgan o'yinchilar ishtirok etishlari mumkin. Murabbiy va jamoa sardori musobaqa qaydnomalariga imzo chekkanlaridan so'ng bu qaydnomaga boshqa o'yinchilarning kiritilishi taqiqlanadi (1, 5.2.2, 5.1.1).

4.2. Jamoaning joylashishi

4.2.1. O'yinda ishtirok etmaydigan o'yinchilar maxsus ajratilgan O'rindiqlarda o'tirishi yoki razminkaga ajratilgan joyda bo'lishi kerak. Murabbiy o'yin davomida yon chiziq bo'ylab o'yinga halaqit bermasdan harakat qilishi yoki belgilangan o'rnida o'tarishi mumkin (7.3.3, 1.4.4, 5.2.3).

Jamoalar o'rindiqlari hakam — kotib yonidagi bo'shliqda joylashgan bo'ladi (S.1).

4.2.2. O'yin vaqtida o'rindiqlarda faqat jamoa a'zolari — o'tirishi mumkin. Razminkada xam faqat ular ishtirok etishi darkor (4.1.1, 7.2).

4.2.3. O'yinda ishtirok etmayotgan uyinchilar to'psiz quyidagi tartibda razminka qilishlari mumkin:

4.2.3.1. O'yin vaqtida: razminkaga ajratilgan joyda (1.4.4, 9.1, S.1)

4.2.3.2. Tanaffus vaqtlarida va texnik tanaffus davomida, orqa chiziqlar ortidagi bo'shliqda (1.3.3, 16.4)

4.2.4. Partiyalar oralig'idagi tanaffuslarda o'yinchilar bo'sh zonada to'p bilan razminka qilishlari mumkin (19.1).

4.3. O'yin kiyimi

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

4.3.1. Futbolka, trusik va paypoqlar jamoaning barcha o'yinchilarida («libero» o'yinchisi bundan istisno) bir xil shakl va rangga ega bo'lib, toza bo'lishi lozim (4.1, 20.2).

4.3.2. Poyafzal yumshoq, yengil bo'lib, poshnasiz, tagi rezina yoki charm materialdan bo'lishi kerak.

FIVBning Jahon miqyosidagi kattalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarida jamoaning sport poyafzali bir xil rangda lekin savdo markasi, rangi va dizayni farq qilishi mumkin.

4.3.3. O'yinchilarning futbolkalari 1dan20 gacha raqamlanishi lozim.

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

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

4.3.3.2. Ko'krakdagi raqam balandligi kamida 15 sm, oraliqda raqam 20 sm bo'lishi shart. Raqam chizig'ining kengligi 2 sm bo'lishi kerak.

FIVBning rasmiy musobaqalarida o'yinchining raqami uning trusigini o'ng tomonida qayd etilishi kerak. Bu raqam chizig'ining kengligi 1 sm va balandligi 4—6 sm bo'lishi lozim.

4.3.4. Jamoa sardori futbolkasining ko'krak qismidagi raqami ustida gorizontal joylashgan 8x2 smli chiziq bo'lishi lozim (5-1).

4.3.5. Jamoa futbolklarida faqat qoidaning 4.3.3. bandida ko'rsatilgan rasmiy raqamlar bo'lishi shart va ular turli rangda bo'lishi mumkin emas. («Libero» o'yinchisi futbolkasining rangi bundan mustasno) (4.3. 4.3.1, 4.3.3, 20.2).

4.4. O'yin kiyimlarini o'zgartirish

Birinchi hakam ruxsat berishi mumkin:

4.4.1. To'pni o'yinga kiritishga;

4.4.2. Partiyalar oralig'ida yoki o'yinchi almashtirilgan paytda ham kiyimlarni o'zgartirishga, agar o'zgartirilgan kiyim oldingisidan rangi, shakli, raqami bilan farq qilmasa (4.3, 8);

4.4.3. Ob-xavo sovuq bo'lganda mashg'ulot kostyumlarida o'ynashga, agar ushbu kostyumlar rangi, shakli bir xil bo'lsa

(«Libero» bundan istisno) va qoidani 4.3.3. bandi bo'yicha raqamlangan bo'lsa (4.1.1, 20.2).

4.5. Taqiqlangan buyumlar.

4.5.1. O'yin davomida sportchilar o'zlariga sun'iy yordam beruvchi yoki jarohat etkazuvchi buyumlardan xoli bo'lishlari shart.

4.5.2. O'yinchilar mas'uliyatni o'zlariga olgan holda ko'zoynak taqishlari mumkin.

5. JAMOA RAHBARLARI

Jamoa sardori va murabbiy o'z o'yinchilari xulqi xamda intizomiga to'liq; javobgardirlar (5.1.1, 5.2, 211

5.1. Sardor.

5.1.1. O'yin oldidan jamoa sardori musobaqa qaydnomasiga imzo chekadi va o'z jamoasi tarkibini hakamga ma'lum qiladi (26.2.1.1, 7.1).

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

O'ynovchi sardor o'z vazifasini asosiy sardor o'yinga kirishgunicha yoki partiya oxirigacha bajaradi (20.1.3, 8, 6.2).

To'p o'yindan tashqari holatda o'ynovchi sardor quyidagi vazifalarda hakamga murojaat qilishi mumkin (9.2);

5.1.2.1. Qoidalar amalini to'g'ri qo'llash masalasi bo'yicha surishtirish yoki jamoadoshlari savollari va iltimoslarini yetkazish. Agar o'ynovchi sardorni hakam qarori qanoatlantirmasa, u darhol bu haqda o'z noroziligini bildirishi darkor. Shuning asosida u o'yindan so'ng rasmiy norozilik varaqasini toptirishga zamin yaratadi (24.2.4).

5.1.2.2. Ruxsat so'rash:

a) O'yin kiyimini o'zgartirish (4.3, 4.42);

b) Jamoalar o'yinchilari joylashuvini tekshirib ko'rish (7.4);

v) Maydoncha yuzasi, to'r, to'p va xokozalarni tekshirib ko'rish uchun ruxsat olish (1.2.1, 2.3);

5.1.2.3. O'yinchi almashtirish yoki tanaffuslar olishga ruxsat so'rash (8, 16.4, 16.2.1, 6.3).

5.1.3. Jamoa sardori o'yin tugagandan so'ng:

5.1.3.1. Hakamlarga tashakkur bildirishi va o'yin «qaydnomasiga imzo chekishi (56.2.3.3);

5.1.3.2. Agar u (yoki vaqtincha sardor) oldindagi 1—chi hakamga o'z noroziligini bildirgan bo'lsa, bu norozilik qadydnomada rasmiy norozilik sifatida tasdiqlanishi va yozilishi mumkin (5.1.2.1, 26.2.3.2).

5.2. Trener (murabbiy)

5.2.1. Murabbiy butun o'yin davomida maydonchadan tashqari joyda turgan xolda o'z jamoasi o'yiniga raxbarlik qiladi. U jamoani o'ynovchi tarkibini, o'yinchilarni maydonchada joylashish tartibini belgilaydi, o'yinchilarni almashtirish va tanaffuslar olish jarayonini boshqaradi. Ushbu masalalarni u 2—chi hakam orqali xal etishi lozim (1.1, 7.3.2, 8, 16.4, 25)

5.2.2. O'yindan oldin murabbiy qaydnomada o'z o'yinchilarining asosiy tarkibini belgilaydi yoki ko'zdan kechiradi, raqamlarini tasdiqlaydi. So'ngra imzo chekadi (4.1.4)

5.2.3. Trener (murabbiy) o'yin vaqtida:

5.2.3.1. Xar bir partiyadan avval hakam—kotib yoki 2—chi hakam taqdim etgan o'yinchilarning joylashish kartochkasiga o'z jamoasining asosiy o'yinchilari raqamlarini qayd etib, imzo chekib berishi kerak (7.3.2);

5.2.3.2. O'z jamoasi o'rindig'ida kotib — hakamga yaqin o'tiradi, vaqti-vaqti bilan bu joyni tark etib turishi mumkin (4.2);

5.2.3.3. Tanaffus yoki o'yinchi almashtirish haqida murojaat qilish mumkin (8, 16.4);

5.2.3.4. O'yinga halaqit bermasdan zaxiradagi o'yinchilar va maydondagi o'ynichilarga ko'rsatma berishi mumkin (1.3.4, 1.4.4).

5.3. Murabbiy yordamchisi

5.3.1. Trener yordamchisi o'yin jarayoniga aralashmasdan o'rindiqda o'tirishi lozim.

5.3.2. Agar trener o'z jamoasini tark etishi kerak bo'lib qolsa, unda yordamchi trener jamoa sardori iltimosi va 1—chi hakam roziligiga ko'ra asosiy trener vazifalarini bajaradi (5.1.2, 5-2).

O'YIN JARAYONI

6. OCHKO Olish, PARTIYA VA O'YINDA G'ALABA QOZONISH

6.1. Ochko olish

6.1.1. Ochko olish

Jamoani ochko to'plashi:

6.1.1.1. To'p raqib maydoni yuzasiga tushganda (9.3, 11.1,1);

6.1.1.2. Raqib jamoa xatoga yo'l qo'yganda (6.1.2);

6.1.1.3. Raqib jamoa «tanbex» olganda (17.2.3, 22.3.1).

6.1.2. Xato

O'yin qoidasiga zid bo'lgan har bir harakat hakamlar tomonidan o'yin xatosi deb qayd etiladi:

6.1.2.1. Agar ikki yoki undan ko'p ketma - ket xatolar sodir etilsa, e'tiborga faqat birinchi xato olinadi;

6.1.2.2. Agar ikki yoki undan ko'p ketma - ket xatolar bir vaqtning o'zida raqiblar tomonidan sodir etilsa, bu ikki yoqlama xato hisoblanadi va to'p qayta o'ynaladi.

6.1.3. O'ynalgan to'pini yutish

Xatolarning qiymati o'yin epizodini yutish yoki yutqazish bilan aniqlanadi. To'pni o'yinga kiritish uchun zarba berilgandan toki to'p o'yindan chiqqanga qadar «o'ynalgan to'p» yoki «to'p o'yinda» deb hisoblanadi (9.1, 9.2)

6.1.3.1. Agar A jamoa to'p kiritisa, B jamoa xatoga yo'l qo'ysa, A jamoaga ochko beriladi va u to'p kiritishni davom ettiraveradi;

6.1.3.2. Agar A jamoa xatoga yo'l qo'ysa, B jamoaga ochko beriladi va u to'p kiritish huquqini oladi.

6.2. Partiyani yutish.

6.2.1. Har bir partizda (V partiyadan tashqari) jamoalarning biri birinchi bo'lib 2 ochko farqi bilan 25 ochko to'plasa, shu jamoa partiyada g'olib deb topiladi. Agar hisob teng: 24:24 bo'lsa o'yin jamoalaridan biri 2 ochko farqi bilan yutmaguncha davom etaveradi (6.3.2).

6.3. O'yin yo'tug'i

6.3.1. Uch partiyani yutgan jamoa o'yin g'olibi deb belgilanadi (6.2).

6.3.2. Agar umumiy xisob 2:2 bo'lib qolsa, hal qiluvchi (V - partiya) partiya 15 ochkogacha 2 ochko uctunligida o'ynaladi.

6.4. Tarkibi to'liq, bo'lmagan jamoa va o'yinga kelmaslik

6.4.1. Agar jamoa rejalashtirgan o'yindan vos kechsa, unda u o'yinga kelmadi, deb e'lon qilinadi va unga 0-3 hisobida mag'lubiyat yoziladi, har bir partiya esa 0-25 hisobi bilan qayd etiladi (6.2, 6.3)/

6.4.2. Agar jamoa uzurli sababsiz maydonga belgilangan vaqtda chiqmasa? 6.4.1. qoidasidagi holat qaytariladi.

6.4.3. Partiyada yoki o'yinda jamoaning tarkibi to'liq bo'lmasa, u partiya yoki o'yinni yutqazgan bo'ladi. Raqib jamoaga partiyada yoki o'yinda g'alaba ochkolari yoziladi. To'liqsiz jamoa o'z ochkolarini saqlab qoladi (7.3.1, 6.2, 6.3).

7. O'YINNING TUZILISHI

7.1. Qur'a tashlash

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p qaytarish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi (13.1)/

Agar so'ngi hal qiluvchi partiya bo'lsa, Qur'a qayta tashlanadi (6.3.2).

7.1.1. Qur'a jamoalar sardorlari ishtirokida tashlanadi (5.1)

7.1.2. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor o'z ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish, to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonga tashlash xuquqiga ega (13.1.1, 7.2).

7.2. O'yinchini tayyorgarligi (razminka)

7.2.1. Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada razminka qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa, unda to'rdan oshirib razminka qilish vaqti 3 daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu razminka uchun 5 daqiqa beriladi.

7.2.2. Agar ikki: jamoa sardorlari keliashgan xolda -to'rdan oshirib razminka o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarga 6 yoki 10 daqiqa vaqt berilishi mumkin (7.2.1).

7.3. Maydonda jamoaning joylashishi Sxema 2.

7.3.1. O'yinda har bir jamoadan faqat 6 o'yinchi ishtirok etadi (6.4.3).

Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning joy almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim (7.6, 6.2)

7.3.2. Xar bir partiya oldindan trener o'yinchilarning maydonchada joylashish tartabini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib-hakamga taqdim etishi lozim (25.3.3, 26.2.1.2).

7.3.3. Dastlabki joylashishda o'rin ololmagan o'yinchilar, shu partiyaning zahiradagi o'yinchilari xisoblanadi («Libero»dan tashqari) (7.3.2, 8, 20.1.2).

7.3.4. Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga uzgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'ychi rasmiy almashtirilishi mumkin (8, 16.2.2).

7.3.5. O'yinda joylashish tartibi joylashishi kartochkasida ko'rsatilgan raqamlarga to'g'ri kelmasligi (25, 3.1).

7.3.5.1. Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kirib qolsa, joylashish kartochkada ko'rsatilgandek to'g'irlab qo'yilishi lozim. buning uchun jazo qo'llanilmaydi (9.1, 13.1. 7.32).

7.3.5.2. Agar kartochkada ko'rsatilgan joylashish tartibi o'zgacha bo'lsa, o'yinchilar kartochkada qayd etilgandek joylashtirilishi lozim. Buning uchun xam jazo qo'llanilmaydi (9.1, 13.1, 7.3.2).

7.3.5.3. Agar trener noto'g'ri joylashgan o'yinchini maydonda qoldirmoqchi bo'lsa, unda u o'yinchi almashtirishni so'rashi va bu bayonnomada qayd etilishi lozim (16.2.2).

7.4. To'p kiritish vaqtida o'yinchilarning joy almashishi

To'pkiritish vaqtida o'yinchilar o'z maydonchalarivazonalarich egarasidajoylashganbo'lishlarikerak (to'pkirituvchio'yinchibundanistisno) (9.1, 7.6.1, 13.4.2.).

7.4.1. O'yinchilarning joylashishi quyidagi tartib raqamlari bilan ifodalanadi:

To'r bo'ylab turgan uch o'yinchi - oldi chiziq o'yinchilari - 4-3 - va 2 - zonalarda joylashadi, qolgan uch o'yinchi - orqa chiziq o'yinchilari - 5 - 6 - va 1 - zonalarda joylashadi.

7.4.2. O'yinchilarni to'g'ri joylashishi

7.4.2.1. Har bir orqa chiziq o'yinchisi oldingi chiziqo'yinchilaridan orqada joylashishi kerak.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilari Qoidaning 7.4.1. - bandida qayd etilganidek gorizonta ravishda - joylashishi kerak.

7.4.3. O'yinchilarning to'g'ri joylashishi ular oyoqlarining maydon yuzasida joylashish xolatiga qarab aniqlanadi va nazorat qilinadi.

7.4.3.1. Xar bir oldingi chiziq o'yinchisi oyoqlari orqa o'yinchilari oyoqlariga nisbatan o'rta chiziqqa yaqin joylashishi lozim (1.3.3.).

7.4.3.2. Har bir o'ng qanot (chap qanot) o'yinchisi oyoqlari markaziy o'yinchi oyoqlariga nisbatan o'ng (chap) qanotchizig'iga yaqin joylashishi lozim (1.3.2.).

7.4.4. To'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchani istalgan joyida yoki bo'sh zonada xarakatlanishlari mumkin (12.2.2.).

7.5. Joylashishda xatoga yo'l qo'yish:

7.5.1. To'p kiritilayotgan vaqtda biror o'yinchi noto'g'ri joylashgan bo'lsa, joylashish xato deb topiladi (7.3, 7.4.).

7.5.2. To'p kiritayotgan o'yinchining xatosi (13.4. 3.7.1) joylashish xatosidan ustun turadi.

7.5.3. To'pni o'yinga kiritgandan so'ng to'p xatolikka uchrasa (to'rga tegib qarshi maydonga o'tmasa, maydon chegarasidan chiqib ketsa (13.7.2) bu xolda joylashish xatosi xisobga olinadi.

7.5.4. Joylashish xatosi quyidagi oqibatlariga olib keladi:

7.5.4.1. Jamoa to'p kiritishdan maxrum bo'ladi (6.3.).

7.5.4.2. O'yinchilar o'zlarining to'g'ri joylashishini tiklaydilar (7.3, 7.4.).

7.6. Joy almashish

7.6.1. To'p kiritish tartibi va o'yinchilarning to'g'ri joylashishi bilan belgilanadigan xamda nazorat qilinadigan joy almashish tartibi partiyaning oxirigacha saqlanishi shart (7.3.1, 13.2, 7.4.1.).

7.6.2. To'p qabul qiluvchi jamoa to'p kiritish xuquqiga ega bo'lganda, uning o'yinchilari soat strelkasi yo'nalishi bo'yicha navbatdagi zonalarga o'tib, joy almashadi: ya'ni 2—zona o'yinchisi 1 —zonaga, 1—zona — 6 — zonaga, 6—zona — 5 — zonaga vahokazo (13.2.2.2.).

7.7. Joy almashishda xatoga yo'l qo'yish

7.7.1. To'p kiritish Qoidaning 7.6.1. —bandiga muvofiq ijro etilmagan xolda, joy almashishda xatoga yo'l qo'yilgan bo'ladi. Bu quyidagi oqibatlariga olib keladi (13, 7.6.1):

7.7.1.1. Jamoa to'p kiritish xuquqidan maxrum bo'ladi (6.1.3.).

7.7.1.2. Almashishda yo'l qo'yilgan xato to'g'rilanadi (7.6.1.).

7.7.2. Kotib — hakam almashishda qachon xatoga yo'l qo'yilganligini aniqlashi vashu vaqt ichida to'plangan barcha ochkolarni bekor qilishi lozim. Raqib ochkolari saqlanib qoladi (26.2.2.2.).

Agar xatoga qachon yo'l qo'yilganligini aniqlash imkoni bo'lmasa, ochkolar bekor qilinmaydi. Yagona jazo — to'p kiritish xuquqidan maxrum qilish (6.1.3.).

8. O'YINCHINI ALMASHTIRISH.

Almashtirish — bu muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rnini boshqa o'yinchi egallashdir. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rniga tushishi kotib shu xaqda bayonnomaga yozgandan so'ng amalga oshiriladi (16.5, 26.3.2.).

8.1. O'yinchini almashtirish chegarasi.

8.1.1. Har bir partiyada jamoaga ko'pi bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi mumkin.

8.1.2. Dastlabki tarkibda joylashgan o'yinchi maydonni bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'rniga kirishi mumkin (7.3.1.).

8.1.3. Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir martamaydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibdagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilish 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin (7.3.1.).

8.2. O'yinchini Istisno tariqasida almashtirish

8.2.1. Jaroxatlanish sababli o'yinni davom ettira olmaydigan o'yinchi zaxiradagi o'yinchi bilan yuqorida qayd etilgan Qoida asosida almashtirilishi lozim. Agar buning iloji bo'lmasa ya'ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to'liq foydalanib bo'lgan bo'lsa, unda shu jamoaga Qoidadan tashqari istisno tariqasida jaroxatlangan o'yinchini almashtirish imkoniyati beriladi (20.3.3, 8.1.).

Ushbu o'yinda jaroxatlanib maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga qaytish xuquqi berilmaydi.

8.3. O'yinchi jazo bilan maydondan chiqarilganda almashtirish tartibi

Maydondan jazo bilan chiqarilgan yoki diskvalifikatsiya (chetlashtirilgan) qilingan o'yinchini almashtirish Qoidadagi tartibga asosan amalga oshiriladi (22.3.3, 8.1, 6.4.3, 7.3.1)

8.4. Noto'g'ri almashtirish

8.4.1. Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan foydalangan bo'lsa, bu holda o'yinchi almashtirish noto'g'ri bo'ladi (8.1). Lekin Qoidani 8.2. —bandi bundan istisno.

8.4.2. Jamoa noto'g'ri almashtirishga yo'l qo'yganda va vaziyat hal etilib, o'yin qayta tiklanganda (9.1) quyidagi qarorlar qabul qilinishi kerak:

8.4.2.1. Jamoa o'yin vaziyatini yutqazgan hisoblanadi (6.1.3);

8.4.2.2. Noto'g'ri almashtirish to'g'rilanadi;

8.4.2.3. «Aybdor» jamoaning so'ngi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqalab qolinadi.

O'YIN HARAKATLARI

9. O'YIN HOLATI.

9.1. To'p o'yinda

Birinchi hakamning ruxsati bilan o'yinga to'p kiritilganda to'p o'yinda deb hisoblanadi (13:3).

9.2. To'p o'yindan tashqarida

Hakamning xushtagi bilan o'yin to'xtalgandan boshlab to'p o'yindan tashqarida deb hisoblanadi.

9.3. To'p "maydonda"

To'p maydon yuzasiga yoki chizig'iga tekkanda to'p «maydonda» deb hisoblanadi (1.1. 1.3.2).

9.4. To'p "maydondan" tashqarida

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb baxolanadi:

9.4.1. To'p maydonning chegaralovchi chiziqlaridan tashqarisiga tushsa (13.2);

9.4.2. To'p maydon tashqarisidagi biror jismga, shipga yoki o'yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;

9.4.3. To'p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to'rga hamda ustunga) tegsa (2.3).

9.4.4. To'p to'rni vertikal yuzasidan tashqari (to'rni pastki bo'shlig'i va chegaralovchi antenaning tashqi tomoni) joyda o'tganda (11.1.1, 11.1.2):

9.4.5. To'p to'liq to'rni pastki qismidan o'tsa.

10. TO'P BILAN O'YNASH

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak (qoidaning 11.1.2—bandi bundan istisno). Shu bilan bir qatorda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin.

10.1. To'p bilan o'ynash

Har bir jamoa to'p o'yinga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat 3 martagacha o'ynashi mumkin (to'siq qo'yishdagi o'ynash xisobga kirmaydi — qoida 15.4.1). 3-chi to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim. Agar to'p 3 martadan ko'p o'ynalgan bo'lsa, «jamoaga 4 marta to'p bilan o'ynadi», degan xato xolati qayd etiladi.

To'p bilan o'ynashda nafaqat ongli, maqsadli to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

10.1.1. Har bir o'yinchi to'pga ketma - ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. (10.2.3, 15.2.1 va 15.4.2 —bundan istisno).

10.1.2. Bir vaqtningo'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin:

10.1.2.1. Agar ikki yoki uch o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa — bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaldi deb hisoblanadi (gurux, bo'lib to'siq qo'yish bundan istisno).

Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekin bir o'yinchi to'p bilan o'ynasa, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi, o'yinchilarning bir - biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi.

10.1.2.2. Agar to'r ustida ikki o'yinchi bir vaqtning o'zida baravariga to'pga tegsa va to'p o'yinda qolsa, unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunday to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomondagi jamoaga xatoga yo'l qo'ydi deb hisoblanadi.

10.1.2.3. Agar bir vaqtning o'zida ikki raqib o'yinchi to'pni «ushlab olishiga yo'l qo'ysa (20.2.2), bu ikki tomonning xatosini anglatadi (6.1.1) va o'yin qaytariladi.

10.1.3. Agar o'yinchi maydon chegarasida to'pni qabul qilish, uzatish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga (ustun) tayanib o'ynasa bu xato hisoblanadi (1).

Lekin o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inersiyasi bilan muvozanatni yo'qotib, to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdano'tib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin.

10.2. To'pni o'ynash xususiyati (to'pga tegish).

10.2.1. To'pni tananing xoxlagan qismi bilan o'ynash mumkin.

10.2.2. To'pni zarb bilan urish yoki uzatib o'tkazish mumkin. To'p hohlagan tomonga yo'naltirilishi mumkin.

10.2.3. To'p tananing bir necha qismiga bir vaqtning o'zida ketma-ket tegsa, xato hisoblanmaydi.

Istisno holatlar:

10.2.3.1. Gurux bo'lib to'siq qo'yilayotganda to'p ketma-ket bir yoki bir necha to'siq qo'yuvchi o'yinchiga tegishi mumkin (15.1.1, 15.2);

10.2.3.2. Jamoaning birinchi to'p o'ynashida (10.1, 15.4.1), o'yinchi to'p bilan o'ynash harakatini ijro etayotganda to'p shu o'yinchi tanasiga ketma-ket tegishi mumkin.

10.3. To'p bilan o'ynashda yuz beradigan xolatlar

10.3.1. To'pni to'rt marta o'ynash: to'pni raqib jamoa tomoniga o'tkazish uchun jamoa o'yinchilari to'p bilan 4 marta o'ynasa, xato hisoblanadi (10.1);

10.3.2. O'yinchi to'p bilan o'ynashda sherigi yordamidan foydalanish yoki maydon chegarasidagi bir jismga tayanishi xato hisoblanadi (10.1.3);

10.3.3 To'pni ushlab olish o'yinchi to'pni qisqa muaddatda urib o'ynamasdan ushlab olsa yoki ilib uzatsa, xato hisoblanadi (10.2.2);

10.3.4. O'yinchi to'pni ikki marta o'ynashi: o'yinchi to'pni ketma-ket ikki marta o'ynashi yoki to'p uning tanasining turli qismlariga ketma-ket bir necha bor tegishi xato hisoblanadi (10.2.3).

11. TO'P TO'R OLDIDA.

11.1. To'r ustidan o'tayotgan to'p:

11.1.1. Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'rning ustidan Qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'rning ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

11.1.1.1. Pastdan — to'rni yuqori chegarasidan (2.2);

11.1.1.2. Yon tomondan — antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan (2.4);

11.1.1.3. Yuqoridan — ship bo'yicha.

11.1.2. Agar raqib tomoniga yo'naltirilgan to'p Qoidaning 11.1.1. — bandida qayd etilgan oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushamaydigan bo'lsa (12), to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin. Lekin bu holda (10.1):

11.1.2.1. To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas (12.2.2).

11.1.2.2. Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarning) qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi kerak.

Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

11.2. Barcha hollarda xam to'r ustidan o'tayotgan to'p to'rga tegib o'tishi mumkin (11.1.1).

11.3. To'p to'rda.

11.3.1. O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin (10.1). Agar o'yinga kiritilayotgan to'p to'rga tegib, o'tmasa, bu jamoaning mag'lubiyati hisoblanadi.

11.3.2. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi (6.2).

12. O'YINCHI TO'R OLDIDA

12.1. Qo'llarni to'r ustidan o'tkazish:

12.1.1. O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oldin to'pga tegishi mumkin emas (15.1, 15.3).

12.1.2. To'p bilan hujum qilishda to'p to'rnining qoq ustida yoki hujum qilayotgan o'yinchi tomonida bo'lishi kerak.

12.2. Tananing u yoki bu qismining to'r tagidan o'tishi.

12.2.1. Tananing ayrim qismlari to'rnining pastki qismidan maydon yuzasi oralig'idagi bo'shliqni kesib, raqib tomoniga o'tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yiniga xalaqit berishi kerak emas.

12.2.2. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish (1.3.3):

12.2.2.1. Oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga bosish mumkin, lekin shu chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas (1.2.3).

12.2.2.2. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas.

12.2.3. To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin (9.2).

12.2.4. O'yinchi raqib maydininin bo'sh zonasiga (maydondan tashqari) raqib o'yiniga halaqit bermasdan o'tib ketishi mumkin.

12.3. To'r bilan to'qnashish

12.3.1. To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa xato hisoblanadi. To'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rgatasodifan tegib ketsa, ham xato hisoblanadi (12.4.4).

12.3.2. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng (to'siqdan so'ng) o'yinga halaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi lentadan tashqari joyga (to'rnining davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi.

12.3.3. Agar to'p to'rga tegib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa, bu xato hisoblanmaydi.

12.4. To'r oldida o'yinchining xatolari:

12.4.1. Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi (12.1.1);

12.4.2. O'yinchi to'rni pastki qismidagi bo'shliqdan gavdasi, qo'li, boshi yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yiniga halaqit bersa, xato hisoblanadi (12.2.1);

12.4.3. O'yinchi raqib maydoni tomonga o'tib ketsa (12.2.2) xato;

12.4.4. O'yinchi to'rga tegib ketsa (12.3.1) xato.

13. TO'P KIRITISH.

To'p kiritish — bu 1 — zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi (8.1, 18.4.1).

13.1. Partiyada birinchi to'p kiritish.

13.1.1. Birinchi partiyada va xal etuvchi partiyada birinchi to'p kiritish huquqi qur'a tashlash orqali aniqlanadi (6.2, 6.3.2, 7.1).

13.1.2. Qolgan partiyalarda to'p kiritish galma-gal amalga oshiriladi.

13.2. To'p kiritish tartibi.

13.2.1. O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarida joylashish varaqasida yozilgantartibga rioya qilishlarishart (7.3.1.2)

13.2.2. Partiyadagi birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi quyidagicha aniqlanadi (13.1):

13.2.2.1. Agar jamoa to'p kiritishda yoki kiritgandan so'ng o'yin davomida ochko olishga erishsa, to'p kiritgan o'yinchi (yoki uning o'rniga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi (6.1.3, 7.6.2);

13.2.2.2. Agar kiritilganto'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u xam ochko oladi, ham to'p kiritsh xuquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalaridan Qoidaning 7.6.2. - bandiga asosan bir zonaga siljiydilar. Ya'ni 2-zonada joylashgan o'yinchi 1-zonaga siljib, to'p kiritish funksiyasini bajaradi.

13.3. To'p kiritishga ruxsat berilishi.

Birinchi hakam to'p kirituvchining to'p bilan tayyor turganligi va jamoalarni o'yinga shay ekanligini ko'zdan kechirib, to'p kiritishga ruxsat beradi (13).

13.4 To'p kiritishni ijro etish.

13.4.1. To'p qo'l bilan yuqoriga irg'itilgandan so'ng bir qo'l bilan to'pni urib o'yinga kiritish kerak. Agar to'p urilmay qolib to'p kirituvchining tanasiga tegib ketsa (yoki ilib olinsa) to'p o'yinga kiritilgan, deb baxolanadi.

13.4.2. To'p kiritish vaqtida o'yinchi orqa chiziq ustida va to'p kiritish zonasidan tashqarida bo'lishi kerak emas. Lekin, to'pni urib bo'lgandan so'ng chiziqni bosish yoki xoxlagan zonaga o'tishi mumkin.

13.4.3. To'p kiritishga birinchi hakam tomonidan ruxsat berilganidan so'ng (xushtakdan so'ng) to'p kiritish 8 soniya ichida ijro etilishi kerak (1.4.2).

13.4.4. Hakamning xushtagidan oldin to'p o'yinga kiritilsa, u xisoblanmaydi va to'p kiritish qaytariladi (13.3).

13.5. Kiritilayotgan to'p yo'nalishini yopib qo'yish:

13.5.1. To'p kiritayotgan jamoa o'yinchilari to'p kiritayogan o'yinchini yoki kiritayotgan to'p yo'nalishini berkitib, raqib o'yinchilarining to'pni qabul qilishiga xalaqit berishi mumkin emas. (13.5.2, 13.2.1).

13.5.2. To'p kiritayotgan jamoadan bir yoki bir necha o'yinchi sakrab, xarakatlanib qo'llari bilan kiritilayotgan to'p yo'nalishini «yopib» qo'yishi mumkin emas (13.4).

13.6. To'p kiritishdagi xatolar.

13.6.1. Agar to'p kiritayotgan o'yinchi quyidagi xatolarga yo'l qo'ysa, xatto raqib jamoasi noto'g'ri joylashgan bo'lsa ham, to'p kiritish huquqi raqibga beriladi. (13.2.2.2, 13.7.1.).

Bunday qaror quyidagi hollarda qabul qilinadi:

13.6.1.1. To'p kiritish navbati buzilganda (13.2.);

13.6.1.2. To'p kiritishda 13.4. — qoidasi buzilganda;

13.6.1.3. To'p kiritishda 13.5. — qoidasi buzilganda;

13.6.2. To'p kiritishda to'p urilganidan keyingi xatolar (13.4, 3.7.2):

13.6.2.1. To'p kiritishda to'p o'z o'yinchisiga tegsa yoki to'rdan o'tmasa (9.4.4, 9.4.5, 11.1.1, 9.4);

13.6.2.2. To'p maydondan tashqariga tushsa (9.4.);

13.6.2.3. To'p yo'nalishi to'silgan joydan kiritilayotgan to'p o'tsa (13.5).

13.7. To'p kiritish va uni qabul qilish vaqtida maydonda joylashish.

13.7.1. Agar to'p kiritayotgan o'yinchi xatolikka yo'l qo'ysa va shu vaqtda raqib maydonda joylashish qoidasini buzsa, bu holda to'p kiritishdagi xato e'tiborga olinadi (13.6.1, 7.5.1, 7.5.2).

13.7.2. Agar to'pni o'yinga kiritish to'g'ri ijro etilgan bo'lsa, lekin to'p keyinchalik xatoga uchrasa (to'rdan o'tmasa, maydon tashqarisiga tushsa va hokazo), bunda raqib jamoaning joylashishidagi xatosi (agar shu xato mavjud bo'lsa) e'tiborga olinadi (13.6.2, 7.5.3).

14. Hujum zarbasi

14.1. Hujum zarbasi:

14.1.1. To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqari, raqib tomoniga to'pni yo'naltirishga qaratilgan barcha xarakatlar hujum zarbasi deb xisoblanadi (13, 15.1.1).

14.1.2. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni «aldab», to'pni ilib otmasdan turtib o'tkazish mumkin (10.2.2).

14.1.3. Hujum zarbasi to'p to'liq to'r ustidan o'tib bo'lganda yoki raqibga tekkanda tugallangan hisoblanadi.

14.2. Hujum zarbasining qoida asosida ijro etilishi.

14.2.1. Oldingi chiziq o'yinchisi o'z tomonidan har qanday balandlikda uzatilgan to'pga zarba berishi (urishi, uzatishi) mumkin (14.2.4. bundan istisno) (7.4.1.1).

14.2.2. Orqa chiziq o'yinchisi orqa chiziq joylaridan har qanday balandlikdagi to'pga zarba berishi (urish, uzatish) mumkin (7.4.1.2, 1.4.1):

14.2.2.1. Orqa chiziq o'yinchisi zarba berish uchun hujum chizig'ini bosib yoki undan o'tib ketib sakrashi ta'qiqlanadi (1.3.4).

14.2.2.2. Lekin qoida asosida sakragandan so'ng hujum chizig'i ustiga yoki uning ichkarisiga tushishi mumkin (1.4.1).

14.2.3. Orqa chiziq o'yinchisi, agar to'p to'rning yuqori chegarasidan pastda bo'lsa, hujum zonasidan zarba berishi mumkin (7.4.1.2, 1.4.1).

14.2.4. Raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pga hujum zonalaridan zarba berish yoki to'sib, raqib tomoniga qaytarish mumkin emas (1.4.1).

14.3. Hujum zarbasidagi xatolar:

14.3.1. Agar o'yinchi raqib tomonidagi to'pga zarba bersa (tegsa); (14.2.1.).

14.3.2. Agar o'yinchi to'pni maydondan tashqariga yo'naltirsa (9.4);

14.3.3. Agar orqa chiziq o'yinchisi to'rning yuqori chegarasidan balandligi to'pga hujum zonalaridan zarba bersa (7.4.1.2, 1.4.1, 14.2.3);

14.3.4. O'yinchi raqib kiritayotgan to'pga hujum zonalaridan turtib to'r yuqorisidan zarba bersa; (14.2.4.).

14.3.5. Agar to'p to'r tepasida bo'lsa va bu to'pni Libero ursal (20.3.1).

14.3.6. Agar Libero oldingi zonadan to'pni to'rdan baland uzatsa va bu to'p bilan raqib tomoniga zarba berilsa (20.3.1).

15. TO'SIQ

15.1. To'siq qo'yish.Sxema 6.

15.1.1. To'siq qo'yish – to'r yaqinida raqib tomonidan o'tkazilayotgan to'p (zarba, uzatish, aldash) yo'nalishini sakrab to'sish yoki raqib tomoniga qaytarish demakdir (7.4.1).

To'siq qo'yish faqat oldingi chiziq o'yinchilari ishtirokida amalga oshiriladi.

15.1.2. To'siq qo'yishga intilish — bu to'siq qo'yish uchun qo'llarni to'p ustiga chiqarganda to'pning qo'lga tegmagan holatdir.

15.1.3. To'siq qo'yilgan deb to'pning to'siq qo'ygan o'yinchi qo'llariga tekkanligiga aytiladi.

15.1.4. Guruh bo'lib to'siq qo'yish.

Guruh bo'lib to'siq qo'yishda ikki yoki uch o'yinchi bir-biriga yaqin joylashgan holda ishtirok etadi. Agar bu o'yinchilarning birortasiga to'p tegsa, to'siq qo'yildi, deb hisoblanadi.

15.2. To'siq qo'yishda to'pning to'siqqa tegishi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechtasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining hohlagan qismiga tegishi mumkin.

15.3. To'siqning raqib tomonida qo'yilishi.

To'siq qo'yish raqib o'yinchisining o'yiniga halaqit bermagan holda raqib tomonida ijro etilishi mumkin. Raqib hujum zarbasini ijro etmasdan oldin to'siq qo'yuvchi o'yinchilar to'pga tegmasliklari kerak (14.1.1).

15.4. To'siq qo'yish va jamoaning zarbasi.

15.4.1. To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasi) tegishi ularning zarbasi, deb hisoblanmaydi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasi) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi (10.1).

15.4.2. To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin (14.2.4).

15.5. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish.

Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

15.6. To'siq qo'yishdagi xatolar:

15.6.1. Agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib, to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa (15.3.);

15.6.2. Agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa; (15.1, 15.5, 20.3.1).

15.6.3. Raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa (15.5).

15.6.4. To'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa (9.4).

15.6.5. Maydonni chegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari bo'shliqda to'siq qo'yilsa.

15.6.6. Agar Libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'ysa (20.3.1, 5.1).

TANAFFUSLAR VA TO'XTALISHLAR.

16. O'YINDAGI TANAFFUSLAR.

O'yindagi tanaffuslar TAYM-AUT va o'yinchilarni almashtirishga ketgan vaqtlardan iborat (16.4, 16.5)

16.1. O'yindagi tanaffuslar soni.

O'yindagi tanaffuslar soni ikkita TAYM-AUT va xar partiyadagi 6 tagacha o'yinchi almashtirishga ketadigan vaqtdan iborat (16.4, 16.5, 6.2).

16.2. Tanaffusni talab qilish.

16.2.1. Tanaffuslar faqat trener yoki jamoa sardori tomonidan talab qilinishi mumkin. Talab qilingan tanaffus to'p o'yindan chiqqanda yoki to'pni o'yinga kiritishdan avval beriladi (16, 5.1.2, 5.2, 9.2, 13.3).

16.2.2. O'yinchini almashtirish haqidagi talab partiya boshlanishidan avval ham qondiriladi (13.3, 13.1).

16.3. Tanaffuslarning kegma-ketligi.

16.3.1. Bir vaqtning o'zida 2ta taym-aut va bir o'yinchini almashtirish haqidagi talab.ketma—ket o'yini tiklanmasdan qondirilishi mumkin (16.4, 16.5).

16.3.2. Bir tanaffus davomida ikki yoki undan ko'p o'yinchi almashtirilishi mumkin (16.5, 8.1.1).

16.4. Taym—autlar va texnik taym—autlar

16.4.1. Taym—aut (tanaffus) 30 soniya davom etadi. FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida taym—autlar quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

I–IV partiyalarda 2 ta 60 soniyali «texnik taym — aut»lar beriladi. Bu tanaffuslar jamoalardan bir 8 va 16 ochko to'plagada avtomatik ravishda beriladi (6.3.1).

Hal qiluvchi (V—partiya) partiyada «texnik taym —aut»lar berilmaydi. Bu partiyada har bir jamoa 2 ta 30 soniyali tanaffus talab qilishi mumkin (6.3.2).

16.4.2. Ikki turdagi «taym-aut» tanaffuslari vaqtida jamoalar o'yinchilari o'z o'rindiqlarioldida bo'lishlari kerak.

16.5. O'yinchi almashtirish

(8.1. Liberoni almashtirish — 20.3.2, 20.3.3)

16.5.1. O'yinchini almashtirish mahsus belgilangan joyda amalga oshirilishi kerak (1.4.3, S.1).

16.5.2. O'yinchini almashtirishga ajratiladigan vaqt jarayonni o'yin bayonnomasiga yozish, zaxiradagi o'yinchining maydonga kirishi va maydondagi o'yinchining o'yindan chiqishiga ketgan vaqt bilan o'lchanadi (16.5.3, 26.2.2.3).

16.5.3. O'yinchini almashtirish to'g'risidagi talab vaqtida maydonga kiruvchi o'yinchi tayyor bo'lishi va trnerning oldida bo'lishi kerak (7.3.3, 8.1.3).

Agar ushbu shartlarga rioya qilinmasa, o'yinchini almashtirish bekor qilinadi, jamoa esa o'yinchi cho'zgani uchun jazolanadi (14.3.3, 17.2).

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yinchini almashtirish jarayonini osonlashtirish maqsadida o'yinchilar raqamlari yozilgan dastak — tahtachalardan foydalaniladi.

16.5.4. Agar trener bittadan ortiq o'yinchini almashtirish istagini bildirsa, u. almashtiriladigan o'yinchilar sonini ko'rsatishi lozim. Bu holda o'yinchilarni almashtirish navbatma - navbat amalga oshiriladi (5.2, 16.2.1, 16.3.2).

16.6. Murabiyning noto'g'ri talablari:

16.6.1. Tanaffuslarni noto'g'ri talab qilish (16):

16.6.1.1. To'p kiritish uchun hakam hushtagi chalingan vaqtda yoki chalingandan so'ng tanaffus olishga ruxsat berilmaydi (6.1.3, 16.2.1).

16.6.1.2. Tanaffus olishga huquqi yo'q o'yinchi tanaffusni talab qilishga haqli emas (16.2.1);

16.6.1.3. 16.3.2. Qoidasining bo'zilishi mumkin emas.

16.6.1.4. Qoida bo'yicha belgilangan taym—autlar va o'yinchilarni almashtirish imkoniyati bo'lmaganda ularni talab qilish; (16.1).

16.6.2. Barcha notg'ri talab (tanaffus yoki o'yinchini almashtirish bo'yicha) o'yinning cho'zilishiga olib kelmasa yoki o'yin jarayoniga salbiy ta'sir etmasa xam bu talab hakam tomonidan qondirilmaydi. Bu vaziyat jazolanmaydi. Lekin ushbu vaziyat bir partiyaning o'zida yana qaytarilsa, jamoa jazolanadi (17.1).

17. O'YINNI CHO'ZISH

17.1. O'yinni cho'zishning turlari.

Jamoaning o'yinni cho'zish. bilan bog'liq bo'lgan harakati quyidagi vaziyatlar bilan ifodalanadi:

17.1.1. O'yinchini almashtirish vaqtini cho'zish (16.5.2);

17.1.2. Talab qilib olingan taym — autva«texnik taym-aut» tanasffuslarning belgilangan vaqtini cho'zish (16);

17.1.3. O'yinchini almashtirish uchun qilingan noto'g'ri talab (8.4);

17.1.4. Shu noto'g'ri talabni bir partiyada. qaytarish (16.6.2).

17.1.5. O'yinchining o'yinni davom etirishini cho'zishi.

17.2. O'yinning davom etishi, o'yinchini almashtirish va barcha tanaffuslar vaqtini cho'zishda qo'llaniladigan tanbex-jazolar.

17.2.1. «Cho'zish» uchun «ogoxlantirish» yoki «tanbex» berish jamoaga qaratilgan (qo'llaniladigan) jazo bo'lib hisoblanadi.

17.2.1.1. O'yinni cho'zilganligi uchun berilgan jazo uchrashuv oxirigacha o'z kuchini saqlaydi (6.3).

17.2.1.2. O'yinni cho'zilganligi uchun berilgan barcha jazolar (shu jumladan «ogoxlantirish» ham) bayonnomaga yoziladi (26.2.2.6).

17.2.2. Partiyada birinchi bor «cho'zish» «ogoxlantirish» bilan cheklanadi (4.1.1, 6.3).

17.2.3. Bir uchrashuv davomida qayta yoki bir necha bor «cho'zish» (istalgan o'yinchi ishtirokida), qoidani bo'zgan jamoaga «dakki» berilishi va o'yin vaziyati maglubiyat bilan tugaydi. (6.1.3).

18. O'YIN DAVOMIDA ISTISNO TARIQASIDA BERILADIGAN TANAFFUSLAR.

18.1. O'yinchining jarohatlanishi.

18.1.1. Agar maydonda jiddiy jarohatlanish — baxtsiz hodisa ro'y bersa bu holda hakam darxol o'yinni tugatib, maydonga shifokorlarni taklif qilishi lozim. Bunday hollarda to'p qayta o'ynaladi (9.1, 6.1.3).

18.1.2. Agar jaroxatlanishi o'yinchini qoidaga asosan yoki istisno tariqasida almashtirish imkoniyati bo'lmasa, shu o'yinchi tiklanishi uchun 3 daqiqa vaqt beriladi. Lekin bu imkoniyat shu o'yinchi uchun bir o'yin davomida bir martadan ortiq berilmaydi (8.1, 8.2. 6.3).

Agar mazkur o'yinchi tiklana olmasa, jamoa to'liq tartibga ega emas deb e'lon qilinadi (6.4.3, 7.3.1).

18.2. O'yin jarayoniga tashqi ta'sir.

Agar o'yin jarayoniga tashqaridan ta'sir ko'rsatilsa va o'yinni to'xtatilishi yo'z bersa, o'yin vaziyati yana qaytadan tiklanadi (6.1.3).

18.3. Uzoq muddatli tanaffus.

18.3.1. Agar kutilmagan vaziyat o'yinning to'xtatilishiga olib kelsa, birinchi hakam tashkilotchiva nazorat vakili (agar bo'lsa) o'yinni tiklash hamda barcha zarur sharoitlarni ta'minlash chorasini ko'rishlari kerak (6.3).

18.3.2. Agar o'yin davomidagi bunday to'xtalishlar bir necha bor ro'y bersa va bu to'xtalishlar vaqti jami 4 soatdan oshmasa, bu holda (18.3.1)

18.3.2.1. Agar o'yin shumaydonni o'zida tiklansa, bu holda to'xtatilgan partiya odatdagidek to'plangan ochkolar, o'yinda ishtirok etgan o'yinchilar va tanaffusgacha bo'lgan joylashish saqlangan holda davom ettiriladi (1, 7.3.3).

Avvalgi partiyalardagi ochkolar ham qanday bo'lsa shunday saqlanadi.

18.3.2.2. Agar o'yin boshqa maydonga ko'chirilgan bo'lsa, bu holda to'xtatilgan partiya bekor qilinadi, lekin avvalgi o'yinchilar tarkibi va o'yinchilarning joylashishi saqlab qolinadi. O'ynalgan oldingi partiyalar va ularda to'plangan ochkolar saqlab qolinadi (7.3.3).

18.3.3. Agar o'yin davomidagi to'xtalishlar vaqti 4 soatdan oshib ketsa, o'yin to'liq holda qayta o'ynalishi kerak (6.3).

19. TANAFFUSLAR VA MAYDON ALMASHINUVI

19.1. Tanaffuslar

Partiyalar oralig'idagi tanaffuslar 3 daqiqa vaqtni tashkil etadi (6.3).

Shu vaqt ichida maydon almashinish va maydonda o'yinchilarning joylashish tartibi bayonnomaga yoziladi (19.2, 26.2.1.2).

Tashkilotchilarning iltimosiga ko'ra 2 va 3 partiyalar oralig'idagi tanaffus mutasaddi shaxs tomonidan 10 daqiqagacha uzaytirilishi mumkin.

19.2. Maydon almashish.

19.2.1. Har bir partiyadan so'ng jamoalar maydon almashadilar. Hal qiluvchi V partiya bundan istisno (7.1).

Jamoaning zaxiradagi o'yinchilari ularga ajratilgan tomonlarni almashadilar.

19.2.2. Hal qiluvchi partiyada jamoalardan biri 8 ochko to'plaganda. Jamoalar o'yinchilari vaqtni cho'zmasdan darhol maydon almashishlari lozim. O'yinchilarning joylashishi qanday bo'lsa shunday saqlab qolinadi (6.3.2, 7.4.1).

Agar maydon almashish o'z vaqtida (8 ochko) bajarilmay qolsa ushbu xato aniqlangan zaxoti bartaraf etiladi (maydon almashinadi), lekin xisob qanday bo'lsa, shundayligicha qoladi.

“LIBERO” O'YINCHISI

20. «LIBERO» O'YINCHISI HAQIDA.

20.1. «Libero»ni tayinlash

20.1.1. Har bir jamoa o'z tarkibidagi 14 o'yinchi ichida 2 ta himoyada o'ynovchi “libero” o'yinchisini kiritishi mumkin (4.1.1).

20.1.2. “Libero” o'yin bayonnomasida rasmiylashtirilgan bo'lishi shart va I partiyadagi joylashishda raqami ko'rsatilishi kerak (7.3.2)

20.1.3. “Libero” jamoa sardori yoki o'yinda sardor sifatida o'ynashi mumkin emas.

20.2. «Libero»ning kiyimi.

«Libero»ning kiyimi boshqa o'yinchilarnikidan rangi yoki shakli bilan (yoki maxsus xalat) tubdan ajralib turishi shart.

«Libero»ning kiyimi (futbol kasi) boshqa o'yinchilar kiyimi kabi raqamlanishi lozim (4.3, 4.3.5)

20.3. «Libero» faoliyati tavsifi.

20.3.1. «Libero»ning o'yin harakati.

20.3.1.1. «Libero» orqa zonadagi xoxlagan o'yinchining o'rniga tushib o'ynashi mumkin (7.4.1.2.)

20.3.1.2. «Libero» faqat orqa chiziqda himoyada o'ynaydi, unga umuman hujum zarbasini berish (agar to'p to'r sathidan balandda bo'lsa) ta'qiqlanadi (14.2.2, 14.2.3).

20.3.1.3. «Libero» to'p kiritishda, to'siq qo'yishda ishtirok etishi mumkin emas (13, 15.1, 15.1.2, 14.3.6)

20.3.1.4. «Libero» ishtirokida uzatilgan to'p oldingi zo'naga yo'naltirilgan bo'lsa, bu to'pni to'rdan yuqori holatda hujumda qo'llash mumkin emas. Agar shu vaziyat orqa chiziq zonalarida ro'y bersa, bunday holda «Libero» uzatgan to'pni hujum zarbasida qo'llash mumkin.

20.3.2. «Libero»ning o'yinchi o'rniga almashtirilishi.

20.3.2.1. «Libero»ni almashtirish chegaralanmaydi, uning almashtirilishi Qoidadagi almashtirish hisobga kiritilmaydi. Lekin «Libero»ni almashtirishda kamida bir to'p o'ynalishi kerak. «Libero» bilan almashgan o'yinchi faqat uning o'zini o'rniga tushishi mumkin (8).

20.3.2.2. «Libero»ning o'yinga tushishi to'p kiritishga xushtak chalinishidan oldin xam o'z ifodasini topishi mumkin (13.3):

a) xar bir partiya oldidan 2 — hakam o'yinchilarning maydonda joylashishini nazoratdan o'tkazganidan so'ng (13.1.1.); yoki

b) to'p maydondan «tashqari»da bo'lganida

20.3.2.3. To'p kiritishga xushtak chalingandan so'ng, «lekin to'pni kiritishdan oldin «libero»ning o'yinga tushishi bekor qilinmaydi, ammo unga to'p o'ynalgandan keyin og'zaki tanbex beriladi. Agar shunday xolat qaytarilsa, unda bu vaziyat jazo berish uchun asos bo'ladi (13.3, 13.4, 22.1).

20.3.2.4. «Libero» va almashadigan o'yinchilarning maydonga kirish — chiqishi o'z jamoasining o'rindig'i oldidan hujum chizig'ining yon chizig'i bilan kesishgan joyidan amalga oshiriladi (S.1).

20.3.3. Yangi «Libero»ni qayta ro'yxatga olish.

20.3.3.1. Ilk bor ro'yxatga olingan «Libero» jarohat olsa, birinchi hakamning ruxsati bilan murabbiy o'z jamoasi

tarkibidagi hali maydonga chiqmagan biror o'yinchini yangi «Libero» sifatida ro'yxatdan o'tkazishi mumkin.

Jarohatlangan «Libero» ushbu o'yin davomida qayta maydonga chiqish xuquqiga ega emas.

20.3.3.2. Yangi «Libero» o'yin oxirigacha «Libero» funksiyasini ijro etishi shart.

20.3.3.3. Yangi «Libero»ning o'yin raqami tanbexlar ustunida qayd etilishi va navbatdagi partiyaning maydonda joylashish varaqasiga yozilishi kerak (26.2.2.7, 7.3.2, 20.1.2).

ISHTIROKCHILAR HULQI

21. ISHTIROKCHILAR HULQIGA QO'YILADIGAN TALABLAR.

21.1. Sportcha hulq

21.1.1. Ishtirokchilar rasmiy voleybol Qoidalarini bilishi va unga rioya qilishlari shart.

21.1.2. Ishtirokchilar hakamlar qarorini muxokama etmasdan, unga sportchiga xos munosabatda bo'lishlari kerak.

Agar hakamni qarorida mantiqiy adolatsizlik extimoli bo'lsa, aniqlik kiritish faqat jamoa sardori orqali amalga oshiriladi (5.1.2.1).

21.1.3. Ishtirokchilar hakamlarning faoliyatiga halaqit bermasliklari lozim, ularning qarorlariga nisbatan raddiya bildirish yoki ularga qo'pol munosabatda bo'lish jamoa xatosini berkitish maqsadida chalg'ituvchi harakatlar qilish ishtirokchilarga ta'qiqlanadi.

21.2. Haqqoniy o'yin.

21.2.1. Ishtirokchilar nafaqat hakamlarga nisbatan, balki barcha rasmiy shaxslarga raqib vakillariga, tomoshabinlarga ham haqqoniy o'yin ruxida hushmuomala bo'lishlari lozim. Ularni hurmat qilishlari kerak.

21.2.2. O'yin davomida o'yin ishtirokchilari bir — biri bilan muloqotda bo'lishlari mumkin (5.2.3.4.).

22. ISHTIROKCHILARNING NOTO'G'RI HULQ – ATVORI VA UNGA NISBATAN KO'RILADIGAN CHORALAR.Sxema 3.

22.1. Qisman noto'g'ri hulq.

Ishtirokchining hiyolgina salbiy hulq-atvoriga nisbatan hech qanday chora ko'rilmaydi. Lekin birinchi hakam o'yinchilarning qo'pol muomalada yoki o'ta salbiy hulq – atvorga yo'l qo'yishlarini oldini olish chorasini imo-ishora va so'z bilan aytib o'tishi darkor. Bu jazo hisoblanmaydi va bayonnomada qayd etilmaydi (22.3, 5.1.2).

22.2. Jazoga olib keluvchi noto'g'ri xulq – atvor.

Rasmiy shaxs, raqib, o'z jamoasidan va tomoshabinlarga nisbatan noto'g'ri xulq-atvor 3 toifaga bo'linadi (4.1.1).

22.2.1. Qo'pol hulq-atvor: hakam bilan tortishish, unga taxdid solish va hokazo;

22.2.2. Qo'pol hulq-atvor: hakamning xushmuomalasiga qarshi keskin fikr bildirish, jaxl bilan javob berish;

22.2.3. Agressiv hulq – atvor: hakamga nisbatan tuhmat qilish uni tahrirlash qo'pol ishora bilan mayna qilish. Hakamlarga hujum qilish: tan jaroxati yetkazish, ongli ravishda jismoniy ta'zyiq o'tkazish.

22.3. Choralarining turlari.

Hakamga nisbatan yo'l qo'yilgan salbiy qilmishi (hulq-atvor axloq) og'ir – yengilligiga qarab, quyidagi choralar qo'llaniladi va bayonnomaga yoziladi (22.2, 26.2.2.6);

22.3.1. Tanbeh.

O'yinchining birinchi bor yo'l qo'ygan qo'pol raqib jamoaga bir ochko yozilishi bilan jazolanadi (4.1.1.1, 6.3, 22.2).

22.3.2. O'yinchini maydondan xaydash:

22.3.2.1. Maydondan haydalgan jamoa a'zosi partiya oxirigacha shu partiada o'ynamaydi (1.4.5, 4.1.1, 5.3.2, 6.3, S.1); Chetlashtirilgan trener partiya oxirigacha o'yin jarayoniga aralashishiga xaqqi yo'q va u jazolanganlar qatori o'rindi orqasida o'tirishi lozim (1.4.5, 5.2.1).

22.3.2.2. O'yinchining birinchi bor yo'l qo'ygan agressiv muomalasi uning maydondan xaydalishi bilan jazolanadi (4.1.1, 22.2.2).

22.3.2.3. Bir o'yinchining ikki bor maydondan haydalishi uni diskvalifikatsiya qilinishi bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.1).

22.3.3. Diskvalifikatsiya (Jamoatarkibidan chetlashtirish).

22.3.3.1. Diskvalifikatsiya qilingan jamoa a'zosi o'yin oxirigacha musobaqa zonasini tark etishi lozim (S.1, 4.1.1).

22.3.3.2. Birinchi bor ta'qib (hujum) qilish diskvalifikatsiya bilan qilish bilan jazolanadi (22.2.3).

22.3.3.3. Bir o'yin davomida bir o'yinchini ikkinchi marta qo'pol muomalaga yo'l qo'yishi diskvalifikatsiya bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.2).

22.3.3.4. Bir o'yin davomida bir o'yinchini uchinchi marta qo'pol muomalaga yo'l qo'yishi diskvalifikatsiya bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.1).

22.4. Noto'g'ri xulq-atvorga nisbatan jazo qo'llash (S.4).

22.4.1. Noto'g'ri xulq-atvorga nisbatan ko'rilgan jazo chorasi individual xisoblanadi, o'yin oxirigacha o'z kuchini saqlaydi va bayonnomada qayd etiladi (6.3, 22.3, 26.2.2.6).

22.4.2. Bir o'yinchining noto'g'ri xulq-atvori bir o'yin davomida qayta takrorlansa uni jazolash tartibi 21.3. Qoidasiga asosan amalga oshiriladi (4.1.1, 6.3, 22.2).

22.4.3. Qo'pol muomala, jismoniy xamla yoki do'q – po'pisaga nisbatan qo'llanilgan maydondan xaydash yoki diskvalifikatsiya jazosi oldindan tanbeh berishni talab qilmaydi (22.2, 22.3).

22.5. O'yindan oldin va partiyalar oralig'ida noto'g'ri xulq-atvor.

Bunday vaziyatda ro'y beradigan xar qanday notug'rixulq – atvor 21.3. Qoidasiga asosan jazolanadi Bu jazo navbatdagi (keyingi) partiyaga oid bo'ladi (19.1, 22.2).

22.6. Jazolashda qo'llaniladigan kartochkalar.

Xayfsan: kartochkasiz – og'zaki yoki ishora bilan (22.1).

Tanbex sariq kartochka (22.3.1).

Dakki: qizil kartochka (22.3.2)

Diskvalifikatsiya: sariq vaqizil kartochkalar (qo'shib ko'rsatiladi) (22.3.3).

HAKAMLAR, ULARNING BURCHLARI VA RASMIY ISHORALARI

23. HAKAMLAR VA ULARNING FAOLIYATI Sxema 8.

23.1. Tarkibi: (6.3)

- birinchi hakam (24)
- ikkinchi hakam (25)
- kotib (26)
- to'rtga (ikkita) chiziq hakamlari (27)

Ularning joylashishi 5 sxemada ko'rsatilgan FIVBning rasmiy musobaqalarida kotib assitenti bo'lishi shart.

23.2. Hakamlar va ularning ish faoliyati.

23.2.1. O'yin davomida hushtak chalish xuquqi faqat birinchi va ikkinchi hakamga beriladi:

22.2.1.1. Birinchi hakam to'pni o'yinga kiritishga ruhsat xushtagani chaladi (6.1.3, 13.3);

22.2 1.2. Birinchi va ikkinchi hakam yuz bergan xatoga aniq ishonch xosil qilganlaridan so'ng o'ynnni to'xtatishga ko'rsatma beradilar.

23.2.2. Ular o'yin davomida jamoaning biror iltimosini qondirish yoki rad etish bo'yicha xushtak chalish bilan ko'rsatma beradilar.

Bu holda birinchi hakam ro'y bergan xatoning mohiyatiga xam, xatoga yo'l qo'ygan o'yinchiga xam ko'rsatma bermaydi. U faqat o'yinning davom ettirilishiga ishora qiladi (9.2, 5.1.2).

23.2.3. O'yin vaziyati hakamning xushtagi bilan to'xtatilgan xaxoti xatomoxiyati rasmiy ishora bilan izoxlanadi (23.2.1.2, 28.1).

23.2.3.1. Birinchi hakam quyidagilarni rasmiy ishora bilan ko'rsatadi:

- a) to'p kiritadigan jamoani (13.2.2);
- b) xatoning turini;
- v) xato qilgan o'yinchini (agar zaruriyat bo'lsa);

Ikkinchi hakam birinchi hakamning ishorasini kuzatib, uni takrorlaydi.

23.2.3.2. Agar xato ikkinchi hakam tomonidan belgilansa, u quyidagilarni ishora bilan ko'rsatishi lozim;

- a) xatoni turi;
- b) xato qilgan o'yinchii;
- v) to'p kiritadigan jamoani

Bu xolda birinchi hakam ikkinchi hakam ishorasini qaytarmaydi.

23.2.3.3. Agar xato ikki tomondan baravariga ro'y bersa, ikki hakam ham quyidagilarga ishora qiladi:

- a) xatoni turi;
- b) xato qilgan o'yinchilarni (agar zaruriyat bo'lsa);
- v) to'p kiritadigan jamoani

24. BIRINCHI HAKAM.

24.1. Birinchi hakam joyi

Birinchi hakam o'z faoliyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashadigan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirgan xolda amalga oshiradi (S 1, S 3.)

24.2. Birinchi hakamning vakolati.

24.2.1. Birinchi hakam o'yin jarayonini o'yin boshlanishidan yakunlanishigacha boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga raxbarlik qiladi. O'yin davomida uning qarorni xalqiluvchi kuchga ega. Birinchi hakamqolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsaularning qarorini bekor qilish xuquqiga ega. Agar biror bir hakam o'z vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin (6.3, 4.1.1).

24.2.2. Birinchi hakam maydondagi boshqa ishchilar (to'pni olib beruvchilar maydonni tozalovchilar) faoliyatini xam nazorat qiladi (3.3).

24.2.3. Birinchi hakam o'yinga aloqador Qoidadan tashqari masalalarni xam xal qilish xuquqiga ega.

24.2.4. Birinchi hakam o'z qarorlarini muxokama qilishga yo'l qo'ymasligi kerak. Lekin, jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'zining qaroriga izox berishi lozim. Agar sardor mazkur izoxdan qanoatlanmasa, unga o'yindan so'ng rasmiy shikoyat arizasini yozish xuquqi berilishi kerak (21.1.2, 5.1J2.1, 5.1.12, 26.23.2).

24.2.5. Birinchi hakam maydon, uskunalar sharoitlarning Qoidaga mos ekanligiga javob beradi (1 bob).

24.3. Burchlari.

24.3.1. Birinchi hakam o'yindan oldin:

24.3.1.1. Maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratidan o'tkazadi (1 bob);

24.3.1.2. Jamoalar sardorlari bilan qur'a tashlashi uyushtiradi (7.1);

24.3.1.3. Razminka qilayotgan o'yinchilarni nazorat qiladi (7.2)

24.3.2. O'yin davomida faqat birinchi hakamquyidagi xuquqlarga ega:

24.3.2.1. Jamoalarni ogoxlantirish (22.1);

24.3.2.2. Nomunosib hulq-atvor, odob hamda to'pni o'yinga kiritishni cho'zish hollarini jazolash (17.2, 22.2);

24.3.2.3. Quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

a) to'p kirituvchining xatosi, to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi hatosi, kiritilayotgan to'p yo'nalishini to'sish xatosi bo'yicha (7.4, 13.4, 13.5, 13.7.1);

b) to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha (12.4.1, 12.4.4);

g) orqa chiziq o'yinchilari va Liberoni hujum zarbasi (14.3.3, 14.3.5, 14.3.6);

d) Liberoni oldingi zonadan barmoqlar bilan yuqoridan uzatilgan to'g'ri hujum zarbasini qo'llash;

e) to'pni to'r pastidan o'tgan vaqtda (9.4.5).

24.3.3. Oyin tugagandan so'ng u bayonnomani ko'zdan kechirib imzo chekadi (26.2.3.3).

25. IKKINCHI HAKAM

25.1 Joyi.

Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama-qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan xolda tik turib joylashadi (S.1, S.5).

25.2. Vakolatlari.

25.2.1. Ikkinchi hakam birinchi hakamning yordamchisi hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda uning o'zining mustaqil vakolatlari mavjud. (25.3).

Agar birinchi hakam o'z faoliyatini davom ettira olmaslik holatiga tushib qolsa, ikkinchi hakam uning vazifalarini o'z zimmasiga olishi kerak.

25.2.2. Ikkinchi hakam, xushtak chalmasdan turib, o'z vakolatiga tegishli bo'lmagan xatolarni ishora bilan ko'rsatishi mumkin. Lekin u ushbu xatolarni birinchi hakam so'zsiz e'tiborga olishini talab qila olmaydi (25.3).

25.2.3. Ikkinchi hakam kotib faoliyatini nazorat qilib boradi (26.2.).

25.2.4. Ikkinchi hakam zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi. Agar ular qoidaga xilof harakat qilishsa, bu haqda birinchi hakamga xabar beradi (4.2.1).

25.2.5. Ikkinchi hakam ikki jamoa o'yinchilari razminkasini nazorat qilib boradi (4.2.3).

25.2.6. Ikkinchi hakam tanaffuslarga ruxsat beradi, ularning muddatini nazorat qiladi, noto'g'ri murojaat yoki talabni rad etadi (16, 16.6, 26.2.2.5).

25.2.7. Ikkinchi hakam tanaffuslarga va o'yinchi almashtirish sonini nazorat qilib turadi xamda bu xaqda birinchi hakamga to'liq axborot berib boradi (ikkinchi tanaffus va 5—6 almashtirishlar, o'z vakolatidagi axborotlar) (16.1, 26.2.2.3).

25.2.8. Agar biror o'yinchi jaroxat olsa ikkinchi hakam istisno tariqasida o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi yoki shu jarohat olgan o'yinchiga 3 daqiqa tiklanish uchun imkon beradi (8.2, 18.1.2).

25.2.9. Ikkinchi hakam maydon yuzasi, to'pning sifati va to'rnnig qoidaga muvofiq o'rnatilganligini nazorat qilib turadi (1.2.1, 3).

25.2.10. Ikkinchi hakam jazo chorasi ko'rilgan jamoa a'zolarini kuzatadi va ularni qoidaga xilof xarakatlari haqida birinchi hakamga xabar beradi (1.4.5, 22.3.2).

25.3 Burchlari.

25.3.1. Xar bir partiyadan oldin, xatto o'yin davomida ham o'yinchilarni maydonda joylashish qoidasini bo'zmasliklarini nazorat qilib boradi va kartochkada ko'rsatilgan joylashish raqamlariga muvofiqligini solishtiradi (5.2.3.1, 7.3.2, 7.3.5, 19.2.2).

25.3.2. Ikkinchi hakam o'yin davomida hushtak chalish va ishora bilan quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

25.3.2.1. Raqib maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda (7.5, 12.2);

25.3.2.2. O'yinga kiritilayotgan to'p qilayotgan jamoa o'yinchilari joylashish qoidasini bo'zganda (7.5);

25.3.2.3. O'zi joylashgan tomonning yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketsa (12.3.1);

25.3.2.4. Orqa chiziq o'yinchisi yoki Libero to'siq qo'yganda (14.3.3, 15.6.2, 15.6.6);

25.3.2.5. To'p begona jism yoki maydon yo'zasiga tegsa (birinchi hakam bunday xatoni ko'rmay qolganda) (9.4.1, 9.4.2, 9.4.3, 9.4.4)

25.3.3. O'yin yakunida bayonnomaga imzo qo'yadi (26.2.3.3).

26. KOTIB.

26.1. Hakamlik qilish joyi

Kotib o'z faoliyatini birinchi hakam qarama - qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashtirilgan stulga o'tirgan xolda olib boradi (S.1).

26.2. Burchlari.

Kotib ikkinchi hakam bilan xamkorlikda Qoidaga muvofiq o'yin bayonnomasini yozib boradi.

Kotib o'zining hakamlik faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlarni bildirishda o'yinni to'xtatish kerak bo'lib qolsa, tovushi farqqiluvchi xushtak yoki sirenadan foydalanishi mumkin.

26.2.1. Kotib o'yin va partiyalar oldidan:

26.2.1.1. Bayonnomaga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotni yozadi xamdasardor va trenerlar imzosini qo'ydiradi (4.1, 5.1.1, 5.2.2);

26.2.1.2. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha trener bergan varaqachadagi o'yinchilar raqamini bayonnomaga yozadi (5.2.3.1, 7.3.1.2, 7.3.2).

Agar kotib ushbu varaqachani o'z vaqtida olmasa, u zudlik bilan bu haqda ikkichi hakamga aytadi. Varaqachadagi o'yinchilar raqami hakamlardan boshqa kishilarga sir tutiladi.

26.2.1.3. Liberoni raqami va familiyasini bayonnomada qayd etadi (7.3.1.2, 20.3.3).

26.2.2. Kotib o'yin davomida:

26.2.2.1. Yig'ilgan ochkolarni yozib boradi va xisobning tabloda to'g'ri aks ettirilishini nazorat qiladi (6.1);

26.2.2.2. O'yinga to'p kiritish navbatini nazorat qiladi. Agar navbat buzilsa, zudlik bilan bu haqda hakamlarni xabardor qiladi (13.2, 13.4.1);

26.2.2.3. Tanaffuslarni o'yinchi almashtirishlarni bayonnomaga yozib boradi xamda buni to'g'ri yoki noto'g'ri

ekanligini ikkinchi hakamga aytib turadi (16.1, 16.4.1, 25.2, 25.2.7);

26.2.2.4. Tanaffus noto'g'ri talab qilingan bo'lsa, bu haqda hakamlarga xabar beradi (16.6);

26.2.2.5. Hakamlarni partiya tugagani texnik tanaffuslarning boshlanishi va tugash vaqti xamda xal qiluvchi partiyada xisob 8 bo'lganligi haqida xabardor qiladi (6.2, 16.4.1, 19.2.2);

26.2.2.6. Xar bir ko'rilgan jazo choralari bayonnomada qayd etadi (17.2, 22.3);

26.2.2.7. Ikkinchi hakam ko'rsatmasiga binoan o'yinda ro'y bergan barcha vaziyatlarni (istisno tariqada almashtirish, turli tanaffuslar va xokazo bayonnomaga yozib boradi) (8.2, 18.1.2, 18.2, 18.3).

26.2.3. O'yin yakunida kotib:

26.2.3.1. Yakuniy xisobni bayonnomaga yozadi (6.3);

26.2.3.2. Agar shikoyat bo'lsa, uni bayonnomaga qayd etadi va sardorga shu shikoyat mohiyatini bayonnomada ko'rsatishga ruxsat beradi (5.1.2.1, 5.1.3.2, 24.2.4).

26.2.3.3. Bayonnomaga imzo chekadi, sardor va hakamlarga imzoqo'ydiradi (5.1.2.1, 5.1.3.2, 24.2.4);

27. CHIZIQ HAKAMLARI.

27.1. Hakamlik qilish joyi

Agar o'yinda ikki chiziq hakam ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir - biriga diagonal holatda joylashadilar (S.1, S.5). Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonidan nazorat qiladi.

FIVBning rasmiy musobaqalarida 4 ta chiziq hakamlari ishtirok etadi (S-5). Ular maydonning har bir burchagidan 1 - 3 m uzoqlikda bo'sh zo'nada to'rib o'z chiziqlarini nazorat qiladi.

27.2. Burchlari.

27.2.1. Chiziq hakamlari o'z xarakatlarini bayroqcha (40x40 sm) bilan amalga oshiradi;

27.2.1.1. To'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga tushirib ishora qiladi (9.3, 9.4);

27.2.1.2. To'p maydondan tashqariga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi (9.4.);

27.2.1.3. To'p antennaga tegsa yoki to'r tagidan o'tsa bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi (9.4.3, 9.4.4)

27.2.1.4. To'p o'yinga kiritilayotganda o'yinchi maydondan tashqarida bo'lsa bayroq yuqoriga ko'tariladi (7.4);

27.2.1.5. Chiziq hakami to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchining chiziqni bosganligi yoki bosmaganligini nazorat qiladi (13.4.2).

27.2.1.6. O'yinchi o'z maydonida to'p bilan o'ynayotganda antennaga tegib ketsa yoki bu holat o'yinga xalaqit bersa ishora qiladi (12.3.1);

27.2.1.7. To'p to'r ositidan o'tsa yoki raqib maydoni tomonidan antennga tegsa ishora qiladi (11.1.1).

27.2.2. Birinchi hakamni iltimosiga ko'ra chiziq hakami o'z qarorini takrorlaydi.

28. RASMIY ISHORALAR.

28.1. Hakamlar ishoralari.

Hakamlar ro'y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradi. Ishora holati bir oz vaqt saqlanib to'rishi lozim. Hakam bir qo'li bilan xatoga yo'l qo'ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo'li bilan to'p qaysi tomonga berilishini ko'rsatadi.

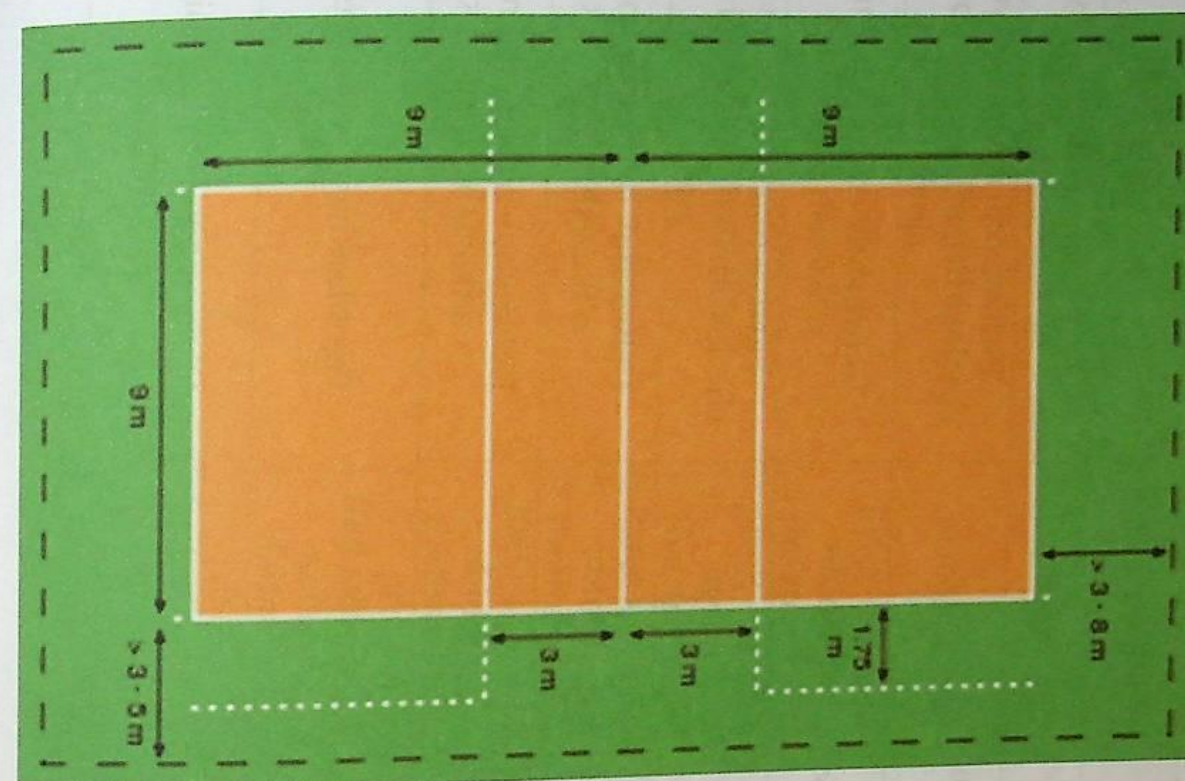
28.2. Chaziq hakamlarini bayroqcha bilan ishora qilishi

Chiziq hakamlari ro'y bergan hatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma'lum qilib, biroz ushbu holatni saqlab turishi lozim.

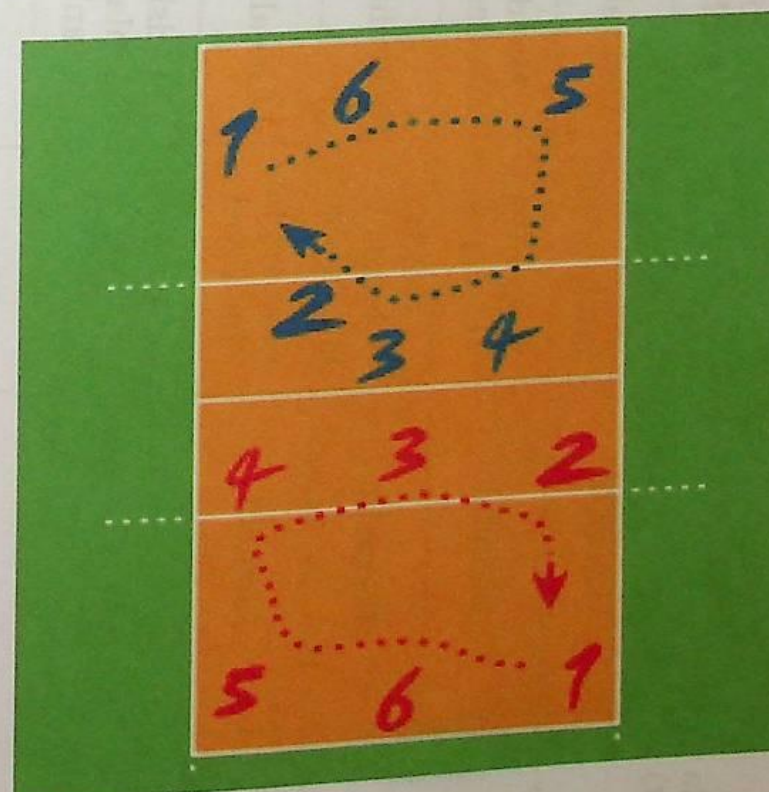
SXEMALAR

Sxema 1.

O'YIN MAYDONI



Sxema 2.

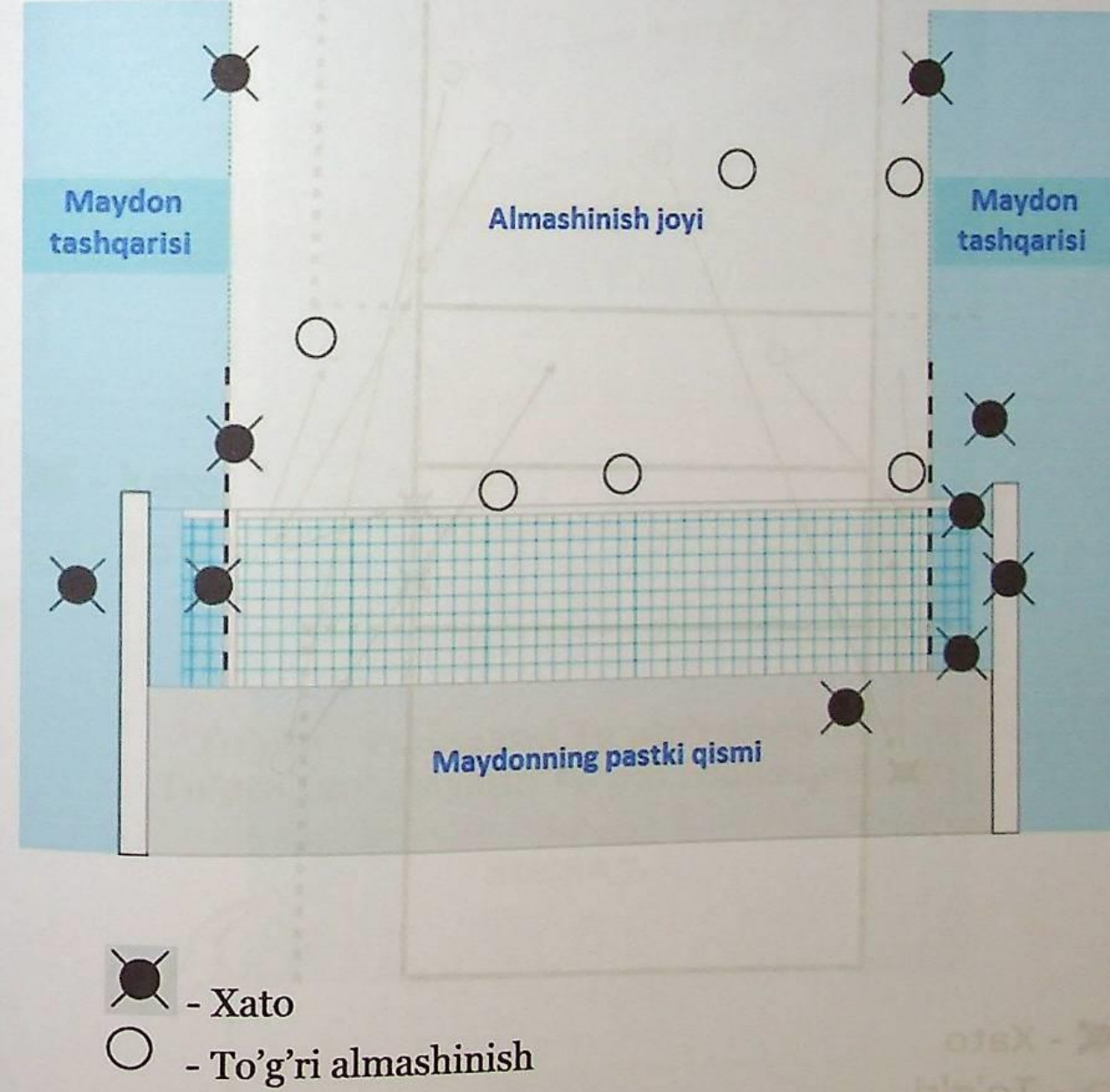


NOTO'G'RI HULQ-ATVORI JAZOLASH CHORALARI TURLARI
O'YIN VAQTI ASOSSIZ "BUZILGANDA" JAZO CHORALARI TURLARI

Sxema 3.

Hulq-atvor toifasi	Takrorlanishi (jamoal uchun)	Qoida buzuvchi	Choralar	Kartochkalar	Oqibat
Qo'pol muomala (harakat)	Birinchi bor	Jamoani har bir a'zosi	Tanbeh	Qizil	O'yin vaziyati mag'lubiyat bilan tugaydi
	Ikkinchi	Qoida buzgan jamoa a'zosi	Maydondan chetlashtirish	Qizil+sariq	Partiya oxirigacha maydondan chetlashtiriladi va qoida buzuvchilar joyida qoladi
	Uchinchi	Yana o'sha jamoa a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + Qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
Ta'qib qilish	Birinchi	Jamoani har bir a'zosi	Maydondan chetlashtirish	Qizil + Sariq birga ko'rsatiladi	Partiya oxirigacha maydondan chetlashtiriladi va qoida buzuvchilar joyida qoladi
	Ikkinchi	Qoida buzgan jamoa a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + Qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
Taxdid solish (hujum)	Birinchi	Jamoani har bir a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + Qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
O'yinni "cho'zish"	Birinchi	Har bir jamoa a'zosi	Cho'zish uchun ogohlantirish tanbeh	Sariq kartochka kaft orasida ko'rsatish	Ogohlantirish – jazo berilmaydi
	Ikkinchi (va hokazo)	Har bir jamoa a'zosi	Cho'zish uchun tanbeh	Qizil kartochka kaft orasida ko'rsatish	O'yin vaziyati mag'lubiyat bilan tugaydi

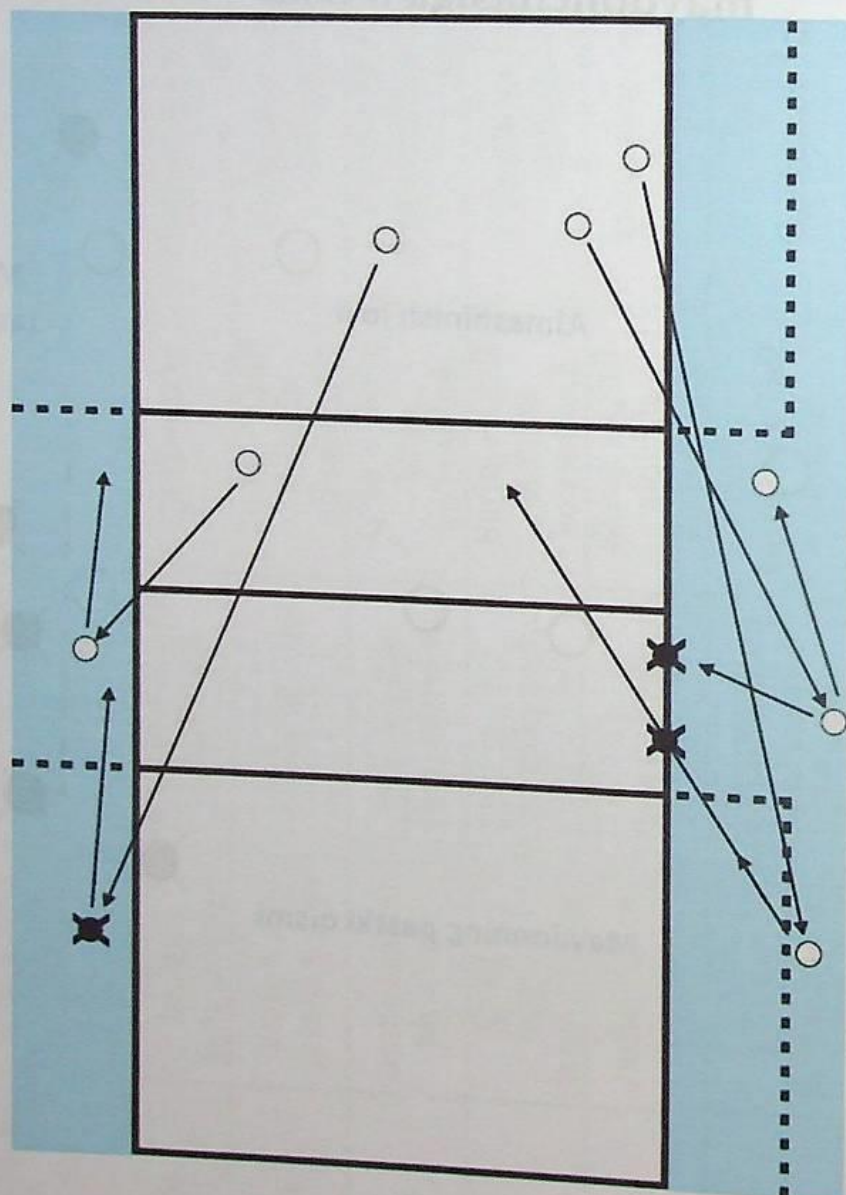
186



Sxema 4.

Sxema 5.

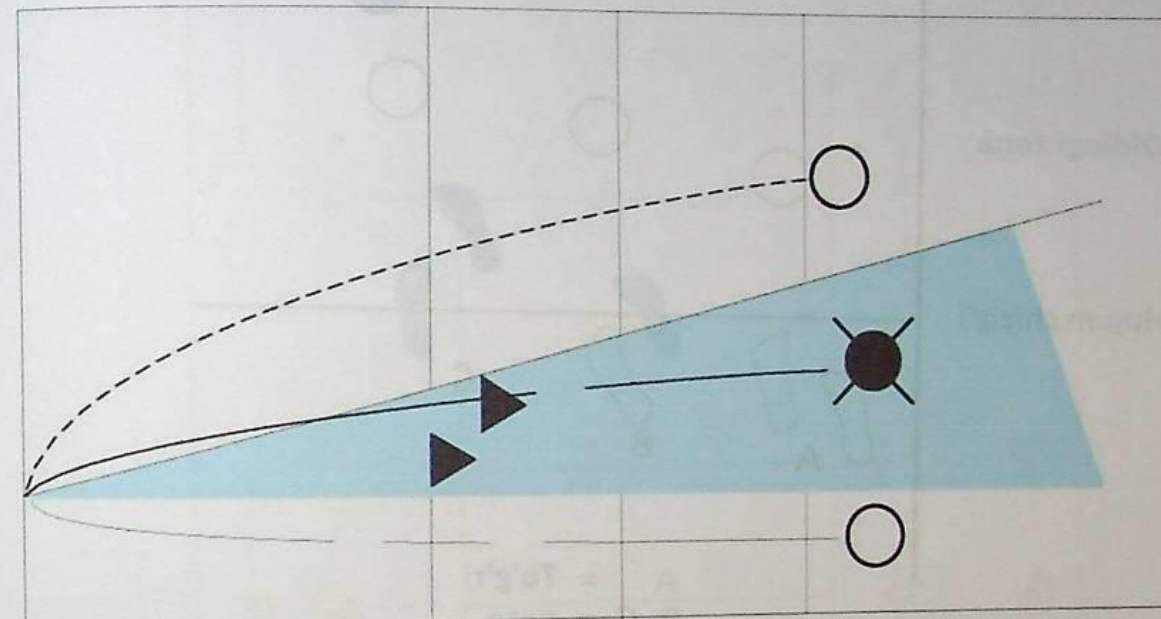
Raqib jamoaning bo`sh zonasiga to`pni vertikal tushirish



✖ - Xato
○ - To'g'ri

Sxema 6.

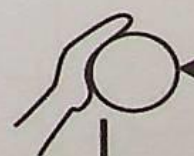
GURUHLI TO'SIQ



✖ - Xato
○ - To'g'ri

To'pto'rdanbaland To'pto'rningyuqori
To'pto'rgategayapti To'pto'rdansapchigan

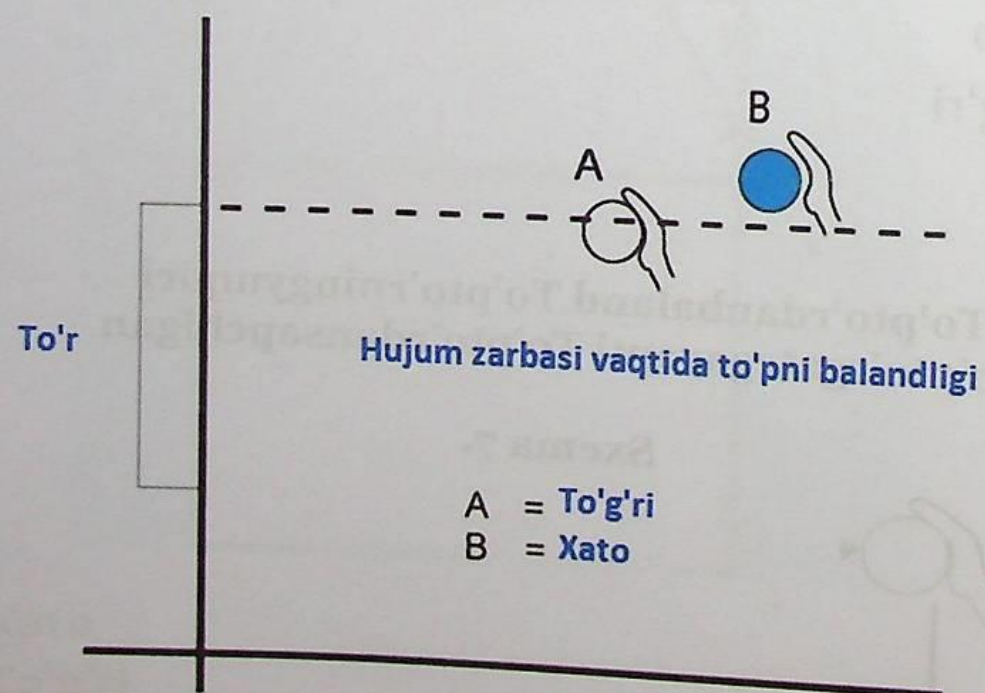
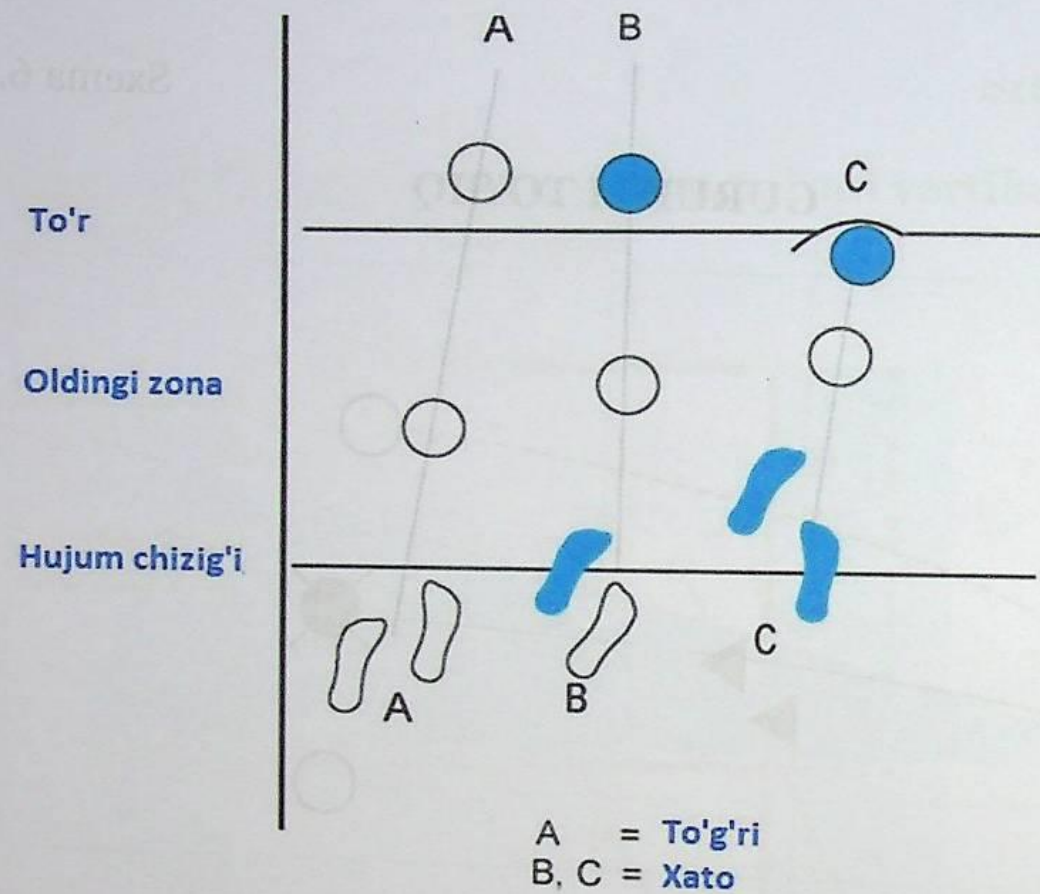
Sxema 7.



A

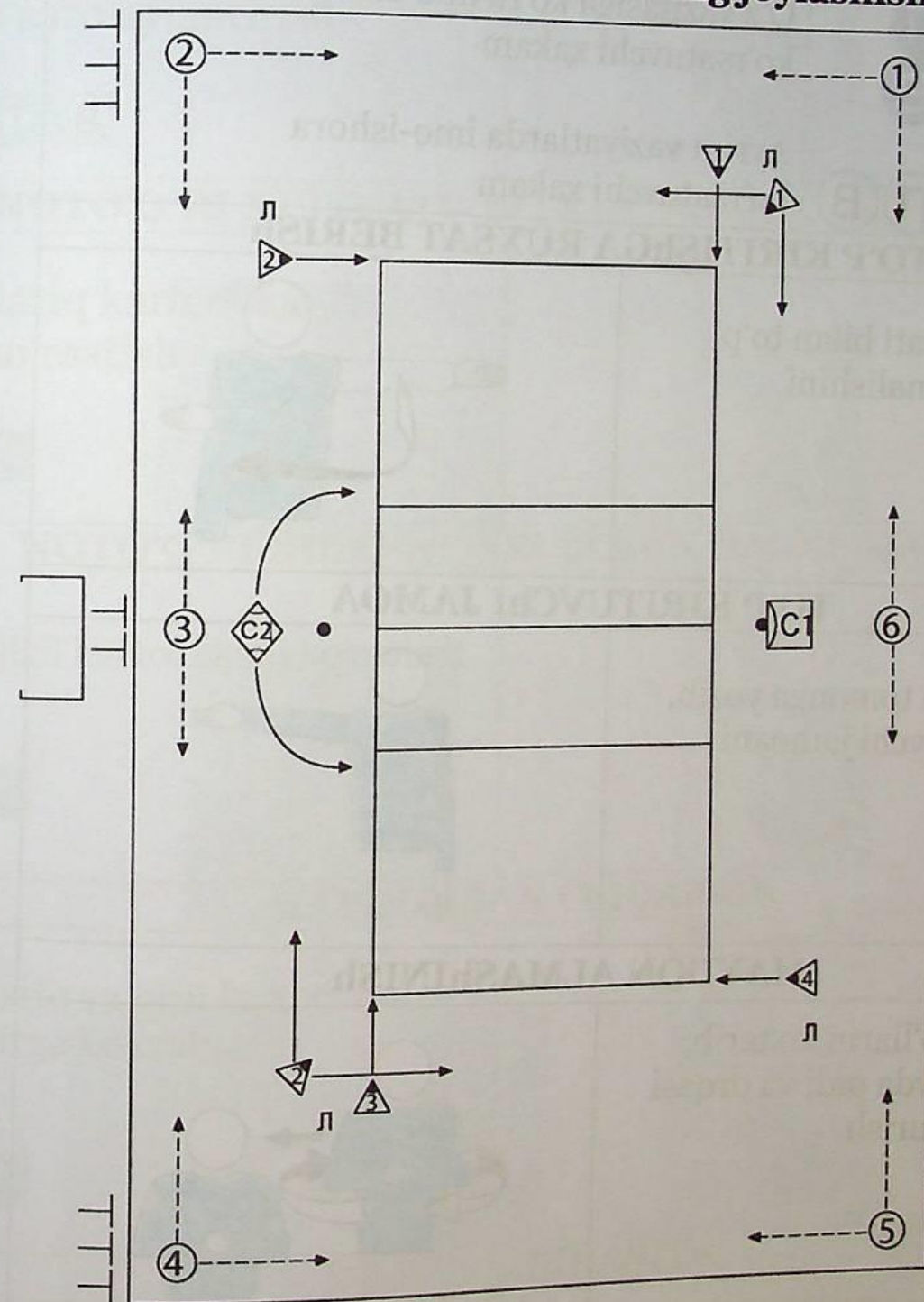
ndoza. Orqa zona o'yinchisi hujumi

✖ - Xato
○ - To'g'ri

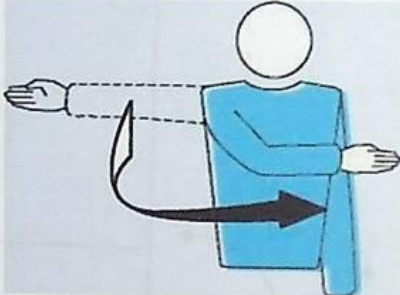
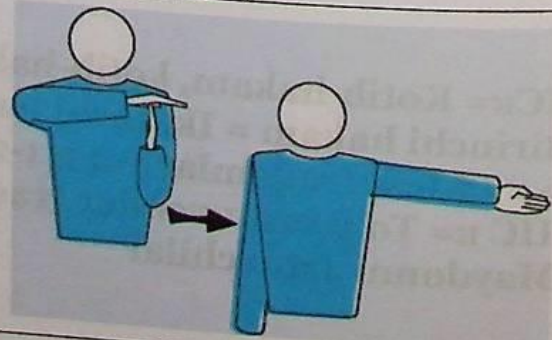


Sxema 8.

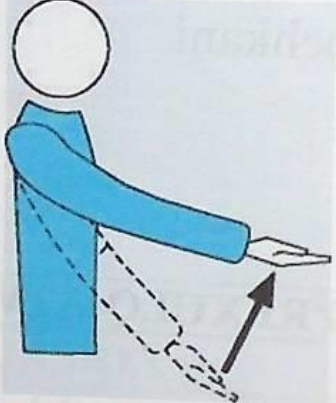
Hakamlar brigadasi va ularning joylashish

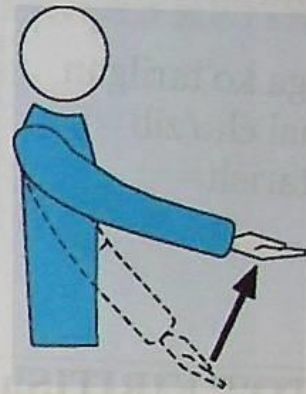


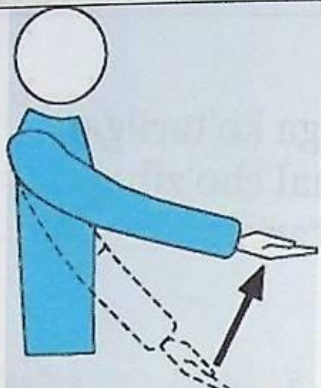
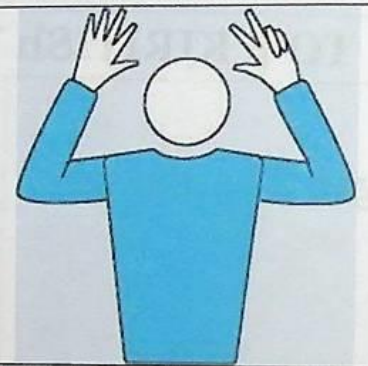
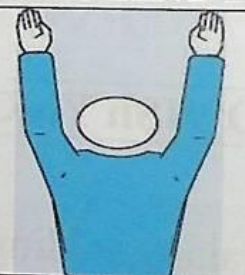
K / ПСк = Kotib-hakam, kotib-hakam yordamchisi
C = Birinchi hakam = Ikkinchi hakam
<C2> = Chiziq (raqamlar 1-4 va 1-2)
Cк / ПС к = To'p uzatuvchilar (raqamlar 1-6)
1> = Maydonni artuvchilar

XAKAMNING RASMIY IMO - ISHORALARI		
Shartli belgilar:	П	O'z vazifasiga ko'ra imo-ishora ko'rsatuvchi xakam
	B	Ayrim vaziyatlarda imo-ishora ko'rsatuvchi xakam
	П B	
TO'P KIRITISHGA RUXSAT BERISH		
Qo'l harakati bilan to'p kiritish yo'nalishini ko'rsatish	П	
TO'P KIRITUVCHI JAMOA		
Qo'lni yon tomonga yozib, to'p kirituvchi jamoani ko'rsatish	П B	
MAYDON ALMASHINISH		
Tirsak-qo'llarni ko'tarib, ularni gavda oldi va orqasi bo'ylab burish	П	
TAYM-AUT (TANAFFUS)		
Bir qo'l kaftini ikkinchi qo'l barmoqlari ustiga T shaklida qo'yish va Taym-aut so'ragan jamoa tomonni ko'rsatish	П B	

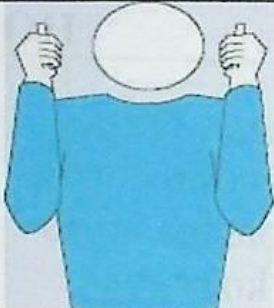
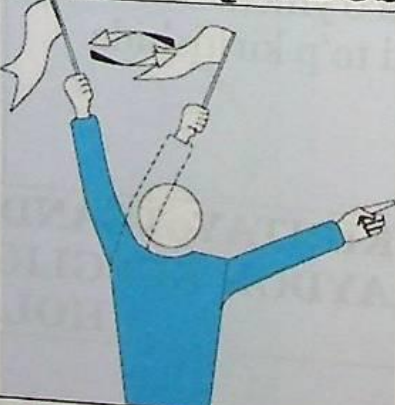
O'YINCHI ALMASHTIRISH	
Tirsak-bilaklarni ko'tarib o'zaro aylantirish	
П B	
NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN OGOHLANTIRISH	
Sariq kartochkani ko'rsatish	
П	
NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN DAKKI BERISH	
Qizil kartochkani ko'rsatish	
П	
MAYDONDAN CHIQRARISH	
Sariq va qizil kartochkani birga ko'rsatish	
П	
DISKVALIFIKASIYA	
Sariq va qizil kartochkani aloxida ko'rsatish	
П	

PARTIYANI (YO'KI O'YINNI) YAKUNLASH	
Tirsaklarni egib, bilak panjalarni kesim shaklida joylashtirish П Б	
TO'P KIRITISHDA TO'P IRG'TILMADI	
Panja yuqoriga ko'tarilgan qo'lni diagonal cho'zib yuqoriga ko'tarish П	
TO'P KIRITISH VAQTI CHO'ZILDI	
Keng yozilgan 8 barmoqni ko'tarish П	
TO'SIQ QO'YISH YO'KI TO'P YO'NALISHINI TO'SISH	
Ikki qo'l panjalarini oldinga qaratib ko'tarish П Б	
PARTIYANI (YO'KI O'YINNI) YAKUNLASH	
Tirsaklarni egib, bilak panjalarni kesim shaklida joylashtirish П Б	

TO'P KIRITISHDA TO'P IRG'TILMADI	
Panja yuqoriga ko'tarilgan qo'lni diagonal cho'zib yuqoriga ko'tarish П	
TO'P KIRITISH VAQTI CHO'ZILDI	
Keng yozilgan 8 barmoqni ko'tarish П	
TO'SIQ QO'YISH YO'KI TO'P YO'NALISHINI TO'SISH	
Ikki qo'l panjalarini oldinga qaratib ko'tarish П Б	
PARTIYANI (YO'KI O'YINNI) YAKUNLASH	
Tirsaklarni egib, bilak panjalarni kesim shaklida joylashtirish П Б	

TO'P KIRITISHDA TO'P IRG'ITILMADI	
Panja yuqoriga ko'tarilgan qo'lni diagonal cho'zib yuqoriga ko'tarish П	
TO'P KIRITISH VAQTI CHO'ZILDI	
Keng yozilgan 8 barmoqni ko'tarish П	
TO'SIQ QO'YISH YO'KI TO'P YO'NALISHINI TO'SISH	
Ikki qo'l panjalarini oldinga qaratib ko'tarish П Б	
HUJUM ZARBASIDAGI XATO	
Muvofiq qoidalar; Orqa zona o'yinchisi Libero oldingi zonada yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish. Orqa zona o'yinchisi libero va raqibni to'p kiritishida. П Б	

TO'P KIRITAYOTGANDA CHIZIQNI BOSISH YO'KI MAYDON KENGLIGIDAN CHIQIB KETISH HOLATLARI	
Muvofiq qoidalar; O'rta chiziq yoki muvofiq chiziq tomon qo'lni pastga yozib barmoq bilan ko'rsatish П Б	
IKKI TOMONLAMA XATO YO'KI O'YINNI XATO O'YNASH	
Ikki bosh barmoqni vertikal ko'tarish. П	
HUJUM ZARBASIDAGI XATO	
Muvofiq qoidalar; Orqa zona o'yinchisi Libero oldingi zonada yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish. Orqa zona o'yinchisi libero va raqibni to'p kiritishida. П Б	
TO'P KIRITAYOTGANDA CHIZIQNI BOSISH YO'KI MAYDON KENGLIGIDAN CHIQIB KETISH HOLATLARI	
Muvofiq qoidalar; O'rta chiziq yoki muvofiq chiziq tomon qo'lni pastga yozib barmoq bilan ko'rsatish П Б	

IKKI TOMONLAMA XATO YO'KI O'YINNI XATO O'YNASH	
Ikki bosh barmoqni vertikal ko'tarish. 	
TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA	
Bayroqni vertikal ko'tarish. 	
TO'PGA TEGISH	
Bayroqni gavda oldida vertikal ko'tarib boshqa qo'l panjasiga tekkizish. 	
JOYNI ALMASHISH, TO'PNI BEGONA NARSAGA TEGISHI YO'KI TO'P KIRITISHDA CHIZIQNI BOSISH	
Bayroqni bosh ustida harakat-lantirish yoki muvofiq chiziq tomon ko'rsatish. 	
QAROR QABUL QILISH IMKONI YO'Q	
Ikki qo'lni ko'krak tomon ko'tarib kesim shaklida hara-katlantirish. 	

5.2. Musobaqa turlari va ahamiyati

Sport musobaqasi – bu serqirrali va keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, tizimli hamda muntazam yondashuv asosida olib boriladigan mashg'ulotlar natijasini raqobat ostida namoyon etadigan va g'alabaga qaratilgan jarayondir. Musobaqalar davomida nafaqat g'alaba yoki mag'lubiyat qayd etiladi, balki ushbu jarayonlarda jismoniy, ruhiy, funksional imkoniyatlar, texnik-taktik mahorat, matonat, iroda va boshqa shu kabi xislatlar shakllanadi.

Musobaqa, masalan voleybol bo'yicha o'tkaziladigan barcha turdagi musobaqalar xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) tomonidan tasdiqlangan yagona qoidalar asosida olib boriladi. Har bir musobaqa shu musobaqani o'tkazuvchi va uni boshqaruvchi, tashkillashtiruvchi sub'ekt-tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan hamda tasdiqlangan nizomga muvofiq uyushtiriladi.

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar bir necha turlarga bo'linadi va muvofiq ravishda nomlanadi. Jumladan, Olimpiada o'yinlari, Osiyo o'yinlari, chempionatlar, turnirlar, spartakiada, kubok musobaqalari, biror sub'ekt sovrini uchun o'tkaziladigan musobaqalar, xotira musobaqalari, o'rtoqlik musobaqalari, saralash musobaqalari va h.

O'zbekistonda bunday musobaqalardan tashqari, xorijiy va hamdo'stlik davlatlarida o'xshashi bo'lmagan 2000 yilda yurtimizda tadbiiq etilgan hamda shu yildan boshlab muntazam o'tkazilib kelinayo'tgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi o'zaro mutanosib holda bog'liq bo'lgan ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari o'z samarasini berib kelmoqda.

Sport amaliyotida, shu jumladan voleybolda ham, ko'rgazmali musobaqalar, sinov, kuzatuv, nazorat musobaqalarini o'tkazish odat tusiga kirgan.

Barcha turdagi musobaqalarni o'tkazish jarayonida hamdo'stlik, birdamlik, haqqoniylik, o'zaro hurmat-izzat, rostgo'ylik va boshqa shu kabi hislat hamda umumbashariy qadriyatlarga amal qilish ko'zda tutiladi. Bunday hislatlar tinimsiz mashg'ulotlarda tarbiyalanadi va charxlanib boriladi, musobaqalarda esa ular toblanadi.

Binobarin, har bir sportchi hayotda ham, o'zaro munosabatlarda ham, qaysi joy va qaysi vaqtda bo'lishidan qat'iy nazar barcha milliy va umuminsoniy an'analarga rioya qilishi talab qilinadi.

5.3. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun hududiy joylashish to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

Aylanma tizim. Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul, ayniqsa obyektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quyidagicha tuziladi.

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi.

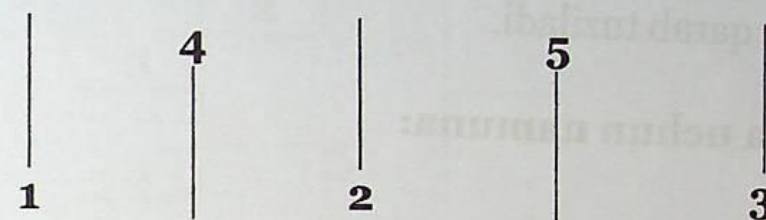
Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (jamoaga yo'qligi) dam oladi.

Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9-10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

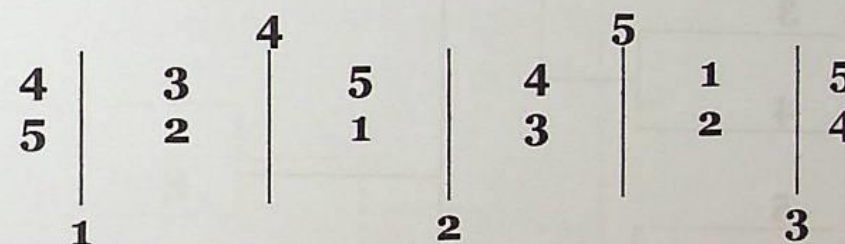
Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi

raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

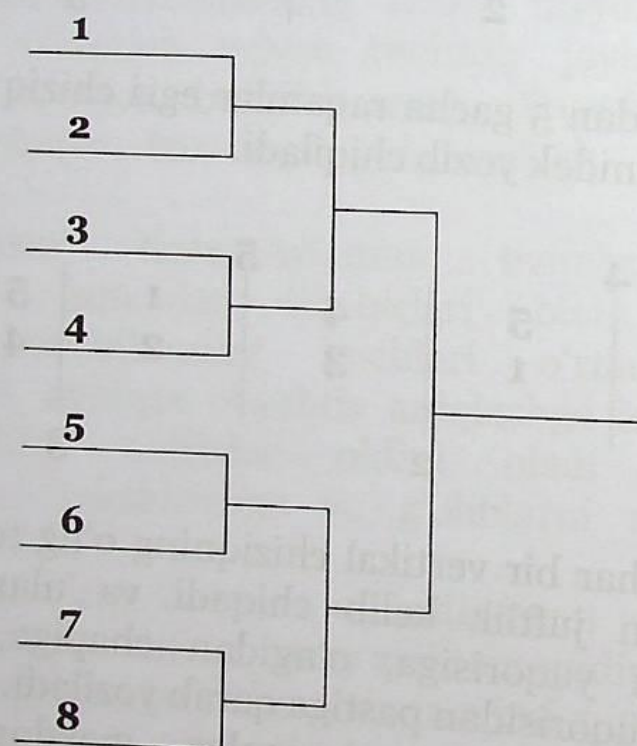
Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak.

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1 - (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Chiqib ketish tizimi. Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin.

Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32 va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

8 ta jamoa uchun namuna:

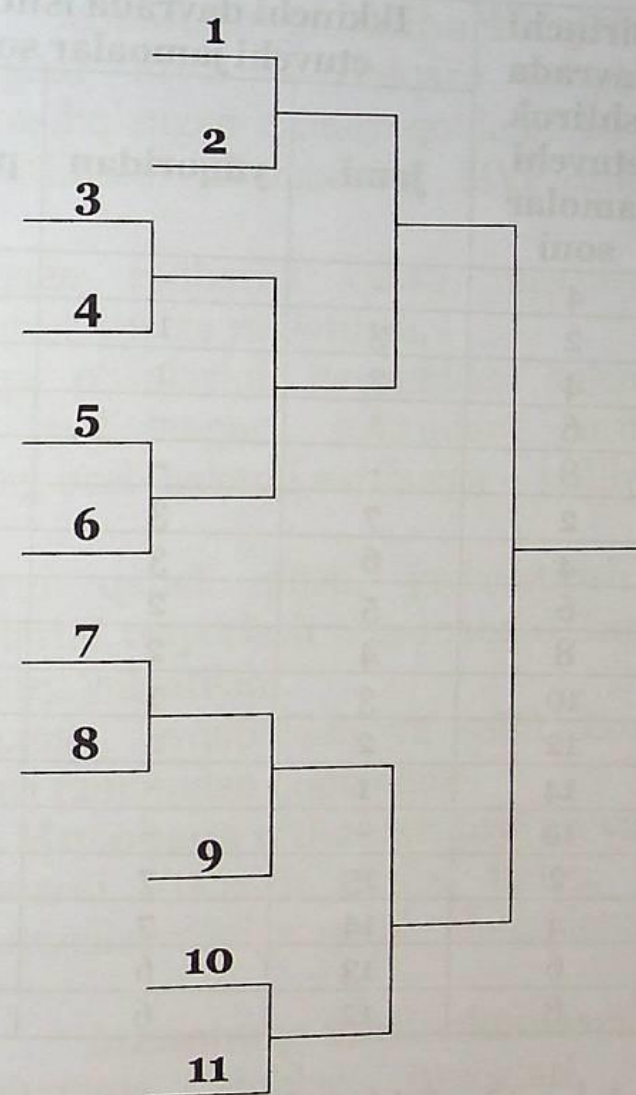


Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak. Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan aniqlanadi: $(A - 2^n) \times 2$,

bunda A - jami jamoalar soni; n - qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo'lgan daraja.
Misol uchun, 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqa olinadigan bo'lsa: $A=11$.

11 ga eng yaqin son 8 bo'ladi ($2^3=8$).

Formula asosida yechiladi: $(11-8) \times 2 = 6$.



Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o'ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi davrada o'ynaydigan raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi va 2 ta pastdagi raqamlar ham) jadvalda yuqorida va pastda joylashgan jamoalar o'rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi.

Birinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi (1-jadval).

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinda uchrashadigan jamoalarni joylashish tartibi (4-jadval)

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinci davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo'lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi.

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o'yin aylanma tizimda, so'ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.

5.4. Musobaqa Nizomi (O'zbekiston Chempionati misolida) Chempionatning maqsadi va vazifalari

- O'zbekistonda voleybolni yanada ommalashtirish;
- voleybolni rivojlantirish va jamoalarning sport mahoratini oshirish;
- mamlakat yagona sport tasnifi talablariga muvofiq

voleybolchilarga sport razryadlarini rasmiylashtirish;
- kuchli klublarni aniqlash va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoasini tuzish.

Musobaqaga rahbarlik qilish

Musobaqalar FIVB – Halqaro voleybol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda «Mikasa» firmasining MVP 200 rangli to'plari qo'llaniladi.

Musobaqaga rahbarlik qilish mas'uliyati O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yuklatiladi.

Musobaqa o'yinlarini Respublika hakamlar uyushmasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar guruhi boshqaradi. Musobaqaning bosh hakami vazifasiga – milliy toifadagi hakam tayinlanadi.

Jamoalarni qabul qilish, joylashtirish va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash musobaqa o'tkazilayotgan shahar klubi zimmasiga yuklatiladi.

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoa-klublari tomonidan qoplanadi.

Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti

Chempionatni o'tkazish tartibi, tizimi, joylari va vaqti ishtirokchi jamoalar soniga qarab chempionatdan 1 oy oldin e'lon qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari

Chempionatda klublar jamoalari, ko'ngilli sport jamiyatlari, tashkilot va korxonalar, viloyatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahar terma jamoalari ishtirok etishi mumkin.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasining ijroi qo'mitasi qaroriga muvofiq chempionatda ishtirok etish istagini bildirgan jamoalar O'VF hisob raqami ga so'm miqdorida a'zolik badali uchun mablag' o'tkazishlari lozim. Chempionatda ishtirok etishni tasdiqlovchi xabarnoma yil oktabrgacha taqdim etilishi shart. Ushbu muddatdan kech taqdim etilgan xabarnoma qabul qilinmaydi va jamoa chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

Chempionatda ishtirok etish huquqini olgan jamoa tarkibi 22 kishi, shu jumladan 18 nafar o'yinchilar, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko'pi bilan 2 nafar chet el o'yinchilari federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

Natijalarni aniqlash

Chempionatda jamoalarni guruhlariga bo'linishi yoki bo'linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar va ishtirokchi jamoalar sport bazasida «tur» shaklida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o'rinlar barcha turlarda o'tkazilgan o'yinlarda to'plangan ochkolar yig'indisiga qarab aniqlanadi. G'alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag'lubiyat uchun 1 ochko, o'yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to'plagan bo'lsa, o'rinlar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

- a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- b) barcha uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati;
- v) o'zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- g) o'zaro uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o'yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga O'VFning «Intizom Kodeksi»ga muvofiq jarima choralari ko'riladi. Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o'tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g'olib deb topiladi.

Agar biror-bir jamoa chempionatda o'tkaziladigan barcha o'yinlarning yarmidan kamiga kelgan bo'lib, keyingi biror-bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima choralari ko'riladi.

Rag'batlantirish

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo'lgan joriy yilda o'rta umumta'lim maktab, KHKlari yoki ALLarni bitirgan jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining O'zDJTI hamda viloyatlardagi OO'Yulari jismoniy tarbiya fakultetlariga imtiyozli asosda qabul qilinish huquqini beruvchi sertifikatini olishga muvassar bo'ladilar.

Chempion jamoa ko'chma Kubok, qimmatbaho sovg'alar, diplomlar va oltin medallar bilan taqdirlanadi.

2 va 3-o'rinni egallagan jamoalar qimmatbaho sovg'alar, muvofiq diplomlar kumush va bronza medallari bilan taqdirlanadi.

O'yinchilar O'zbekiston Chempionati va boshqa musobaqalarda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan O'zbekiston yagona sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muvassar bo'ladilar. Musobaqa keng ma'noda har bir insonni yakka tartibda, biror raqibga nisbatan yoki jamoani jamoaga nisbatan muayyan sohada (san'at, adabiyot, ishlab chiqarish, sport va h.) raqobat ta'sirida o'z imkoniyatlarini safarbar etib, yuksak natijaga erishish tushunchasini anglatadi. Ushbu jarayonni amalga oshirishda o'ziga xos tartib-qoidalar, shart-sharoitlar, maqsad va vazifalar belgilanadi.

Sport musobaqasi – bu ma'lum muddat ichida shakllangan yoki shakllantirilgan madaniy-ma'naviy, intellektual salohiyat, jismoniy-ruhiy va texnik-taktik tayyorgarlikka asoslangan imkoniyatlarni raqobat ta'sirida namoyish etish va yuksak natijaga erishishga qaratilgan integral jarayondir.

Sport musobaqalari, miqyosidan qat'iy nazar bir qator turlarga bo'linadi: Olimpiada o'yinlari, Chempionat, Kubok musobaqalari, turnirlar va h. O'zbekistonda esa bundan tashqari boshqa davlatlarda o'xshashligi yo'q "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi uch bosqichli va ommaviy sport musobaqalari an'anaviy tarzda muntazam o'tkazilishi odat tusiga kirgan.

Tarixiy an'analarga ko'ra har bir musobaqa o'z miqyosi va maqomidan qat'iy nazar o'ziga xos tarbiyaviy, ijtimoiy, siyosiy ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya ca sportni sog'lomlashtiruvchi, tarixiy, madaniy va ma'naviy qadriyatlarni shakllantiruvchi, barkamol avlodni tarbiyalovchi xamda intellektual salohiyatni oshiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Aynan musobaqa sport geografiyasi va uni ommaviylik doirasini kengaytirishdek strategik maqsadni hal etadi.

5.5. Musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish mavzusi bo'yicha nazorat testlari

1. Maydonni belgilovchi chiziqlarning kengligi qancha?
 - a) 3sm
 - b) 4sm
 - v) 5sm
 - g) 7sm
2. 15-16 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'rnining yuqori nuqtasi maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?
 - a) 2m
 - b) 2m 10sm
 - v) 2m15sm
 - g) 2m 20sm
3. O'yinchilarning o'zaro to'g'ri yoki noto'g'ri joylashishi (to'pni o'yinga kiritish vaqtida) hakam tomonidan qanday aniqlanadi?
 - a) gavdaning holatiga qarab
 - b) o'yinchilar oyoq kaftlari holatiga qarab
 - v) qo'llar holatiga qarab
 - g) boshning holatiga qarab
4. Bitta jamoa bir partiya davomida o'yinchilarni almashtirish imkoniyatidan ko'pi bilan necha marta foydalanishi mumkin?
 - a) ikki
 - b) to'rt
 - v) besh
 - g) olti
5. Agar o'yinga to'p kiritishni (hakam hushtak chalganidan so'ng) bayonnoma bo'yicha navbaddagiga muvofiq uni bajarishi kerak bo'lgan o'yinchi emas boshqasi amalga oshirsa, nima qilinadi?
 - a) bahsli to'p hisoblanadi
 - b) to'g'ri joylashuv tiklanadi, o'yinga yangitdan to'p kiritiladi
 - v) jamoa bir ochko bilan jazolanadi, to'pni o'yinga kiritish huquqi raqibga beriladi
 - g) jamoa o'yinga to'p kiritish huquqini yo'qotish bilan jazolanadi, to'g'ri joylashuv tiklanadi

6. O'yinga to'p kiritish bajarilayotganda su jamoa hatolarini qayd etish ikkinchi hakamning vazifasiga kiradimi?

- a) agar chiziqdagi hakam bor bo'lsa, kirmaydi
- b) har qanday holatda ham kirmaydi
- v) kiradi, faqat jamoalarning biriga
- g) agar chiziqdagi hakamlar bo'lmasa, kiradi

7. Bir partiyada (1- 4 partiyalar) jamoalardan biri ko'pi bilan qancha miqdorda ochko yiqqunga qadar davom etadi?

- a) 17
- b) 19
- v) 23
- g) 25

8. O'rta chiziqdan qanday oraliqda hujum chizig'i o'tkaziladi?

- a) 2m
- b) 2,5 m
- v) 3m
- g) 4m

9. 13-14 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'rnining yuqorigi nuqtasi maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?

- a) 2m
- b) 2m 05sm
- v) 2m 10sm
- g) 2m20sm

10. Orqa chiziq (1,5,6 zona) o'yinchisiga hujum chizig'ini bosib, hujum zarbasini bajarish (ya'ni to'rnining yuqori qirg'og'idan balandda bo'lgan to'pni urish) mumkinmi?

- a) ruhsat beriladi, agar bu itarilish vaqtida o'yinchi hujum chizig'ini to'liq bosmagan bo'lsa
- b) ruhsat beriladi, agar uning harakatlari majburiy bo'lsa (uchinchi so'nggi zarba)
- v) ruhsat berilmaydi, agar bu uning jamoasi bajarayotgan ikkinchi zarba bo'lsa
- g) hech qachon ruhsat berilmaydi

Adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта, - М., 2002 г. 435 с.
4. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
5. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.
6. Pittera.S, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children /Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.asianvolleyball.org

GLOSSARIY

Voleybol amaliyotida qo'llaniladigan ayrim atamalarning mantiqiy mohiyati

FIVB – xalqaro voleybol federatsiyasi qisqartirilgan nomi;

Taym-aut – (inglizcha) – tanaffus;

Tayd-breyk – (inglizcha) – qisqa vaqt ichida biror amalni bajarish masalan, voleybolda to'p kiritish;

Setbol – (inglizcha) – set – voleybolda partiya, bol – to'p;

Matchbol – (inglizcha) – match – musobaqa, bol – to'p;

Partiya – (lotincha) – bo'lim ma'nosini anglatadi;

Diagonal o'yinchi (lotincha, yunoncha) – burchakdan chiquvchi o'yinchi;

Qur'a – (o'zbekcha) – musobaqada ishtirok etadigan jamoalar raqiblarini aniqlash;

Zona – (yunoncha) – chagaralangan turli joylar yoki harakat qilinishi belgilangan joylar;

Tur – (fransuzcha, lotincha) – uzoq muddatli musobaqani bir tarkibiy bo'limi;

Turnir – (nemischa) – bir necha o'yin (uchrashuv)lardan iborat musobaqa;

- Birinchi yoki ikkinchi temp o'yinchisi (temp - italyanacha) temp vaqtni anglatadi. Voleybolda birinchi temp o'yinchisi – bu hujum harakatini birinchi boshlovchi o'yinchi, ikkinchi temp o'yinchisi hujum harakatini ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchi. Bularning harakati to'pni uzatish balandligiga bog'liq bo'ladi.

Bog'lovchi o'yinchi (o'zbekcha) – yo'llangan to'pni hujumchiga uzatuvchi o'yinchi;

Diskvalifikatsiya – dis (lotincha) – ayirish, ketkazish, kvalifikatsiya (lotincha) – sifat, toifa ma'nosini anglatadi. Sportda musobaqada ishtirok etishdan turli muddatga mahrum qilish;

Libero – (lotincha) – erkin, holis ma'nolarini anglatadi. Voleybolda "Libero" o'yin funksiyasini bajaruvchi o'yinchi faqat 1,6,5 zonalarda joylashadi va o'yin vaqtida maydon bo'ylab harakatlanishi mumkin. Libero – o'yinga faqat to'p o'yindan chiqqan vaqtida tushadi;

Informatsiya – "lotincha" biror ma'lumotni e'lon qilish;

Komentator – (lotincha) – musobaqa jarayonini talqin etuvchi, izohlab beruvchi mutaxassis;

Psixrometr (yunoncha) – zallarda havo harorati va havo namligini o'lchashga mo'ljallangan asbob;

Barometr – (yunoncha) – atmosfera (havo) bosimini o'lchashga mo'ljallangan asbob. Zallarda havo harorati, namligi va atmosfera bosimini musobaqa qoidasi bilan belgilangan me'yorda ekanligini tekshirish uchun psixrometr va barometr asboblardan foydalaniladi.

To'p ichidagi atmosfera bosimini aniqlash uchun kichik portlovchi barometr qo'llaniladi.

Mundarija

Kirish	3
I VOLEYBOLNING KELIB CHIQISHI VA BOB RIVOJLANISH TARIXI	5
1.1. Voleybolni kelib chiqishi va rivojlanishi.....	5
1.2. Voleybolning O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanishi.....	15
1.3. Voleybolning O'zbekistonda istiqloldan so'ng rivojlanishi.....	27
1.4. Voleybolni rivojlanish tarixi mavzusi bo'yicha nazorat testlari.....	39
Adabiyotlar.....	41
II BOB O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI	42
2.1. Hujum texnikasi.....	44
2.2. Himoya texnikasi.....	56
2.3. O'yin texnikasi mavzusi bo'yicha nazorat testlari.....	60
Adabiyotlar.....	62
III BOB O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI	63
3.1. Hujum taktikasi.....	65
3.2. Himoya taktikasi.....	71
3.3. O'yin taktikasi asoslari mavzusi bo'yicha test savollari....	76
Adabiyotlar.....	78
IV VOLEYBOL TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA BOB O'RGATISH USLUBIYATI	79
4.1. Holat va harakatlanish.....	96
4.2. To'pni yuqoridan va pastdan ikki qo'llab uzatish.....	97
4.2.1. To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish.....	100
4.2.2. To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish.....	103
4.2.3. Bel bilan yiqilib to'pni bir qo'lda qabul qilish.....	107
4.2.4. Yiqilib to'pni bir qo'lda qabul qilish.....	110
4.3. To'p kiritish.....	113
4.4. Hujum zarbalari.....	118
4.5. To'siq qo'yish.....	119
4.6. Voleybol taktikasiga o'rgatish uslubiyati.....	122
4.7. Hujum taktikasi.....	125
4.7.1. Yakka hujum taktikasi.....	127
4.7.2. Guruhli hujum taktikasi.....	128
4.7.3. Jamoali hujum taktikasi.....	130
4.8. Himoya taktikasi.....	132
4.8.1. Yakka himoya taktikasi.....	134
4.8.2. Guruhli himoya taktikasi.....	139

4.8.3. Jamoani himoya taktikasi.....	143
4.9. Voleybol texnikasi va taktikasiga o'rgatish uslubiyati asoslari mavzusi bo'yicha test savollari.....	141
Adabiyotlar.....	145
V O'YIN QOIDASI VA VOLEYBOL BO'YICHA	
BOB MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH	
ASOSLARI.....	146
5.1. Voleybol maydoni, jihozlari, hakamlar va ularning vazifalari.....	146
5.2. Musobaqa turlari va ahamiyati.....	199
5.3. Musobaqa o'tkazish tizimlari.....	200
5.4. Musobaqa nizomi.....	204
5.5. Musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish mavzusi bo'yicha nazorat testlari.....	209
Adabiyotlar.....	210
GLOSSARIY.....	211

1844008

Muallif:

A.A. Pulatov – O'zDJTSUning "Voleybol va basketbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori

**VOLEYBOLNI O'QITISH
METODIKASI**

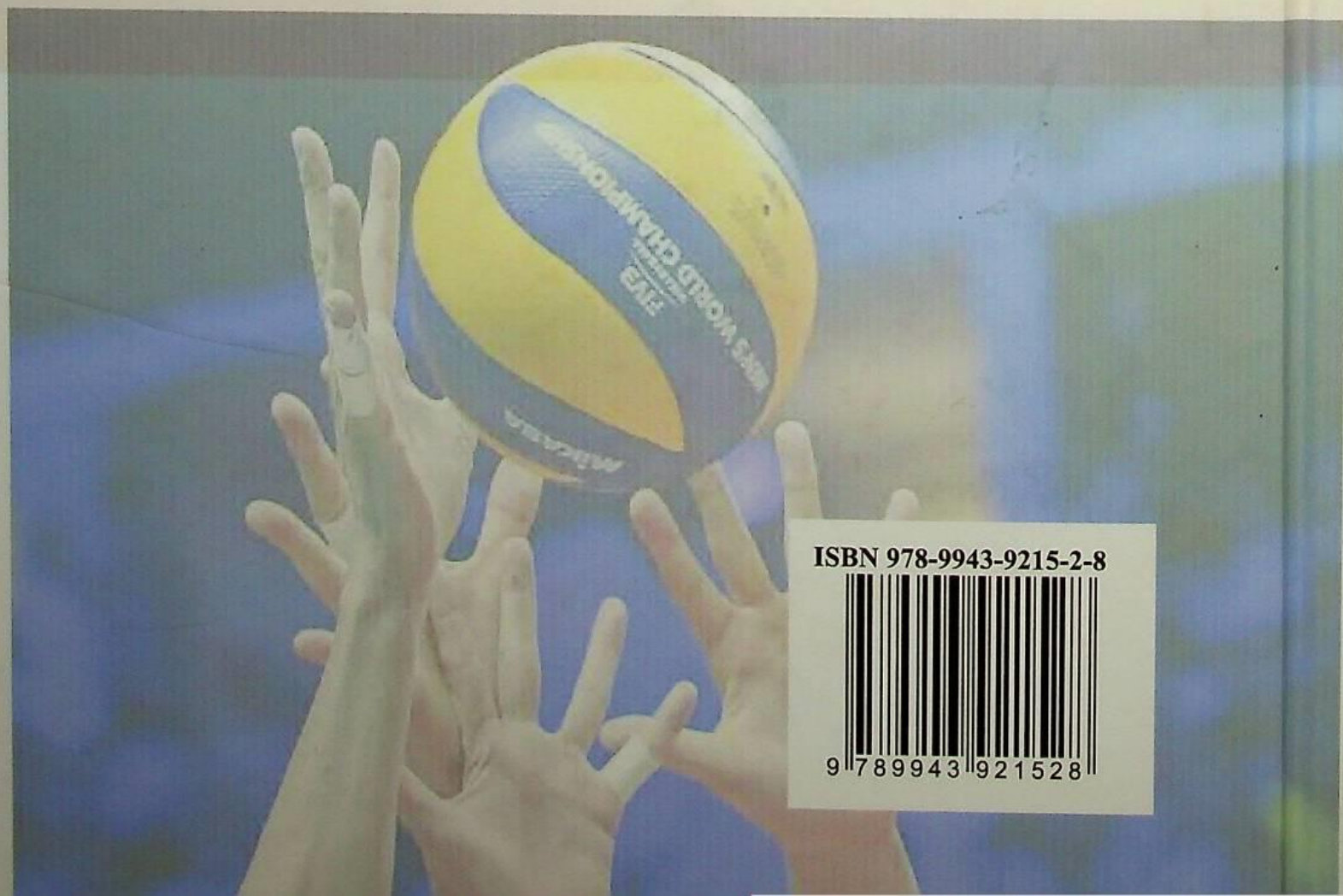
(O'quv qo'llanma)

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 19.06.2022 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 13.1 Nashr hisob t 13.4
Adadi 50 dona.. 4-buyurtma

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzei, Yangi Qo'yliq, 24.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

184 4008



ISBN 978-9943-9215-2-8



9 789943 921528