

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

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

“Spot faoliyati” kafedrası



TANLANGAN SPORT TURI «VOLEYBOL» FANI BO'YICHA

MA`RUZA MATN

**5610535 – Sport faoliyati
(Xotin qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha)**

Urganch-2020 y.

Ma'ruza matni to'plamida voleybolga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish, bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun zarur bo'lgan kasbiy maxoratlarini ta'minlash, voleybolning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik xolatlarini nazorat qilish, voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishga oid ma'lumotlar berilgan.

Tuzuvchi o'qituvchi:

R.N.Ro'zmetov

Taqrizchi:

Masharipov F.T. – UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti “Sport faolyati” kafedrası mudiri, p.f.n dotsent.

Masharipova M.I. – UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası o'qituvchisi p.f.n.

MUNDARIJA

1	VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH
2	O'QITUVCHI – TRENERNING KO'P QIRRALI KASBIY – PEDAGOGIK FUNKSIYALARI
3	VOLEYBOLNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI
4	O'ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI
5	O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI
6	O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI
7	O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI
8	O'YIN QOIDASI VA VOLEYBOL BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH ASOSLARI
9	GLOSSARIY
10	FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR

1. MAVZU: VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH.

Reja:

1. Voleybol mutaxassisiga qo'yiladigan pedagogik talablar.
2. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).
3. Voleybolning sport turining atamallari.

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovasion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto intellektual jarayonlarni «avtomatlar», kompyuterlar va robotlar «qo'liga» topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan, odamzot uchun barcha qulayliklarni muhayyo esa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan, jismoniy mehnat – mushaklar faoliyatini nihoyatda chegaralab qo'ymoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida, hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos xastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxondroz va h.k.)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xalos bo'lish uchun «o'tkir» dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan «ozod» qilib, ikkinchi bir dardni «chaqirishi» ehtimoldan holi emas. Olimlar tomonidan azaldan ilmiy asosda isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali «dori-darmon» me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir.

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

Jismoniy tarbiya va xususan, voleybol bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi-murabbiyning modeli «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ga muvofiq ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan DS va namunaviy dastur talablari bilan belgilanadi.

Voleybol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta'lim va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- maktabgacha tarbiya muassasalari;
- umumta'lim maktablari;
- o'rta maxsus ta'lim muassasalari (AL, KHK);
- olimpiya zaxiralari kollejlari;
- BO'SMLar;
- Bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;
- sport klublari;
- ko'ngilli sport jamiyatlari;
- terma jamoalar;
- xususiy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markazlari;
- oromgohlar va sog'lomlashtiruvchi maskanlar.

O'qituvchi-murabbiy amaldagi o'quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo'yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me'yoriy va ma'muriy hujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish, sport zaxiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o'rganib borishi darkor (1-andoza). SHaxs sifatida shakllangan, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarini o'zida jo qilgan,

murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega inson bo'lib yetishishi talab qilinadi.

O'qituvchi-murabbiyga qo'yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy-pedagogik faoliyatiga xos turli yo'nalishli ko'nikmalar bilan belgilanadi: boshqaruvchilik, loyihalash, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ, gnostik, targ'ibot-tashviqot, tadqiqotchilik (2-andoza).

Murabbiyning loyihalash ko'nikmasi o'z ichiga ko'p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zaxiralarini tayyorlash, yillik tayyorgarlik sikli (makrosikl), mezosikl va mikrosikllarga mo'ljallangan mashg'ulotlar loyihasini ishlab chiqish, ommaviy voleybol tadbirlarini rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o'rgatish kabi masalalarni kiritadi.

Konstruktiv ko'nikma shug'ullanuvchilarni voleybolga oid va unga aloqador bilimlar bilan qurollantirish, mashqlarning murakkabligi va organizmga ta'sir etish xususiyati bo'yicha ularni tanlashga o'rgatish, mehnat, ta'lim olish, ovqatlanish, uxlash va dam olish jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish ko'nikmalarini shakllantirish, sportchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish muammolarini o'z ichiga oladi.

Tashkilotchilik qobiliyati shug'ullanuvchilarning ko'pqirrali va ko'pyo'nalishli faoliyatini to'g'ri tashkil qilish, ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonlarini maqsadli amalga oshirish kabi chora-tadbirlar bilan ifodalanadi.

Kommunikativ ko'nikma – bu murabbiyda sportchilar, ota-onalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to'g'ri munosabat o'rnatish masalalari bilan izohlanadi.

Gnostik ko'nikma voleybolga oid turli yosh va malakali voleybolchilar mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatiga xos bilimlarni o'zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish, o'z tajribasi va ilg'or tajribalar mohiyatini tahlil qilish masalalarini o'z ichiga oladi.

O'qituvchi-murabbiy faoliyatiga xos ushbu ko'nikmalar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Bundan tashqari, talabalar ta'lim jarayonida tanishtiruv amaliyoti, o'qituvchilik va murabbiylik kasbi bo'yicha malakaviy amaliyotlar talablarini bajarishi, tanlangan mavzu bo'yicha bitiruv malakaviy ish yuzasidan ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish va IV kursda o'z malakaviy ishlarini yakuniy davlat attestasiyasidan o'tkazish o'quv rejasida belgilangan.

«Voleybol nazariyasi va uslubiyati» fanida (shu jumladan, voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu darslik mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha «tehnus» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida «san'at» ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, voleybolda «texnika» harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va «san'at» darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha «taktikus» so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida «tartiblashtirish» ma'nosini anglatadi.

Strategiya – yunoncha «strategia» so'zidan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositalarni tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

O'yin malakalari – o'yin vositalari (to'p uzatish, to'p qabul qilish, zarba, to'siq, to'p kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

O'yin usullari – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab hamda bir qo'llab to'p uzatish, to'g'ri yo'nalishda zarba berish yoki burib zarba berish, to'p kiritish turlari va h.k.)da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki g'alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

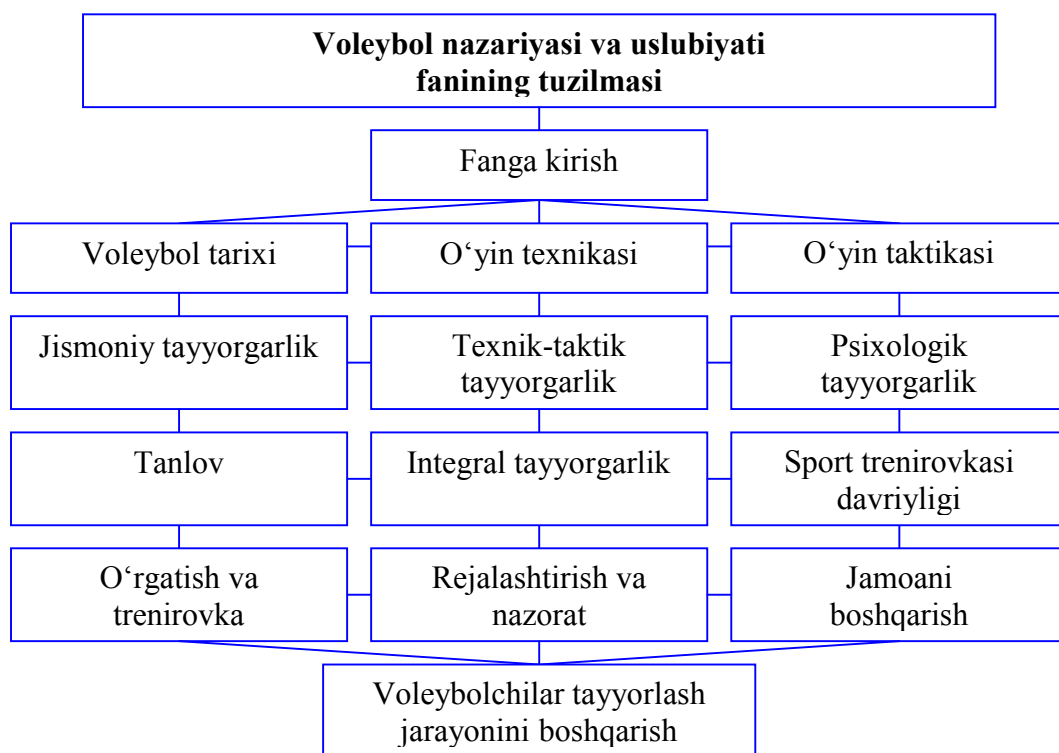
Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

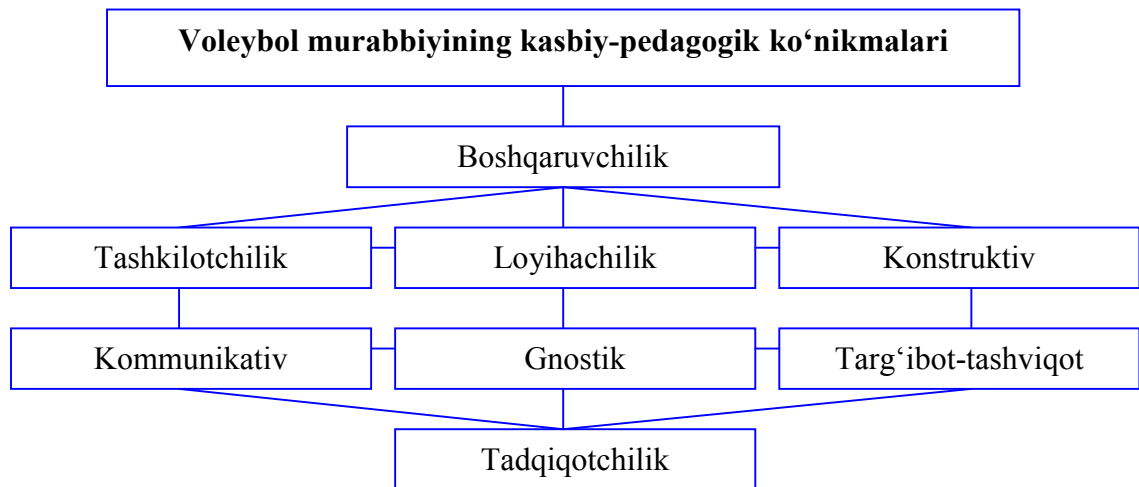
Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Mashg'ulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi. Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadi gan o'yin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va o'yin ixtisosligi (amplua)ga yo'naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo'yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko'rish doirasi, ko'rish o'tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) ko'rsatkichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang'ich tayyorgarlik yakuniga borib va o'quv-trenirovka bosqichi davomida o'yin ixtisosligiga yo'naltirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Tanlov ko'p qirrali, keng qamrovli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, har o'quv-trenirovka yili yakunida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash.) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.



Bundan tashqari, voleybol amaliyotida «Zarbaga qisqa, uzun, tezkor to'p uzatish», «Morita» (yapon o'yinchisi ismi bilan atalgan) finti, «Kesim» (krest), «To'lqin» (volna), «Ketma-ket» (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo'llaniladi. Ularning mohiyati muvofiq boblarda izohlangan.



Mavzu bo'yicha nazorat savollari

1. Voleybol ixtisosligi bo'yicha oliy ma'lumotga ega kadrlar tayyorlash qanday qonunlar va huquqiy-me'yoriy hujjatlarga asoslanadi?
2. Voleybol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta'lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi? Ularning funksional faoliyatini qisqacha ta'riflab bering.
3. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy qanday ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi lozim?
4. Voleybol nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o'z ichiga oladi?
5. Mazkur fanda qanday atamalar qo'llaniladi va ularni etimologik mohiyatini gapirib bering?

Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Qdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

2 MAVZU O'QITUVCHI – TRENERNING KO'P QIRRALI KASBIY – PEDAGOGIK FUNKSIYALARI.

Reja:

1. O'qituvchi – trenerning ko'p qirrali kasbiy – pedagogik funksiyalari.
2. Rejalashtirish
3. Mashqlarni tanlash.

“Trener-biz yana yugurishimiz mumkin?” “Bu ajoyib bo'ldi”.“Qoyil – bu ham tugadi! Keling buni yana takrorlaylik “. “Qarang! Mashg'ulot endi boshlana?tgandek “. “Bugun vaqt tugadi!” “Rahmat trener!” Bu – sizning mashg'ulotingizdagi iboralar? Bu – sizning o'yinchilaringizni mashg'ulotdagi tashabbus ko'rsatish darajasi? Agar bunday bo'lmasa, biz ?rdam berishimiz mumkin.

Mashqlar amali?tning asosiy kuchi va kuchli jamoaning oldindan rejalashtirgan poydevoridir. Bu mashqlar ham shug'ullantiradi, ham ish qobiliyatini tiklaydi. Trenerlar va o'yinchilar shuni bilishlari zarurni, har bir mashg'ulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy xis- tuyg'ular va yuklamalardan baxramand bo'lishini charxlashga qaratiladi. Bunda o'yinchilarni mashg'ulot oldindanoq g'alabaga-samarali natijaga erishishi kerakligi haqida shakllantiruvchi ko'rsatma berish muhim ahamiyat kasb etadi. Trenerlar o'z o'yinchilarga qanchalik ishonsa, mashg'ulot davomida tashabbuskorlikni ta'minlasa, mashqlarni o'zlashtirish sur'a shunchalik yuksak bo'ladi. Trener. Siz o'z jamoangiz motivatsiyasini yaratish masul'siz! Siz birinchi navbatda uzingizdan eng yaxshi xislatlarni talab qilishingiz kerak, shogirdlaringizdan yuksak natijalarni talab qilishdan avval, ularga ana shu xislatlarni singdirishingiz lozim. Agar o'yinchilar sizni ularga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi. Mashqlarni tanlash va tabaqalashtirilgan holda qo'llash uchun siz o'z imkoniyatingizni ham, jamoangiz imkoniyatini ham chuqur bilmog'ingiz darkor. Mashg'ulotda vaqtni tejimli va foydali sarflash uchun mashqlarni oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotni mazmunli va sermaxsul o'tkazish uchun siz unga ijodiy va innovatsion ruhda ?ndashishingiz kerak. Siz jamoangiz ehti?ji va imkoniyatini bilgan holda unga moslashishingiz zarur. mazkur kitobda ?ritilgan mashqlar sizning mashg'ulotingiz dasturiga moslashtirilishi va qo'llanilishi mumkin. Bu masalada hech qanday qoidalar yo'q! Barcha mashqlarning barcha qismini o'zingizga mos tartibda o'zgartirishingiz mumkin.

Rejalashtirish Aksariyat trenerlar ?zgi mavsum va dam olish kunlirini taqvim rejasida belgilangan mashg'ulotlar va mashqlarni yangi mavsumga mos ravishda qayta ishlab chiqish hamda tay?rlash haqida o'ylaydilar. Shoshiling! Biz o'tgan mavsumga, balki yaxshi g'alabalarga ega bo'lganmiz, o'tgan yilgi tay?rgarlik jara?nida yaxshi natijalarga erishganmiz. Lekin qanday bo'lmasin dam olish vaqtlarida xa?lparastlikni chetga surib, o'z tasavvurimizni o'yinchilarda mavsum yakunida qon bosimining ortishi ?ki yurak xurujini yuzaga kelgan holatlarga qaratamiz va rejani qayta ishlash ?ki unga o'zgartirishlar kiritishda buni e'tiborga olishni esdan chiqarmaslik zarur. Yangi mavsum rejasini shakllantirishda qo'yiladigan eng yaxshi qadam – bu Sizning xuzuringizdagi trenerlar tarkibi va texnik mutaxassislar fikridan foydalanishdir. Siz o'zingizga biriktirilgan ?rdamchilaringiz ma'lumotiga tavsiyalaridan oqilona foydalanishingiz, ularga ijodiy ?ndashib, amalga tadbiiq etishingiz mumkin. O'z o'yinchilaringiz haqida inson taqdiri va jamoa taqdiri nuqtai nazaridan o'ylang. Ularni o'yin haqidagi bilimi va malakasi, kamchiligi va ustivor jixatlarini baholang. Jismoniy yetukligi, emotsional holati, ruhiyati hamda o'yin uslubini o'rganing. Mashqlarni shunday tanlangki, shug'ullanuvchi o'yinchilaringiz ularni o'zlashtirishga tay?r bo'lishsin.

Mashqlarni tanlash Siz navbatdagi mavsumda yuksak natijaga erishishga qaratgan mashg'ulotlar dasturini aniqlashtirib olganingizdan so'ng tay?rgarlik jara?nining umumiy andozasini ishlab chiqishga

kirishishingiz lozim. Mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish muvofiq ravishda trenerga ham,

o'yinchilarga ham moslashtirilgan bo'lmog'i darkor. Chunki trener ushbu mashqlarni qo'llashda shaxsan o'zi ham ishtirok etadi. Demak, trener ham bu borada yetarli tayyrgarlikka ega bo'lishi kerak. Trener zarur ko'rsatmalar, yo'l-yo'riqlar beradi, mashqlar shiddatini nazorat qiladi, to'p yo'nalishlarini boshqaradi. Bunday ?ndashuv va bunday mmashqlar mavsumning o'rgatish fazasida

Takrorlov Mashqlar necha marta takrorlanishini aniqlash – bu maqsad va imkoniyatga bog'liq. Bu o'ta mushkul masala. Aksariyat trenerlar ikkita savolga qayg'urishadi: - Biz bir mavsumda mashg'ulotni necha marta takrorlaymiz (qo'llaymiz)?

- Bir mashg'ulot davomida beriladigan mashqlarni necha marta takrorlaymiz?

Shuni nazarda tutish muhimki, o'yinchilar mashg'ulotga shug'ullanish uchun va o'yin mahoratini oshirish uchun keladi. Ayrim o'yinchilar turli bahonalar bilan mashg'ulot ?ki o'yinda faol ishtirok eta olmasliklarini tushuntirishga erk qo'yadi. Bunday holatda mashg'ulot o'zining mohiyatini yo'qotadi. Ana shunday vaziyatlarga yo'l qo'ymaslik uchun Siz mashg'ulot sifati va izchilligiga taaluqli aniq hamda qisqa qoidalarni qo'llashingiz darkor. Bu borada “Keling yana boshqatdan boshlaymiz” taklifini taqdim etishdan yaxshi chora yo'q. Balki o'yinchilarning “yuklama xajmi ?ki shiddat juda katta” – degan muroajatlarini tan olish o'rinli bo'ladi, lekin mashqlarni shunday oraliq va takrorlovchi qo'llash kerakki, o'yinchi mashg'ulot yuklamasiga och bo'lsin. Ayrim vaqtlarda ?ki imkoiyat sari zaruriyat bo'lsa, o'yinchilar iltimosini rad etmaslik lozim bo'ladi. Lekin bugingi mashg'ulotda to'liq safarbar etilmagan energetik potentsialni ertangi mashg'ulotga ko'chirish e'tibordan chetda qolishi kerak emas. Kundalik mashg'ulot metodlari keng miq?sli faoliyatlarni shakllantirish choralarni o'z ichiga qamrab olishi lozim. Mashg'ulotlar xis-tuyg'uni shunchalik o'ziga tortuvchi, kayfiyatni kshtaruvchi mazmunda o'tkazilishi muximki, o'yinchilar har kuni shug'ullanishga kelishni ich-ichidan hoxlasin.

Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

3 MAVZU: VOLEYBOLNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Reja:

1. Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari.

2. Voleybol bo'yicha Osiyo va Jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari va ushbu musobaqalarda jamoalarning o'rni.

3. O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi. O'zbek voleybolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida voleybolni rivojlanishi, voleybolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi" va boshqa ko'pbosqichli ommaviy musobaqalar dasturlariga kiritilishi.

4. Voleybolni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts 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.

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

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

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm
3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

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 ommalaishtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallaishtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning Yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rta taqashladi. 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 egalari 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 aralaish 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 ommalaishishiga 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 sinaishib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

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

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'ring balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'ring 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'i nazar, o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda «Ittifoq» birinchiliklarini o'tkazish qoidalari 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-

marshg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlaishtirdilar. 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'qnaish 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.

1948-yilda «Ittifoq» voleybol Sho'basi 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 bor-yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'Shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida «Ittifoq» ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lgan Yevropa birinchiligi 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 sinaishuvi 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, Ovropa va Osiyo voleyboli mahorat jihatidan tenglaisha 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).

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 Jenero	Xitoy	Serbiya	AQSH

2-jadval

JAHON CHEMPIONATLARI

Erkaklar					
№	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, Braziliya	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
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	Katovise, Polsha	Polsha	Braziliya	Germaniya
19.	2018	Italiya	Polsha	Braziliya	AQSH
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, Bolgariya	SSSR	Yaponiya	Janubiy KoreYa
7.	1974	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	Milan, Italiya	AQSH	Xitoy	Braziliya
18.	2018	Yaponiya	Serbiya	Italiya	Xitoy

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	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	Safiya, Bolgariya	Polsha	AQSH	Kuba
24.	2013	Mardel-Plata, Argentina	Rossiya	Braziliya	Italiya
25.	2014	Florensiya, Italiya	AQSH	Braziliya	Italiya
26.	2015	Braziliya Rio-de-Janeyro,	Fransiya	Serbiya	AQSH
27.	2016	Polsha	Serbiya	Braziliya	Fransiya
28.	2017	Braziliya Rio-de-Janeyro,	Fransiya	Braziliya	Kanada

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

4 MAVZU O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Reja:

1. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi
2. Istiqoldan so‘ng voleybol bo‘yicha o‘tkazilgan O‘zbekiston Chempionatining natijalari
3. Voleybol bo‘yicha «Universiada» musobaqalari natijalari

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihisini 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‘minlaish 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 ommalaishgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro‘-e‘tibor» qozonib kelgan. Toshkent Shahri va Toshkent viloyatida, vodiy Shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «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 Yohlarni doira shaklida joylaishib bir-birlariga to‘p uzatish o‘yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo‘yicha qabul qilingan halqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo‘lib, maydoncha 9x18 m, to‘p bilan faqat uch marta o‘ynaish mumkinligi, o‘yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo‘lishi, to‘rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o‘yinning bir bo‘limi Yakunlanishi, to‘pni o‘yinga kiritish – xullas, barcha o‘yin qoidalari zamonaviy voleybol o‘yini qoidalarga o‘xShaish edi. Shunga qaramay O‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924–25-yillarda hali ancha sodda bo‘lgan. O‘Sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926-yilda Toshkent Shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o‘qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to‘ri va to‘pini birinchi bor keltirgan. 1927-yilning 26-aprelida esa aynan Shu maktabning voleybol to‘garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko‘rsatdi va musobaqa g‘olibi bo‘ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylaishishi va Shakllanishida katta burilish kaishf 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 ommaviylaisha 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 joylaishgan 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 quloqch yozishiga xalaqit berib keldi.

Mehnatkaishlarni, 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 ommaviylashtirishida katta ahamiyat kaishf 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 taishrif buYuqorishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

Voleybolning yanada ommaviylashtirishiga 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» (Aishxabad) 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» fizkulturarachilar kunini nishonlaishdi. «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 muYassar bo'lishdi.

1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklaish 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 jadallaishtirishga 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 taishrif buYuqorishdi. 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 naishidasini 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 sinaishib, 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 qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv Shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961-yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor taishrif buYuqorishdi. 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 sinaishdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961-yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'naishdi. 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'naishdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964-yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari taishrif buYuqorishdi. 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.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, T.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1974-yillarga kelib o'zbek voleybolchilari BangladEsh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda 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, Sharafli 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.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining halqaro miqyosidagi 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 tadbir etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o'quvchilarga 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.Aishurkova, 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 (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo'qon), M.Domnidi (Farg'ona), Yu.Kulakov (Qoraqalpog'iston Respublikasi), A.Kazakov (Qoraqalpog'iston Respublikasi), L.AyrapetYants (Toshkent) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasining bosh kotibi, halqaro toifadagi hakam L.AyrapetYants, milliy va respublika toifasidagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, A.Pulatov, I.Zoxidov, N.Mamajonov, Sh.Isroilov va Shu kabi ko'pgina mutaxassislarning xizmati katta.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'laishda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasining Prezidenti E.M.G'aniyev hamda Federatsiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatib kelmoqdalar.

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 Shakkantirishga, uning ommaviylikini Yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlaishga katta yordam beradi.*6-jadval*

Istiqloldan soʻng voleybol boʻyicha oʻtkazilgan Oʻzbekiston Chempionatining natijalari

Erkaklar				
T/r	Yillar	I oʻrin	II oʻrin	III oʻrin
1	1993	«Avtomobilchi» (Qoʻqon)	«SKIF» (Toshkent)	«Kanop» (Samarqand)
2	1994	«Avtomobilchi» (Qoʻqon)	«Kanop» (Samarqand)	«SKIF» (Toshkent)
3	1995	«MHSK» (Chirchiq)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (Qoʻqon)
4	1996	«Kanop» (Samarqand)	«Viktoriya» (Navoiy)	«MHSK» (Chirchiq)
5	1997	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qoʻqon)	«MHSK» (Chirchiq)
6	1998	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qoʻqon)	«JTISI» (Toshkent)
7	1999	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qoʻqon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)
8	2000	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Progress» (ZarafShon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)
9	2001	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qoʻqon)	«Progress» (ZarafShon)
10	2002	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtoyoʻlchi» (Qoʻqon)	«Muhandis» (Namangan)
11	2003	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo-AGU» (Andijon)
12	2004	«AGMK» (Olmalik)	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Parvoz» (Namangan)
13	2005	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Omad» (Toshkent)
14	2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
15	2007	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo» (Namangan)
16	2008	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«O. Akbarov» (Yaypan)
17	2009	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«KGPU» (Qoʻqon)
18	2010	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Iqtisodchi» (Andijon)
19	2011	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)
20	2012	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Moliyachi» (Tashkent)	«Yujanin» (Navoiy)
21	2013	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
22	2014	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
23	2015	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)

24	2016	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Yujanin» (Navoiy)
25	2017	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmaliq)
26	2018	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (Olmaliq)	So’gdiyona NGMK(Navoiy)
27	2019	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (Olmaliq)	«Yoshlik» (Fargona)
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)	BUKROT ANDIJON
22	2015	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	OLIMP ANDIJON KOLLEJ
23	2016	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«SKIF -2» (TOSHKENT)
24	2017	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (URGANCH)	«OZK» (Navoiy)
25	2018	«SKIF» (Chirchik)	«Nukus ped.insitituti» (NUKUS)	«Andijon Olimp» (Andijon)
26	2019	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«SKIF» (Chirchik)	«Bo`sm» (Namangan)

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	Samarkand	Xorazm
7	2016	Farg'ona	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	Farg'ona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati

Voleybolning tarixi, bugungi xolati va uni rivojlantirish istiqboli mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Voleybol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering?
5. O'zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni?
6. O'zbekistonda voleybol inshootlari va voleybolni Yanada rivojlantirish imkoniyatlari?
7. O'zbekiston va Xalqaro voleybol Federatsiyalari haqida tushuncha?

Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

5 MA'RUZA: O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

Reja:

1. O'yin texnikasi haqida tushuncha.
2. Hujum texnikasi va uning tasnifi.
3. Himoya texnikasi va uning tasnifi.
4. Texnik usullar va ularning kinematikasi.

O'yin texnikasi haqida tushuncha

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 ixtisoslaishgan 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.

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, sakraish, 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 (charchaish, tashqi Sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlaish, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchligi.

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 Yangilaishga 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.

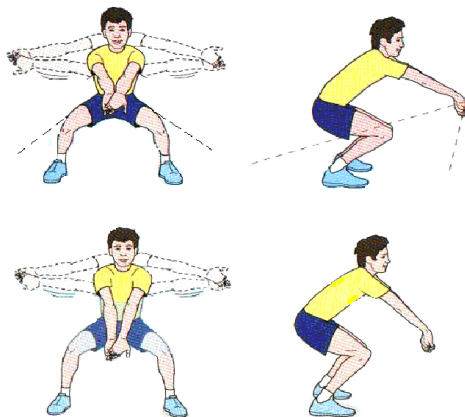
O'yin texnikasini tasniflash – ularni Shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

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 guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-andoza).

Hujum texnikasi va uning tasnifi

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'ynaishi 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.¹ Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati Shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

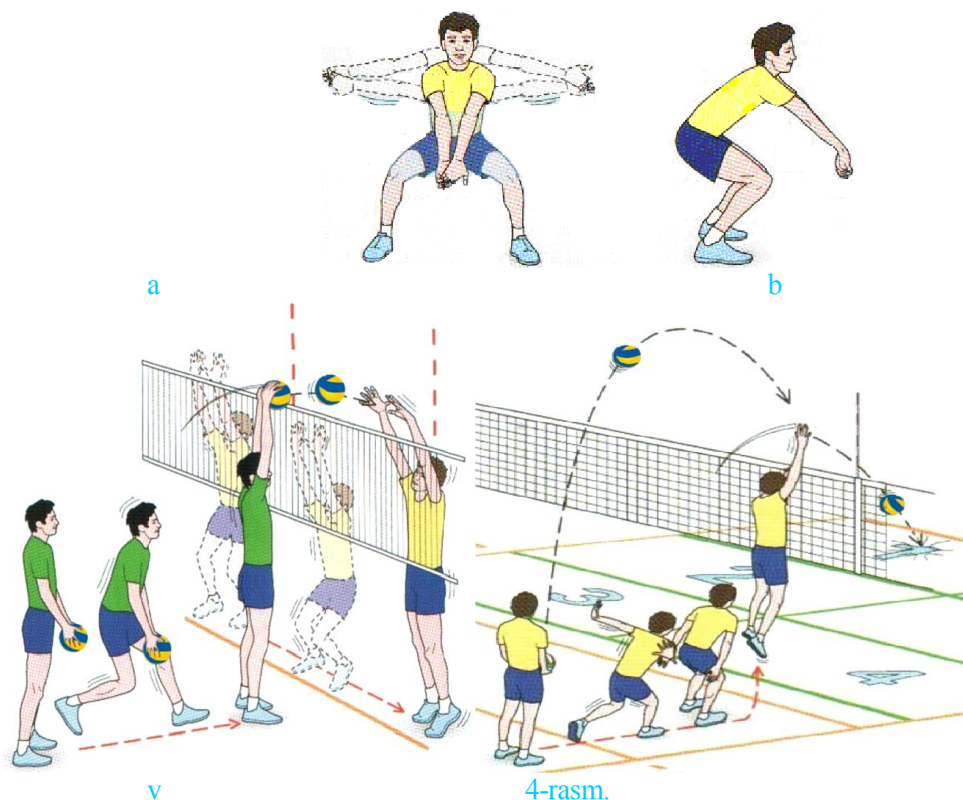


3-rasm.

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 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'minlaishi darkor.



4-rasm.
To'p uzatish

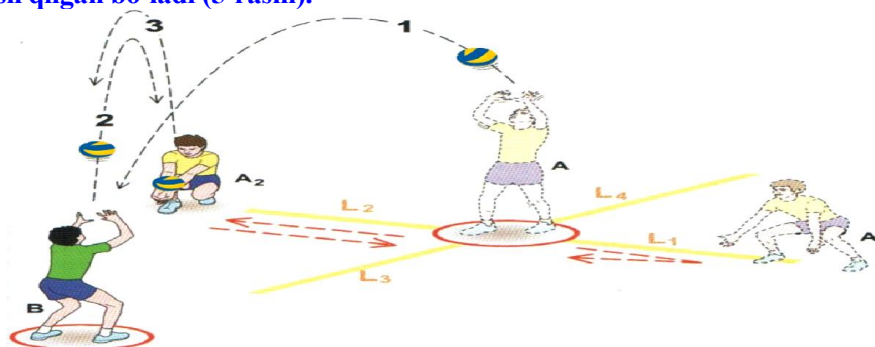
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay Sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolida kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda 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 kaflari 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).¹

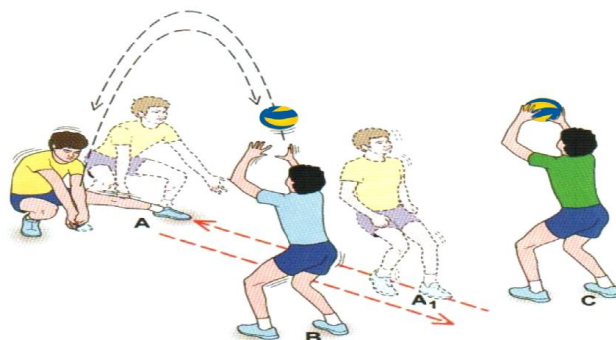


5-rasm

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnaishadi. 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 ishlaishi hisobiga sakraishning Yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi Shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlaishi hisobiga amalga oshiriladi (6-rasm).**¹



6-rasm.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga—Yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (7-rasm).² 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.



7-rasm.



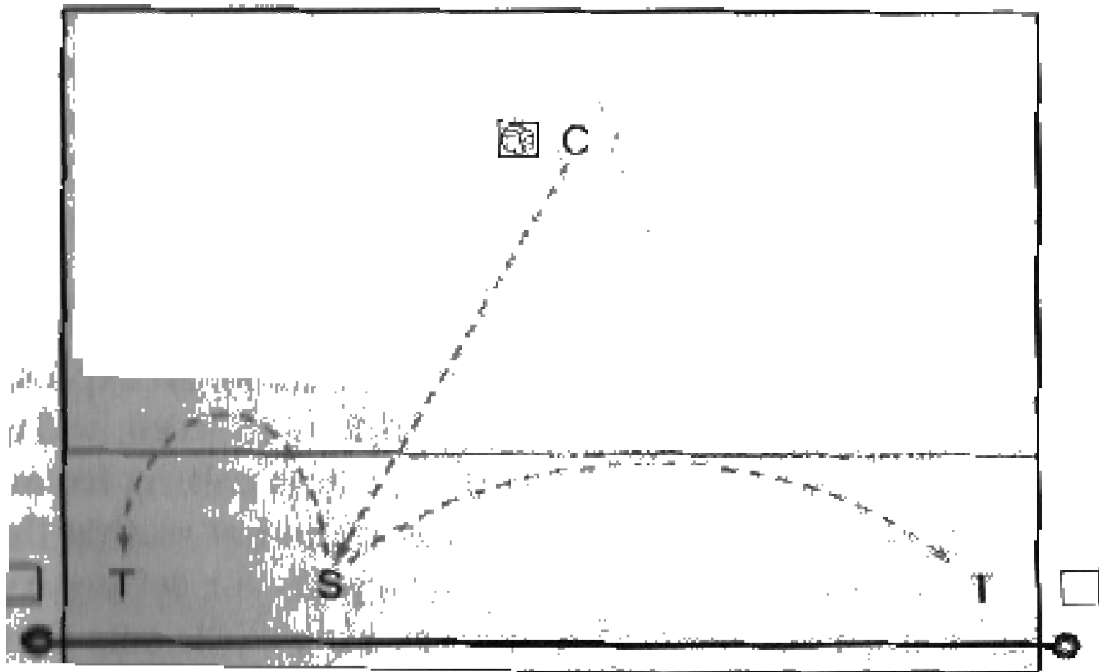
8-rasm.

TO'P UZATISH MASHG'ULOTI.

To'p uzatish har bir o'yinchi tomonidan, ayniqsa bog'lovchi o'yinchi tomonidan xujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal qilishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi. Ushbu usul to'pni o'z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo'nalishda, hamda, albatta yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustivor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo'naltirilgan to'pni uchish tezligi, yo'nalishi, balandligiga qarab yoki to'pni qabul qiluvchi o'yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab xujumga to'p uzatish turlari xilma-xil bo'lishi mumkin.

OLDINGA-ORQAGA HARAkat QILISHNI TANLASH.

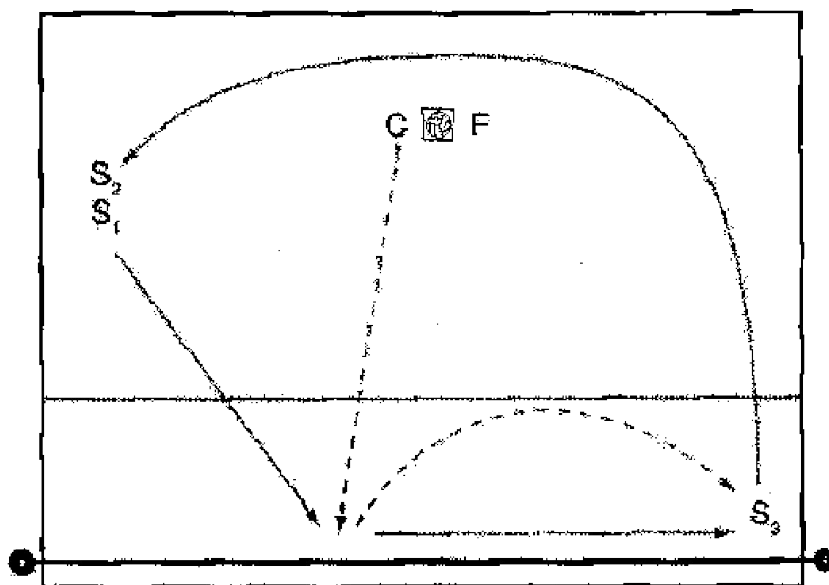
A



Mazkur o'yin usuli xujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Aynan shu usuldan to'p bilan o'ynash jarayoni boshlanadi. Shuning uchun bu usulga o'rgatish jarayonining barcha bosqichlarida ustivor ahamiyat qaratiladi. Bog'lovchi o'yinchilar uchun esa shunday harakatlar asosida yuqoridan to'p uzatish usulini shakllantirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy mohiyati bo'lib hisoblanadi.¹

OYOQ BILAN TO'P UZATISH.

A

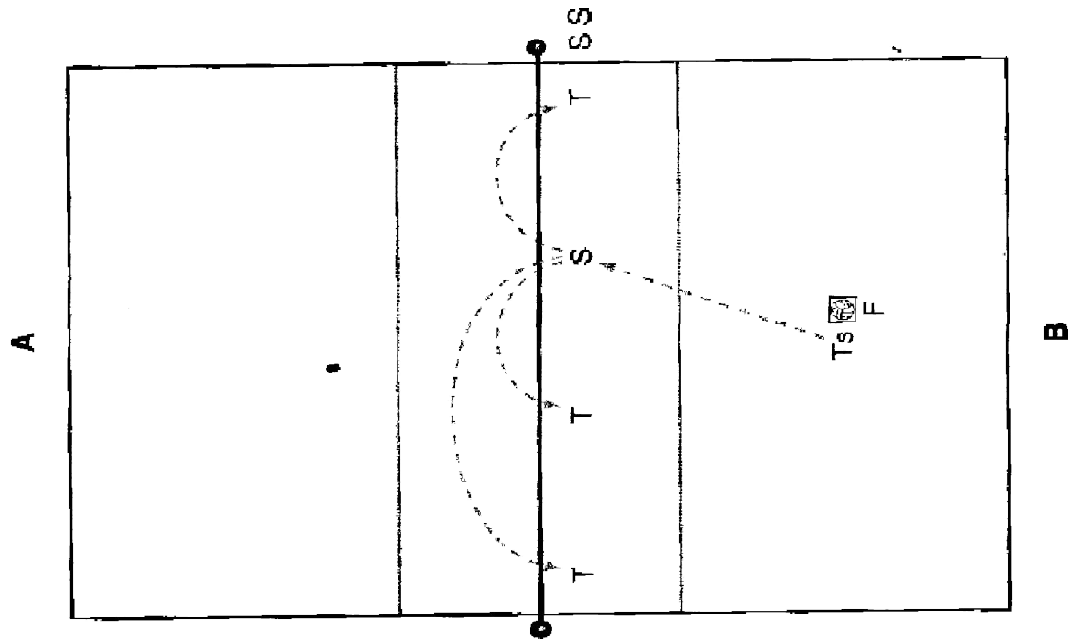


To'pni uzatishda, birinchidan, to'pni yo'nalishi va uchish tezligiga mos harakat aniqligini tanlab, o'z vaqtida kerak holatni qabul qilish va qo'llarni to'p tomon yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan, to'pga qo'llar bilan aniq balandlik nuqtasida ta'sir etish zarur bo'ladi.¹

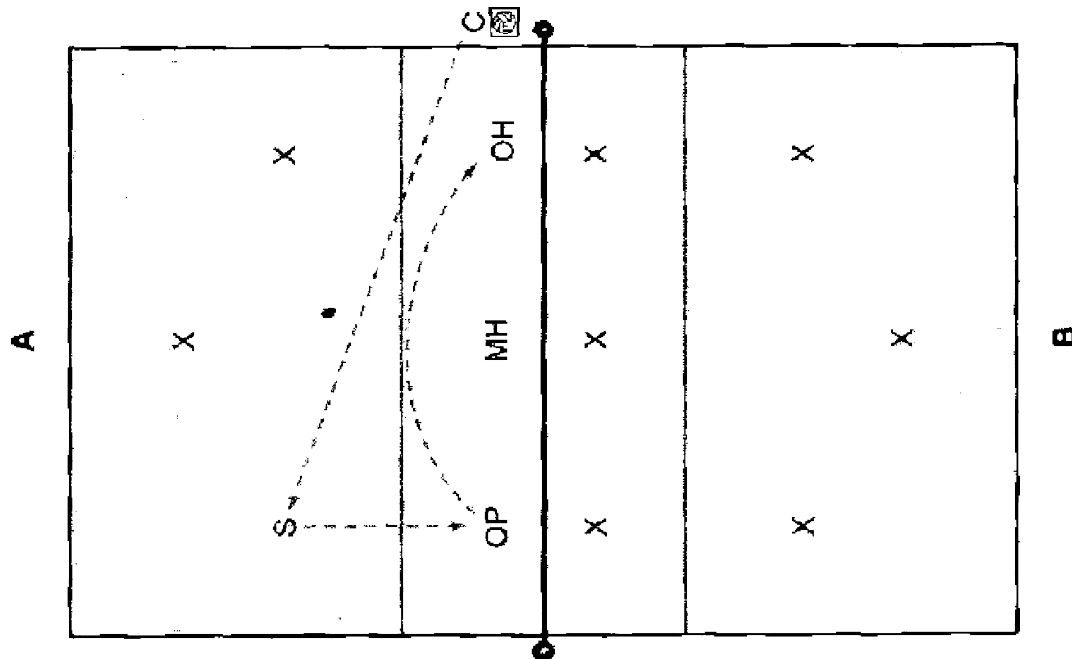
Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Joyda va harakatlanishlardan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish usulini taqlid qilish. Bunda quyidagi texnik elementlarga e'tibor qaratiladi: "to'p yaqinlashayotganda – oyoqlar – gavda yozilib, qo'llar yuqoriga harakatlantiriladi"; to'pni uchish tezligi "susaytiriladi" – yana qo'llar tirsakdan va oyoqlar tizzadan bukiladi va to'p qo'llarga tegish vaqtida oyoq-qo'l-tanay yozilib, rostlanadi – to'p uzatiladi.
2. Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to'pga joylashishi o'zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo'naltiriladi, ko'rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to'pni yon-yuqori tomoniga tekkizaladi. To'p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko'tariladi. (bu mashq bir necha bor takrorlanadi). Keyin start (asosiy) holatida yuz ustida joylashtirilgan bilak-barmoqlarga to'p qo'yiladi (bir necha bor) – barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.
3. Ipga osilgan to'pni "uzatish": joydan oldinga-yuqoriga, o'z ustiga, orqaga; harakatlanish va to'xtashdan so'ng, yonlama turgan holatdan to'pga burilib.
4. Juftlikda: bir o'yinchi sherigiga to'pni tashlaydi, u yuqoridan to'pni aniq uzatadi. Keyin to'pni uchish balandligi va yo'nalishi o'zgartiriladi.

UCHBURCHAK SHAKLIDA TO'P UZATISH.¹



TO'P UZATISH ALMASHINUVINI TAKRORLASH.²

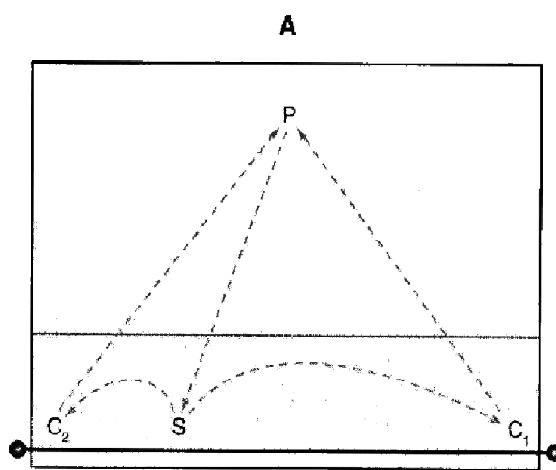


Texnik mashqlar. Texnikani shakllantiruvchi mashqlar mazmuni va ularni bajarish shartlari sekin-asta murakkablashtirib boriladi.

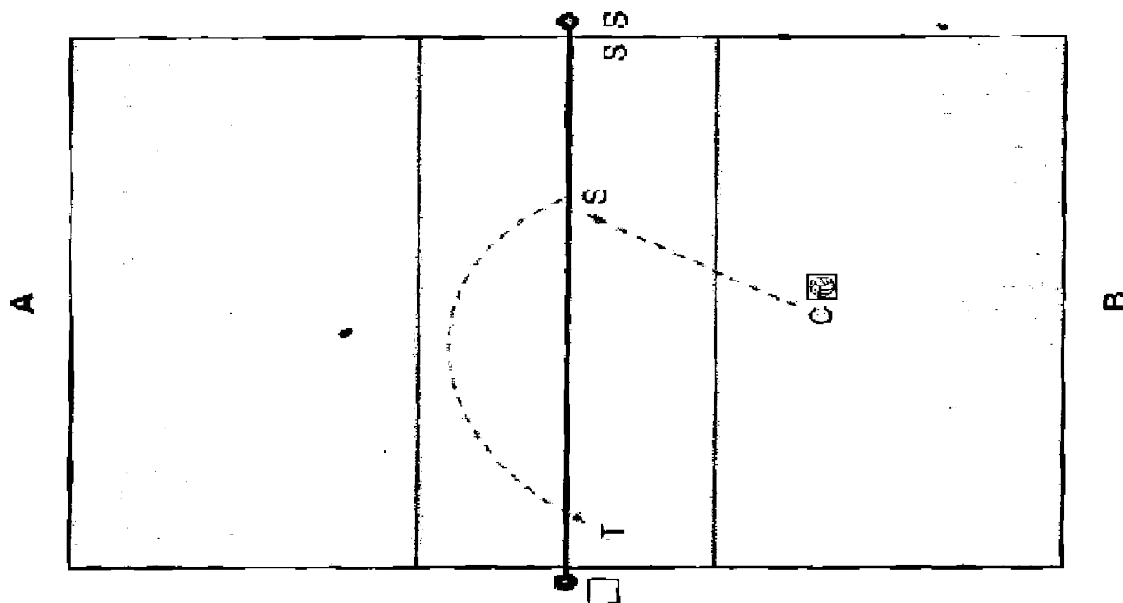
1. Joyda o'z ustida to'p uzatish, holat va to'p balandligini o'zgartirib (baland holatdan o'tirgan va yotgan holatgacha), harakatlanish vaqtida va to'xtagandan so'ng.
2. Devor oldida shug'ullanadigan mashqlar; to'pni turli balandlikda uzatish, devordan uzoqlashib va unga yaqinlashib, bir gal nishonga-bir gal o'z ustida to'p uzatish, poldan sapchigan to'pni devorga uzatish.

“TUZ” VA ”QALAMPIR” SHAKLIDA TO‘P UZATISH.¹

3. To‘p uzatish mashqini almashtirib o‘ynash: devorga; o‘z ustiga; o‘z atrofida aylanib; devorga, devorga orqa bilan turib; yana aylanib va devorga va h.
 4. Joyda juftlikda to‘p uzatish: yuzma-yuz turib va bir-biriga orqa bilan turib, oraliq – 0.5m. dan maksimal uzoqlikkacha (har xil balandlikda).
 5. SHu mashq, faqat bir o‘yinchi joyida turadi, boshqasi harakatlanib o‘ynaydi va to‘pni sherigiga aniq uzatadi.
- Voleybol maydonchasi ichida qarshi kalonnalarda turib to‘p uzatish mashqlarini bajarish – to‘p yo‘nalishi birinchi va ikkinchi to‘p uzatish yo‘nalishiga mos bo‘lishi lozim; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4.
 - SHu mashq, lekin to‘p uzatish to‘raro bajariladi; xujum zonalari chegarasida, xujum zonalaridan orqa chiziq tomon, orqa chiziq atrofidan oldingi chiziq atrofiga, orqa chiziqdan orqa chiziqqa. Uchlikda; o‘yinchi uchburchak shaklida joylashadi: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3; 5-3-2 (3-nci zonadan orqa bilan turib to‘p uzatish): 1-3-4-nci zonalarda ham va h. To‘pni yo‘nalishi qayd etilgan zonalar bo‘ylab amalga oshiriladi, oxirgi zonada to‘p uzatish o‘z ustida bajariladi va keyin to‘p 1-nci qayd etilgan zonaga uzatiladi va h. Orqa chiziqdan to‘p yuqoridan va pastdan ikki qo‘llab uzatiladi.



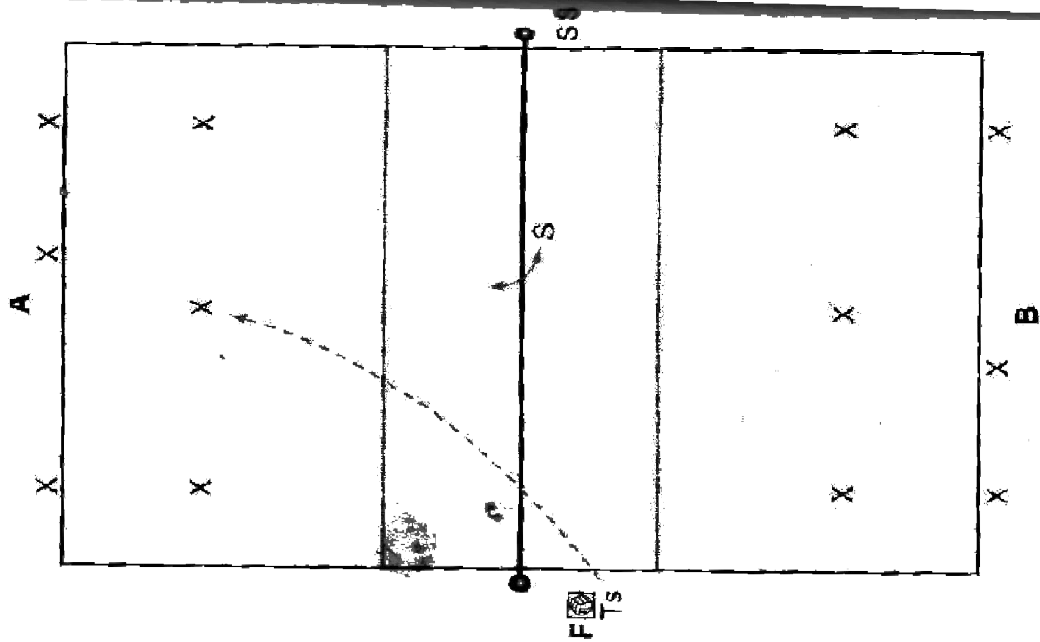
TO‘RDAN TASHQARI JOYDA BALAND-PAST YO‘NALISHDA TO‘P UZATISH.²



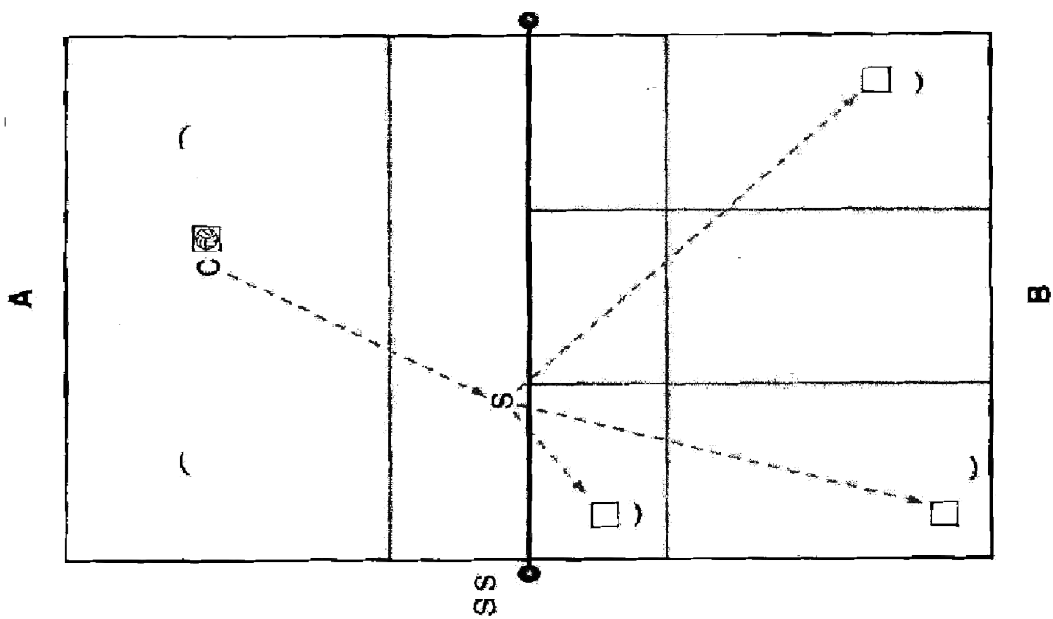
¹

²

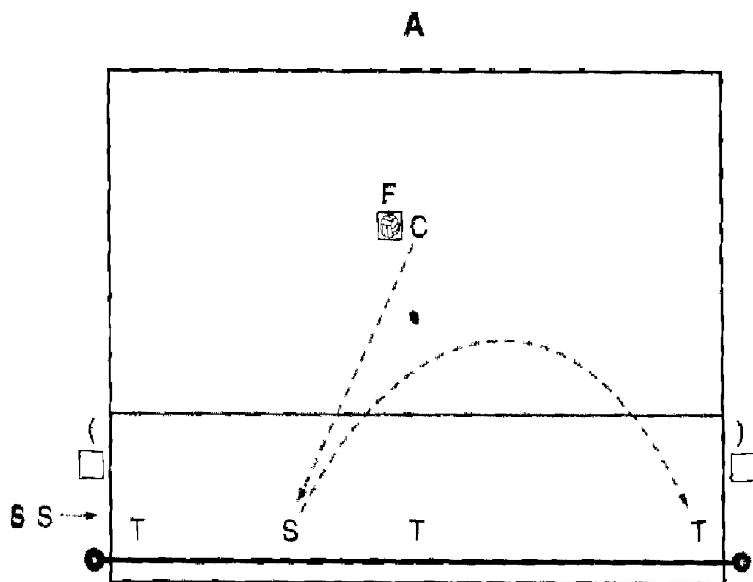
MAYDONCHA OXIRIGA BIR TO'P UZATISH.¹



“SAMOSVALKA”.²



1
2



SHABLON BO'YLAB TO'P UZATISH.¹

Voleybol amaliyotida to'p uzatish asosan oldinga, orqaga, yonga va sakrab amalga oshiriladi.

To'p uchish tezligi bo'yicha to'p uzatishlar sekin (10m./sek), tezlashtirilgan (16 m./sek.) va xatto tezlikda (16m./sek. dan tez) ijro etilishi bilan farqlanadi.

Oraliq (uzunlik) bo'yicha- uzoq (bir zonadan ortiq) qisqa (bir zonadan ikkinchisiga) va ultra qisqa (zonani o'zida) to'p uzatishlar.

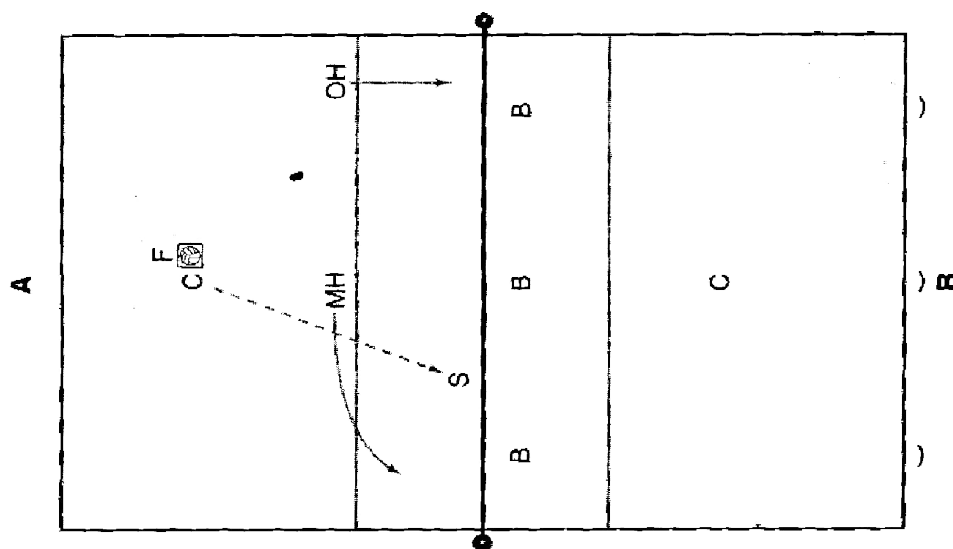
Balandligi bo'yicha: past (to'r ustidan

1m.gacha), o'rtacha (2m.gacha), baland (2m.dan ortiq).

To'p uzatish aniqligi quyidagi omillar asosida ta'minlanadi:

- qo'l-oyoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;
 - to'pga keskin aks ta'sir ko'rsatish (reaksiya);
 - yaxshi mo'ljal va to'pga nisbatan aniq burilish bilan;
 - qo'l va oyoqlarni to'p uzatish uzoqligi, tezligi va balandligiga mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;
 - barmoqlar va bilaklarni to'pga nisbatan faol harakati bilan.
1. Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to'p uzatish (diametri 50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to'p uzatiladi 1-chisi 5m., 2-nchisi 4 m., uchinchisi 3m. balandlikda – poldan).
 2. SHu mashq, 3-4 ta gorizontal joylashtirilgan, poldan 3-4m. balandda belgilangan nishonlar bo'ylab bajariladi.
 3. Yugurib kelish tezligi va o'ynalishiga qarab xujum zarbasiga to'p uzatish (6-nchi zonadan etkazilgan to'pni).²

SINF O'QISHI (DARSI).



¹

²

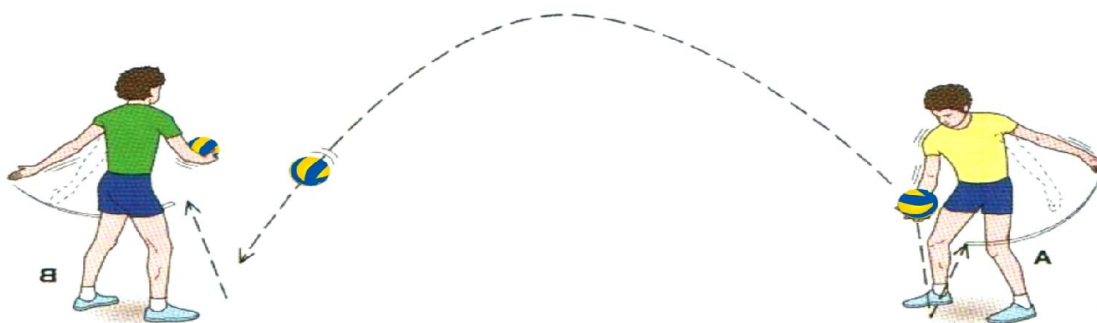
To'p kiritish

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.

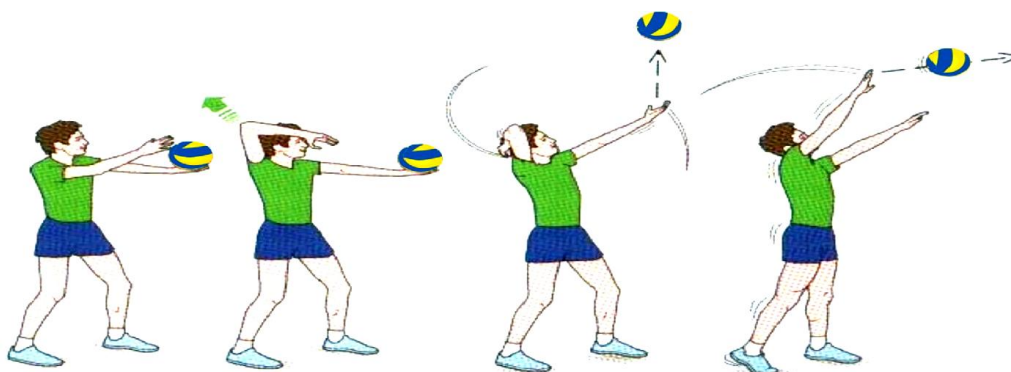
Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-Qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (9-rasm).¹



9-rasm.

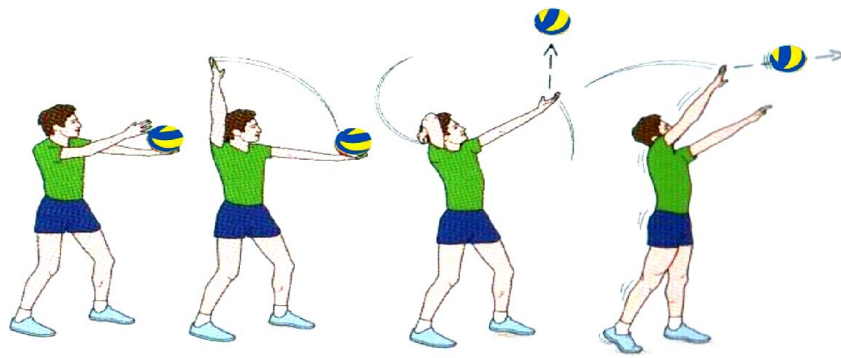
To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan Yuqoriga—to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zabadan 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 (10-rasm).



10-rasm.

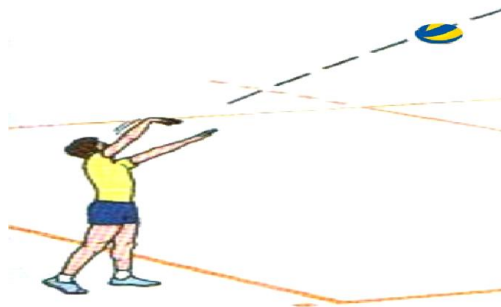
To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-Qarshi). To'p 1 m Yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini Yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-Yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi.²



11-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).¹ 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.²** 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 bukkun holda turadi (12-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. 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.



12-rasm.

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.

To'p kiritish mashqlari.

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 yetakchi trenerlar to'p kiritish maqoratini raqib o'yinchilarini maydonda joylashishi qolatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'sirida muayyan 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 kuchlilik bilan ta'minlanishi mumkin. To'p kiritish maqoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruxiy zo'riqqanlik darajasini e'tiborga olgan qolda amalga oshiriladi.

¹ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P., 2010.-368 p)

² Шу китоб бетида

Bu borada ustunlik to`p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi. Ulardan biri, xatto katta yuklama ta'sirida qam 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 qo`llatarni 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, yo`qotish (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 oshiriladi.

ZINAPOYASIMON TO`P KIRITISH

Maqsadi

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

Mo`ljal

Trener har bir o`yinchi barcha o`yinchi o`yinini o`ynashga qodir aylanma tizim turnirini tashkil qiladi. O`yinchilar trener tayinlagan juftliklarda musobaqalashadi. Birinchi juftlik to`p kirituvchi – to`p joylashtiradigan savat oldida turib tayyorlanadi. Maydonchani qarshi tomoni nomerlashtirilgan 6 ta zonalarda joylashadi.

Mashqlarni qo`llash

1. Har bir juftlik o`yinchilari bir marta musobaqalashadi. To`p kirituvchi o`yinchi olti marta turli joylarga to`pni yo`llaydi: ikkita to`p 1- zonaga, ikkita to`p 6-zonaga va ikkita to`p 5-zonaga.
2. Belgilangan zonaga to`g`ri tushirgan to`p kirituvchiga uch ochko beriladi. Boshqa zonaga – bir ochko, xatoga yo`l qo`yish nol ochko. To`p kirituvchiga bitta rag`batlantiruvchi imkon beriladi.
3. To`p kirituvchi yordamchisi uni to`p bilan ta'minlaydi va har bir kiritilgan to`p haqida ma'lumot beradi. Qolgan yordamchilar to`pni yig`ib savatga qo`yadi.
4. SHeriklar o`z rollarini almashtiradi. Ular mashqni tugatgandan so`ng juftlik maydonchani tark etadi. Eng ko`p hisobga erishgan o`yinchi natija haqida trenerga xabar beradi.
5. Trener keyingi juftlikni mashqqa chorlaydi. Mashqni boshlashda savat to`plar bilan to`ldirilgan bo`lishi kerak. O`yin har bir o`yinchi barcha o`yinchini rovida bo`lmaguncha davom etadi.

Bandlarni mashq qilish

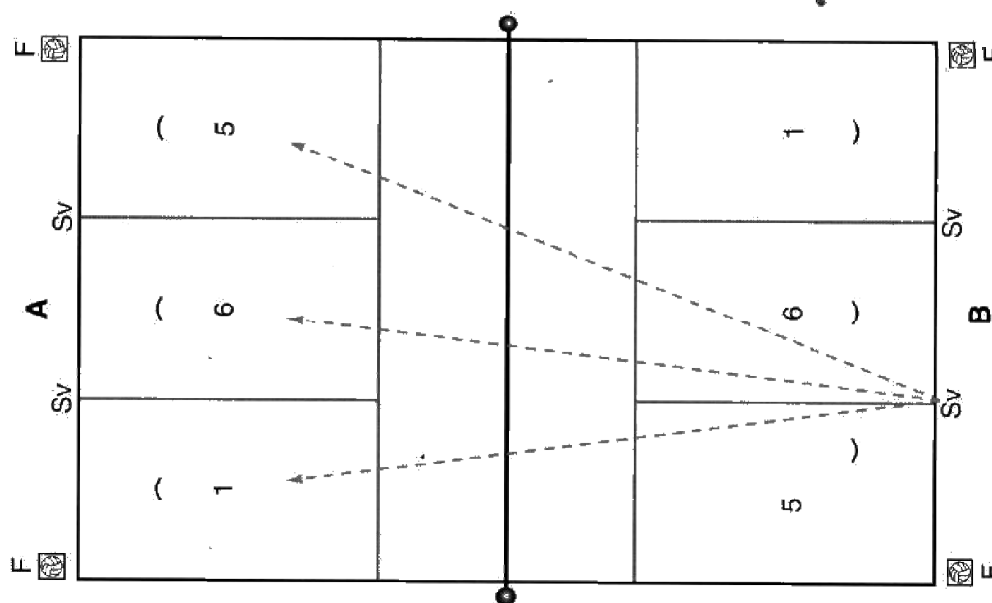
- Tezkor shiddatni belgilang. Mashg`ulot qisqa bo`lishi, ammo to`p kiritish sifatiga ahamiyat qarating.
- Mashqlarni eng yaxshi yakunlaganlar o`rtasida Pley-off o`tkazish katta ijobiy turtki beradi.

Variantlar

- Rag`batlantirishga imkon yarating.
- O`yinchilar bir raundda 8 yoki 10 marta to`p kiritishini ta'minlang.

O`yinchilar 6 imkoniyatdan ikkita to`pni oldingi zonalarga bajarishini ta'minlang (2,3,4)¹

ZINAPOYASIMON TO'P KIRITISH



YASSI TO'P KIRITISH

Maqsadi

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

Mo'ljal

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

Mashqni qo'llash

1. Har bir yassi qadam tashlovchilar yon tomondan yon tomonga harakatlanadi – *A*. Agar bu mashq yon chiziqqa tegishli bo'lsa, unda harakatlanish aksincha bo'ladi.
2. Har bir o'yinchi to'p kiritish chizig'ida burulishlarni bajaradi, bunda ko'p marta burilishni imkoni bo'ladi. Birinchi o'yinchi to'p kiritishda to'pni yassi qadam tashlovchilarga tekkazishga urinadi, keyin to'p kiritish chizig'iga qaytadi. Agar to'p kirituvchi yassi qadam tashlovchilarga to'pni tekkazsa, 1 ochko ishlaydi; to'p kirituvchida yana uch marta burilishdan yutish imkoniyati bo'ladi. Agar to'pni tekkaza olmasa – burilish bir marta bo'ladi, yutish bo'lmaydi.
3. Yutkazgan ochko olmaydi va u yassi qadam tashlovchilar ortiga borib o'yinchilar qo'lini ushlaydi.
4. 5 ochko olgan birinchi o'yinchi raundni yutdi deb hisoblanadi. To'p kirituvchilar va yassi qadam tashlovchilar keyingi raundda ishtirok etish uchun rollarni almashtiradi.

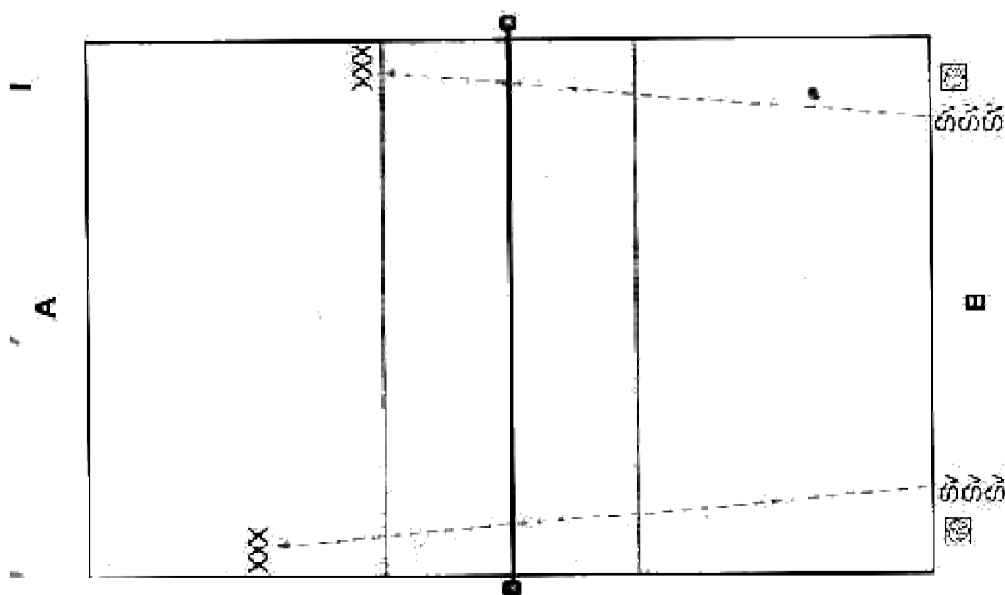
Bandlarni mashq qilish

- Yassi qadam tashlovchilar yon chiziqqa etganda uzulmasdan aks tomonga qaytishi kerak.
- Yassi qadam tashlashni bajarganda ularning qo'li yuziga to'p tegmasligi uchun ko'tarilgan bo'lishi kerak.

Variantlar

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

YALPI AYLANMA TO'P KIRITISH.



TO'P KIRITISHDAN YUTISH UCHUN – BIR DAQIQA

Maqsadi

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

Mo'ljal

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

Mashqni qo'llash

1. Birinchi to'p kirituvchi har bir chiziqda zonani tanlaydi, yoki buni trener belgilaydi.
2. Trenerning signali bilan birinchi to'p kirituvchi mashqni bajaradi va belgilangan zonaga tushgan to'plar sonini hisoblaydi.
3. Maydonchadagi yordamchilar to'plarni olib, orqa chiziqda savat oldida turgan yordamchi o'yinchilarga uzutib beradi.
4. 1 minut o'tgach trener to'p kirituvchilarga to'xtash haqida ogohlantiradi. To'p kirituvchi hisobni trenerga xabar qiladi, keyin boshqa chiziqda turgan birinchi o'yinchi to'p kiritishga kirishadi.
5. Barcha to'p kirituvchilar mashqni har bir chiziqda bajargandan keyin joylarini almashtiradi. O'yin har bir o'yinchi joy almashmaguncha davom etadi. Belgilangan zonalarga eng ko'p to'p tushirgan o'yinchi g'olib deb hisoblanadi.

Bandlarni mashq qilish

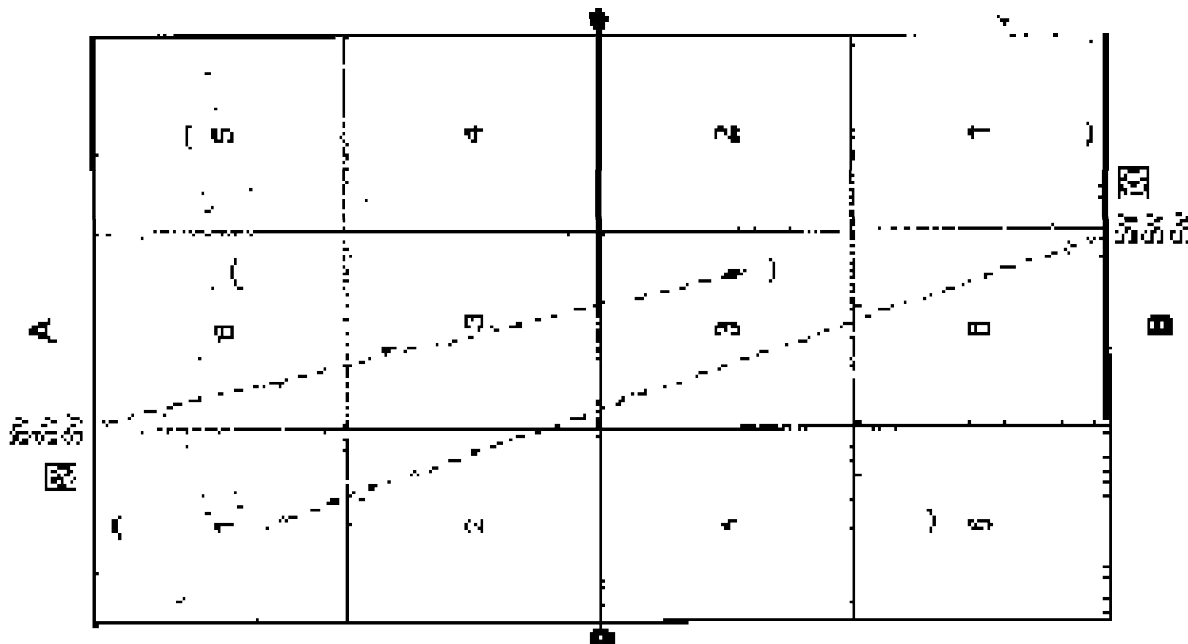
- Tezlik va samaradorlikni oshirish uchun to'pni to'p kirituvchiga tezlik bilan tashlash zarur. To'p tashlab beruvchi to'p kirituvchi mashqni bajargan zahoti unga to'pni etkazishi kerak.
- Mashqni musobaqa shaklida o'tkazish shug'ullanuvchilarni faollashtiradi.
- Mashqlarni bajarishda ikki trener va ikki taymer (vaqtni hisoblovchi) ishtirok etishi vaqtni qisqartiradi.

Variantlar

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

Jamoa hisobini aniqlab borish kerak. Ochkolar nisbati ko'rsatilishi mumkin. Bir zonaga yoki bir necha zona bo'ylab mashqlarni qo'llash mumkin.¹

TO'P KIRITISHDAN YUTISH UCHUN – BIR DAQIQA



TO'P KIRITISHGA YUGUR

“Orqa chiziqqa yugurish” mashqlarning bu turi o'yinchilarga o'yinni xis qilish tuyg'usini yaratadi.

Maqsadi

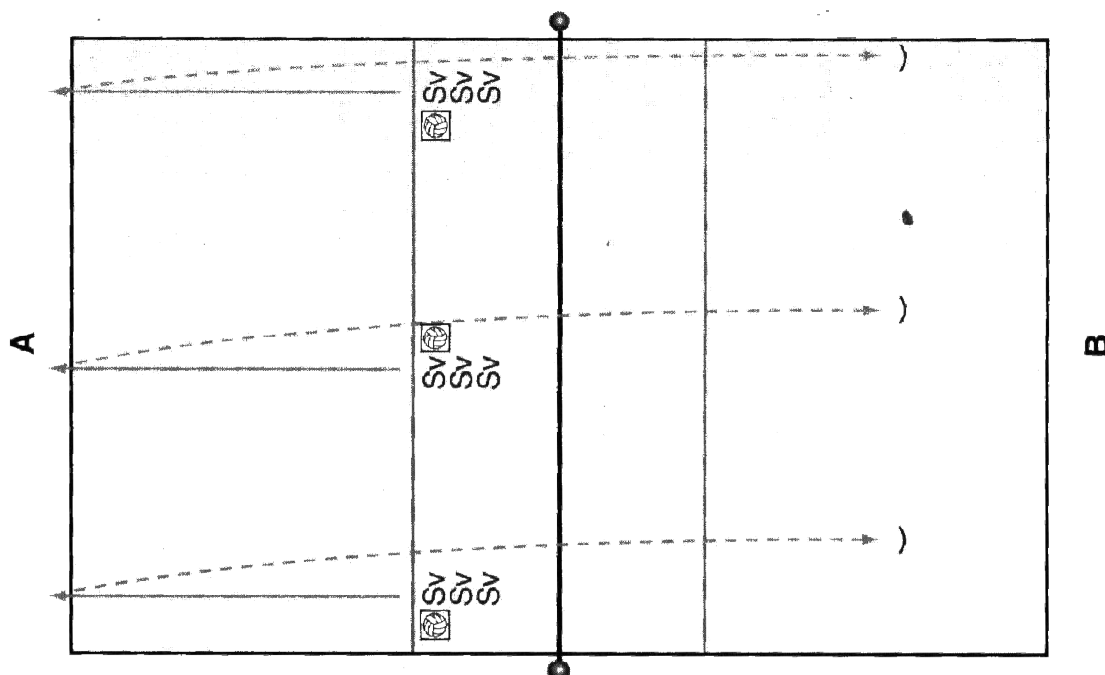
O'yin vaziyatidek to'p kiritishga, burilishga va uni amalga oshirishni joriy etish.

Mo'ljal

Uch nafar to'p kirituvchidan iborat uchta guruh 3 m.li chiziqqa chiqib, mashqni A tomondan boshlash. Har bir guruhda uchtadan to'p bo'ladi. Yordamchilar V tomonda joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. Har bir guruhdan birinchi o'yinchi to'pni oladi, orqa chiziq tomon yuguradi, buriladi va 5 sekund ichida mashq bajaradi.
2. Aynan shu o'yinchi 3 m.li chiziqqa ikkinchi to'pni oladi, orqa chiziqqa yuguradi va mashqni ikkinchi marta bajaradi.
3. Shu mashq uchinchi to'pni olib ijro etiladi. Guruhdagi ikkinchi o'yinchi ham mashqni shu tartibda bajaradi.
4. SHu mashqni guruhdagi uchinchi o'yinchi avvalgi tartibda bajaradi. Uchta guruh mashqni tugatgandan keyin har bir o'yinchida musobaqalashish imkoniyati bo'lishi uchun yordamchi o'yinchilar bilan joy almashinadi.
5. Mashq maqsadi to'qqizta to'pdan ketma-ket foydalanishdan iborat.



Ikkinchi raunda to'qqizta to'p bilan o'yinni yutganlarni rag'batlantiring!

Bandlarni mashq qilish

- O'yinda tez harakatlangan o'yinchilarni rag'batlantiring!
- O'yinchilar to'p kirituvchiga to'pni tashlamasligi mumkin. To'p kirituvchi orqaga 3 m.li chiziqqa yugurib to'pni olishi kerak.
- Bundan tashqari yangi shug'ullanuvchi o'yinchilarni rag'batlantiring!

Variantlar

- Mashqlar aniq zonalar bo'ylab bajariladi. Mashq orqa chiziq bo'ylab bajariladi. Bu mashg'ulotni o'yinga o'xshash shaklida o'tkazishga imkon beradi.
- Agar guruh uch imkoniyatdan ikki marta to'p kiritisa, u to'xtashi kerak va boshqa yangi guruh uni almashtirishga chiqadi.¹

TO'P KIRITISHGA YUGUR!

Maqsadi

To'p kiritish tempini va aniqligini oshirish.

Mo'ljal

To'p kirituvchilar *A* yuza chizig'i ortida, to'plar solingan savat yonida bir qator saflanib turadi. To'pni ilib oluvchilardan biri *V* tomondagi maydonchada, qolganlari esa yuza chiziq ortida bir qator saflanadilar. Trener yuza chizig'ida joylashadi va har bir kiritilgan va xato kiritilgan to'plarni sanab turadi. Ikkinchi trener, assistent yoki yordamchi o'yinchi *V* maydonchadagi to'plar solinadigan savat yonida turib eyslar sonini sanaydi. To'pni ilib olmagan har bir o'yinchining to'p o'tkazib yuborishi eys deb hisoblanadi.

Mashqni qo'llash

1. Qatorda birinchi turgan o'yinchi kiritgan to'pni yo'nalishidan qat'iy nazar ilib oluvchi o'yinchi to'pni ilib olishi kerak.
2. To'pni ilgan zahoti savatga soladi. Ilib oluvchi va to'p kirituvchi sheriklari turgan qator oxiriga turib oladi. Keyingi to'p kirituvchi va ilib oluvchilar shu mashqni takrorlashadi.
3. Trenerlar to'p kiritishda va qabul qilishdagi chetga chiqarib yuborilgan to'plar va eyslar sonini hisoblab o'yinchilarga e'lon qiladilar.

4. O‘yin bir jamoa 25 marta to‘p kiritishgacha davom etadi, so‘ng o‘yinchilar rollarini almashadi.

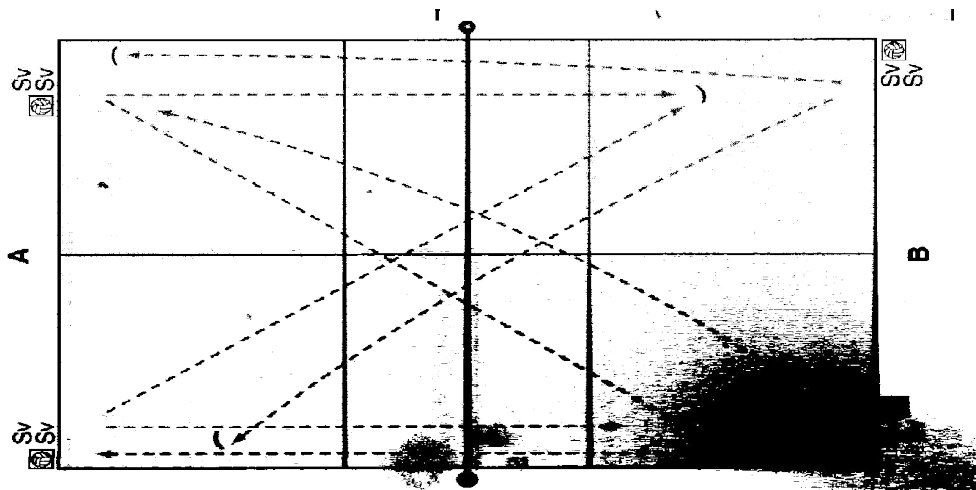
Bandlarni mashq qilish

- Tezkorlikni yo‘qotmang!
- O‘yinchilar mashqni bajarishga jismonan tayyorliklariga ishonch hosil qiling. Mashqlanish jarayonida ularning ketma-ketligi va muvofiq harakatidagi ishonchi oshib borishi kerak. Bu barcha malakalarda qiziq.

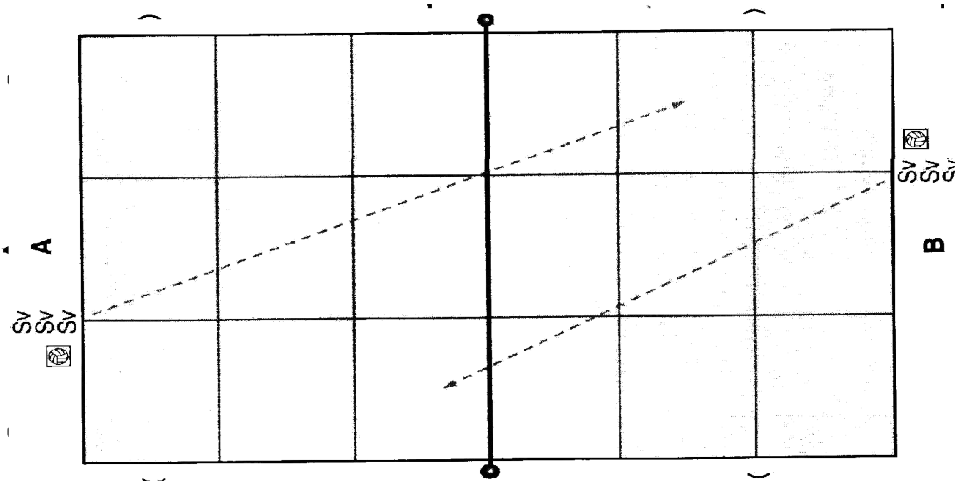
Variantlar

- Ikkita to‘p iluvchidan foydalanib bajarish.
- SHu mashqni ikkita iluvchidan biri to‘pni qabul qilib sherigiga uzatish sharti bilan bajarish.

4 TA KVADRATGA TO‘P KIRITISH.

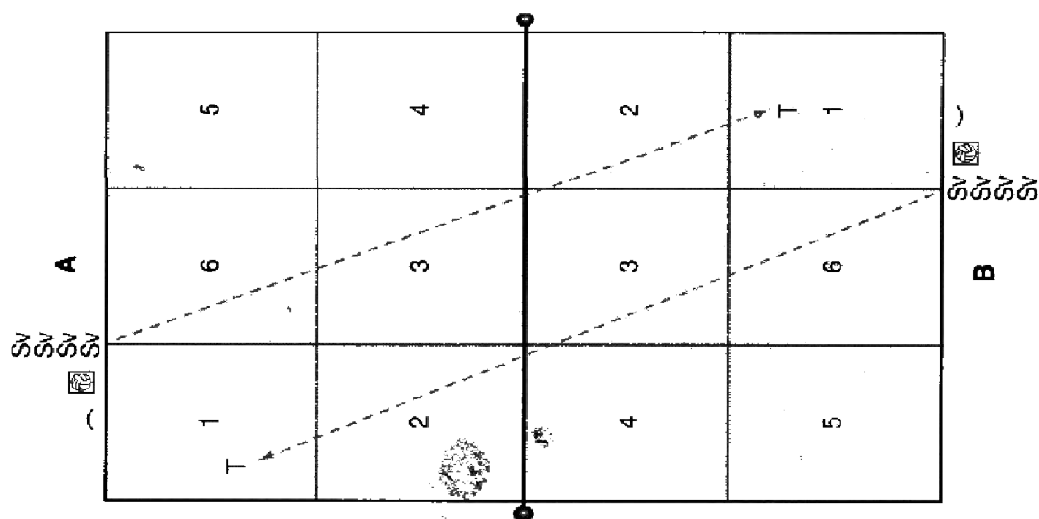


MAYATNIK SHAKLIDA TO‘P KIRITISH.



2. Tezkor mashqlardan so‘ng to‘p kiritish sakrashlar, tezlanish, umboloq oshish va h. Bu mashqlar musobaqa shiddatiga yaqin tezlikda va vaziyatli holatlarda bajariladi: bir qator xujum zarbalarini berish, to‘siq qo‘yish, to‘pni qabul qilish va birdan xujumga o‘tish, keyin kuch bilan yoki aniqlikka to‘p kiritish seriyasi.¹

ZONANI “CHAQIRISH”.



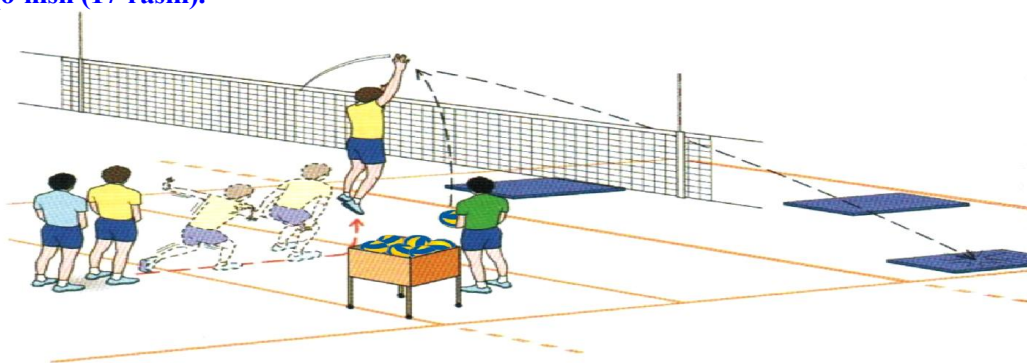
Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini Yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to‘ming 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; sakraish; to‘pga zarba berish; qo‘nish (17-rasm).¹



17-rasm.

O‘z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo‘linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakraishga 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, sakraish uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakraish 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.

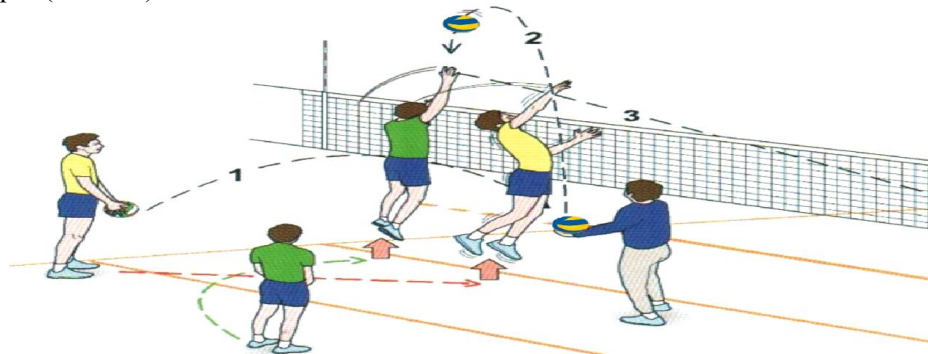
Zarba berish fazasida – o‘ng (yoki chap) qo‘l tirsak bo‘g‘imida to‘g‘rilanib, Yuqoriga-oldinga cho‘ziladi. Zarba qorin, ko‘krak, qo‘l muShaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo‘l kafti to‘pning orqa-Yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish 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 Yakunlaish kifoYa qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (18-rasm).



18-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, deysinisdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engaishtiriladi, chap bo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.**

Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.¹

18-rasmda hujum texnikasi tasnifi aks etilgan..

UZUNLASHTRILGAN ARG'IMCHOQ

Maqsadi

Olti nafar himoyachi o'yinchilarga birinchi to'pdan zarba berish ko'nikmasini shakllantirish.

Mo'ljal

Olti nafar o'yinchi himoya holatida - A tomonda joylashadi. To'pni qabul qiluvchi, uzatuvchi va hujumchi - V tomonda joylashadi. Boshqa guruh qayd etilgan uch nafar o'yinchini V tomonda kutadi. Har bir tomon to'p qabul qiluvchi uzatuvchi va hujumchidan iborat bo'ladi (har qanday xujumga tayyor holatda turadi.). trener A tomonda uzoqroqda to'pli savat bilan joylashadi. Trener yordamchisi A tomondagi mashqlar hisobani nazorat qiladi.

Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni V tomondagi qabul qiluvchiga tashlaydi.
2. Uchlikdagi o'yinchilar to'pni qabul qilishga, uzatishga va mashqni tugatishga intiladi. Mashq natijasiga ochko beriladi.
3. Agar A tomon to'pni to'sish imkoniyatiga ega bo'lsa, yoki uni qabul qilish yoki uzatishga qodir bo'lsa, unda A tomon ochko oladi. Qisman to'siq qo'yish to'pni tushirmasdan uzatish ham ochkoga sazovor bo'ladi.
4. Uchinchi guruh V tomonda qoladi, toki to'p tushmagunicha, keyin joy almashinadi.
5. O'yin birinchi uchlik 5 ochko olmagunicha yoki himoyachilar 15 marta g'alabaga erishguncha davom etadi. Keyin boshqa guruhlar tomonlarga mashqni bajarish uchun kirishadi.

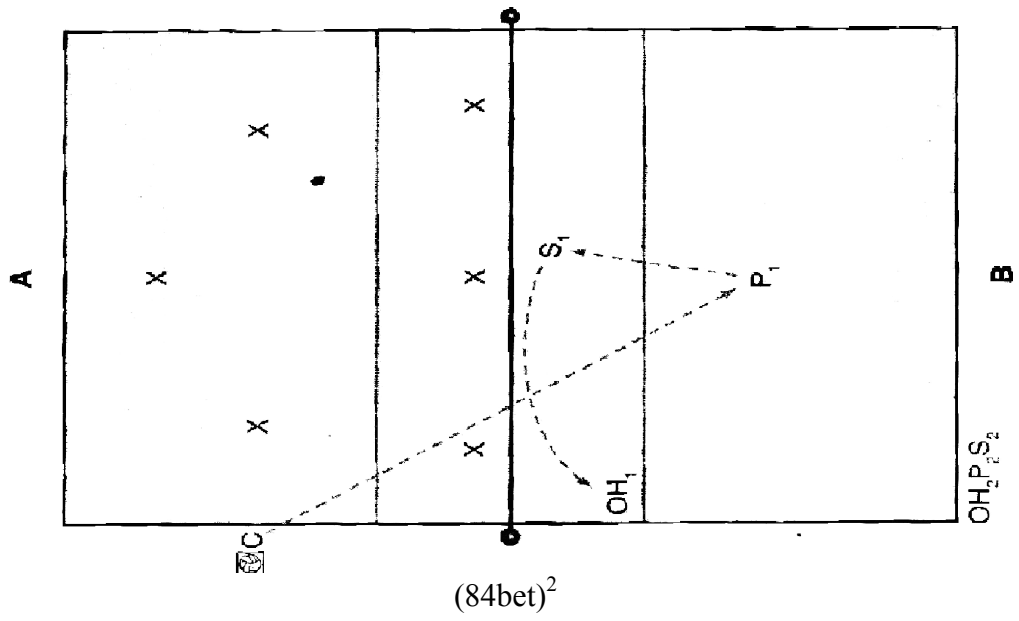
Bandlarni mashq qilish

Guruhlarni tezkor o'zgaruvchan harakatini rag'batlantiring!

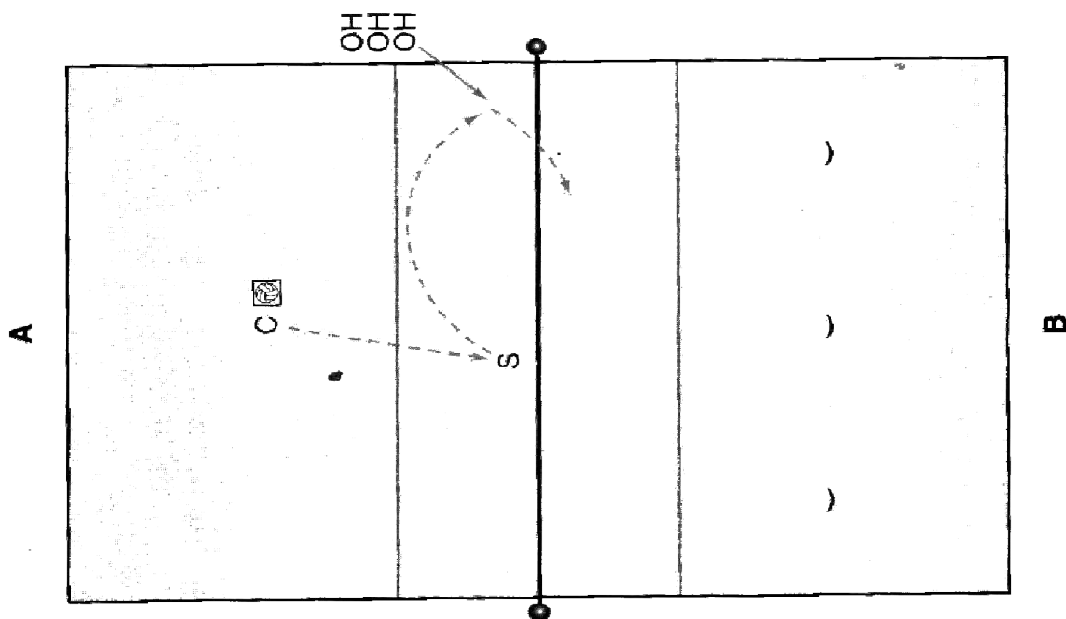
Variantlar

- G'alaba qozongan tomon xujum yoki himoyani navbatdagi mashqgacha tanlashi mumkin.
- Xujumchilarni xujumchilarga qarshi harakatini qo'llashga harakat qiling!¹

UZUNLASHTRILGAN ARG'AMCHILAR.

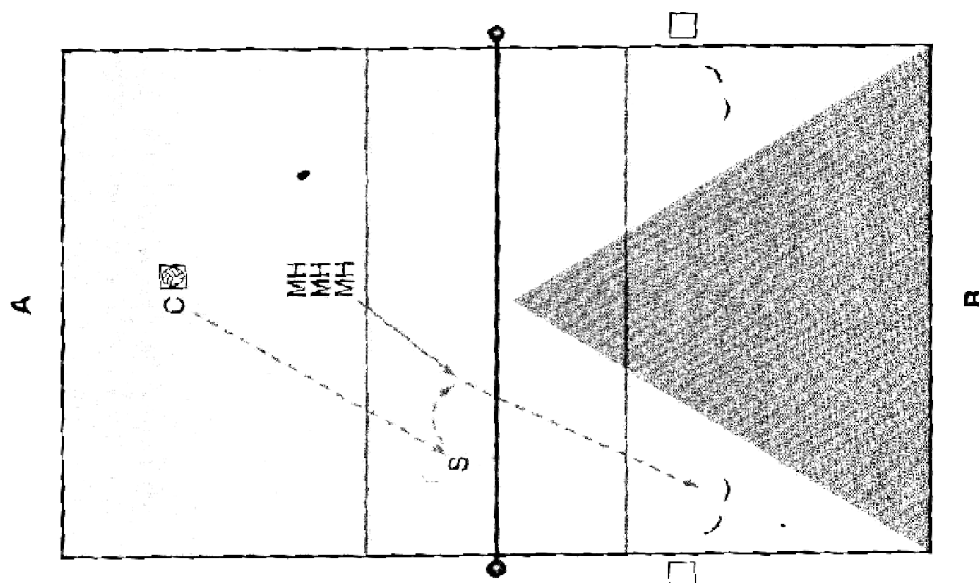


BIR DAQIQA – XUJUMDA YUTUQ.



(87bet)¹

TEZKOR “BURCHAKKA” XUJUM.



Rasm 38.²

To‘p kiritish taktikasi raqib jamoaning o‘yin xususiyatlariga asosan tuziladi.

Bir necha misollarni ko‘rib chiqamiz:

1. Raqib jamoaning orqa chiziq o‘yinchi ikkinchi to‘pni uzatish uchun to‘r oldiga chiqmoqchi: unda to‘p kiritish shu o‘yinchiga yoki uni oldida turgan oldingi chiziq o‘yinchisiga yo‘llanishi maqsadga muvofiq.

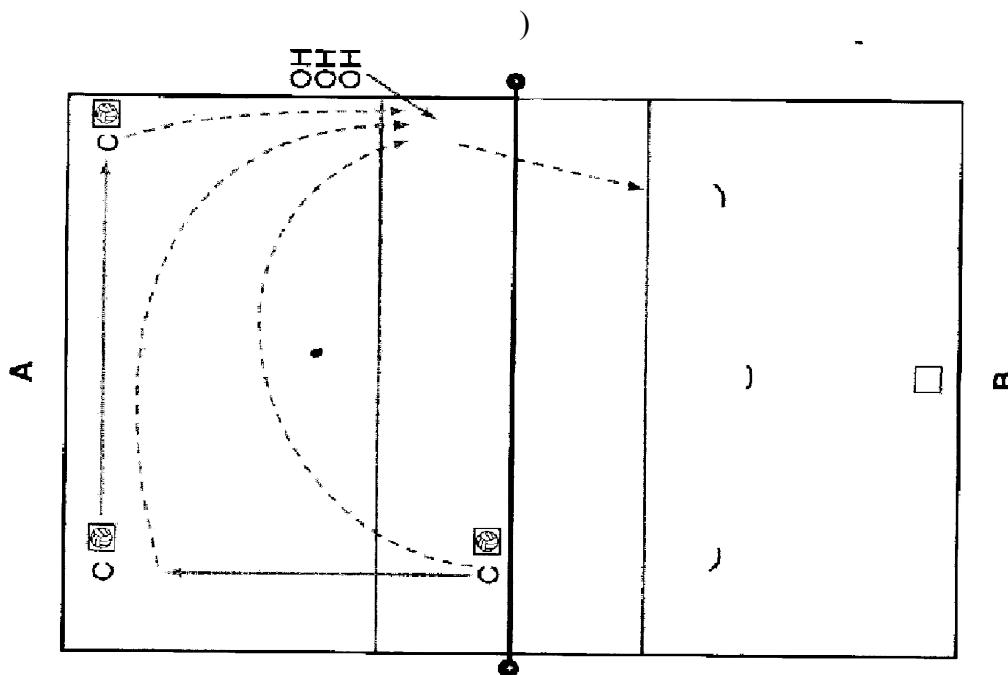
2. Sakrab kuch bilan kiritiladigan to'pni qabul qilishda o'yinchilar odatda joylashadigan joydan biroz orqaroqqa siljib turishadi. Bunday holatda sakrab kuch bilan to'p kiritish sakrab, lekin sekin va oldingi zonalarga aniq to'p kiritish usullari almashtirilib turilgani ma'qul bo'ladi.
3. Raqib xujumni birinchi to'p uzatishdan va qisqa irg'itilgan to'pdan uyushtirayapti. Unda to'p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to'p kiritishni orqa chiziq yaqiniga kuchli yoki aniq ijro etish kerak.
4. Raqib jamoasida to'pni xato bilan qabul qiladigan o'yinchi mavjud. Unda to'p aynan shu o'yinchiga kiritilishi zarur.
5. Agar raqib "libero" o'yinchisidan foydalanayotgan bo'lsa, to'p kiritish boshqa o'yinchilarga yo'llanishi darkor.

Kiritilayotgan to'pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, unda to'pni asosiy xujumchiga yoki ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchiga yo'llash yaxshi natija beradi.

Xujumga to'p uzatishda taktik jixatdan to'g'ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak;

1. To'pni uchish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oralig'i, xujumchi o'yinchining xujum qilish xususiyati va chalg'itib to'p uzatish kabi holatlarni e'tiborga olish zarurligi tufayli o'yinchi to'p uzatishni barcha turlarini mahorat bilan ijro etish qobilitiga ega bo'lishi kerak.

TO'RT BURCHAKDAN XUJUM.



Rasm 39.¹

Muayyan uchrashuvda xujum harakatlari samaradorligi.

2. Raqib to'siqlarining joylashishi, jumladan zaif qobiliyatla to'siqchini.
3. Xujum qilish uchun qulay joy tanlash, xujumchi qanday uzatilgan to'pdan zarba berish.
4. Bog'lovchi va xujumchi o'yinchilar oralig'ini e'tiborga olish.

5. to'p uzatish to'rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to'r bo'ylab, maydon orasidan).
6. Bog'lovchi o'yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to'pni yaqin turgan xujumchiga uzatishi esda tutilmog'i lozim. Maydonga oxiridan (3m. va undan ortiq) to'p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish xujum samaradorligini oshiradi.
7. Har doim birgina xujumchiga to'p uzatilmaslik.
8. sun'iy ravishda o'z harakatini murakkbilashtirmaslik, masalan, joydan uzatish qulay bo'lganda, to'pni sakrab uzatmaslik.

Bunday xususiyat birinchi to'pni uzatishda ham, to'p qisqa irg'itib uzatishda ham muhim rol o'ynaydi.

To'pni "birdan xujumga uzatish" odatda qata xujum uyushtirishda, vaziyatdagi o'yinni oxiriga etkazishda qo'llanadi. Kamdan-kam bunday chora to'pni qabul qilishda qo'llanadi, qo'llansa ham oddiy to'p kiritishda qo'llaniladi. "Irg'itib to'p uzatish" (otkidka) bu asosan sakrab ijro etiladigan usul. Bu birinchi uzatilgan to'pdan zarba berishga o'xshash. Ushbu usulning maqsadi – bu xujum zarbasini to'siqsiz ijro etish imkoniyatini yaratish uchun qo'llanadi, yoki bitta to'siq hamda betartib qo'yiladigan to'siqlarga qarshi qo'llaniladi. Mazkur usul favqulotda xujum qilish sharoitini yaratish uchun foydalaniladi. Qisqa balandlikda to'pni irg'atib uzatish samaradorligi to'p uzatuvchini zarba berish taqlidi ishonchli bo'lsa va to'p uzatish oxirgi fursatda ijro etilishi bilan bog'liqdir.

Muxokama etilayotgan usulni ijro etishga mo'ljallangan individual taktik harakatlarga chalg'ituvchi harakatlar yordamida yoki "berkitib" to'p uzatish usullari kiradi. O'yinchi o'zining dastlabki harakatlari bilan to'pni muayyan bir zonaga yo'naltirishni ishonchli taqlid qilib, oxirgi fursatda to'pni qarama-qarshi tomonga uzatish kerakki, u to'p yaqin tuogan xujumchiga uzatildi – deb ishonsin, lekin so'ngi fursatda to'p qarama-qarshi joyda turgan xujumchiga uzatilishi kerak.

Xujum zarbalarini ijro etishda qo'llaniladigan individual taktika shundagina muhimki, qachonki xujumchi o'z harakat usullarini o'zi tanlash imkoniyatiga ega bo'lsin.

Qarorni qabul qilish va uni ijro etish samaradorligi o'yinchining texnik mahoratiga bog'liqdir. Bu borada, albatta, vaziyatni baholash, raqib o'yinchilari harakatlari va ularning taktik rejalarini to'g'ri xis qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning o'yinchida ko'rish kengligi (preferik ko'rish), diqqatni jamlash va to'g'ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi. Xujum qilishda to'pni to'siq "teshigidan", u yoki bu yonidan va to'pni to'siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish qobiliyati hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Raqibning oldingi chiziq o'yinchilari himoyasini barbod qilish (to'siqda, qo'riqlashda, orqa chiziq himoyasi) uchun o'yinchilar kuchli yoki sekin aniq, uzoq va yaqin oraliqlardan zarba berishlari ma'qul bo'ladi. To'p uzatuvchi o'yinchi ham shu usullarga mos bo'lgan qarorni ijro etishi talab qilinadi. Har bir o'yinchi baland, past, tezkor, o'ta qisqa, uzun uzatiladigan to'plardan zarba berishni, zarba berganda ham to'pni keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab kuch bilan sekin-aniq, chalg'itib, to'pni zaif qabul qiluvchi o'yinchiga yo'llashi foydali natijaga olib keladi.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to'p to'rdan biroz bu tomonga o'tib ketgan bo'lsa, bunday to'pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo'lish kerak. Chunki, bunday holatlarda raqib o'yinchilari to'siq qo'yishga aksariyat ulgurmaydi. Agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq

o'yinchilari ko'pincha himoyaga tayyor bo'lmaydi. Yoki agar to'siqlar zich bo'lsa, to'pni o'z yonidagi xujumchiga irg'itib uzatish to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi. Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lami qanchalik keng, xilma-xil va serqirrali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik ijobiy yakunlanishi mumkin.

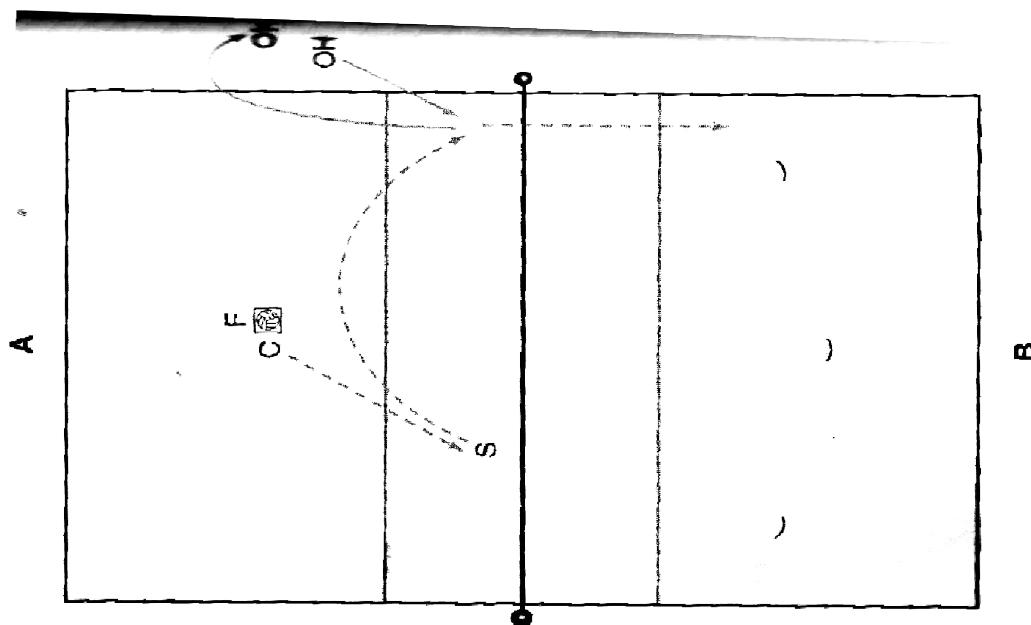
Xujum zarbalarini o'zlashtirish ko'p jixatdan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi bilan bog'liqdir (sakrovchanlik, dinamik kuch, sakrash chidamkorligi). Bu borada, albatta, koordinatsion qobiliyat ham muhim rol o'ynaydi (oraliq – vaqtni his qilish va mushaklarni ishlash koordinatsiyasi).

Xujum zarbasiga o'rgatishda bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish metodi qo'llaniladi: avval tayanch holatda usulning yakuniy final qismi o'rgatiladi – qo'lni ko'tarib orqaga harakatlantirish va to'pni zarb bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash; so'ng shu mashq yugurib kelib; sakrab (tayanchsiz holatda) zarb berish – avval joydan, keyin yugurib kelib – bir, ikki, uch qadam; har xil balandlik va oraliqdan uzatilgan to'pga zarba berish, to'siqqa qarshi zarba berish. O'rgatish mashqlari va ularni qo'llash jarayoni barcha xujum usullari uchun bir metodik tartibda amalga oshiriladi.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash, havoda vertikal uchish; shu mashq – harakatlanish va to'xtashdan so'ng; shu mashq – sakrab 90^0 , 180^0 va 360^0 aylanib; bir, ikki, uch qadam yugurib ikki oyoq bilan debsinish asosida vertikal sakrash; oxirgi qadamda –o'ng oyoq oldinda, chap oyoq keyin birlashtiriladi.
2. YUgurish ritmini o'zlashtiri: o'lchov bo'yicha qadamlash, tovushga mo'ljal qilish.
3. Bilak-panja bilan to'pni urishni o'zlashtirish: to'pni urish, matoda tizza bilan o'tirib, qo'lni qisman orqaga harakatlantirish, zarba berish vaqtida qo'l to'liq yozilgan bo'lishi kerak; amartizatorida, devor oldida zarba mashqi.
4. Tennis to'pini yugurib kelib sakrab to'r ustidan tashlash.
5. Rezina amartizatorga mahkamlangan to'pga sakrab zarba berish: joydan va yugurib kelib.
6. shtativga o'rnatilgan to'pga to'r ustidan zarba berish.
7. Uchib borayotgan to'pga zarba berishni o'zlashtirish. To'pni turli balandlikda irg'itib va bosh ustidan: joyda turib va sakrab. SHu mashq juftlikda to'p uzatishdan.
8. "To'p otish moslamasidan (pushka) yo'naltirilgan to'pni to'r ustidan zarba berish: to'p turli balandlikda otiladi. Agar bunday moslama bo'lmasa, to'pni sherik yoki trener tashlab beradi.
9. To'p uzatishdan xujum zarbasi.
 1. 4, 2, 3-nchi zonalardan xujum zarbalari –to'pni uchish yo'nalishi yugurib kelish yo'nalishiga mos bo'lishi kerak: 4-nchi zonadan 5-nchi zonaga, 2-nchi zonadan 1-nchi zonaga (diagonal bo'ylab). To'p uzatish avval yaqin zonadan o'rta balandlikda, past balandlikda, to'rdan uzoqroq, to'p uzatish xujumchiga teskari (orqa bilan) tugan holatdan, uzun to'p uzytish, orqa zonalardan.
 2. YOn chiziqlar bo'ylab: 4-nchi zonadan 1-nchi zonaga, 2-nchi zonadan 5-nchi zonaga. To'p uzatish yo'nalishi 1-nchi mashqdagidek.
 3. Aniq xujum zarbalarini bajarish. Nishonlar qo'llaniladi, maydon zonalari belgilanadi. Avval zarbalar sekin va to'p tushirish joyi kattaroq. Keyin zarba kuchi orttirib boriladi, to'p tushirish joyi esa toraytirib boriladi.

PLYUS 10 TA ZARBA



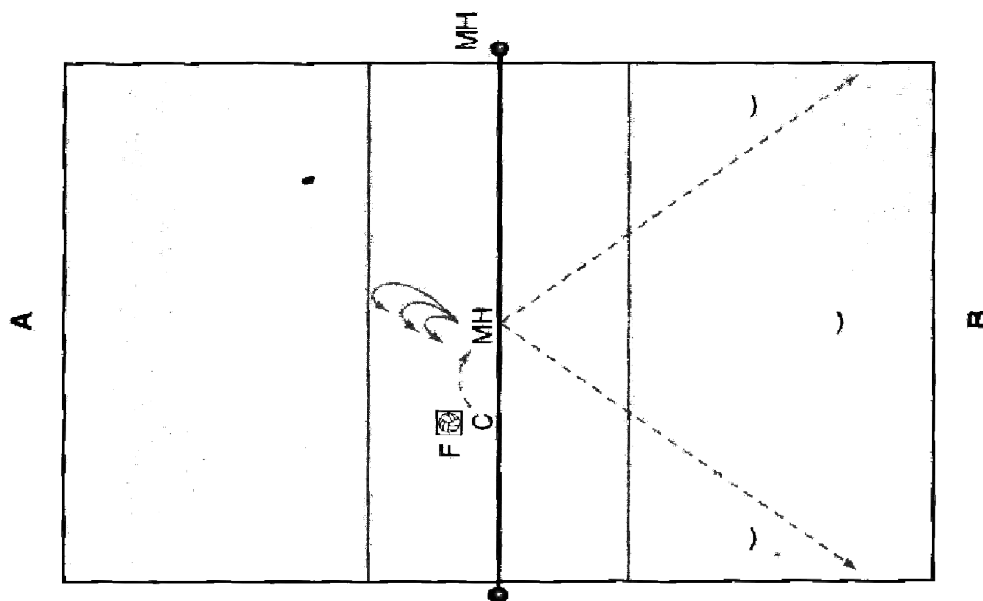
Rasm 40.¹

1. Xujum zarbalari; to‘g‘ri yo‘nalishda, burib, orqa zonadan uzatilgan to‘pni (4-nci zonadan) yonlama zarba berish, 6, 5-nci zonalardan uzatilgan to‘pni 2-nci zonadan xujum qilish.
2. 3 va 2-nci zonadan hamda orqa zonalardan xujum qilishni o‘zlashtirish sari zarba berish usullari almashtirib beriladi.
3. Xujum zarbasi va chalg‘itib tashlashni taqlid qilish mashqlari (sakrab bir yoki ikki qo‘l bilan).
 1. To‘siqqa tekkazib “aut”ga zarba beoish. To‘siqchilar 2 va 4-nci zonalarda stolga turib to‘siq qo‘yadi. To‘siqdan sapchitib zarba berish, chalg‘itib, irg‘itib uzatilgan to‘pni xujum qilish.
 2. Orqa chiziqdan 2, 3, 4-nci zonalardan zarba berish.
 3. Xujum zarbalarini: oldingi chiziq o‘yinchisining ikkinchi to‘p uzatishidan; birinchi to‘p uzatishdan, irg‘itishdan; orqa chiziq zonalaridan chiqib to‘p uzatishlardan zarba berish mashqlari.
 4. 3-nci mashq, to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar qarshiligida bajariladi – barcha taktik imkoniyatlar (variantlar) qo‘llaniladi.

Zarba berish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashqlar guruhlarini o‘z ichiga oladi:

- A) Har xil to‘p uzatish turlarida nishonlarga aniq zarba berish;
- B) Turli vazifalar asosida qo‘yilgan yakka va guruhli to‘siqlarga qarshi zarbalar berish;
- V) Aniq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish.
- G) Kiritilgan to‘pni qabul qilgandan so‘ng to‘siqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.

BIR QADAM, IKKI QADAM, UCH QADAM



Rasm 41.¹

- 1.
2. O‘zining to‘p irg‘itishidan belgilangan nishonlarga zarbalar berish.
3. To‘r chegarasiga (antennaga) 3-sondan uzatilgan to‘plarga zarbalar berish.
4. SHu mashq, faqat to‘p uzatishlar 2 va 4-sondan.
5. SHu mashq, faqat xujumchi sapchituvchi ko‘prikchadan debsinadi.
6. Xujumchi kutmagan holda 2, 3, 4-sondan uzatilgan ikkinchi to‘pni xujum qilish.
7. Bir o‘yinchini turli zonalardan uzatiladigan to‘pni 4, 3, 2, 3, 4-sondan ketma-ket zarbalarni bajarishi.
8. xujumchi 4-sondan. To‘p uzatish 6-sondan 3-sondan, 3-sondan to‘siqni taqlid qiladi – 2-sondan harakatlanadi, 3-sondan uzatilgan to‘pni xujum qiladi, keyin 3-sondan to‘siq, xujum 4-sondan va h.
1. Past uzatilgan to‘pdan bog‘lovchi o‘yinchini oldidan va orqasidan zarbalar berish (birinchi to‘p maydon orqasidan uzatiladi).
2. Barcha to‘p uzatish turlaridan himoyachilardan bo‘sh qolgan zonalarga zarbalar berish (hujumchi harakatlanayotgan vaqtda, 1-2 ta himoyachi o‘zining dastlabki joylarini o‘zgartirib turadi).
3. 3 (2, 4) zoan o‘yinchisi tomonidan uzatilgan ikkinchi to‘pdan zarbalar berish-bitta to‘siqqa qarshi maydonni himoyalangan joyiga (to‘siqchi faqat ma‘lum zonani to‘sadi).
4. To‘siqdan “aut” ga zarba berish (birinchi to‘p uzatish maydon orqasidan).

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

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

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

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

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

1. Bog'lovchi o'yinchini xujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.
2. Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziq zonalari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.
3. Orqa chiziq o'yinchisini zonadan chiqishi; bunday harakat kiritilayotgan to'pni qabul qilishda ham, o'yin davomida ham qo'llaniladi.
4. Aniq etkaziladigan to'pga chiqish. Bu harakat to'p noaniq qabul qilinganda yoki bog'lovchi o'yinchi turgan joydan qarama-qarshi tomonga yo'naltirilganda qo'llaniladi.

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

1. Bog'lovchi o'yinchining joyi 2-nchi zonada, yon chiziqdan 1,5-2m. oraliqda bo'lishi kerak.
2. Orqa zonalardan ikkinchi to'pni uzatishga chiquvchi to'pniuzatishga chiquvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga halaqit bermasligi kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda kiritilayotgan to'pga qarshi yoki raqib yo'llagan zarba to'piga tik chiqishi mumkin emas.
3. Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi to'p yo'nalishi va balandligini aniqlamaguncha keskin harakatlanishga yo'l qo'ymasligi kerak.

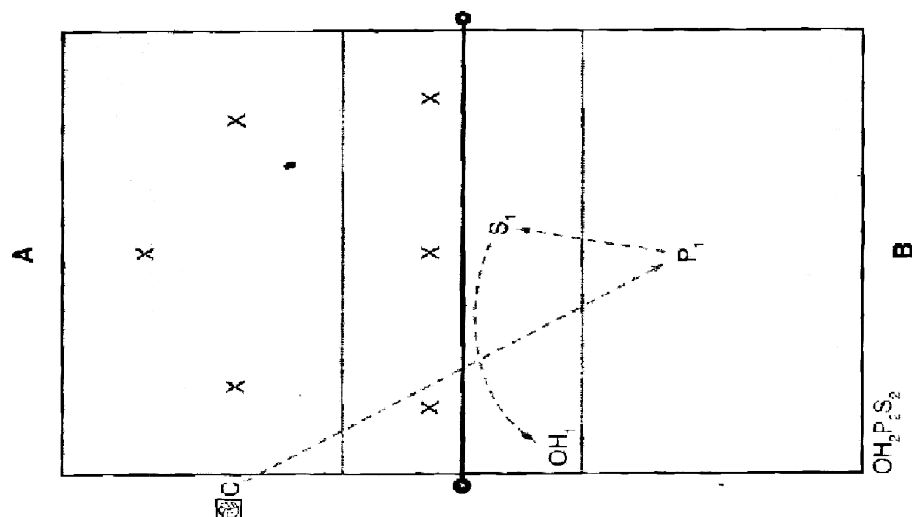
O'yinchini xujum zarbasini ijro etish uchun to'psiz harakatlanishi va joy tanlashi quyidagi holatlar bilan belgilanadi: dastlabki holat, qulay joy tanlash, oldindan siljishi yoki harakatlanish va xujum zarbasiga chiqish.

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

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

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

UZOQ ARG‘AMCHIQLAR.



Rasm 36,¹

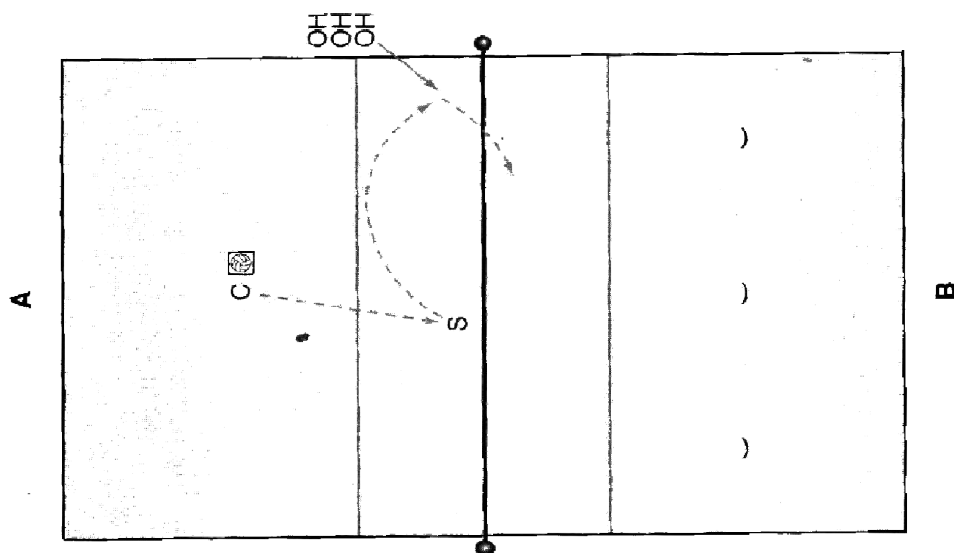
3-nchi zonadan xujum qilishda o‘yinchilar to‘rga nisbatan burchak yo‘nalishida chiqishi darkor. Agar o‘yinchi to‘p uzatuvchining orqa tomonidan xujum qilmoqchi bo‘lsa, (2-nchi yoki 4-nchi zonadan), unda u o‘ziga qulay bo‘lishi uchun “orqaga – yonga – oldinga o‘ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi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

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

- xujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlanib to‘siq qo‘yuvchilarni chalg‘itish;
- har zumda xujum zarbasini berishga tayyor bo‘lish;
- boshqa o‘yinlarning o‘zaro harakatiga xalaqit bermaslik, amalga oshirilayotgan taktik kombinatsiya shiddati va ritmiga bo‘ysunish. O‘yinchining to‘p bilan ijro etiladigan harakati. Bularga – xujum usulini tanlash, uni o‘z vaqtida va samarali qo‘llash choralari kiradi. O‘yinchi raqibga xavf solishi, ruxiy ta‘sir etishi, to‘p kiritish usullarini almashtirib uni chalg‘itishi, turli o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg‘ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin. Bundan tashqari xujum zarbalariga uzatiladigan to‘p tezligi va yo‘nalishini o‘zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

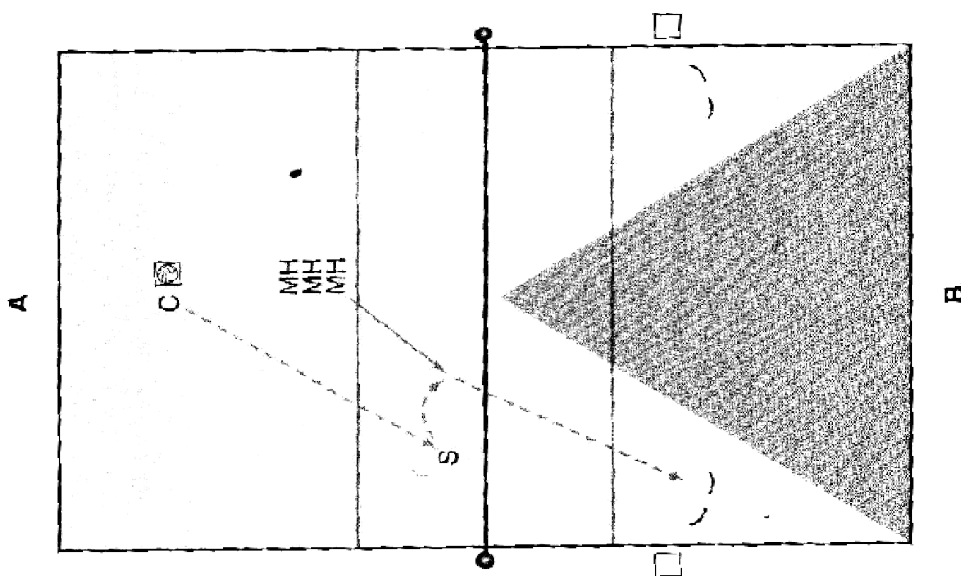
To‘p kiritishni o‘zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to‘p qabul qilishiga va maqsadli xujumni tashkil qilishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ko‘pincha to‘p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab kuch bilan to‘p kiritish, maydonning qaltis joylariga to‘p kiritish orqali qo‘lga kiritiladi.

BIR DAQIQA – XUJUMDA YUTUQ



Rasm 37,¹

TEZKOR “BURCHAKKA” XUJUM.



Rasm 38,

To‘p kiritish taktikasi raqib jamoaning o‘yin xususiyatlariga asosan tuziladi.²
Bir necha misollarni ko‘rib chiqamiz:

6. Raqib jamoaning orqa chiziq o‘yinchisi ikkinchi to‘pni uzatish uchun to‘r oldiga chiqmoqchi: unda to‘p kiritish shu o‘yinchiga yoki uni oldida turgan oldingi chiziq o‘yinchisiga yo‘llanishi maqsadga muvofiq.
7. Sakrab kuch bilan kiritiladigan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilar odatda joylashadigan joydan biroz orqaroqqa siljib turishadi. Bunday holatda sakrab kuch bilan to‘p kiritish sakrab, lekin sekin va oldingi zonalarga aniq to‘p kiritish usullari almashtirilib turilgani ma’qul bo‘ladi.

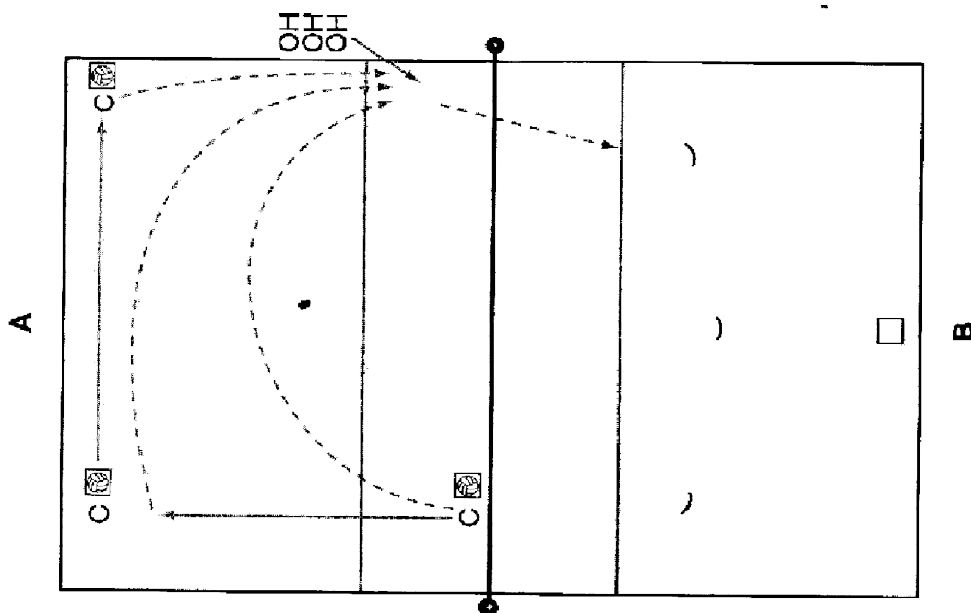
8. Raqib xujumni birinchi to'p uzatishdan va qisqa irg'itilgan to'pdan uyushtirayapti. Unda to'p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to'p kiritishni orqa chiziq yaqiniga kuchli yoki aniq ijro etish kerak.
9. Raqib jamoasida to'pni xato bilan qabul qiladigan o'yinchi mavjud. Unda to'p aynan shu o'yinchiga kiritilishi zarur.
10. Agar raqib "libero" o'yinchisidan foydalanayotgan bo'lsa, to'p kiritish boshqa o'yinchilarga yo'llanishi darkor.

Kiritilayotgan to'pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, unda to'pni asosiy xujumchiga yoki ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchiga yo'llash yaxshi natija beradi.

Xujumga to'p uzatishda taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak;

9. To'pni uchish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oralig'i, xujumchi o'yinchining xujum qilish xususiyati va chalg'itib to'p uzatish kabi holatlarni e'tiborga olish zarurligi tufayli o'yinchi to'p uzatishni barcha turlarini mahorat bilan ijro etish qobilitiga ega bo'lishi kerak.

TO'RT BURCHAKDAN XUJUM.



Rasm 39¹

10. Muayyan uchrashuvda xujum harakatlari samaradorligi.
11. Raqib to'siqlarining joylashishi, jumladan zaif qobiliyatla to'siqchini.
12. Xujum qilish uchun qulay joy tanlash, xujumchi qanday uzatilgan to'pdan zarba berish.
13. Bog'lovchi va xujumchi o'yinchilar oralig'ini e'tiborga olish.
14. To'p uzatish to'rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to'r bo'ylab, maydon orasidan).
15. Bog'lovchi o'yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to'pni yaqin turgan xujumchiga uzatishi esda tutilmog'i lozim. Maydonga oxiridan (3m. va undan ortiq) to'p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish xujum samaradorligini oshiradi.
16. Har doim birgina xujumchiga to'p uzatilmaslik.

17. Sun'iy ravishda o'z harakatini murakkkblashtirmaslik, masalan, joydan uzatish qulay bo'lganda, to'pni sakrab uzatmaslik.

Bunday xususiyat birinchi to'pni uzatishda ham, to'p qisqa irg'itib uzatishda ham muhim rol o'ynaydi.

To'pni "birdan xujumga uzatish" odatda qayta xujum uyushtirishda, vaziyatdagi o'yinni oxiriga etkazishda qo'llanadi. Kamdan-kam bunday chora to'pni qabul qilishda qo'llanadi, qo'llansa ham oddiy to'p kiritishda qo'llaniladi. "Irg'itib to'p uzatish" (otkidka) bu asosan sakrab ijro etiladigan usul. Bu birinchi uzatilgan to'pdan zarba berishga o'xshash. Ushbu usulning maqsadi – bu xujum zarbasini to'siqsiz ijro etish imkoniyatini yaratish uchun qo'llanadi, yoki bitta to'siq hamda betartib qo'yiladigan to'siqlarga qarshi qo'llaniladi. Mazkur usul favqulotda xujum qilish sharoitini yaratish uchun foydalaniladi. Qisqa balandlikda to'pni irg'atib uzatish samaradorligi to'p uzatuvchini zarba berish taqlidi ishonchli bo'lsa va to'p uzatish oxirgi fursatda ijro etilishi bilan bog'liqdir.

Muxokama etilayotgan usulni ijro etishga mo'ljallangan individual taktik harakatlarga chalg'ituvchi harakatlar yordamida yoki "berkitib" to'p uzatish usullari kiradi. O'yinchi o'zining dastlabki harakatlari bilan to'pni muayyan bir zonaga yo'naltirishni ishonchli taqlid qilib, oxirgi fursatda to'pni qarama-qarshi tomonga uzatish kerakki, u to'p yaqin turgan xujumchiga uzatildi – deb ishonsin, lekin so'ngi fursatda to'p qarama-qarshi joyda turgan xujumchiga uzatilishi kerak.

Xujum zarbalarini ijro etishda qo'llaniladigan individual taktika shundagina muhimki, qachonki xujumchi o'z harakat usullarini o'zi tanlash imkoniyatiga ega bo'lsin.

Qarorni qabul qilish va uni ijro etish samaradorligi o'yinchining texnik mahoratiga bog'liqdir. Bu borada, albatta, vaziyatni baholash, raqib o'yinchilari harakatlari va ularning taktik rejalarini to'g'ri xis qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning o'yinchida ko'rish kengligi (preferik ko'rish), diqqatni jamlash va to'g'ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi. Xujum qilishda to'pni to'siq "teshigidan", u yoki bu yonidan va to'pni to'siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish qobiliyati hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Raqibning oldingi chiziq o'yinchilari himoyasini barbod qilish (to'siqda, qo'riqlashda, orqa chiziq himoyasi) uchun o'yinchilar kuchli yoki sekin aniq, uzoq va yaqin oraliqlardan zarba berishlari ma'qul bo'ladi. To'p uzatuvchi o'yinchi ham shu usullarga mos bo'lgan qarorni ijro etishi talab qilinadi. Har bir o'yinchi baland, past, tezkor, o'ta qisqa, uzun uzatiladigan to'plardan zarba berishni, zarba berganda ham to'pni keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab kuch bilan sekin-aniq, chalg'itib, to'pni zaif qabul qiluvchi o'yinchiga yo'llashi foydali natijaga olib keladi.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to'p to'rdan biroz bu tomonga o'tib ketgan bo'lsa, bunday to'pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo'lish kerak. Chunki, bunday holatlarda raqib o'yinchilari to'siq qo'yishga aksariyat ulgurmaydi. Agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq

o'yinchilari ko'pincha himoyaga tayyor bo'lmaydi. YOki agar to'siqlar zich bo'lsa, to'pni o'z yonidagi xujumchiga irg'itib uzatish to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi. Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lami qanchalik keng, xilma-xil va serqirrali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik ijobiy yakunlanishi mumkin.

Xujum zarbalarini o'zlashtirish ko'p jixatdan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi bilan bog'liqdir (sakrovchanlik, dinamik kuch, sakrash chidamkorligi). Bu borada, albatta, koordinatsion qobiliyat ham muhim rol o'ynaydi (oraliq – vaqtni his qilish va mushaklarni ishlash koordinatsiyasi).

Xujum zarbasiga o'rgatishda bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish metodi qo'llaniladi: avval tayanch holatda usulning yakuniy final qismi o'rgatiladi – qo'lni ko'tarib orqaga harakatlantirish va to'pni zarb bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash; so'ng shu mashq yugurib kelib; sakrab (tayanchsiz holatda) zarb berish – avval joydan, keyin yugurib kelib – bir, ikki, uch qadam; har xil balandlik va oraliqdan uzatilgan to'pga zarba berish, to'siqqa qarshi zarba berish. O'rgatish mashqlari va ularni qo'llash jarayoni barcha xujum usullari uchun bir metodik tartibda amalga oshiriladi.

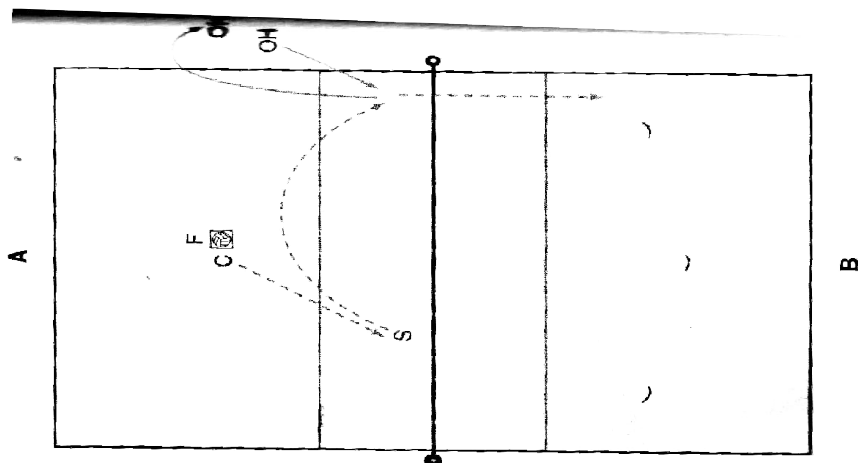
Yondoshtiruvchi mashqlar.

10. Joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash, havoda vertikal uchish; shu mashq – harakatlanish va to‘xtashdan so‘ng; shu mashq – sakrab 90^0 , 180^0 va 360^0 aylanib; bir, ikki, uch qadam yugurib ikki oyoq bilan debsinib asosida vertikal sakrash; oxirgi qadamda – o‘ng oyoq oldinda, chap oyoq keyin birlashtiriladi.
11. Yugurish ritmini o‘zlashtiri: o‘lchov bo‘yicha qadamlash, tovushga mo‘ljall qilish.
12. Bilak-panja bilan to‘pni urishni o‘zlashtirish: to‘pni urish, matoda tizza bilan o‘tirib, qo‘lni qisman orqaga harakatlantirish, zarba berish vaqtida qo‘l to‘liq yozilgan bo‘lishi kerak; amartizatorida, devor oldida zarba mashqi.
13. Tennis to‘pini yugurib kelib sakrab to‘r ustidan tashlash.
14. Rezina amartizatorga mahkamlangan to‘pga sakrab zarba berish: joydan va yugurib kelib.
15. shtativga o‘rnatilgan to‘pga to‘r ustidan zarba berish.
16. Uchib borayotgan to‘pga zarba berishni o‘zlashtirish. To‘pni turli balandlikda irg‘itib va bosh ustidan: joyda turib va sakrab. SHu mashq juftlikda to‘p uzatishdan.
17. “To‘p otish moslamasidan (pushka) yo‘naltirilgan to‘pni to‘r ustidan zarba berish: to‘p turli balandlikda otiladi. Agar bunday moslama bo‘lmasa, to‘pni sherik yoki trener tashlab beradi.
18. To‘p uzatishdan xujum zarbasi.
 4. 4, 2, 3-nchi zonalardan xujum zarbalari –to‘pni uchish yo‘nalishi yugurib kelish yo‘nalishiga mos bo‘lishi kerak: 4-nchi zonadan 5-nchi zonaga, 2-nchi zonadan 1-nchi zonaga (diagonal bo‘ylab). To‘p uzatish avval yaqin zonadan o‘rta balandlikda, past balandlikda, to‘rdan uzoqroq, to‘p uzatish xujumchiga teskari (orqa bilan) tugan holatdan, uzun to‘p uzatish, orqa zonalardan.
 5. YOn chiziqlar bo‘ylab: 4-nchi zonadan 1-nchi zonaga, 2-nchi zonadan 5-nchi zonaga. To‘p uzatish yo‘nalishi 1-nchi mashqdagidek.
 6. Aniq xujum zarbalarini bajarish. Nishonlar qo‘llaniladi, maydon zonalari belgilanadi. Avval zarbalar sekin va to‘p tushirish joyi kattaroq. Keyin zarba kuchi orttirib boriladi, to‘p tushirish joyi esa toraytirib boriladi.
 4. Xujum zarbalari; to‘g‘ri yo‘nalishda, burib, orqa zonadan uzatilgan to‘pni (4-nchi zonadan) yonlama zarba berish, 6, 5-nchi zonalardan uzatilgan to‘pni 2-nchi zonadan xujum qilish.
 5. 3 va 2-nchi zonadan hamda orqa zonalardan xujum qilishni o‘zlashtirish sari zarba berish usullari almashtirib beriladi.
 6. Xujum zarbasi va chalg‘itib tashlashni taqlid qilish mashqlari (sakrab bir yoki ikki qo‘l bilan).
 5. To‘siqqa tekkazib “aut”ga zarba beoish. To‘siqchilar 2 va 4-nchi zonalarda stolga turib to‘siq qo‘yadi. To‘siqdan sapchitib zarba berish, chalg‘itib, irg‘itib uzatilgan to‘pni xujum qilish.
 6. Orqa chiziqdan 2, 3, 4-nchi zonalardan zarba berish.
 7. Xujum zarbalarini: oldingi chiziq o‘yinchisining ikkinchi to‘p uzatishidan; birinchi to‘p uzatishdan, irg‘itishdan; orqa chiziq zonalaridan chiqib to‘p uzatishlardan zarba berish mashqlari.
 8. 3-nchi mashq, to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar qarshiligida bajariladi – barcha taktik imkoniyatlar (variantlar) qo‘llaniladi.

Zarba berish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashqlar guruhlarini o‘z ichiga oladi:

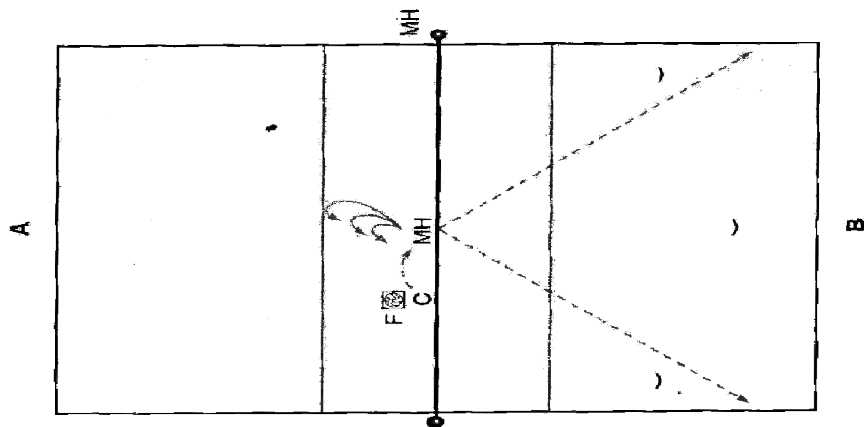
- A) Har xil to‘p uzatish turlarida nishonlarga aniq zarba berish;
- B) Turli vazifalar asosida qo‘yilgan yakka va guruhli to‘siqlarga qarshi zarbalar berish;
- V) Aniq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish.
- G) Kiritilgan to‘pni qabul qilgandan so‘ng to‘siqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.

PLYUS 10 TA ZARBA



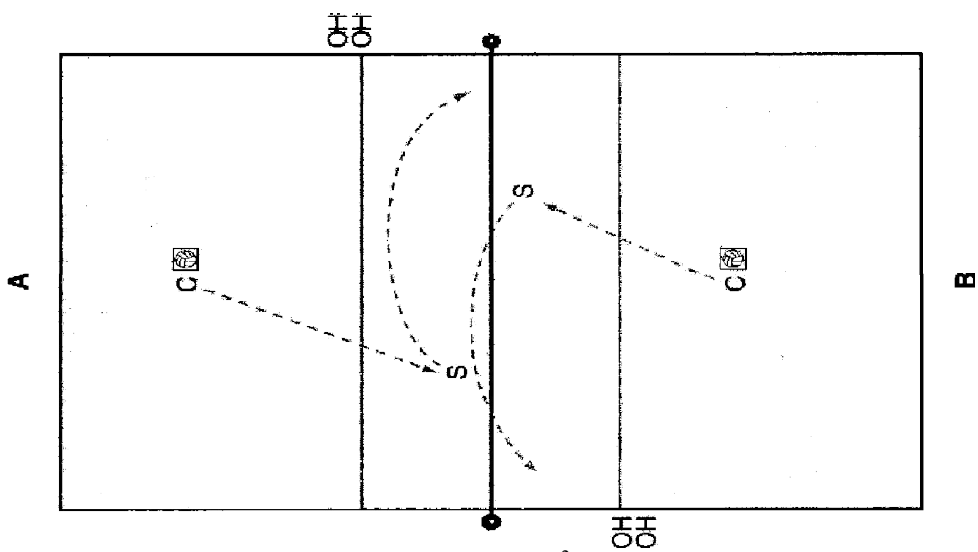
Rasm 40,¹

BIR QADAM, IKKI QADAM, UCH QADAM.



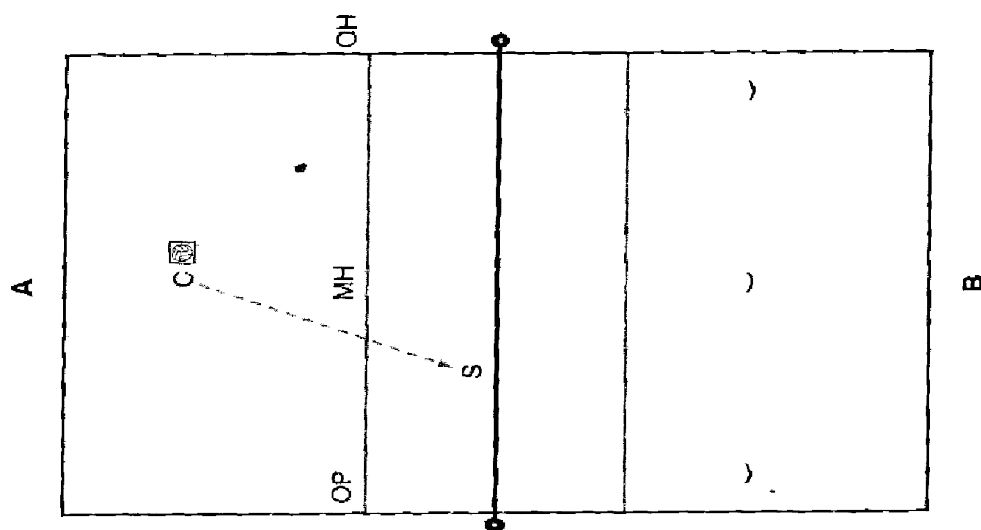
Rasm 41,²

KO'P MARTALI INDIVIDUAL XUJUM.



Rasm 42,³

KETMA-KET XUJUM.

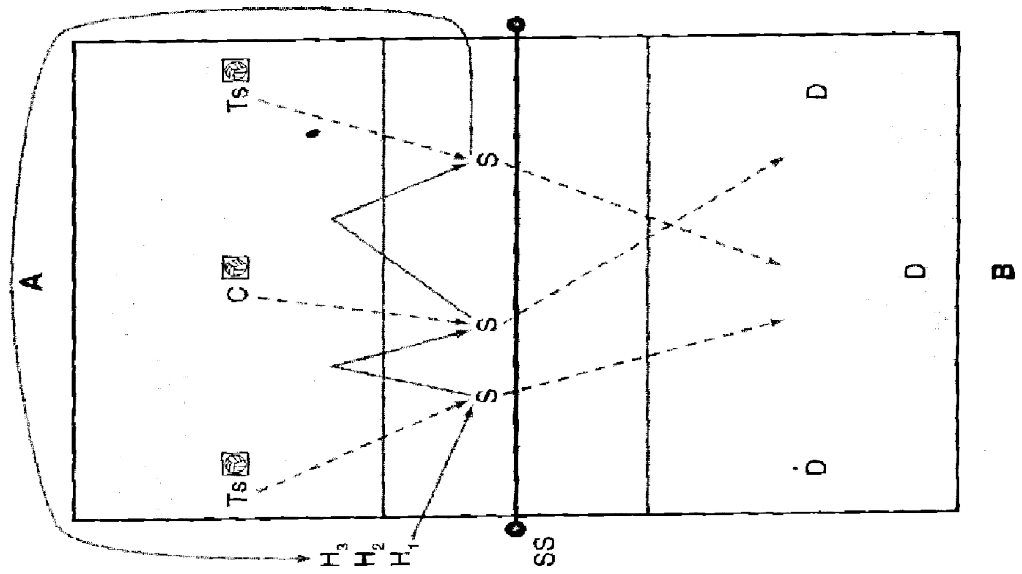


Rasm 43,¹

O'zining to'p irg'itishidan belgilangan nishonlarga zarbalar berish.

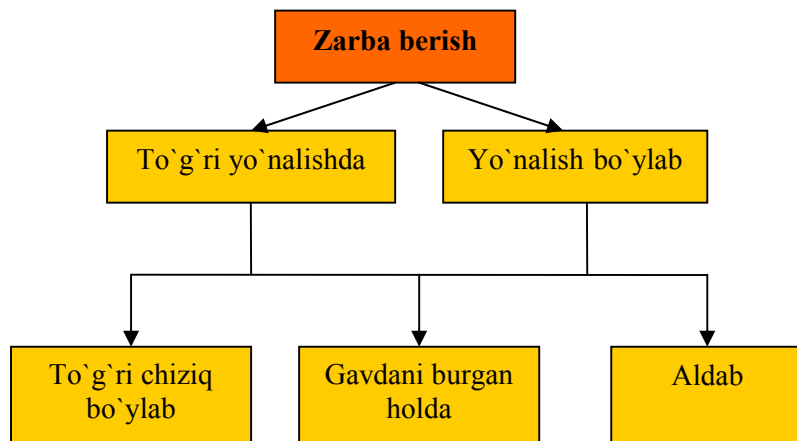
9. To'r chegarasiga (antennaga) 3-nchi zonadan uzatilgan to'plarga zarbalar berish.
10. SHu mashq, faqat to'p uzatishlar 2 va 4-nchi zonalardan.
11. SHu mashq, faqat xujumchi sapchituvchi ko'prikchadan debsinadi.
12. Xujumchi kutmagan holda 2, 3, 4-nchi zonalardan uzatilgan ikkinchi to'pni xujum qilish.
13. Bir o'yinchini turli zonalardan uzatiladigan to'pni 4, 3, 2, 3, 4-nchi zonalardan ketma-ket zarbalarni bajarishi.
14. xujumchi 4-nchi zonadan. To'p uzatish 6-nchi zonadan 3-nchi zonaga, 3-nchi zonadan to'siqni taqlid qiladi – 2-nchi zonaga harakatlanadi, 3-nchi zonadan uzatilgan to'pni xujum qiladi, keyin 3-nchi zonada to'siq, xujum 4-nchi zonadan va h.
5. Past uzatilgan to'pdan bog'lovchi o'yinchi oldidan va orqasidan zarbalar berish (birinchi to'p maydon orqasidan uzatiladi).
6. Barcha to'p uzatish turlaridan himoyachilardan bo'sh qolgan zonalarga zarbalar berish (hujumchi harakatlanayotgan vaqtda, 1-2 ta himoyachi o'zining dastlabki joylarini o'zgartirib turadi).
7. 3 (2, 4) zoan o'yinchisi tomonidan uzatilgan ikkinchi to'pdan zarbalar berish-bitta to'siqqa qarshi maydonni himoyalangan joyiga (to'siqchi faqat ma'lum zonani to'sadi).
8. To'siqdan "aut" ga zarba berish (birinchi to'p uzatish maydon orqasidan).

UCH YO'NALISHLI HARAKATLANISH ASOSIDA XUJUM.



Rasm 44.¹

I-ilova



Hujumchining harakati	Himoyachining harakati
Yugurish	Boshlang'ich harakat o'yinchini dastlabki holatidan boshlanishi
	Chap oyoq bilan depsinish
	Ikki oyoqqa tayanish
	Orqa qadam
Sakrash	Oldingi qadam
Zarba harakatigacha bo'lgan muallaq holat	Ikki tomonlama tayanish
	Oldingi tayanch
	Chap oyoq bilan itarilish
To'pga zarba berish (0,05)	To'pga to'g'ri chiqqan holda sakrash
Zarbadan keyingi harakatlar	Tanani og'irlik markazi pastlaydi, to'pni qabul qilish uchun tayyorgarlik

Himoya texnikasi va uning tasnifi.

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.

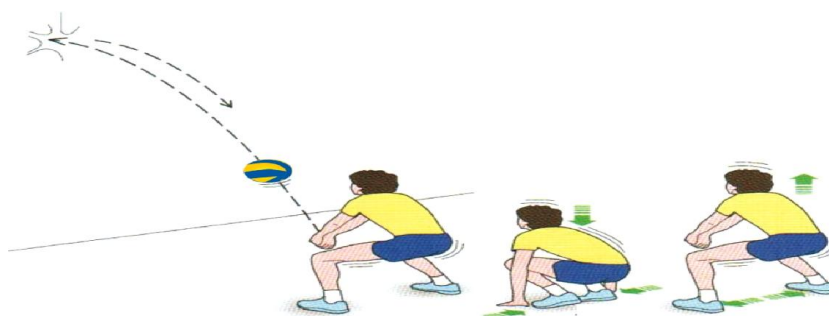
Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); Yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

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. 19-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.**¹

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.



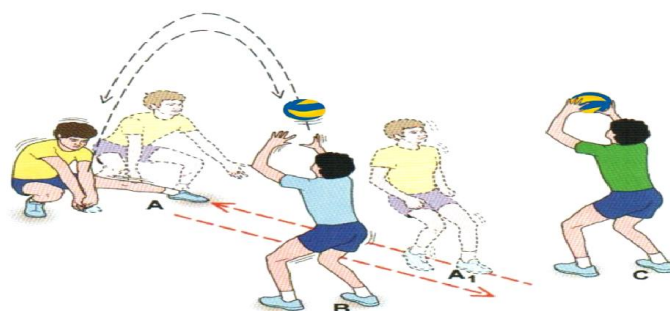
19-rasm.

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'ngida 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).¹

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.

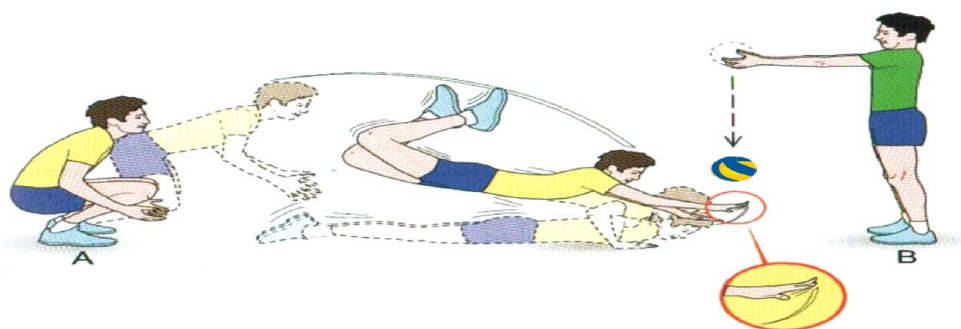


20-rasm.



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 (21-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.¹



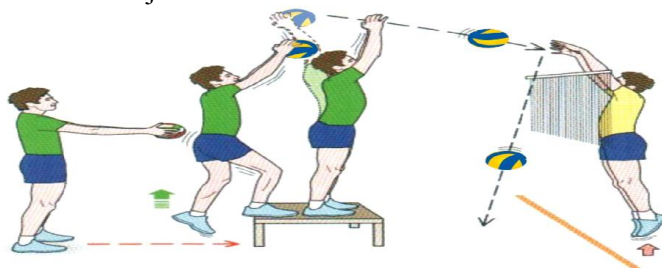
21-rasm.

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 (22-rasm).**²

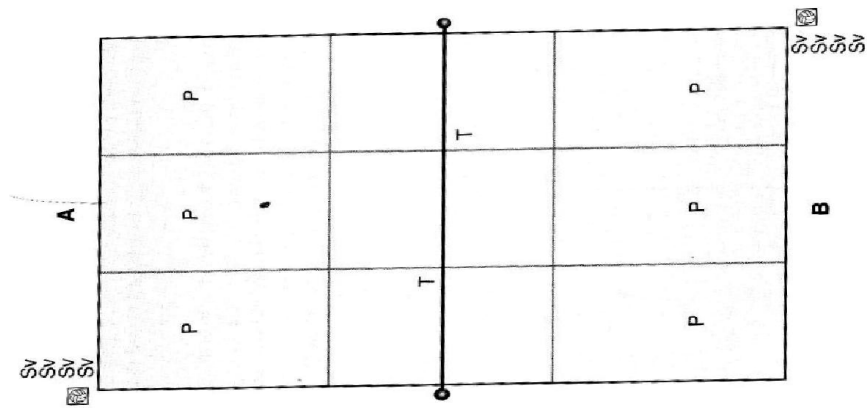
Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakraish kabi harakatlarni bajarish mumkin.



22-rasm.

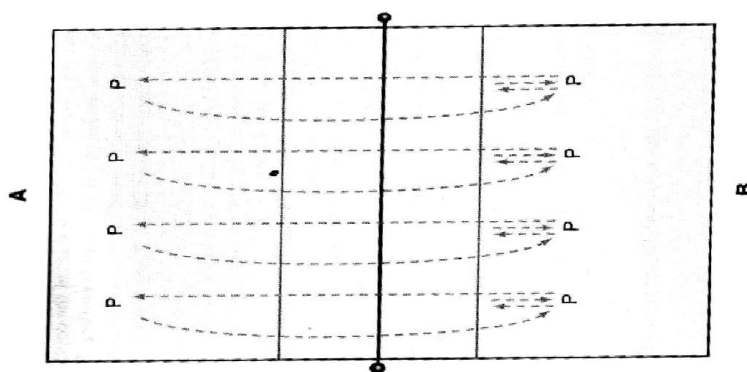
To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib Yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning Yuqori qismiga borganda, to'r osha Yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalaish va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

TO'RTLK TO'P UZATISH VA QABUL QILISH.



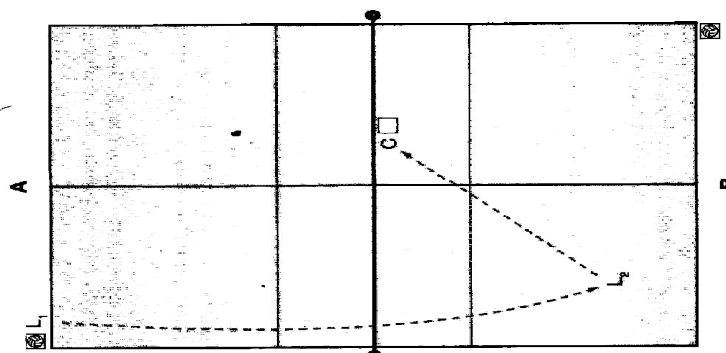
23-rasm¹

To'pni uzatishni nazorat qilish.



24-rasm².

To'pni qabul qilish va uzatish.



25-rasm,³

HIMOYA MASHG'ULOTI.

Siz, ehtimol, eshitgansiz yoki yuqorida tahlil qilingan jamoa mashqlaridan himoya haqida ma'lum tasavvurga egasiz. Agar sizning jamoangiz himoyasi maydonda tezkorlik xususiyatiga ega bo'lsa, raqib jamoaning ketma – ket xujum harakatlariga bardosh beraolmasligi mumkin yoki himoya tizimi izdan chiqishi mumkin.

Har doim raqib to'p bilan harakatlanganda va siz uni xujumda himoyalayotgan bo'lsangiz ko'riladigan birinchi chora – bu to'siq qo'yishdir, to'pni qabul qilish esa ikkinchi chora bo'ladi. Har bir o'yinchini maydonda o'ziga xos himoya harakatlari mavjud bo'ladi va ulardan unumli foydalanishga u mas'uldir. Ular qarshi tomonda qaysi xujumchi qachon va qanday xujum qilishini oldindan bilishlari lozim.

To'siq qo'yuvchilar o'z muvofiq joylarda (zonalarda) tayyorlanadi, qo'llari tirsakdan qisman bukilgan, turdan elka kengligi oralig'ida turib sakrashga hozirlanadi yoki o'ng yoki chap tomonga siljishlar mumkin. Ko'zlar yuqoriga qaratiladi va raqibni xujumga to'p uzatishi kuzatiladi. Uzatiladigan to'pni yo'nalishi, xujumchi qaerdan hujum qiladi, uni harakati va depsinishini aniqlab to'siq qo'yiladi.

Siz bu oson deb o'ylarsiz? Aslo! YAxshi to'siq qo'yishda vaqt ham qiluvchi ahamiyatga egadir. To'siq qo'yuvchilar xujumchiga nisbatan biroz keyinroq sakrashlari zarur. To'siq qo'yishda u yoki bu tomonga qadamlab siljish bir tekisda amalga oshirilishi lozim. Bunday harakatlarni to'psiz va to'p bilan mashqlantirish, ayniqsa qo'l, bilak va panjalar harakatiga e'tibor berishi muhim.

To'siq qo'yishda to'pni raqib tomonga yoki orqadagi ximoyachilarga sekin o'tkazish mumkin. (to'siq qo'yishdato'pni qo'lga tegishi qabul sifatida baxolanmaydi, himoyachi qabul qilishi – bu birinchi to'p xisoblanadi – buni esda saqlang).

To'siq qo'yish harakatini o'zlashtirishda o'yinchilarga qulaylik yaratish uchun quydagi maslahatlardan foydalaning:

Qo'llarni yozish.

Siljish.

Harakatni bildirmaslik

Engil qo'nish.

To'siq qo'yish mashqlarini mavsum boshlanishidan barvaqtroq boshlash kerak.

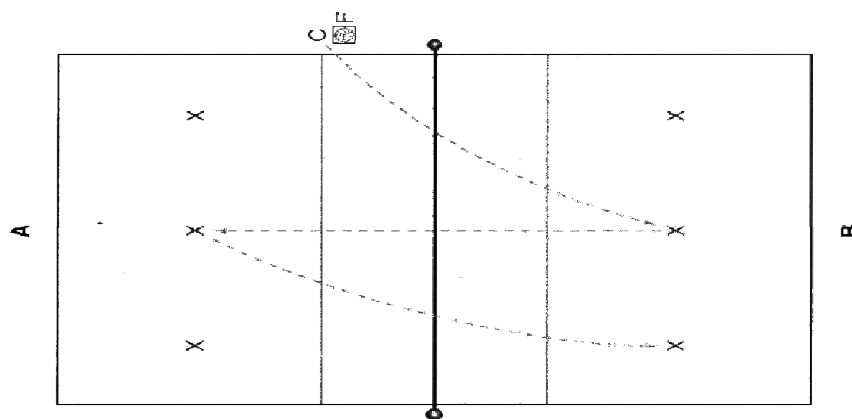
Juftlikda to'siq qo'yishni mashqlantirishda qaychisimon qadam bilan siljish (yoki yonlama yugurish) talab qilinadi.

To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan xujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish aksariyat ochko olish imkoniyatini beradi. Voleybol amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish ijro etiladi. Mutaxassislar o'rtasida shunday fikr mavjudki, go'yo to'siq qo'yishga faqat xujum zarbalarini mukammal o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish lozim. Bu mantiqqa qilinadigan bo'lsa, unda to'siq qo'yish ko'nikmalariga 13-14 yoshdan, xatto 15-16 yoshdan o'rgatish kerak. Lekin aslida to'siq qo'yishga shug'ullanishni ilk qadamidan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq. To'siq qo'yish – bu raqib tomonidan yo'naltirilgan xujum zarbasini o'z vaqtida sakrab qo'llarni ko'tarib to'p yo'nalishini to'sishdan iboratdir. Mazkur o'yin (himoya) usuli muayyan sifat va qobiliyatlarga bog'liqdir. Ularnimaxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi (jismoniy tayyorgarlik bo'lish). Sakrab to'siq qo'yib to'p yo'nalishina to'sish uchun debsinish joyi to'g'ri yo'nalishda zarba berayotgan xujumchining yugurish yo'nalishi va debsinish joyiga mos bo'lishi lozim. YAna bir shart. 4- nchi zonadan xujum zarbasi ijro etilayotganda to'siqchi to'pdan biroz chaproq joylashadi, 2- nchi zonadan zarba berilayotganda – aksincha.

To'siq qo'yishga dastlabki o'rgatishda yuqoridagilar e'tiborga olinishi lozim. Keyinchalik shu asosda yakka, so'ng guruhli to'siq qo'yishga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'siq qo'yuvchi doimo to'pga qarab turishi shart emas. Uzatilgan ikkinchi to'p

yoʻnalishini aniqlagandan soʻng, xujumchiga qarshi va uni yugurish yoʻnalishi hamda toʻpga zarba berish yoʻnalishini aniqlashga intilishi kerak. Sakrash vaqtida esa yana toʻpni nazorat qilishi lozim.

TEZKOR TOʻP.



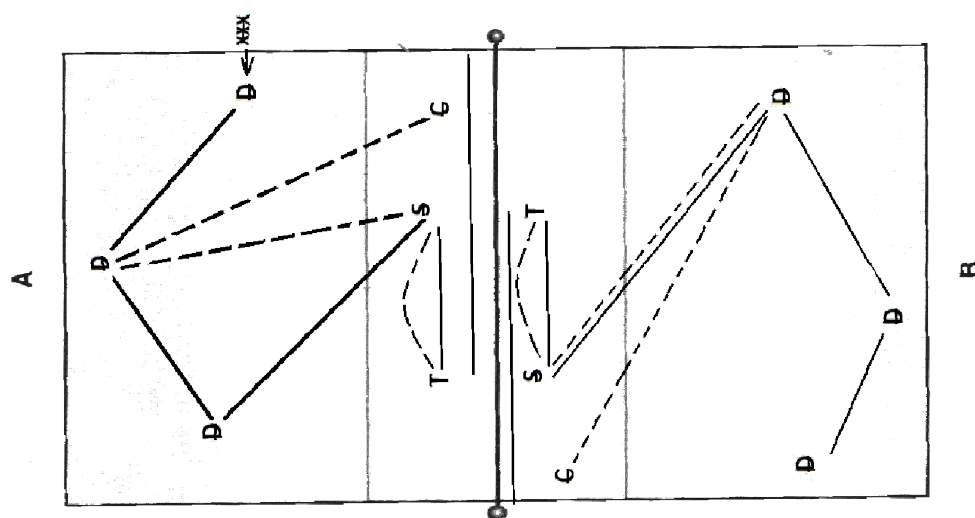
Rasm 45,¹

Yondostiruvchi mashqlar. Toʻsiq qoʻyishni osonlashtirish uchun toʻrni pastga tushirish tavsiya etilmaydi – chunki toʻsiq qoʻyish ham, zarba berish ham “oraliq – vaqt” xususiyatlari notoʻgʻri shakllanadi (bunda stoldan foydalanish kerak).

Muvofiq mashqlarni oʻzlashtirish quyidagimetodik tartibda amalga oshirilishi darkor: avval zarba berish faqat bir zonadan va bir yoʻnalishda ijro etiladi, keyin ikki “qoʻshni” zonalardan (4-3, 2-3), uch zona (4, 3, 2, 4 va h), soʻng uzoqdagi zonalardan (4, 2, 4, 2).

1. Toʻsiqni toʻr ustida taqlid qiladigan moslama siqib toʻpni ushlab, toʻpni toʻr ustiga tashlash, xujumchini sakrab toʻpni saqlashi, “blok-qoʻlqopga” qarshi, stolda turib. Toʻp har xil zonalardan tashlanishi mumkin.
2. zarbalarga stol ustida turib toʻsiq qoʻyish, shtativda mahkamlangan toʻpga toʻsiq qoʻyish.
3. toʻsiq qoʻyuvchi oʻyinchi toʻr oldida dastlabki holatda joylashadi. Qarshi tomondagi sherik toʻpni toʻr ustiga toʻrdan 10-30 sm. berishga tashlaydi. Toʻsiqchi toʻpni eng yuqori nuqtasida kaftlari bilan uradi (avval osilgan toʻp uriladi). SHu mashq sherikni chalgʻitib tashlagan toʻpiga nisbatan bajariladi.
1. Toʻsiqchi stol ustida joylashadi, zarba toʻp uzatishdan bajariladi: bir zona, zarba yoʻnalishi toʻsiqchiga maʼlum.
2. Xujum zarbalari ikki “qoʻshni” zonalardan bajariladi (4-3, 2-3), uzoq zonalar (2-4); toʻsiqchi zarba qaysi zonadan va qaysi yoʻnalishdan bajarilishini biladi (signal toʻp uzatish oldidan beriladi).
3. Guruhli toʻsiq qoʻyishga aynan shunday tartibda oʻrgatiladi. Bunda asosiy eʼtibor toʻsiq qoʻyuvchi oʻyinchi hamjixatligi, oʻz vaqtida birga sakrash, qoʻllarni toʻr ustiga bir vaqtni oʻzida koʻtarish va toʻsiqlar zichligiga qaratish kerak.

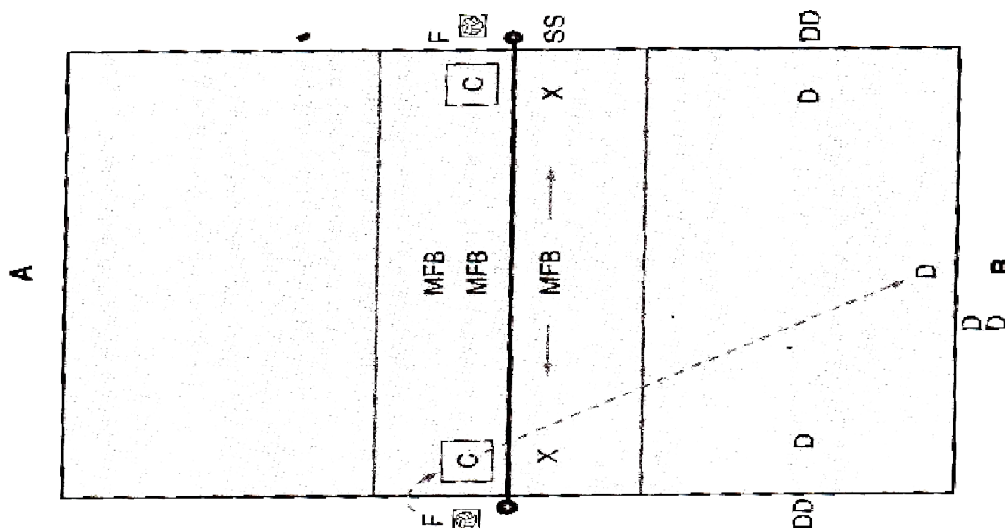
“BUTUNJAHON” HIMOYASI.



Rasm 46¹

1. To‘siqchi stol ustida joylashadi, 2-nchi zonadan uzatilgan to‘plarga yoki 3-nchi zonadan zarba beriladi. Qaysi zonadan zarba berilishi to‘siqchi uchun noma’lum. SHu mashq, lekin to‘siqchi erdan sakrab to‘siq qo‘yadi.
2. to‘siqchi stol ustida joylashadi, 3-nchi zonadan uzatilgan to‘plarga 4-nchi yoki 3-nchi zonadan zarba beriladi. Qaysi zonadan zarba berilishini to‘siqchi bilmaydi, zarba berilishini to‘siqchi bilmaydi, zarba yo‘nalishi ma’lum. SHu mashq, lekin to‘siqchi erdan sakrab to‘siq qo‘yadi.
3. To‘siqchi stolda joylashadi, zarbalar navbatma-navbat 4, 3, 2, 4 va hokazo zonalardan bajariladi. To‘p uzatish 3-nchi zonadan ijro etiladi. Zarba yo‘nalishi ham, yo‘naltiriladigan zona ham ma’lum emas. SHu mashq, faqat to‘siqchi erdan sakrab to‘siq qo‘yadi.
4. To‘siqchi stol ustida joylashadi, qarshi tomon-xujumda guruh taktik harakati asosida zarba beriladi, bunda 3, 3 va 2-nchi zona o‘yinчилari ishtirok etadi – to‘pni bog‘lovchi o‘yinchi uzatib beradi to‘siqchiga zarba berish yo‘nalishi ham, zonasi ham noma’lum. SHu mashq, lekin to‘siqchi erdan sakrab to‘siq qo‘yadi.
1. Stol ustida 3 nafar to‘siqchi yonma-yon joylashadi, zarbalar to‘pni o‘z irg‘itishidan navbatma-navbat 4, 3, 2-nchi zonalardan bajariladi. Ikki to‘siqchidan iborat to‘siq 4 va 2-nchi zonalardan yo‘naltirilgan zarbalarga qarshi qo‘yiladi, 3-nchi zonadan zarba berilganda 3 naafar to‘siqchi ishtirok etadi. Zarba yo‘nalishi avval ma’lum, keyin noma’lum. SHu mashq, lekin endi to‘siqchilar maydon yuzida joylashadi.
2. 5-nchi mashq bajariladi, lekin zarbalar o‘rtasidan turib to‘p uzatishidan bajariladi. Bog‘lovchi o‘yinchi to‘p maydon orqasidan uzatiladi. Ikkinchi to‘p kimga uzatilishi no‘malum. SHu mashq, lekin to‘siqchilar erdan sakrab to‘siq qo‘yishadi.
3. To‘siqchilar stol ustida joylashadi, xujumchi o‘yinчилar harakati to‘siqchilarga ma’lum, lekin zarba yo‘nalishi noma’lum. SHu mashq, faqat to‘siqchilar erdan sakrab to‘siq qo‘yishadi.

100 GACHA HIMOYA.



Rasm 47¹

To'g'ri yo'naltirilgan zarbalarga to'siq qo'yishda qo'llar to'pga nisbatan to'g'ri joylashtirilishi kerak. 4 va 5-nchi zonalarga yo'naltirilgan zarbalarni to'sishda qo'llar to'pdan chaproqqa chiqarilishi lozim (o'ng qo'l kafti to'rga parallel bo'ladi. CHap qo'l-kaft esa to'pga qaratiladi, ammo 1-nchi zonaga zarba berilganda, aksincha). Debsinish – sakrash joyiga harakatlanish siljib qadam qo'yish (1m. gacha) va qaychisimon qadam qo'yish va burilib yugurish (3m. va undan ortiq) orqali amalga oshiriladi.

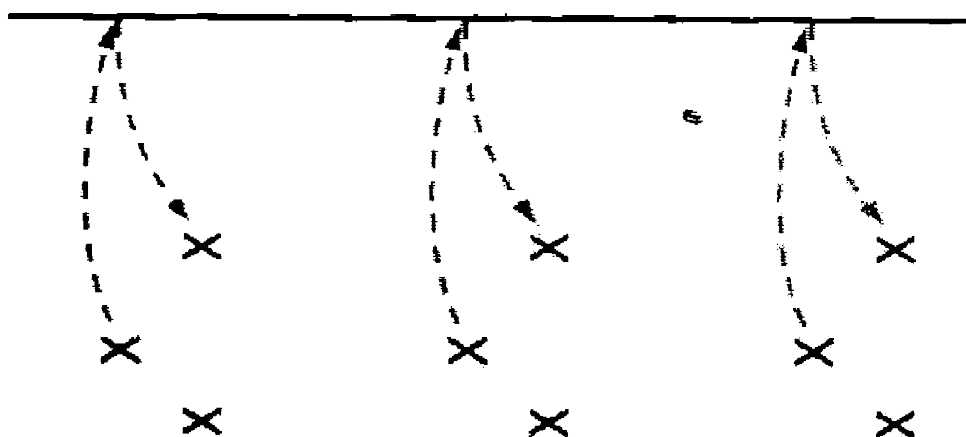
Zarba berish joyiga o'z vaqtida to'liq etib kelinmaydigan holatlarda qo'llar o'ng (chap) tomonga siljitib to'p tomon ko'tarilishi kerak.

To'siq qo'yish to'psiz va to'p ishtirokida takomillishtiriladi. To'psiz bajariladigan mashqlar harakatlanish tezligi, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va guruh bo'lib to'siq qo'yishdahamjixatlikni shakllantirish uchun qo'llaniladi.

To'p ishtirokida bajariladigan mashqlar esa jamoaning himoyada o'ynash tizimini shakllantirish maqsadida qo'llaniladi.

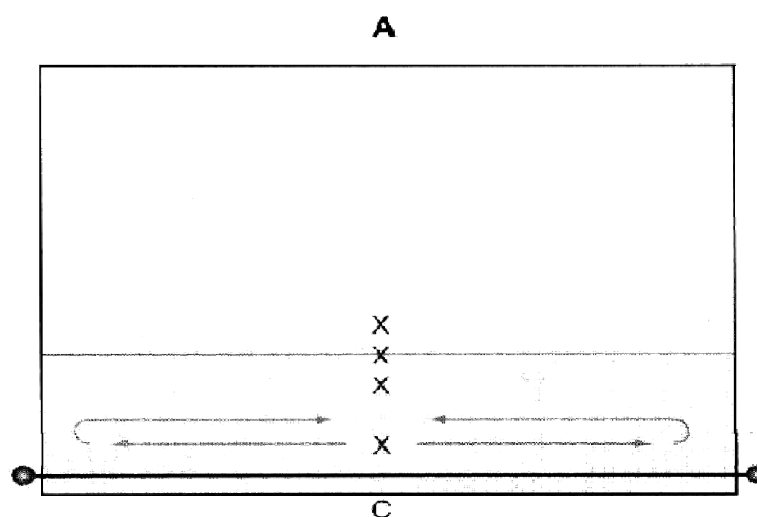
1. Devor oldida (to'r oldida) to'siq qo'yishni taqlid qilib ko'p martalab sakrash.
2. Dastlabki holat – juftlikda bir-biriga qarshi turib, to'siq taqlidini bajarish
3. Dastlabki holat – shu mashq. Biri zarba berishni, ikkinchisi to'siq qo'yishni taqlid qiladi.
4. Dastlabki holat – to'rning ikki tomonida turib, tezkor o'ng va chap tomonga harakatlab, sakrab qo'llarni qo'llarga tekkazib to'siq qo'yish.
5. Dastlabki holat – ikki nafar o'yinchi 4-nchi (2) zonada joylashadi, 4-nchi zonadan 2-nchi zonaga va 2-nchi zonadan 4-nchi zonaga harakatlanib, 4, 3, 2-nchi zonalarda guruhli to'siq qo'yishni taqlid qiladi.
6. Dastlabki holat – ikki nafar o'yinchi 4 va 2-nchi zonalarda joylashadi. Navbatma-navbat 2 va 4-nchi zonalarda to'siq qo'yish taqlidi (har bir to'siq qo'yishdan so'ng dastlabki joyga qaytib kelinadi).

UCH MARTALI SALYUT.



Rasm 48¹

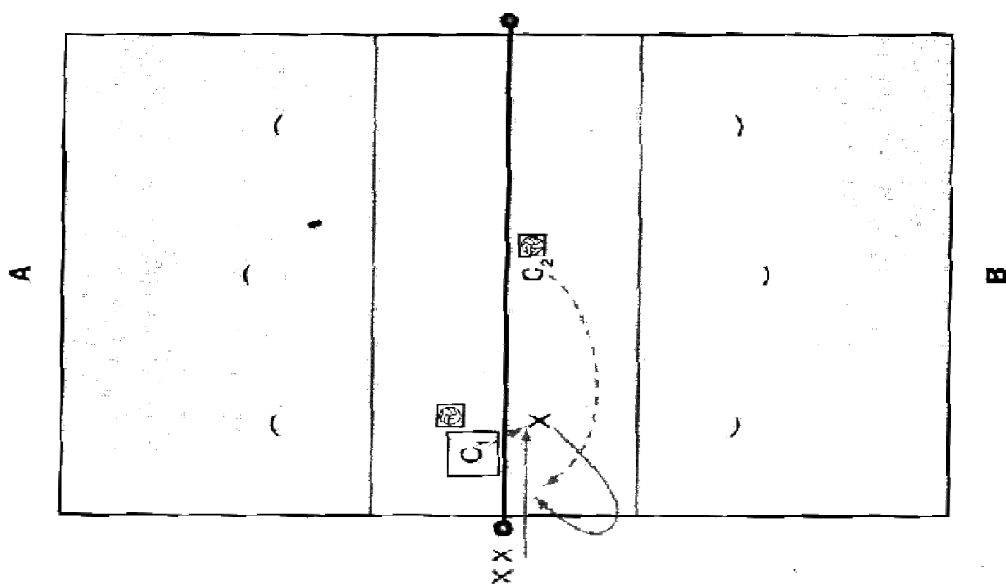
O'Z ORALIG'INGNI TEKSHIR.



Rasm 49,²

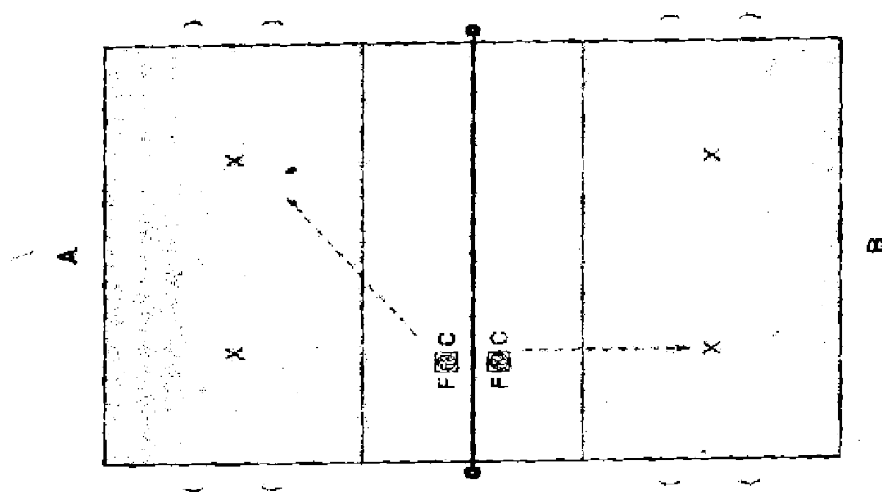
1. Dastlabki holat – 4, 3, 2-nchi zonalarda uch nafar to'siqchi joylashadi. 3-nchi zonadan turgan to'siqchi navbatma-navbat goh 2, goh 4-nchi zonaga guruhli to'siq qo'yish uchun tezkor harakatlanadi.
2. Dastlabki holat – 4, 3, 2-nchi zonalarda uch nafar to'siqchi joylashadi va yana bir o'yinchi 4-zona yaqinida maydon tashqari joyda joylashadi. U 4-nchi zonadan o'yinchi oldiga kelib, birgalikda to'siq qo'yadi, keyin u joyida qoladi, sherigi esa 3-nchi zonaga kelib, 3-nchi zonada turgan to'siqchi bilan to'siq qo'yadi. Aynan shu tartibda to'siq qo'yish 2-nchi zonada ham takrorlanadi.
3. Dastlabki holat – o'yinchilar 4, 3, 2-nchi zonalarda joylashadi. 3 va 2-nchi zonada turgan to'siqchilarning tomonga harakatlanib, 2-nchi zonada to'siq qo'yadi, 4-nchi zonada turgan o'yinchi esa – o'z zonasida to'siq qo'yadi.

TO'SIQ, ZARBA, TO'SIQ.



Rasm 50,¹

XIMOYA "TANGOSI".

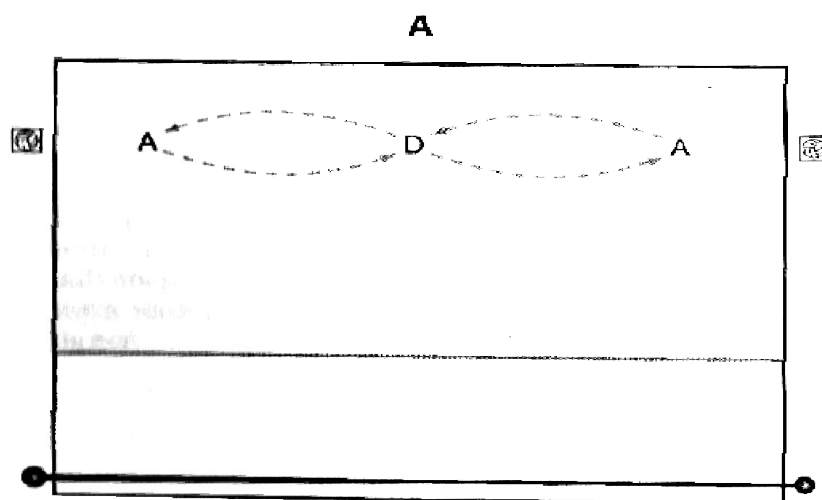


Rasm 51,²

SHundan keyin barcha uch o'yinchi 3-nci zonaga kelib, uchlik to'sig'ini bajarishadi.

4. Dastlabki holat – avvalgidagidek. Qanot to'siqchilari (4 va 2-nci zonadagi) 3-nci zonaga kelishadi va uchlik to'sig'ini bajarishadi.

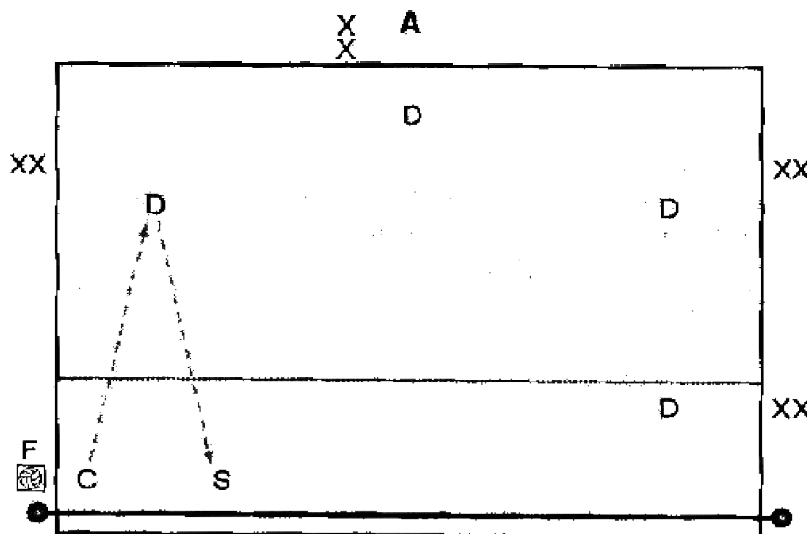
21-MARTALI "PUSHKA SALYUT".



Rasm 52,¹

1. Dastlabki holat – xujumchi o'yinchilar to'p bilan 4 va 2-nchi zonada kalonna shaklida joylashadi. Maydonning boshqa tomonida 3-nchi zonada to'siqchi o'yinchi joylashadi. Signal berilishi bilan 4-nchi zonada turgan o'yinchi yugurib kelib va to'pni o'z usiga irg'itish bilan xujum zarbasini bajaradi, 3-nchi zonada turgan to'siqchi to'siq qo'yadi va dastlabki holatga qaytadi. Keyin 2-nchi zonada turgan o'yinchi zarbasiga to'siq qo'yadi.

AG'DARISH.

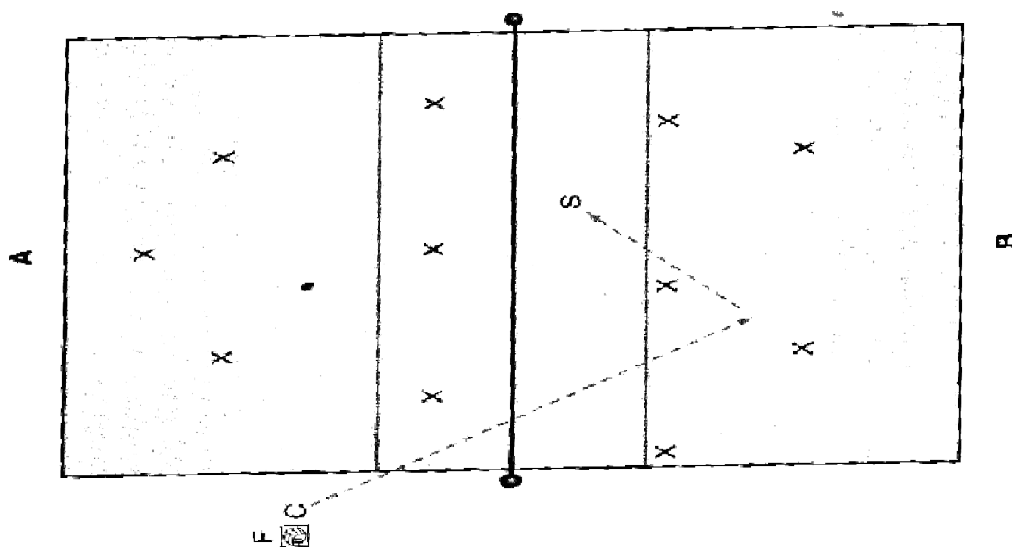


Rasm 53,²

2. Dastlabki holat – shu mashq, leki xujumchilar 4, 3, 2-nchi zonalarda joylashadi.
3. 3-nchi zonada o'yinchi to'p uzatishidan 4-nchi zonadan xujum zarbasi bajariladi. Bog'lovchi o'yinchi to'pni o'ynash vaqtida to'siq qo'yuvchi 3-nchi zonada to'siqni taqlid qiladi, keyin 2-nchi zonadan beriladigan xujum zarbasi to'siq qo'yish uchun etib keladi.
1. Dastlabki holat – avvaldagidek, lekin uch xujumchi ishtirokida juftlikda to'siq qo'yiladi. 3-nchi zonadan zarba berilganda esa uchlikda to'siq qo'yiladi.
2. 3-nchi zonadan past to'pdan zarba berish, 4 va 2-nchi zonalardan tezkor va past uzatilgan to'plardan zarba berish. To'siq qo'yish uchlikda bajariladi.

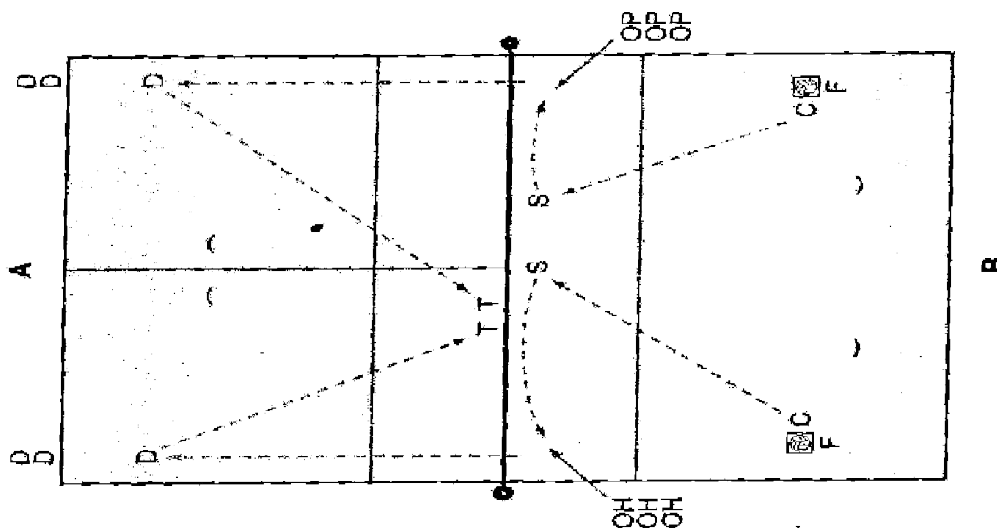
3. 4, 3, 2-nchi zonalardan berilgan zarbalarga navbatma-navbat yakka to'siq qo'yish. To'siqdan keyin har bir zonada 1, 6, 5-nchi zona o'yinchilari yo'llagan zarbalarni qabul qilish.

USTIVOR-HIMOYA HARAKATI.



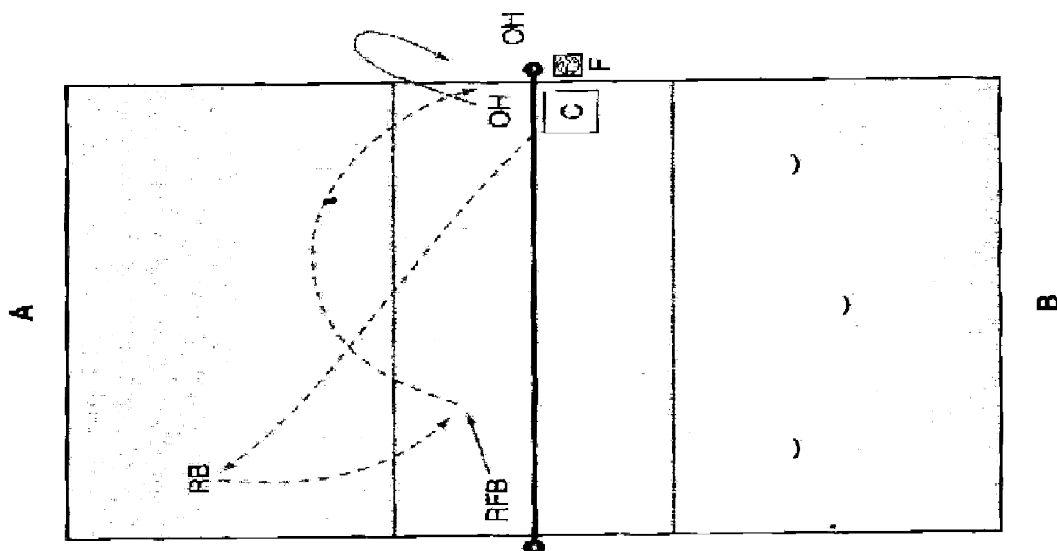
Rasm 54,¹

JAMLANGAN HIMOYA



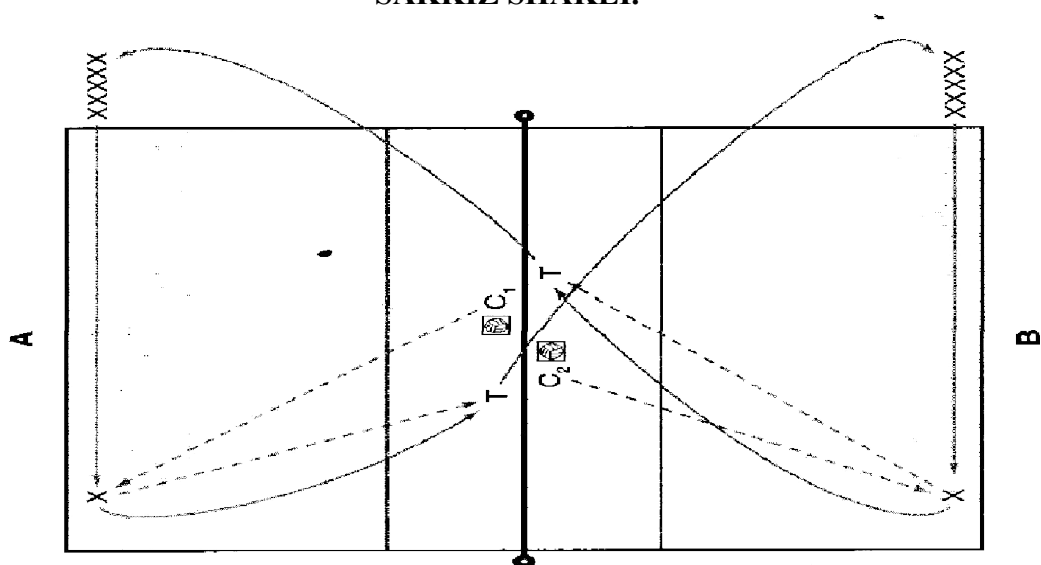
Rasm 55,²

O'NG TOMONLAMA BIRLASHGAN MASHQ.



Rasm 56,¹

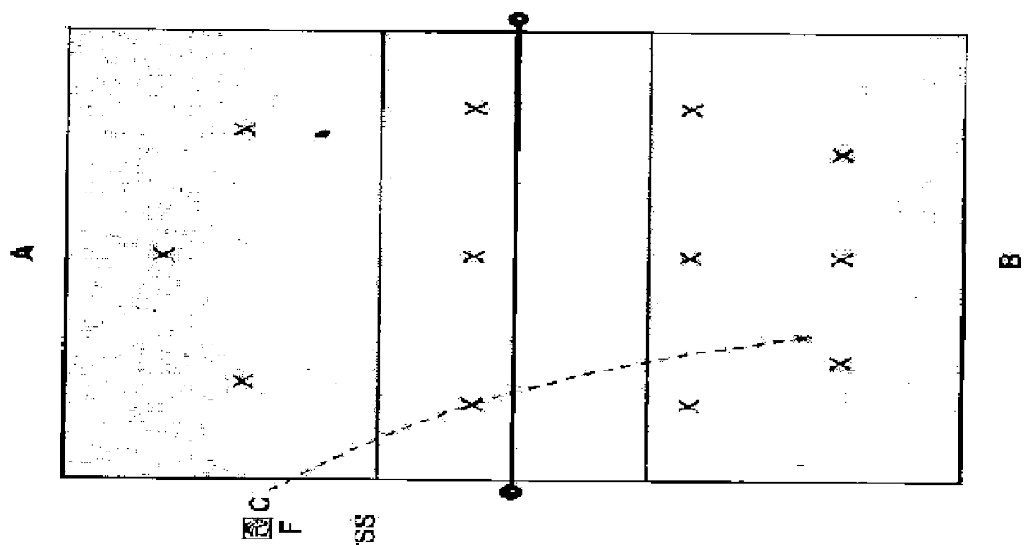
SAKKIZ SHAKLI.



Rasm 57,²

4. Kombinatsiya asosida bajarilgan xujum zarbalariga to'siq qo'yish.
1. 2-nchi zonada past to'p uzatishdan xujum zarbasi bajariladi, 4-nchi zonadan esa baland uzatilgan to'pdan. 3-nchi zonada turgan o'yinchi navbatma-navbat to'siq qo'yadi.
2. 6-nchi zonada tuogan o'yinchi 2-nchi zonaga xujum zarbasi uchun birinchi to'pni uzatadi. 4-nchi zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yadi va shu zahoti 3-nchi zonaga harakatlanib, irg'itilgan to'pdan beriladigan zarbaga ulgurishi kerak.
3. dastlabki holat – 4, 3, 2-nchi zonalarda to'siq qo'yuvchilar joylashadi., qarshi tomonda xujumchilar joylashadi. 4 va 2-nchi zonalarga uzatiladigan ikkinchi to'plarga navbatma-navbat zarbalar berish. 4 va 2-nchi zonalarda juftlik to'sig'ini qo'yish.

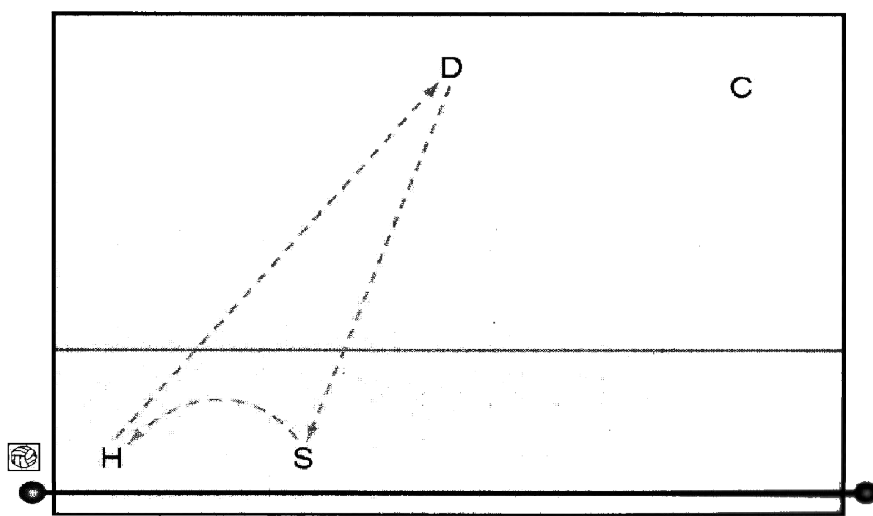
HIMOYA YOKI HALOKAT.



Rasm 58,¹

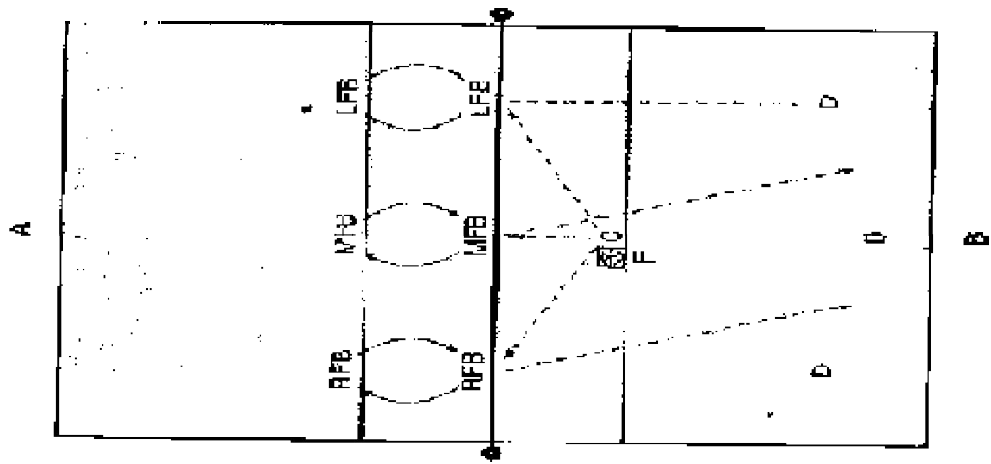
UCH KISHI UCHUN “QALAMPIR” HOLATI.

A



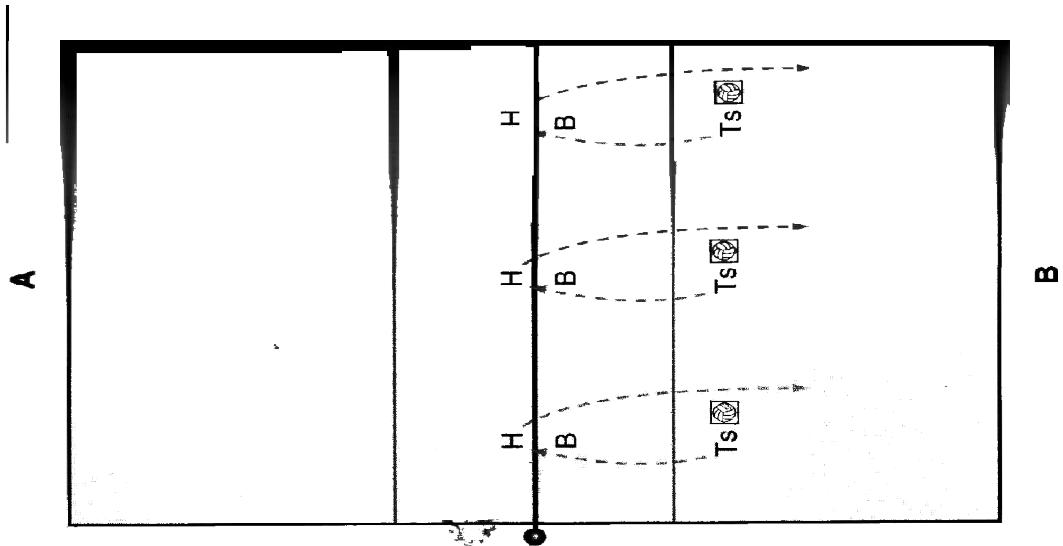
Rasm 59,²

ESTAKADA SHAKLIDA CHIQISH.

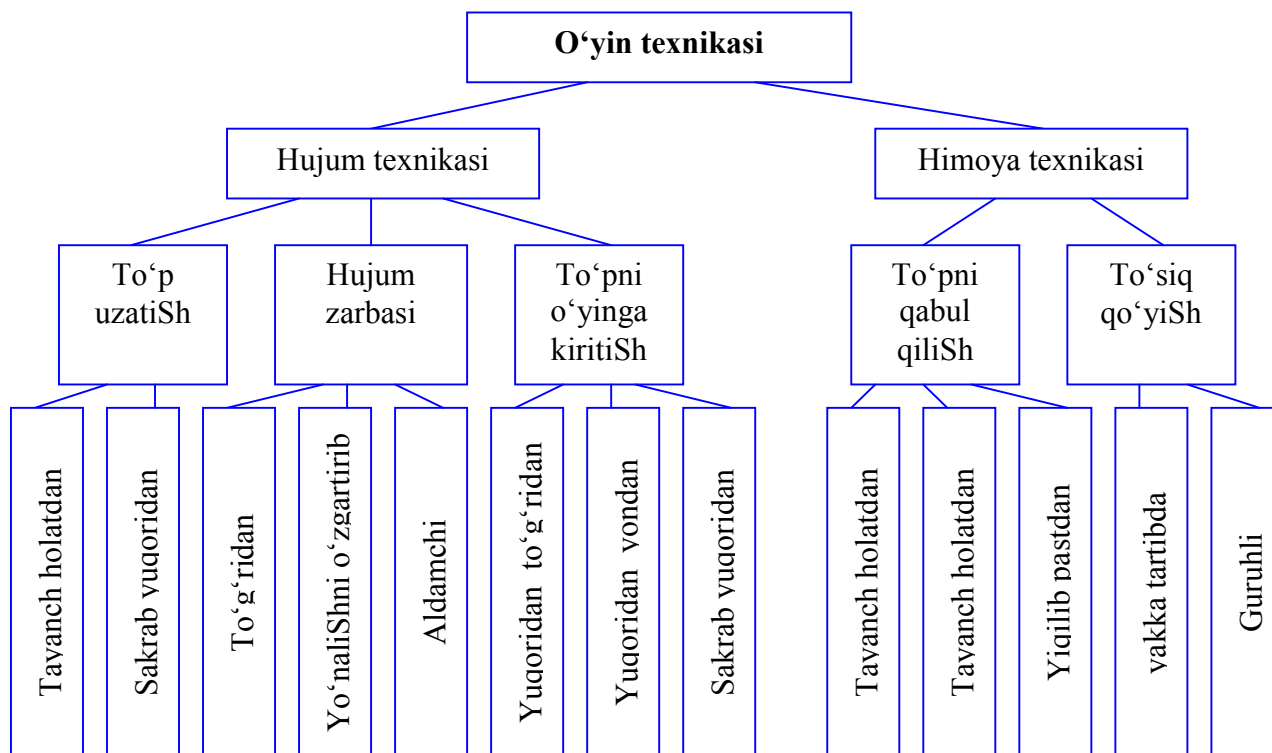


Rasm 60,¹

KO'R-KO'RONA TO'SIQ QO'YISH.



Rasm 61,²



Texnik usullar va uning kinematikasi.

Texnik usullarni (o'yin usullarini) samarali ijro etish tana va tana qismlarning kinematikaning mukammol shakllanganligi bilan bog'liqdir. Lekin har bir texnik usulni tayanchli yoki tayanchsiz holatda (sakraish vaqtida) ijro etilishiga qarab ushbu usul samaradorligiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, to'ning ugish tezligi, traektoriyasi va yo'nalishi, o'yinchining harakat reaksiyasi, tana vazni va uzunligi, static va dinamik muvozanat kabi omillar kinematikaning asl yoki maqbul texnikaga mos ijro etilishga salbiy ta'sir etish mumkin. Ammo shu bilan bir qatorda texnik usullarga, ta'rif berish yoki ularni kinematik elementlariga o'rgatishda mashg'ulot va musobaqa o'tkazish joylarining (pol yuzasi) qonlamlari, sport poyfazali, to'p sifati (qanday xomashyodan qilinganini) e'tiborga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqacha qilib aytganda texnik usullar mazmunini ta'riflash va ularga o'rgatishda standart me'yorlarga mos imkoniyatlar yaratilmog'i lozim.

Har bir ta'riflanadigan yoki o'rgatiladigan texnik usul maqsadi, uning dastlabki holati (nushasi), navbatdagi kinematik jarayon va yakuniy holat foydali natijaga qaratilgan b'lishi so'z (tushuntirish) va reproduktiv varianti yoritilishi darpor. Agar sakrab ijro etiladigan (tayanchsiz holatda) texnik usul bo'lsa (hujum zarbasi, to'siq qo'yish va h.), unda shu usulni ijro etish samaradorligini ta'minlovchi aerodinamik, biomexanik va inertion kinematikasi ham izohli ta'rif bilan yoritilishi kerak bo'ladi.

Sakrab ijro etiluvchi usul kinematikasining aerodinamik xususiyatlari – bu, masalan, hujum zarbasida yugurib kelib debsinishdan avval gavda va qo'llarni orqada qoldirish, og'irlik markazini pasbroq tushirish, gavda-bosh-qo'llarni keskin sur'atda pastdan yuqoriga siltab harakatlantirish-sakraish bolandligini oshiradi va piravorda zarba kinematikasini maqsadga muvofiq ijro etish imkoniyatini yaratadi.

Texnik usulning biomexanik huslatlari – bu tana va tana qismlarining bug'imlararo kinematik elementlarini ijro etishda lokal va global (umumiy) og'irlik markazlarining harakat davomida o'zaro muvofiqlashgan holda o'zgarishi dinamikasini anglatadi.

Shunday ekan texnik usullarning taishki proektiyasi (ko'rinishi) ana shu ko'rsatgichlarni ham o'zida mujassam qilgan bo'lishi darkor.

Nihoyat texnik usulga ta'rif berishda yoki unga o'rgatishda shu usulni bajarishdan oldin va keyin statik muvozanatni saqlash (qaddi – qomatning shakli) na'munasi ko'rsatilishi e'tiborga molikdir.

**«O‘yin texnikasi asoslari»
mavzusi bo‘yicha nazorat savollari**

1. «Texnika» haqida tushuncha, voleybolga xos o‘yin usullariga izoh bering.
2. To‘psiz va to‘p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O‘yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o‘yin usullariga izoh bering.
4. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o‘yin usulini (to‘p kiritish, to‘pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to‘siq qo‘yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O‘yin usullari texnikasining ko‘pqirraligi va o‘zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O‘yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog‘liqligi.

Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

6 MA'RUZA: O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

Reja:

- 1.O'yin taktikasi haqida tushuncha.**
- 2. O'yin taktikasi va uning klassifikatsiyasi.**
- 3. Hujum va himoya taktikasi va unga o'rgatish uslubiyati.**
- 4. Taktikani boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligi.**
- 5.Taktik harakatlarning serqirraligi, turg'unligi, o'zgaruvchanligi va ishonchligi.**
- 6.Taktik xatolarni bartaraf etish va usullar texnikasini mukammallaishtirish.**

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 rejalaishtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

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

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

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

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

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

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik Shakl, usul va vositalar oldindan rejalaishtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlaish, 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 saqlaish, 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 fahmlaish, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlaish 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 fahmlaish va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llaishda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

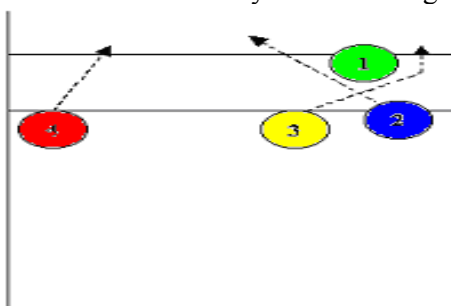
O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 4-andozada aks ettirilgan.

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.

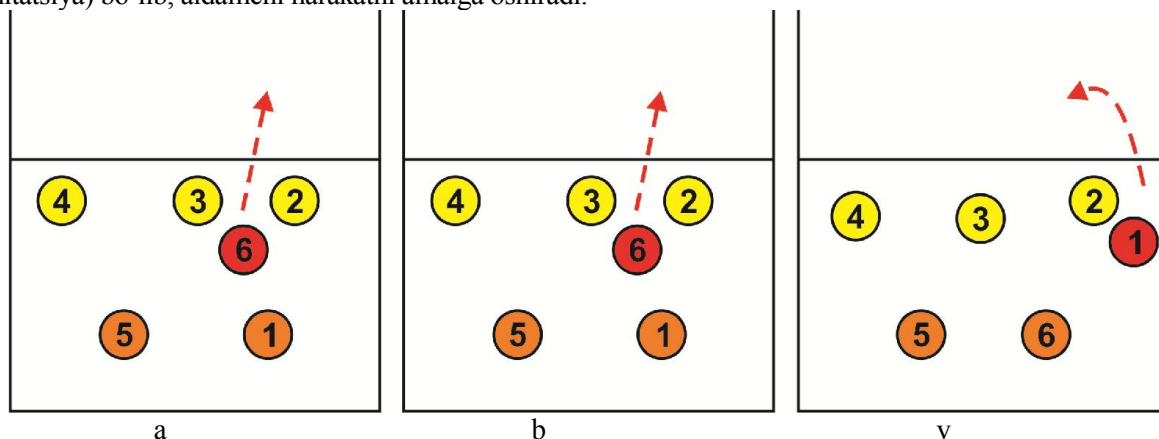
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 19-rasmda berilgan.¹ Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolida himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



26-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 26-rasmda keltirilmogda.²**

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (27-rasm) samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur Sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldanchi harakatni amalga oshiradi.



27-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;

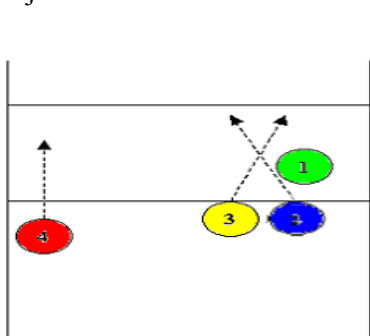
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

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; chalkaish harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

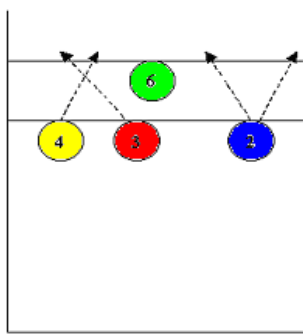
1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylaishgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylaishgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llaishi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlaishib 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.

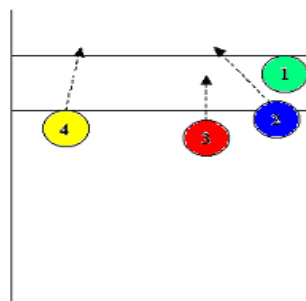
«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (27-rasm). 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi 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» (28-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.



26-rasm.



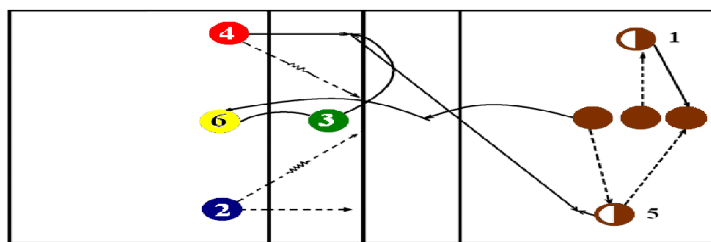
27-rasm.



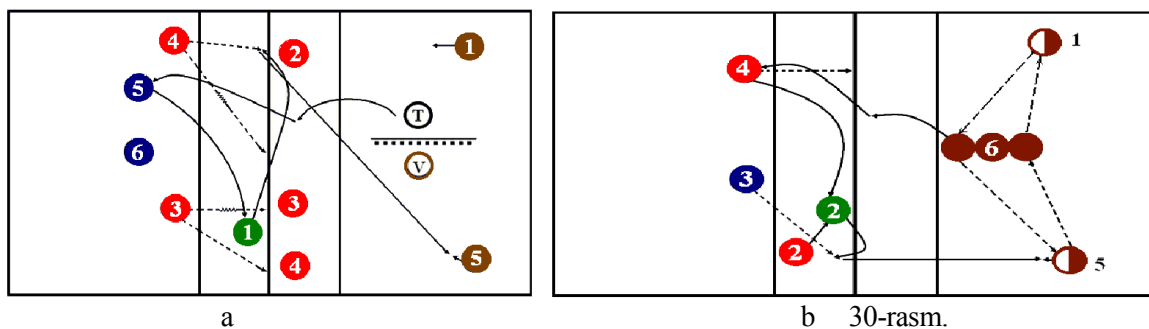
28-rasm.

3. Chalkaishma 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 (29-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 (30 a-rasm), 2-zonadagi Sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.¹



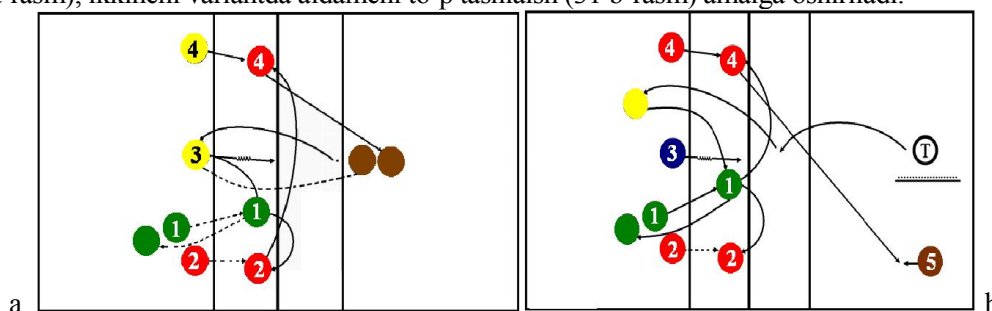
29-rasm.



30-rasm.

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo‘lib 2-zona o‘yinchisi boshlab beradi, 3-zona o‘yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi.¹ Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to‘p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi Yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to‘p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o‘z harakatlarini hujum bilan Yakunlay olmasa, o‘yinga kiritilgan to‘p qiyinchilik tug‘dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda Yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (31 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to‘p tashlash (31 b-rasm) amalga oshiriladi.



31-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 tashlaish; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

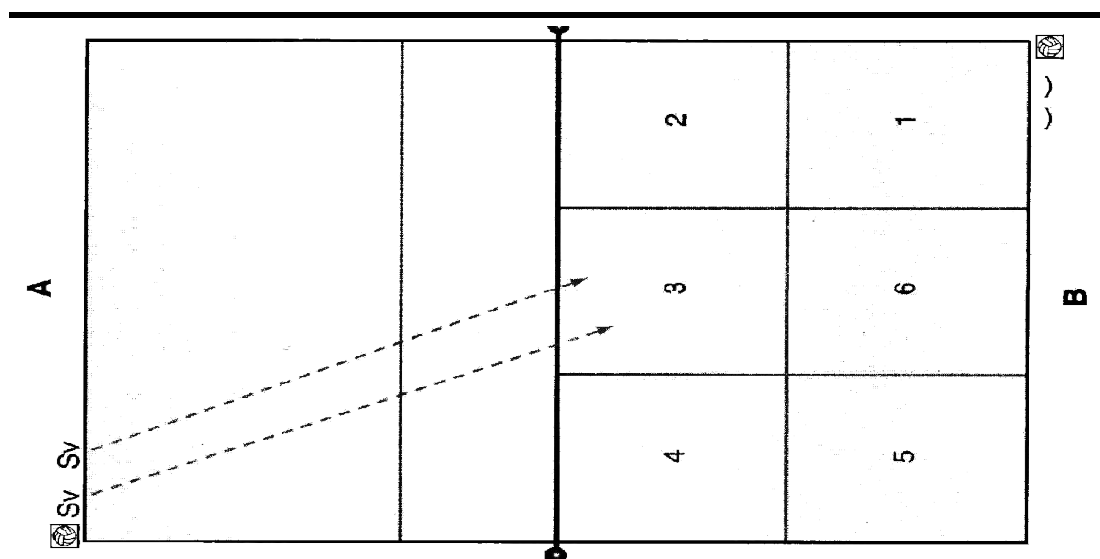
To'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlaishtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llaish;
- 4) to'pni Yangi tushgan o'yinchiga yo'llaish;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llaish;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llaish;
- 7) to'pni maydonning bo'Sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llaish.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlaish;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlaishtirish;
- 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 tashlaish.

TO'P KIRITISH MUSOBAQASI.

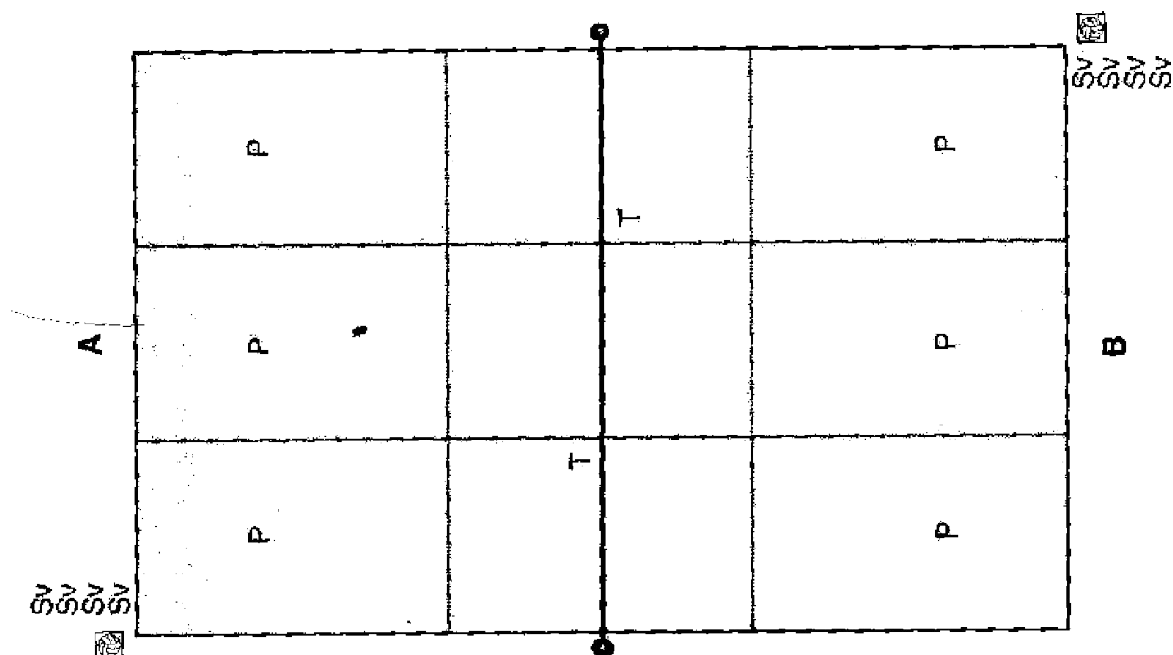


Rasm 32.¹

Ko'p martalab to'p kiritish (tayyorgarlik darajasiga qarab).

1. Musobaqa: xato qilmasdan maksimal marta to'p kiritish (belgilangan zonaga), belgilangan urinish soni bo'yicha (xatolarni hisobga olish)

4 MARTA TO‘P KIRITISH VA TO‘P UZATISH.



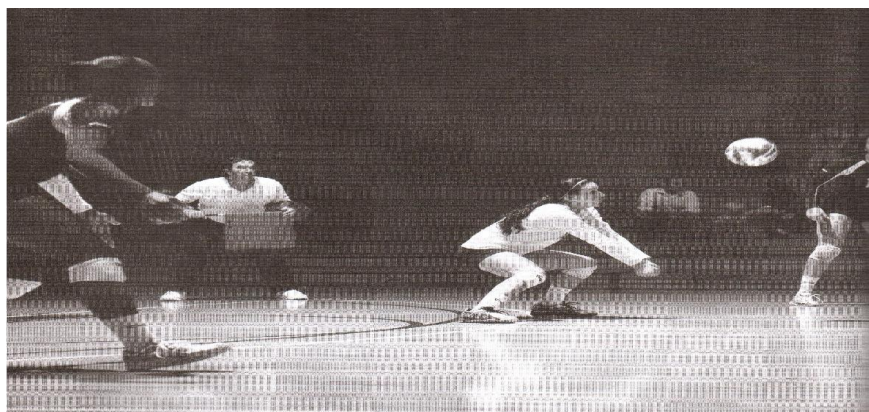
Rasm 33.¹

To‘p kiritish soni va sifatiga har bir mashg‘ulotda ahamiyat qaratish shart. agar bu chora mashg‘ulot vazifasiga kirmagan bo‘lsa, unda mashg‘ulot yakunida shug‘ullanuvchilar 10-20 martadan to‘p kiritadi.

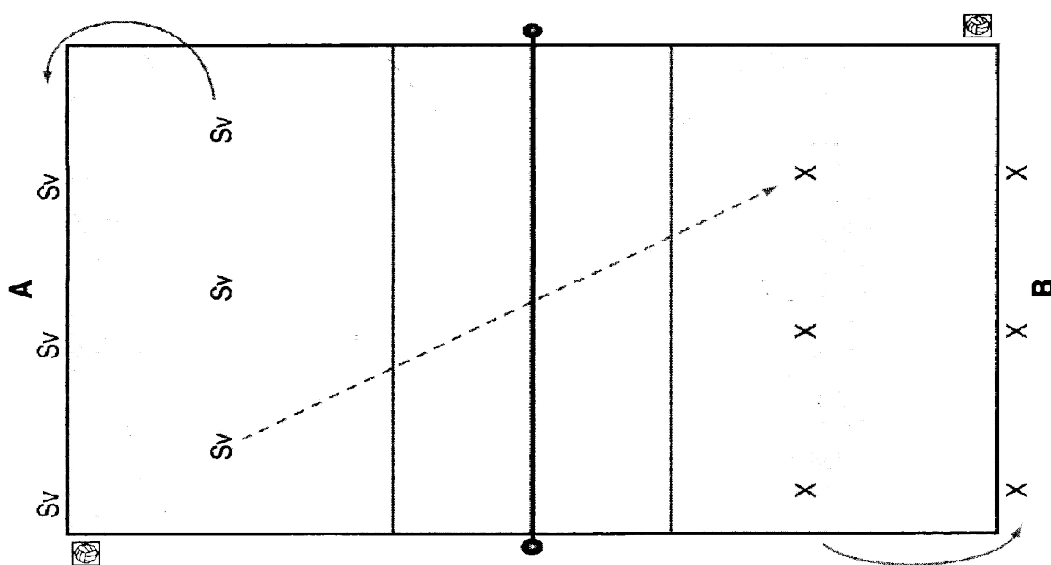
Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni chuqurlashtirilgan sari me‘yoriy talablar darajasi ortib boraveradi: pastdan to‘p kiritishdan boshlab murakkab to‘p kiritishgacha – zarb bilan (kuch bilan), to‘pni aylantirimasdan, sakrab.

To‘p kiritishga o‘rgatishda shoshmaslik kerak – birdan yuqoridan to‘p kiritishga o‘tmaslik zarur, lekin doimo bir hil usulda to‘p kiritish ham noto‘g‘ri bo‘ladi.

Agar shug‘ullanuvchilar to‘p kiritishning asosiy usullari va to‘pni qabul qilishni yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsa – bu musobaqada munosib o‘yin ko‘rsatishga kafolat beradi.²



BONUSLI TO'P KIRITISH.



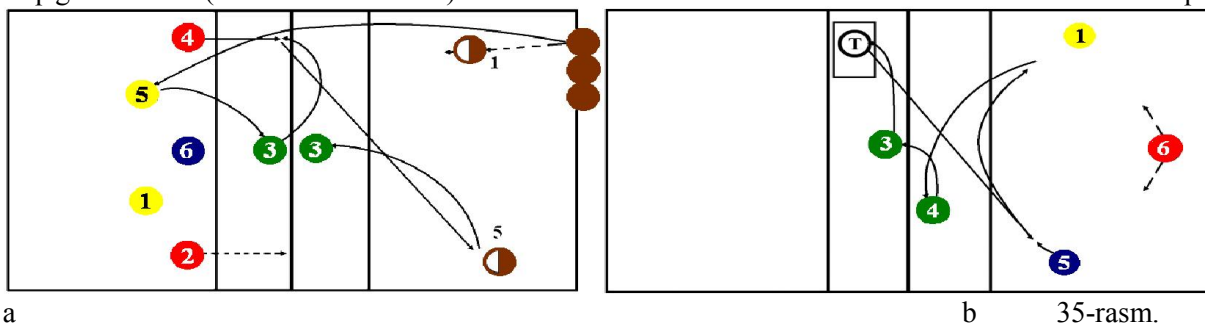
Rasm 34.¹

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.²

Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (35 a-rasm) va burchagi orqaga (35 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.

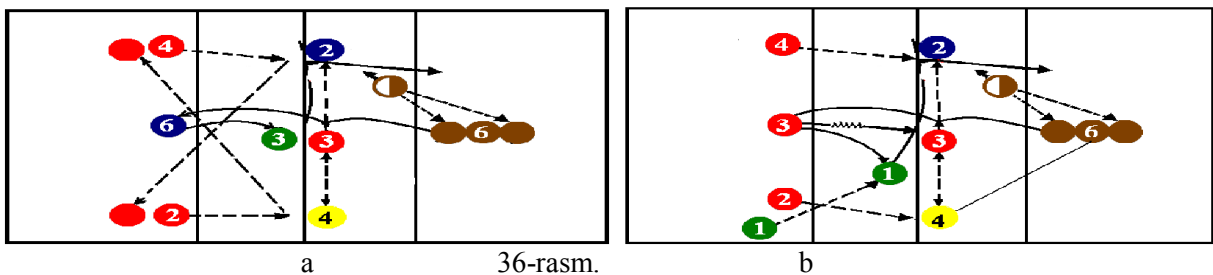


a

b 35-rasm.

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

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha.³ Chiziqli variantdan (36 a-rasm) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtiril-ganda foydalaniladi.



36-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 tanlaish (to'rdan qancha masofada joylaishish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlaishuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llaish 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, 35b-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 27 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: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (33-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, himoyachilar (6- yoki 5-, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng Yaqin turgan hujumchi tomonidan (34 a-rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 34 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'rnining o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondaishib 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 joylaishib, qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p Qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'lga Yaqinlaishtiradi.

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 joylaishgani 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 ta'yanish 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 aldash tashlash bilan bajariladi;

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

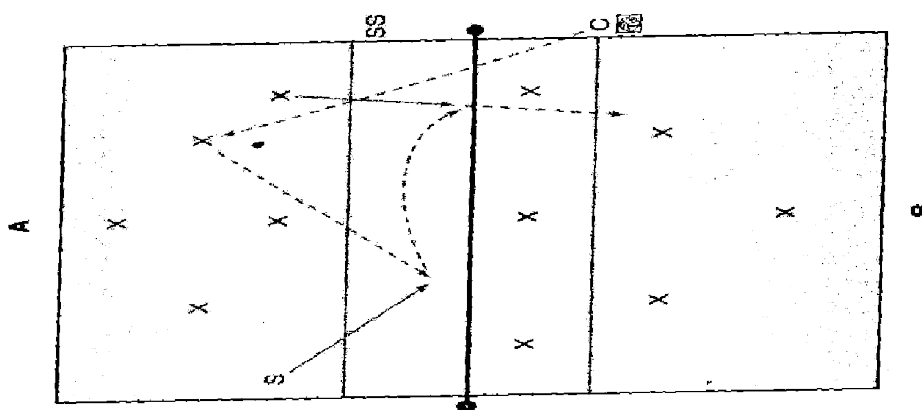
Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning holatini bilish zarur. Agar to'p to'rga Yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

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 uzoqlaishgan 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.

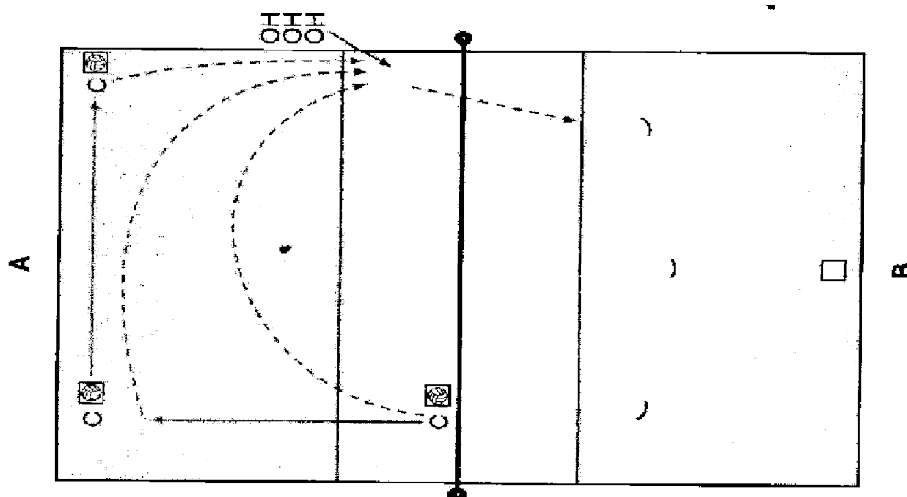
1-Ilova

GURUHLI HARAKATLANISH.



37-rasm,¹

TO'RT BURCHAKDAN HUJUM UYUSHTIRISH.



35-rasm,¹

HIMOYA MASHG'ULOTI.

To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan xujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish aksariyat ochko olish imkoniyatini beradi. Voleybol amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish ijro etiladi. Mutaxassislar o'rtasida shunday fikr mavjudki, go'yo to'siq qo'yishga faqat xujum zarbalarini mukammal o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish lozim. Bu mantiqqa qilinadigan bo'lsa, unda to'siq qo'yish ko'nikmalariga 13-14 yoshdan, xatto 15-16 yoshdan o'rgatish kerak. Lekin aslida to'siq qo'yishga shug'ullanishni ilk qadamidan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq. To'siq qo'yish - bu raqib tomonidan yo'naltirilgan xujum zarbasini o'z vaqtida sakrab qo'llarni ko'tarib to'p yo'nalishini to'sishdan iboratdir. Mazkur o'yin (himoya) usuli muayyan sifat va qobiliyatlarga bog'liqdir. Ularnimaxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi (jismoniy tayyorgarlik bo'lish). Sakrab to'siq qo'yib to'p yo'nalishina to'sish uchun debsinish joyi to'g'ri yo'nalishda zarba berayotgan xujumchining yugurish yo'nalishi va debsinish joyiga mos bo'lishi lozim. Yana bir shart. 4-nchi zonadan xujum zarbasi ijro etilayotganda to'siqchi to'pdan biroz chaproq joylashadi, 2-nchi zonadan zarba berilayotganda - aksincha.

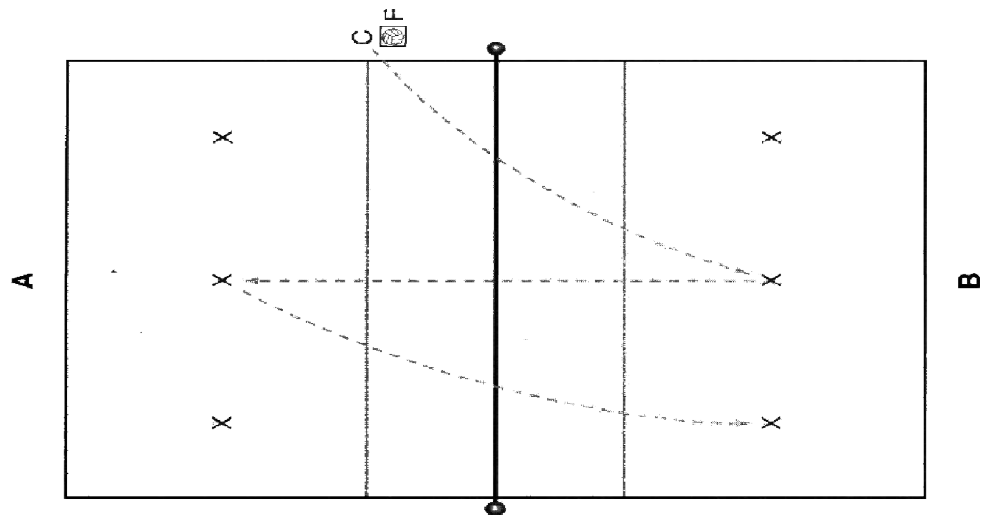
To'siq qo'yishga dastlabki o'rgatishda yuqoridagilar e'tiborga olinishi lozim. Keyinchalik shu asosda yakka, so'ng guruhli to'siq qo'yishga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'siq qo'yuvchi doimo to'pga qarab turishi shart emas. Uzatilgan ikkinchi to'p yo'nalishini aniqlagandan so'ng, xujumchiga qarshi va uni yugurish yo'nalishi hamda to'pga zarba berish yo'nalishini aniqlashga intilishi kerak. Sakrash vaqtida esa yana to'pni nazorat qilishi lozim.

Yondoshtiruvchi mashqlar. To'siq qo'yishni osonlashtirish uchun to'pni pastga tushirish tavsiya etilmaydi - chunki to'siq qo'yishni ham, zarba berishni ham "oralik - vaqt" xususiyatlari noto'g'ri shakllanadi (bunda stoldan foydalanish kerak).

Muvofiq mashqlarni o'zlashtirish quyidagi metodik tartibda amalga oshirilishi darkor: avval zarba berish faqat bir zonadan va bir yo'nalishda ijro etiladi, keyin ikki "qo'shni" zonalardan (4-3, 2-3), uch zona (4, 3, 2, 4 va h), so'ng uzoqdagi zonalardan (4, 2, 4, 2).

To'siqni to'p ustida taqlid qiladigan moslama siqib to'pni ushlab, to'pni to'p ustiga tashlash, xujumchini sakrab to'pni saqlashi, "blok-qo'lqopga" qarshi, stolda turib. To'p har xil zonalardan tashlanishi mumkin.

TEZKOR TO'P.



Rasm 45.¹

4. Zarbalarga stol ustida turib to'siq qo'yish, shtativda mahkamlangan to'pga to'siq qo'yish.

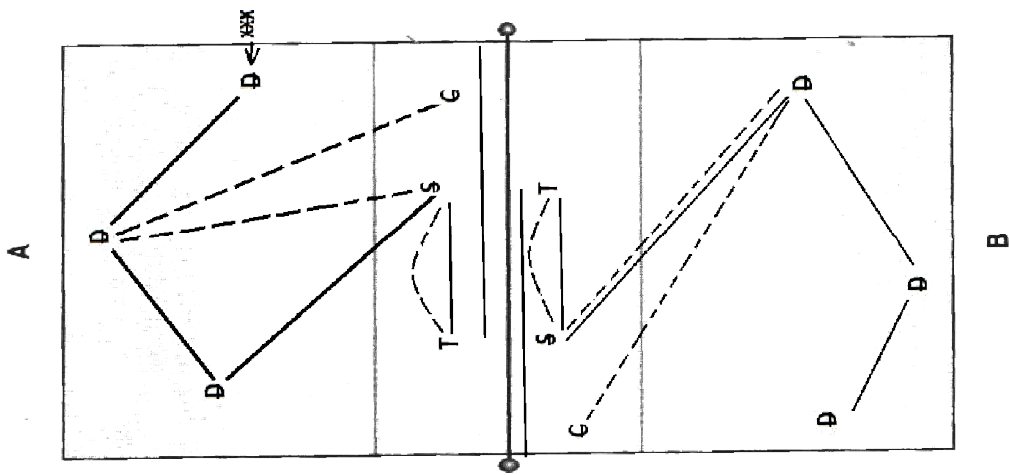
5. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'r oldida dastlabki holatda joylashadi. Qarshi tomondagi sherik to'pni to'r ustiga to'rdan 10-30 sm. berishga tashlaydi. To'siqchi to'pni eng yuqori nuqtasida kaflari bilan uradi (avval osilgan to'p uriladi). SHu mashq sherikni chalg'itib tashlagan to'piga nisbatan bajariladi.

4. To'siqchi stol ustida joylashadi, zarba to'p uzatishdan bajariladi: bir zona, zarba yo'nalishi to'siqchiga ma'lum.

5. Xujum zarbalari ikki "qo'shni" zonalardan bajariladi (4-3, 2-3), uzoq zonalar (2-4); to'siqchi zarba qaysi zonadan va qaysi yo'nalishdan bajarilishini biladi (signal to'p uzatish oldidan beriladi).

6. Guruhli to'siq qo'yishga aynan shunday tartibda o'rgatiladi. Bunda asosiy e'tibor to'siq qo'yuvchi o'yinchilar hamjixatligi, o'z vaqtida birga sakrash, qo'llarni to'r ustiga bir vaqtni o'zida ko'tarish va to'siqlar zichligiga qaratish kerak.

"BUTUNJAHON" HIMOYASI

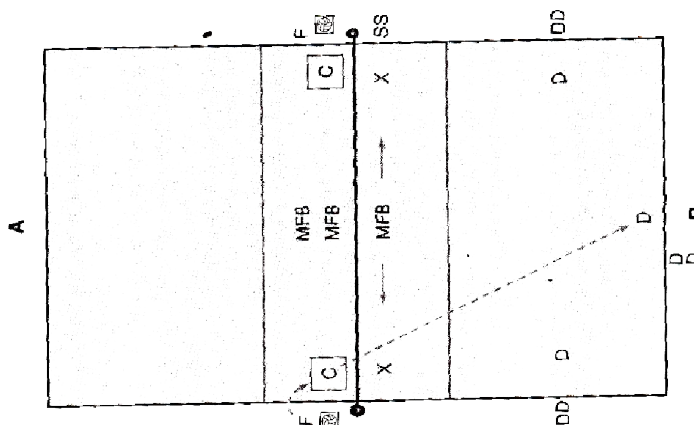


Rasm 46,²

To'siqchi stol ustida joylashadi, 2-nchi zonadan uzatilgan to'plarga yoki 3-nchi zonadan zarba beriladi. Qaysi zonadan zarba berilishi to'siqchi uchun noma'lum. SHu mashq, lekin to'siqchi erdan sakrab to'siq qo'yadi.

- To'siqchi stol ustida joylashadi, 3-nchi zonadan uzatilgan to'plarga 4-nchi yoki 3-nchi zonadan zarba beriladi. Qaysi zonadan zarba berilishini to'siqchi bilmaydi, zarba berilishini to'siqchi bilmaydi, zarba yo'nalishi ma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi erdan sakrab to'siq qo'yadi.

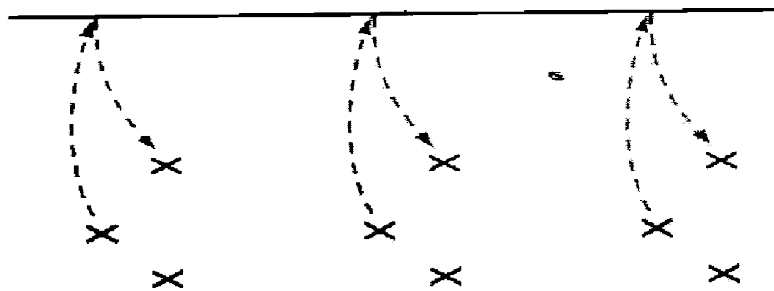
100 GACHA HIMOYA.



Rasm 47.¹

- To'siqchi stolda joylashadi, zarbalar navbatma-navbat 4, 3, 2, 4 va hokazo zonalardan bajariladi. To'p uzatish 3-nchi zonadan ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ham, yo'naltiriladigan zona ham ma'lum emas. Shu mashq, faqat to'siqchi erdan sakrab to'siq qo'yadi.
- To'siqchi stol ustida joylashadi, qarshi tomon-xujumda guruh taktik harakati asosida zarba beriladi, bunda 3, 3 va 2-nchi zona o'yinchilari ishtirok etadi – to'pni bog'lovchi o'yinchi uzatib beradi to'siqchiga zarba berish yo'nalishi ham, zonasi ham noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi erdan sakrab to'siq qo'yadi.

UCH MARTALI SALYUT



Rasm 48¹

4. Stol ustida 3 nafar to'siqchi yonma-yon joylashadi, zarbalar to'pni o'z irg'itishidan navbatma-navbat 4, 3, 2-nchi zonalardan bajariladi. Ikki to'siqchidan iborat to'siq 4 va 2-nchi zonalardan yo'naltirilgan zarbalarga qarshi qo'yiladi, 3-nchi zonadan zarba berilganda 3 naafar to'siqchi ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi avval ma'lum, keyin noma'lum. SHu mashq, lekin endi to'siqchilar maydon yuzida joylashadi.

5. 5-nchi mashq bajariladi, lekin zarbalar o'rtasidan turib to'p uzatishidan bajariladi. Bog'lovchi o'yinchiga to'p maydon orqasidan uzatiladi. Ikkinchi to'p kimga uzatilishi no'malum. SHu mashq, lekin to'siqchilar erdan sakrab to'siq qo'yishadi.

6. To'siqchilar stol ustida joylashadi, xujumchi o'yinchilar harakati to'siqchilarga ma'lum, lekin zarba yo'nalishi noma'lum. SHu mashq, faqat to'siqchilar erdan sakrab to'siq qo'yishadi.

To'g'ri yo'naltirilgan zarbalarga to'siq qo'yishda qo'llar to'pga nisbatan to'g'ri joylashtirilishi kerak. 4 va 5-nchi zonalarga yo'naltirilgan zarbalarni to'sishda qo'llar to'pdan chaproqqa chiqarilishi lozim (o'ng qo'l kafti to'rga parallel bo'ladi. CHap qo'l-kaft esa to'pga qaratiladi, ammo 1-nchi zonaga zarba berilganda, aksincha). Debsinish – sakrash joyiga harakatlanish siljib qadam qo'yish (1m. gacha) va qaychisimon qadam qo'yish va burilib yugurish (3m. va undan ortiq) orqali amalga oshiriladi.

Zarba berish joyiga o'z vaqtida to'liq etib kelinmaydigan holatlarda qo'llar o'ng (chap) tomonga siljitib to'p tomon ko'tarilishi kerak.

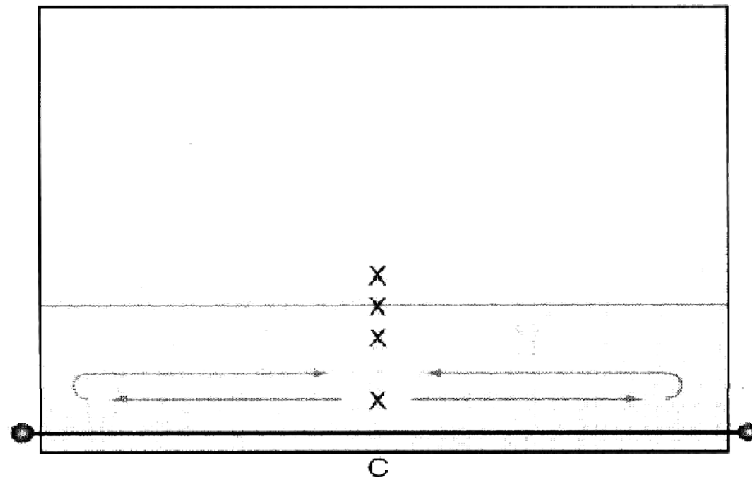
To'siq qo'yish to'psiz va to'p ishtirokida takomillshtiriladi. To'psiz bajariladigan mashqlar harakatlanish tezligi, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va guruh bo'lib to'siq qo'yishda hamjixatlikni shakllantirish uchun qo'llaniladi.

To'p ishtirokida bajariladigan mashqlar esa jamoaning himoyada o'ynash tizimini shakllantirish maqsadida qo'llaniladi.

7. Devor oldida (to'r oldida) to'siq qo'yishni taqlid qilib ko'p martalab sakrash.
8. Dastlabki holat – juftlikda bir-biriga qarshi turib, to'siq taqlidini bajarish
9. Dastlabki holat – shu mashq. Biri zarba berishni, ikkinchisi to'siq qo'yishni taqlid qiladi.
10. Dastlabki holat – to'rning ikki tomonida turib, tezkor o'ng va chap tomonga harakatlaib, sakrab qo'llarni qo'llarga tekkazib to'siq qo'yish.
11. Dastlabki holat – ikki nafar o'yinchi 4-nchi (2) zonada joylashadi, 4-nchi zonadan 2-nchi zonaga va 2-nchi zonadan 4-nchi zonaga harakatlanib, 4, 3, 2-nchi zonalarda guruhli to'siq qo'yishni taqlid qiladi.
12. Dastlabki holat – ikki nafar o'yinchi 4 va 2-nchi zonalarda joylashadi. Navbatma-navbat 2 va 4-nchi zonalarda to'siq qo'yish taqlidi (har bir to'siq qo'yishdan so'ng dastlabki joyga qaytib kelinadi).

O'Z ORALIG'INGNI TEKSHIR.

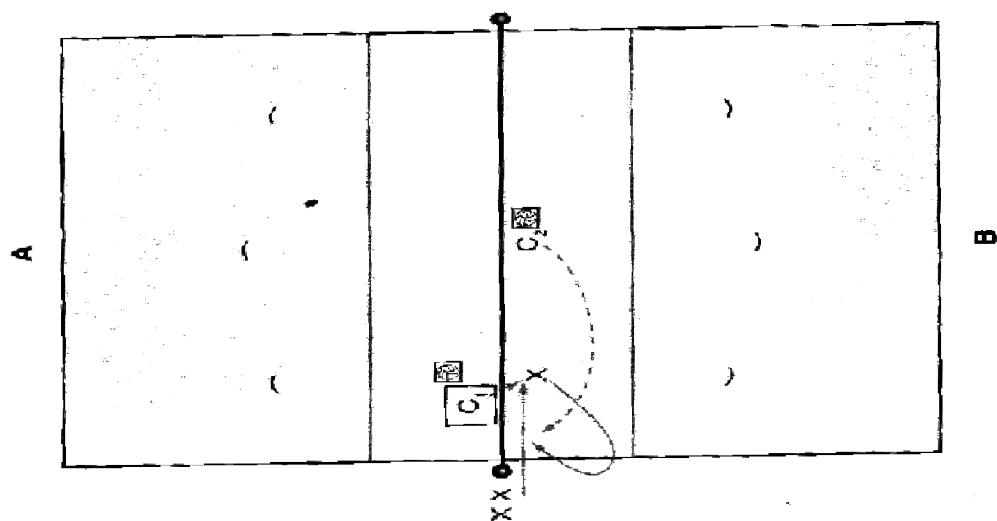
A



Rasm 49.¹

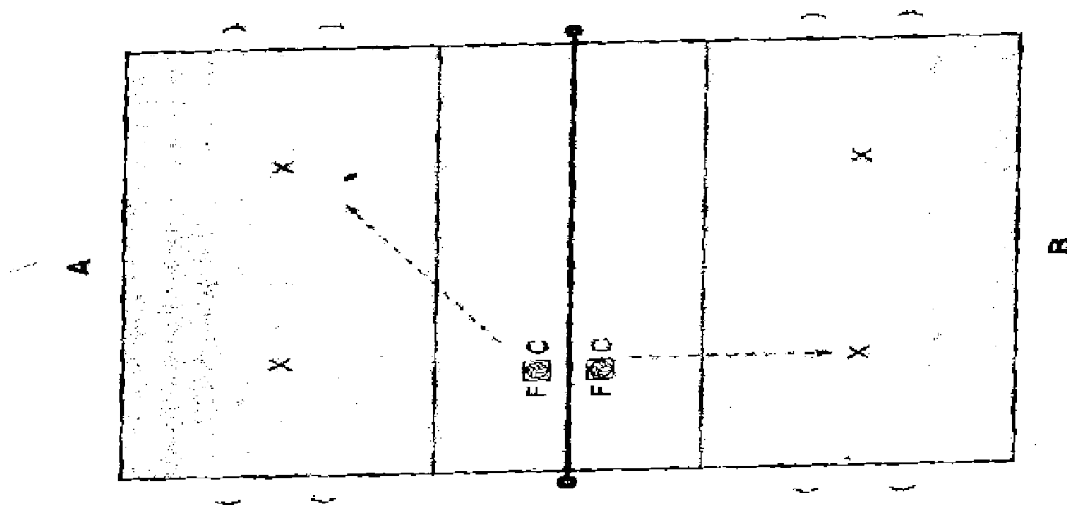
5. Dastlabki holat – 4, 3, 2-nci zonalarda uch nafar to'siqchi joylashadi. 3-nci zonadan turgan to'siqchi navbatma-navbat goh 2, goh 4-nci zonaga guruhli to'siq qo'yish uchun tezkor harakatlanadi.
6. Dastlabki holat – 4, 3, 2-nci zonalarda uch nafar to'siqchi joylashadi va yana bir o'yinchi 4-zona yaqinida maydon tashqari joyda joylashadi. U 4-nci zonadan o'yinchi oldiga kelib, birgalikda to'siq qo'yadi, keyin u joyida qoladi, sherigi esa 3-nci zonaga kelib, 3-nci zonada turgan to'siqchi bilan to'siq qo'yadi. Aynan shu tartibda to'siq qo'yish 2-nci zonada ham takrorlanadi.
7. Dastlabki holat – o'yinchilar 4, 3, 2-nci zonalarda joylashadi. 3 va 2-nci zonada turgan to'siqchilar o'ng tomonga harakatlanib, 2-nci zonada to'siq qo'yadi, 4-nci zonada turgan o'yinchi esa – o'z zonasida to'siq qo'yadi.

TO'SIQ, ZARBA, TO'SIQ.



Rasm 50.²

XIMOYA "TANGOSI"



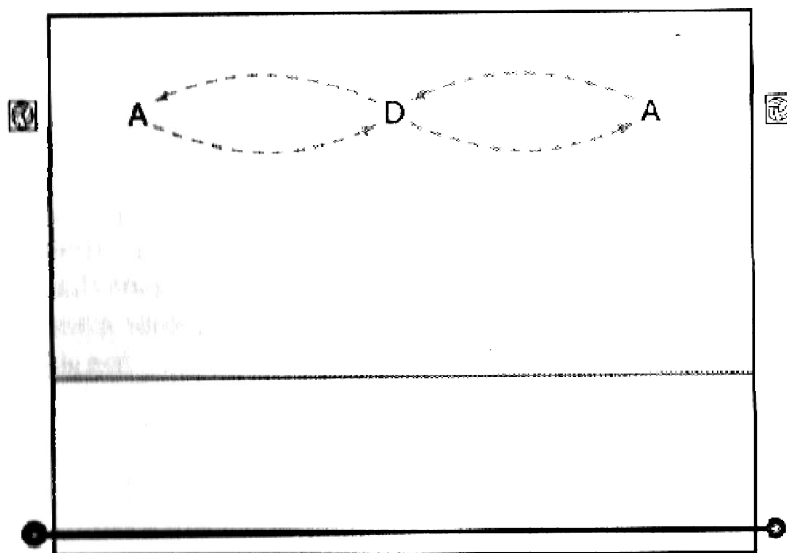
Rasm 51.¹

Shundan keyin barcha uch o'yinchi 3-nchi zonaga kelib, uchlik to'sig'ini bajarishadi.

8. Dastlabki holat – avvalgidagidek. Qanot to'siqchilari (4 va 2-nchi zonadagi) 3-nchi zonaga kelishadi va uchlik to'sig'ini bajarishadi.

21-MARTALI "PUSHKA SALYUT"

A

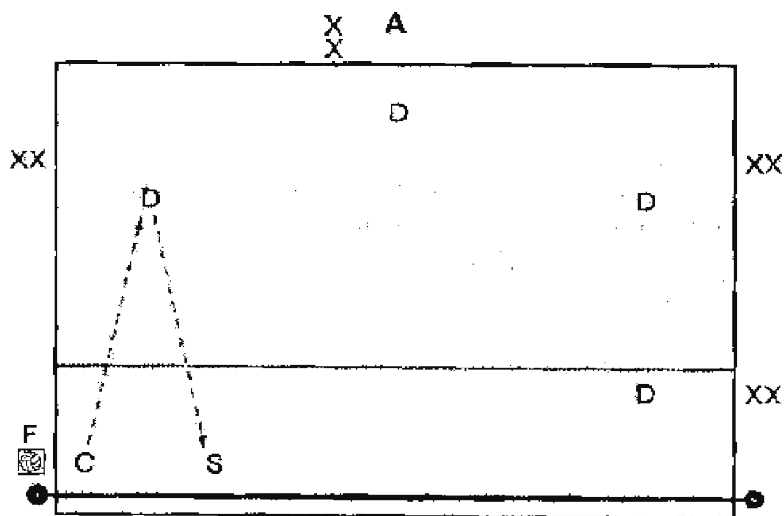


Rasm 52.²

4. Dastlabki holat – xujumchi o'yinchilar to'p bilan 4 va 2-nchi zonada kalonna shaklida joylashadi. Maydonning boshqa tomonida 3-nchi zonada to'siqchi o'yinchi joylashadi.

Signal berilishi bilan 4-nchi zonada turgan o'yinchi yugurib kelib va to'pni o'z ustiga irg'itish bilan xujum zarbasini bajaradi, 3-nchi zonada turgan to'siqchi to'siq qo'yadi va dastlabki holatga qaytadi. Keyin 2-nchi zonada turgan o'yinchi zarbasiga to'siq qo'yadi.

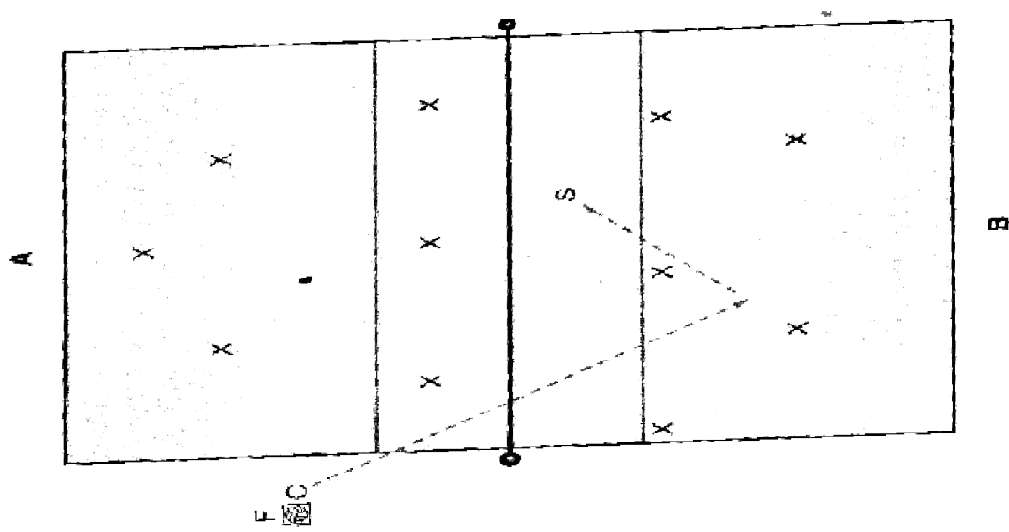
AG'DARISH.



Rasm 53.¹

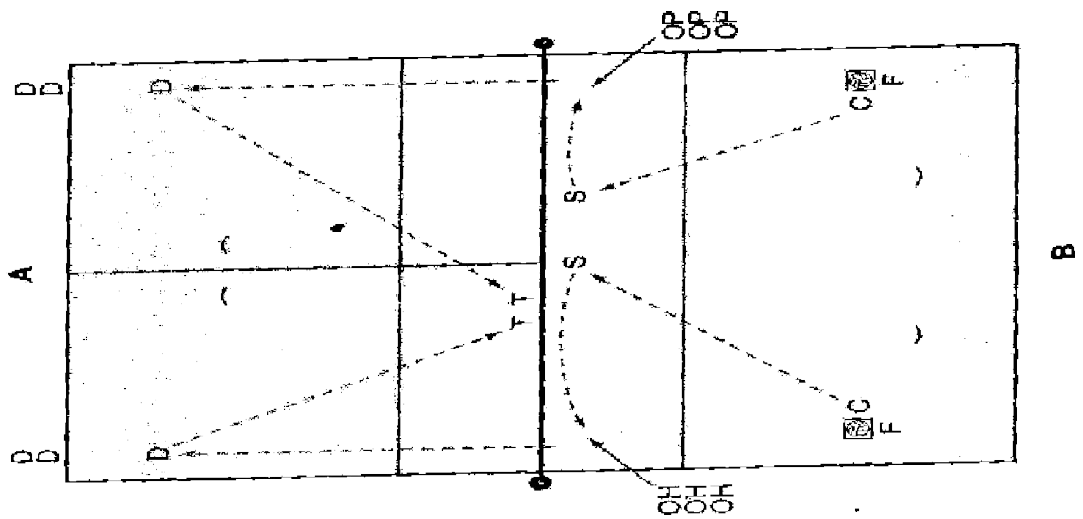
5. Dastlabki holat – shu mashq, lekin xujumchilar 4, 3, 2-nchi zonalarda joylashadi.
6. 3-nchi zonada o'yinchi to'p uzatishidan 4-nchi zonadan xujum zarbasi bajariladi. Bog'lovchi o'yinchi to'pni o'ynash vaqtida to'siq qo'yuvchi 3-nchi zonada to'siqni taqlid qiladi, keyin 2-nchi zonadan beriladigan xujum zarbasi to'siq qo'yish uchun etib keladi.
5. Dastlabki holat – avvaldagidek, lekin uch xujumchi ishtirokida juftlikda to'siq qo'yiladi. 3-nchi zonadan zarba berilganda esa uchlikda to'siq qo'yiladi.
6. 3-nchi zonadan past to'pdan zarba berish, 4 va 2-nchi zonalardan tezkor va past uzatilgan to'plardan zarba berish. To'siq qo'yish uchlikda bajariladi.
7. 4, 3, 2-nchi zonalardan berilgan zarbalarga navbatma-navbat yakka to'siq qo'yish. To'siqdan keyin har bir zonada 1, 6, 5-nchi zona o'yinchilari yo'llagan zarbalarni qabul qilish.

USTIVOR-HIMOYA HAKAKATI.



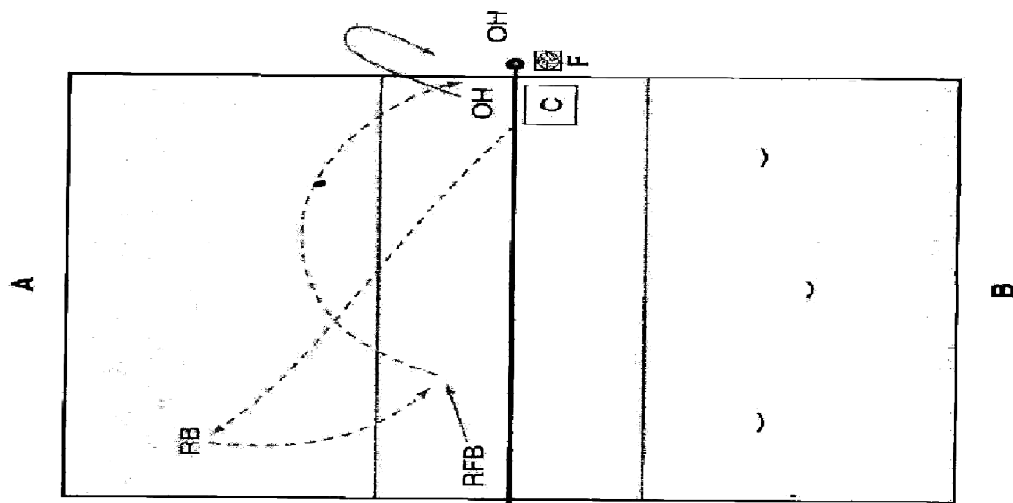
Rasm 54.¹

JAMLANGAN HIMOYA.



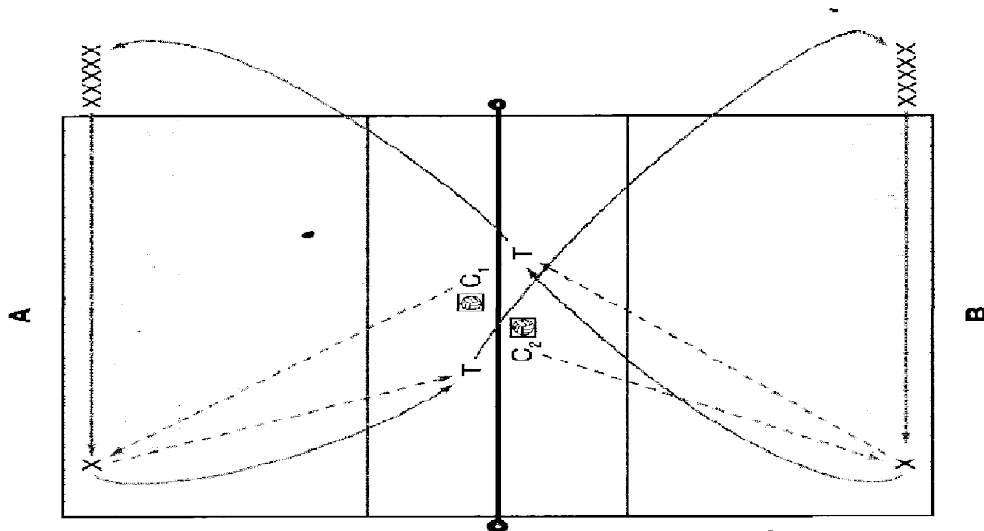
Rasm 55.²

O'NG TOMONLAMA BIRLASHGAN MASHQ.



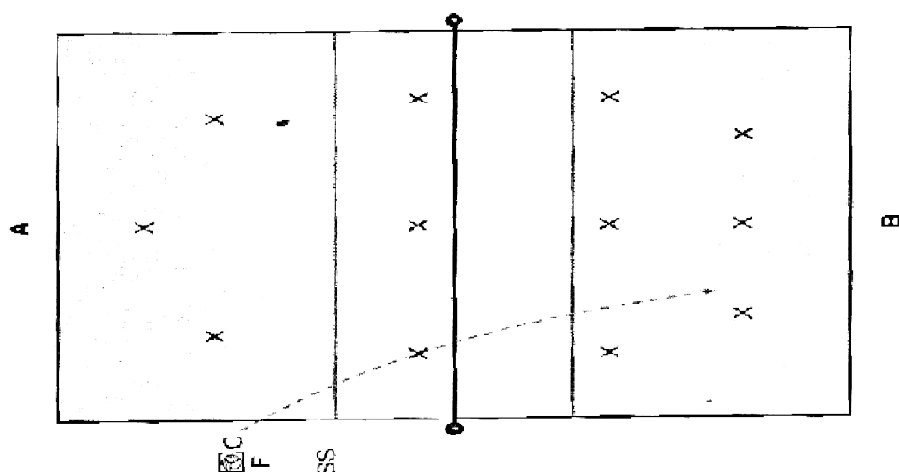
Rasm 56.¹

SAKKIZ SHAKLI.



Rasm 57.²

HIMOYA YOKI BYUST.

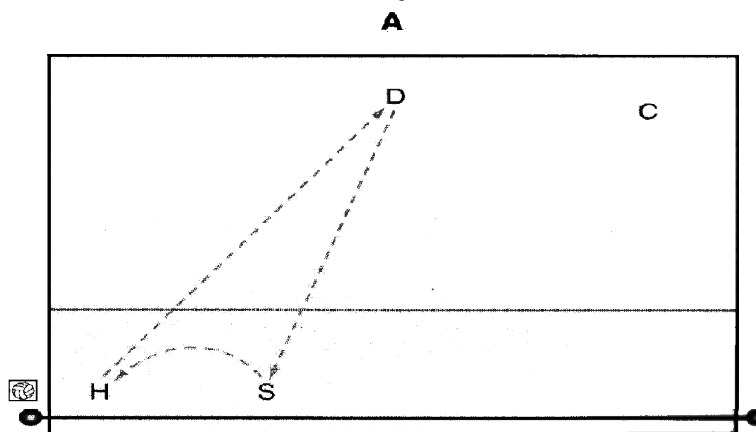


Rasm 58¹

Kombinatsiya asosida bajarilgan xujum zarbalariga to'siq qo'yish.

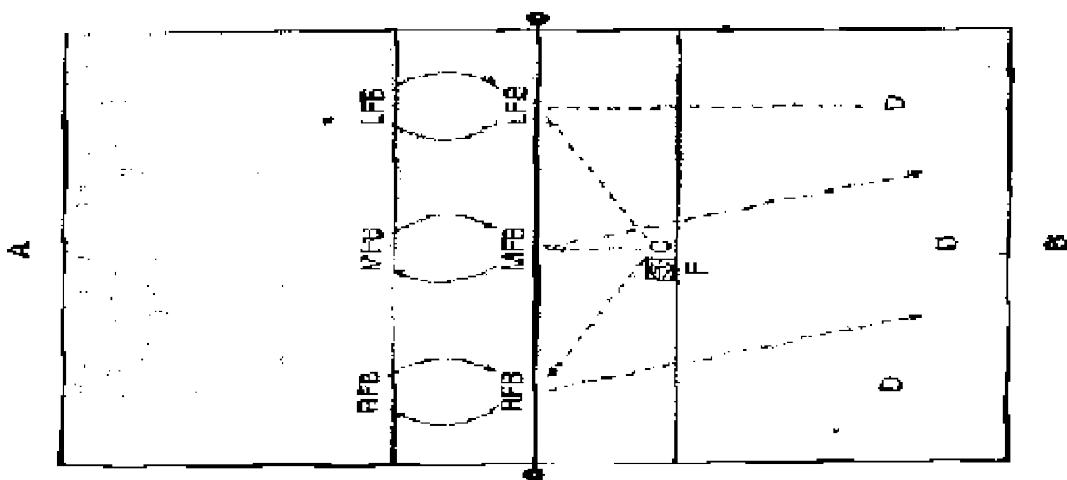
4. 2-nchi zonada past to'p uzatishdan xujum zarbasi bajariladi, 4-nchi zonadan esa baland uzatilgan to'pdan. 3-nchi zonada turgan o'yinchi navbatma-navbat to'siq qo'yadi.
5. 6-nchi zonada tuogan o'yinchi 2-nchi zonaga xujum zarbasi uchun birinchi to'pni uzatadi. 4-nchi zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yadi va shu zahoti 3-nchi zonaga harakatlanib, irg'itilgan to'pdan beriladigan zarbaga ulgurishi kerak.
6. dastlabki holat – 4, 3, 2-nchi zonalarda to'siq qo'yuvchilar joylashadi., qarshi tomonda xujumchilar joylashadi. 4 va 2-nchi zonalarga uzatiladigan ikkinchi to'plarga navbatma-navbat zarbalar berish. 4 va 2-nchi zonalarda juftlik to'sig'ini qo'yish.

UCH KISHI UCHUN “QALAMPIR” HOLATI. ESTAKADA SHAKLIDA CHIQISH



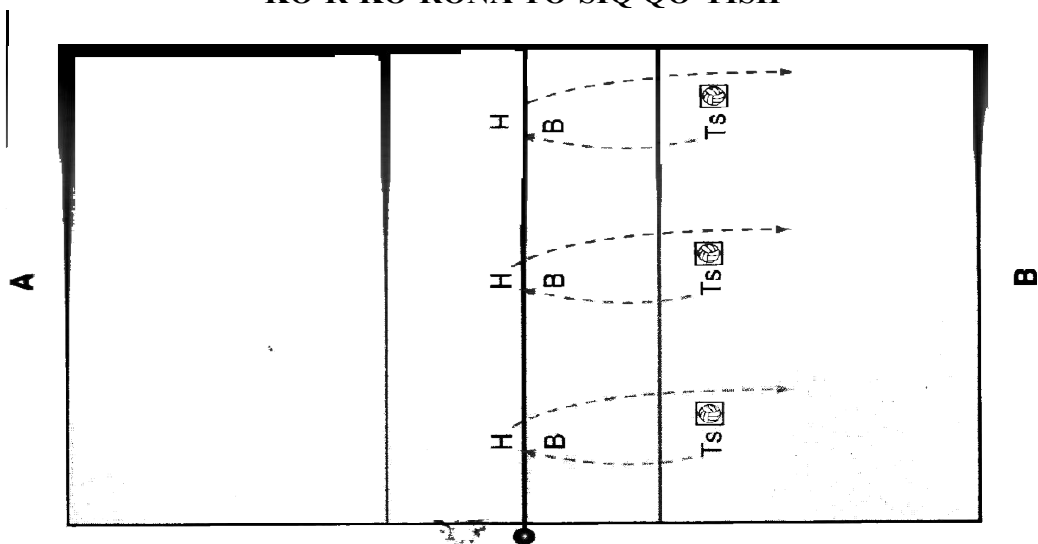
Rasm 59.²

ESTAKADA SHAKLIDA CHIQISH.



Rasm 60.¹

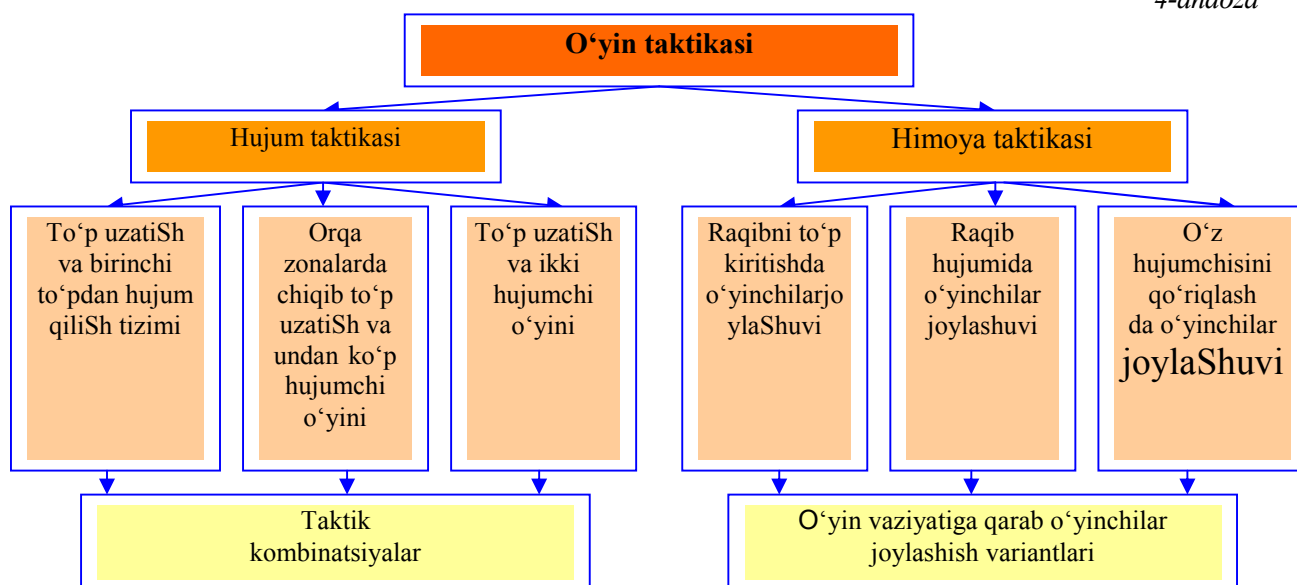
KO'R-KO'RONA TO'SIQ QO'YISH



Rasm 61.²

To'siq qo'yuvchining sakraish vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi.

Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir. 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.



**«O'yin taktikasi asoslari»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
7. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

7 MA'RUZA: O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Reja:

- 1. O'rgatishning umumiy asoslari**
- 2. Dastlabki O'rgatish va uning mohiyati**
- 3. O'rgatish bosqichlari va uslublari**
- 4. O'rgatish prinsiplari, vositalari va trenirovka**
- 5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar**
- 6. Texnik-taktik mahoratni baholash**
- 7. O'yin Sharoitida Shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash**

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'yoranlashi 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 alomatlarini 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 asoratlarni paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki Yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va Shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatning 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» prinsipida 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 sifatning 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 naishrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha naishr 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, mukammallahtiriladi, 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»», 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 rejalahtiruv 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'llaishda 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 sayqallaish uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda maishq 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 maishqini Yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlaishdan 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 soddalaishtirilgan (oddiylaish-tirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondostiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi Shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga Yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (bu Yuqorish, ko'rsatma berish, ko'rish va Eshitish, ko'rib ilg'aish, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llaish), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilaish) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablaishtirilgan Sharoitda O'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab Sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, Qo'shma uslub, «davra aylana» mashqlari. Takrorlaish uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlaishgina malakani Shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlaish turli Sharoitlarda maishq bajarishni (harakat Sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablaishishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, Qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallaishtirishga 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-laishni 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 «bellaishish» usullari (8-jadval).

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

8-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularnng nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy Sharoitda O'rgatish (Yakka tartibda qo'Shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib O'rgatish, malakani to'liq holda O'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondostiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablaishtirilgan 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 mukammallaishtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

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

O'rgatish prinsiplari, vositalari va trenirovka

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, «yengildan og'iriga», «o'tilganidan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga», umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 9-jadvalda yoritilgan.

9-jadva

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 mukammallaishuv 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.	«Yengildan 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 samaradorligini oshiradi
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

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'zni 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.

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 samaradorligini, 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 muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga O'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, Shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq Shart-Sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

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

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yqinlaishtiruvchi 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 Yuqorish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtaish, sakraishdan 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 tanlaishi 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. Maishqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'Shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib; qo'llarga taYanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib murabbiyning to'pni Yuqoriga tashlaishi, 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 – tezlaishish, to'p Yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtaish, 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 – chapka yugurish va Shu kabilar.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga O'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni oldinga, yonga, Yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo'llarga yotib taYangan holda bukib-yozishlar.

5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib Yuqorishlar.
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 Yaqinlaishganda – 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'irlaish bilan oldinga-Yuqoriga cho'zilish; dastlabki holatga qaytish.

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

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

4. O'ziga to'p tashlab to'pni oldinga-Yuqoriga uzatish.

5. Xuddi Shu maishqning o'zi, faqat to'pni Sherigi tashlab beradi.

6. To'pni devorga uzatish. Bu maishqdan Shug'ullanuvchilar to'pni uzatishni Yaxshi o'zlashtirib olganlaridan so'ng foydalaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

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

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

5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi Sherigiga; Sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda – o'z ustiga; o'ng qo'lni 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.

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

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

2. Juftlikda. Sherigining Qarshiligi bilan qo'llarni oldinga-Yuqoriga va yondan-Yuqoriga ko'tarish mashqlari.

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

Tayyorlov mashqlari

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

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holatlarga O'rgatish.

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

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

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

5. Xuddi Shunday maishqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3–4 m.

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

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

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

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

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

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

To'pni o'yinga kiritishni O'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - bir qo'l Yuqorida, bir qo'l pastda - qo'llarni oldinga-orqaga siltaish. 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» maishqi.

4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.

5. «Ovchilar va quyonlar», «To'p otish» harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llaish 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 tashlaishni O'rgatish.

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.

2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.

3. To'pning trayektoriyasini o'zgartirib.

4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.

5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.

6. Turli usullarni navbatlaishtirib to'p kiritish.

7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llaish.

8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

Hujum zarbalarini berishni O'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Hujum zarbalarini berish Shug'ullanuvchilardan atletik tayyorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining Yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga

tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo to'piq, tizza, yelka, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va muShaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

Tayyorlov mashqlari

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

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

Ushbu vazifalarni yyechishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, bir qo'llab olish.
2. Gimnastika o'rindig'i ustidan «ilon izi» bo'lib sakraish. Diqqat qo'llarning orqaga-oldinga-Yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.
3. 40–50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.
4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakraish; ikki oyoqda depsinib 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 depsinib 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 yaqinlaishtirib boriladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.
2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-zonadan zarba berish. To'pning uzatilish trayektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.
3. 4,3,2-zonalardan har xil trayektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.
4. 4,3,2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.
5. Yakkalik to'siqqa Qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.
6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.
7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.
8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

To'siq qo'yishga O'rgatish

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

Tayyorlov mashqlari

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

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

2. Ko‘rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib, Yuqoridagi maishqni bajarish.

3. «Kim tezroq» harakatli o‘yini.

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

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

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

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

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

Texnika bo‘yicha mashqlar

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

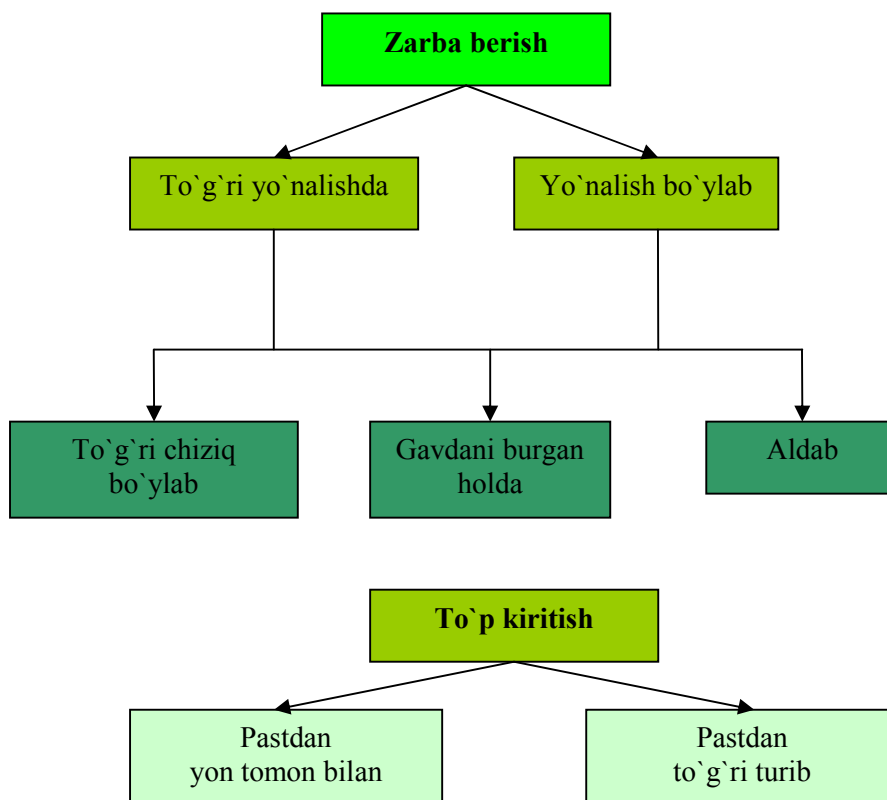
2. 4,3,2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish.

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

4. To‘siq qo‘yish musobaqalari.

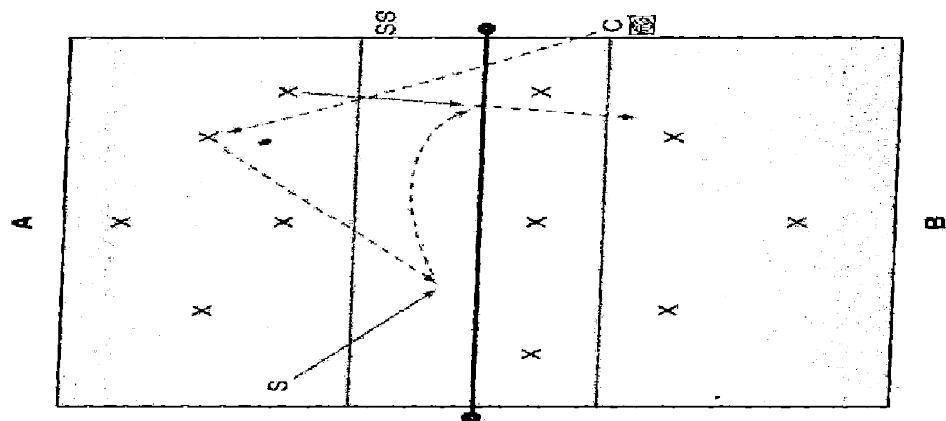
Hujum zarbalarini berish iloji boricha to‘siq qo‘yish bilan amalga oshirilishi zarur.

1-ilova



Hujumchining harakati	Himoyachining harakati
Yugurish	Boshlang'ich harakat o'yinchini dastlabki holatidan boshlanishi
	Chap oyoq bilan depsinish
	Ikki oyoqqa tayanish
	Orqa qadam
Sakrash	Oldingi qadam
Zarba harakatigacha bo'lgan muallaq holat	Ikki tomonlama tayanish
	Oldingi tayanch
	Chap oyoq bilan itarilish
To'pga zarba berish (0,05)	To'pga to'g'ri chiqqan holda sakrash
Zarbadan keyingi harakatlar	Tanani og'irlik markazi pastlaydi, to'pni qabul qilish uchun tayyorgarlik

JAMOALI TAKTIK HARAKAT.



35-rasm.¹

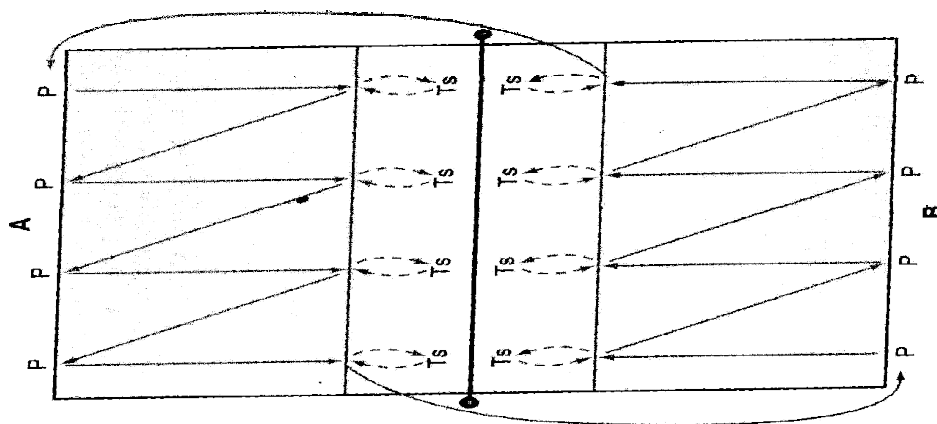
O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar

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.

GURUHLI HARAKTLANISH TAKTIKASI.



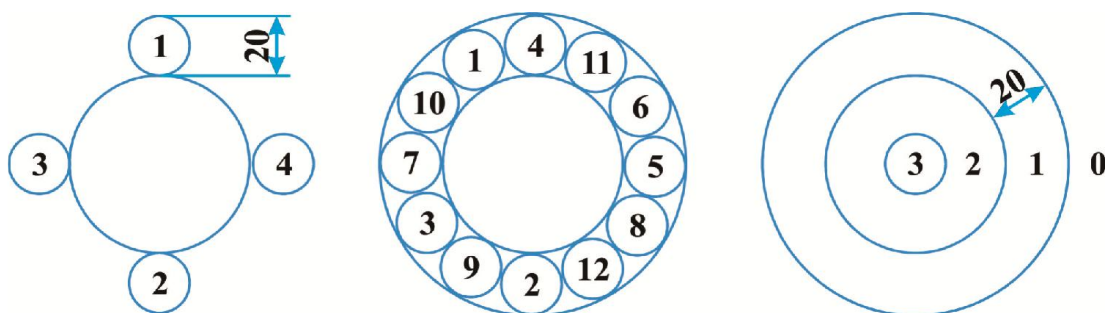
37-rasm.¹

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.

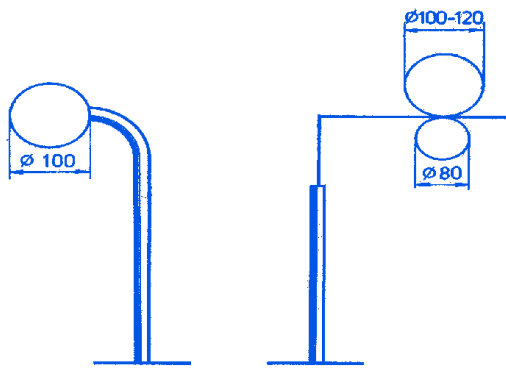
Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakraishda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osma to'plar dastlabki O'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmoqli petlYa o'rnatilib, u Shnur (rezinka)ga bog'lanadi. KronShteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

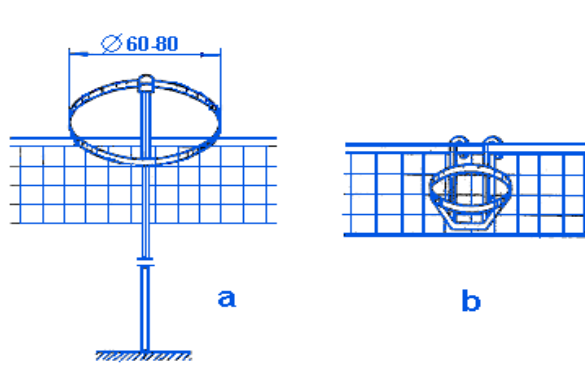
Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (29-rasm): oddiy (a, v); aylana Shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10–12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.



29-rasm.



30-rasm.

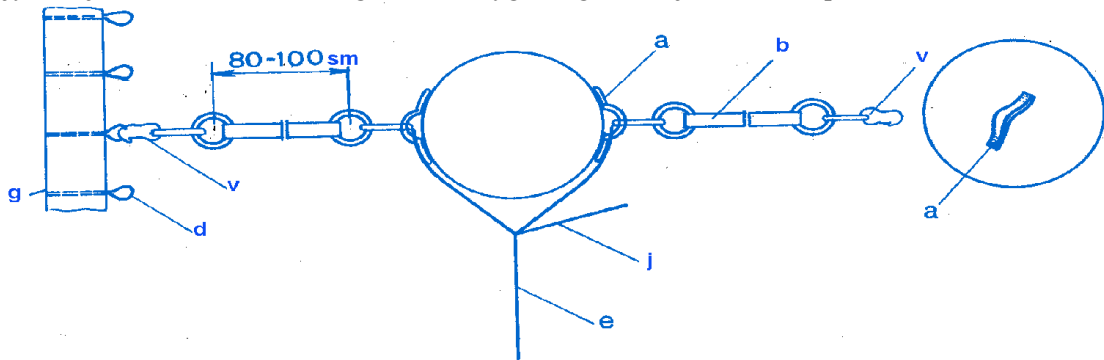


31-rasm.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (30-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomil-laishtirishda (31-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80–100 sm bo'lib, poldan 3,5–4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osmo halqalarning diametri 50–80 sm bo'lib, to'r Yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizontaal ravishda (4,2-zonalarda) o'rnatiladi.¹

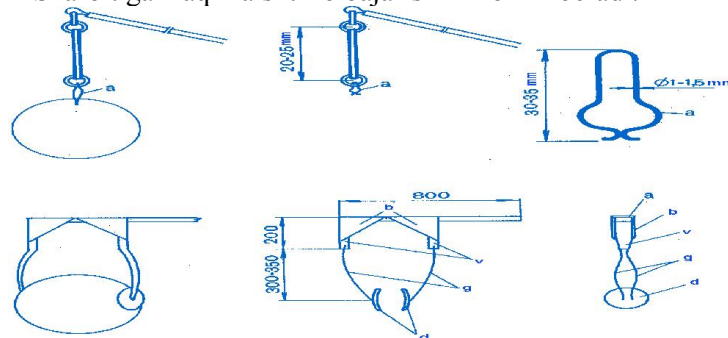
Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (32-rasm). To'pga charmli petly 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 Yaqinlaishtirib bajarish imkonini beradi.²



33-rasm.

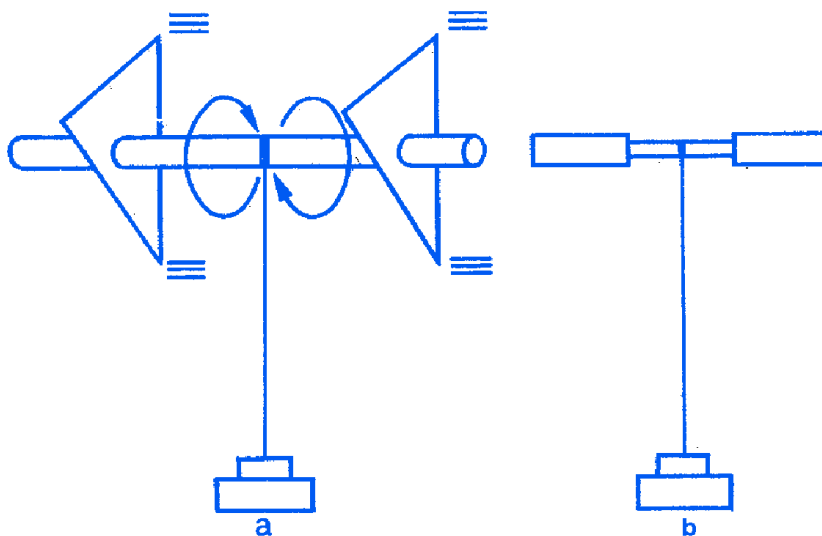
To‘r ustidagi to‘p. To‘r ustiga prujinali ko‘ptoklar ilingan tros tortiladi. Ushbu qurilmadan to‘r ustidan qo‘l panjalarini raqib tomonga chiqarib to‘siq qo‘yish texnikasini O‘rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to‘rdan turli balandlik va oraliqda o‘rnatish mumkin.

To‘ldirma to‘plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalaishda 1–2 kg li to‘ldirma to‘plardan foydalaniladi. Ular o‘yin Sharoitiga Yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining Shakllanishini ta‘minlaydi.

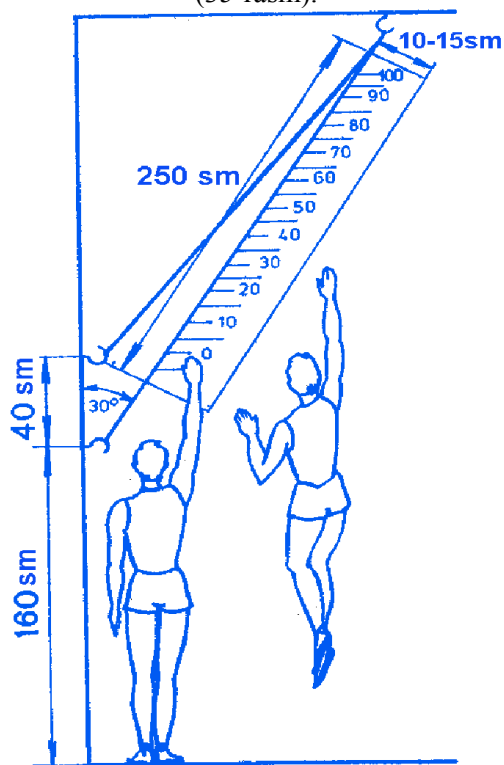
Arg‘amchilar. Arg‘amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg‘unligi va sakraish chidamliligini tarbiyalaishda qo‘llaniladi.

Panjalar uchun trenajyorlar. Devorga o‘rnatilgan kronShteynga 3–4 sm li truba gorizontal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tros ulanadi (34 a-rasm). Trubalarni buraish 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‘shish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darajasini aniqlaishga mo‘ljallangan diagonal ekran-o‘lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin



(35-rasm).



34-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.

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 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 maishq 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 maishqning 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.

O'yin Sharoitida Shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash

O'yin Sharoitida bajariladigan texnik harakatlarning samarasi musobaqa Sharoitida butunlay boshqacha bo'ladi. Shuning uchun musobaqa Sharoitida bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, video yozuvlar va boshqalar Shular jumlasidandir.

Bundan tashqari, eng maqbul usullardan biri o'yinchilar faoliyatini maxsus Shartli – kodlashtirilgan yozuvlar bilan hisobga olib borish sanaladi.

Bunda o'yinchi tomonidan amalga oshirilgan asosiy o'yin harakatlarining korsatkichi avvaldan tayyorlab qo'yilgan dastur yordamida yozib boriladi.

Ko'rsatkichlarni hisobga olib borish usuli

To'pni o'yinga kiritish: Yutqizilgan (0); Yutilgan (+); qabul qilingan to'pni bog'lovchi o'yinchi pastdan qabul qilishga majbur bo'lsa, qiyinlashtirilgan (v).

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish: hujum zonasiga yoki bog'lovchi turgan zonaga to'pni yetkazib berish (+); qabul qila olmaslik (-); to'pni qiyin qabul qilish (v).

Hujum zarbasi uchun to'p uzatish: to'siqsiz yoki bitta to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (+); Yaqqol sifatsiz yoki xato bo'lgan to'p uzatish (0); ikkitalik to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (v). Bularda faqat ikki qo'llab Yuqoridan to'p uzatish harakatlari hisobga olinadi.

Hujum zarbasini, Shu jumladan, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish: to'pni qabul qilish (+), xato (0). Hujum zarbalari: Yutilgan to'p (+); Yutqizilgan (0); to'p o'yinda qolsa (v).

To'siq qo'yish: to'siqda Yutilgan to'p (+); to'p Yutqizilsa (0); to'siqdan so'ng to'p o'yinda qolsa (v).

Ko'rsatilgan natijalar bo'yicha o'yin faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini tahlil qilish imkoniyati mavjud bo'ladi:

- a) musobaqa faoliyatining hajmi;
- b) alohida o'yin faoliyati hajmi;
- v) alohida o'yin usullarining o'yin natijasiga ta'siri;
- g) Yakka tartibdagi o'yin faoliyatining samarasi;
- d) guruh va jamoa faoliyatining samarasi.

Ko'rsatilgan natijalarni aniqlashda ikki xil usuldan foydalanish mumkin. Birinchi usulda barcha ko'rsatilgan natijalarga nisbatan har bir ko'rsatilgan natija hisoblab chiqiladi. Masalan, berilgan 50 ta hujum zarbasidan Yutildi - 30 ta (60%); Yutqizildi - 10 tasi (20%); o'yinda qoldi - 10 ta (20%).

Ikkinchi usulda esa har bir qo'llanilgan harakat natijasi ballar bilan baholanadi va maksimal natijaga nisbat qilib olinadi. Masalan, Yutilgan hujum zarbasi (1 ball), Yutqizilgan (0 ball), o'yinda qolgan to'p uchun (0,5 ball) beriladi. Ko'rsatilgan natijalar formulaga solinadi va bunda quyidagi ko'rinishdagi natijaga ega bo'lamiz.

$$\frac{30 + 5 + 0}{50} \times 100 \% = 70 \%$$

O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

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

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

Hujumda qo'llaniladigan Yakka taktik harakatlarga O'rgatish

To'p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

1. Ko'rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda (sakrab, hatlab, sirpanib va hokazo) to'xtaish; 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 tanlaish.

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 tashlaish balandligini, yo'nalishini va tezligini o'zgartirish; bo'sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to'pni tashlaish.

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

Texnikaga oid mashqlar. Asosiy vazifa – «ikkinchi» uzatish usulining mukammalligi va sifatini oshirishdan iborat.

1. To'pni tayanch holatda, sakrab, turli balandlik va oraliqdan, to'r oldida va maydon ortidan, to'pga nisbatan yuzi va orqa tomon bilan turgan holatlarda uzatish.

2. Juftlikda o'z ustiga to'p uzatish va sherigi xatti-harakatiga qarab, to'pni balandligi yoki yo'nalishini o'zgartirish.

3. To'pni devorga chizilgan nishonga aniq uzatish va tabloda ko'rsatilgan raqamlarni ilg'ab olish.

4. 3 va 2- zonalar oralig'ida joylaishib, to'pni 3,4,2- zonalarga uzatish. Bu mashqlar ma'lum signallarga mos bajariladi.

Yuqorida qayd etilgan mashqlarni nazariy bilimlar bilan birga o'zlashtirish to'p uzatishda individual taktik harakatlarni mukammal egallash imkoniyatini Yaratadi.

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

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

Aynan Shu maishq orqada 6-zonada joylaishgan o'yinchini 5 va 1-zonalarda joylaishgan holatda bajariladi.

2. Qayd etilgan mashqlar Qarshi maydonda joylaishgan 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 joylaishadi. 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 maishq orqa chiziqdan to'r ustidan to'p kiritish asosida bajariladi.

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

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

Texnikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning maqsadi – aniq to'p kiritish mukammalligini ta'minlaishdan iborat.

1. To'p kiritish turlarini (pastdan, to'g'ri va yonlama, yuqoridan to'g'ri va yonlama), tezligini, balandligini, yo'nalishini o'zgartirib bajarish, to'p kiritishni tayanch holatdan va sakrab ijro etish.

2. Aniq to'p kiritish: turli zonalarda joylaishgan o'yinchilarga; turli zonalarda joylaishgan ikki o'yinchi o'rtasiga; bog'lovchi o'yinchiga; asosiy hujumchilarga.

Taktikaga oid mashqlar. Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi – raqibni taktik rejasini «buzish», to'p qabul qilishni qiyinlaishtirish va ochko olish niyatida voleybolchini to'p kiritish usullari, tezligi va yo'nalishini tanlaishga O'rgatishdan iborat.

To'p kirituvchi voleybolchi orqa chiziq ortida joylaishadi, Qarshi maydonchada 6 o'yinchi joylaishadi. To'p kirituvchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat to'p kiritadi. Qarshi maydonchada joylaishgan 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 sakraish va qo'ldagi to'pni boshni orqasidan oldinga-pastga va oldinga-Yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu maishq, faqat to'r ustidan.

3. Shu maishq, faqat yugurib kelib, to'g'ri yo'nalishda va gavdani burib, to'pni to'r ustidan tashlaish.

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 tashlaish; to'siq ustidan chalg'itib tashlaish.

3. Shu maishq, faqat 3 ta to'siq qo'yuvchi Qarshiligida ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Kuchli zarbalarni chalg'ituvchi (aldaish) sekin zarba (tashlaish)lar bilan navbatma-navbat almashtirib bajarish.

2. Tovush signali bo'yicha har xil usullarda ijro etiladigan zarbalarni aniq bajarish.

3. To'g'ri yo'nalishda yoki gavdani burib (o'ng va chapga) zarba berish: kuchli zarbani ishora qilib, chalg'itib to'pni sekin to'r ustidan tashlaish; turli usulda «baland» to'pdan zarba berish; turli usulda «qisqa» to'pdan zarba berish.

4. Shu mashqlar 1 ta, 2 ta va 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar Qarshiligida bajariladi.

Barcha mashqlar Shartli signal berish asosida amalga oshiriladi.

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

HARAKATLANISHLARNI SHAKLLANTIRUVCHI MASHG'ULOT.

Maydonchanning turli zonalari bo'ylab o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'pni o'ynash uchun ijro etiladigan harakatlanishlar hal qiluvchi omil sifatida va o'yinchini o'z vaqtida to'pga etib kelasha uning dastlabki tayyorgarlik holati va harakatlanish texnikasi bilan o'zaro bog'liqdir. “SHuni esda tutish lozimki, aksariyat vaziyatlarda, shu jumladan to'p o'yindan chiqqanda ham, turli harakatlanishlar (faqat to'pga o'z vaqtida chiqish uchun emas) raqibni chalg'itish maqsadida yoki o'yin shiddatini tushirmaslik zaruriyati tufayli qo'llanilishi mumkin” (bunday zaruriy harakatlanishlar mazkur qo'llanma mualliflari tomonidan e'tiborga olinmagan - tarjimonchi mualliflar).

Voleybol maydonchasining nisbatan kichik bo'lganligiga qaramay, voleybolchilar statik holatda deyarli turmaydilar. Qayd etilganidek harakatlanishlar turlari va usullari ustivor jihatdan texnik elementlar (malakalar) hamda taktik rejalarini amalga oshirish maqsadida qo'llaniladi. O'yinchi u yoki bu harakatlanishni tezkor va samarali ijro etishi uchun u qulay dastlabki tayyorgarlik holatida bo'lmog'i kerak. Bunday dastlabki holatlar-asosiy holat, o'zgaruvchan holat, turg'un holat va start holati turlariga bo'linadi. Eng qulay dastlabki holat – bu oyoqlar qisman egilgan, og'irlik teng miqdorda ikki oyoqqa tushgan bo'ladi, gavda biroz oldinga egilgan bo'lishi lozim. Voleybolda harakatlanish usullari – oyoqdan oyoqqa siljish, ikki martali qadamlash, xatlash, yugurish, o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, “harakatlanishga – keskin to'xtash, bukilish-yozilish, o'ng va chap tomonlarga burilish-aylanish, sirpanish harakatlari ham kiradi” – (tarjimonchi mualliflar). Qadamni qadamga qo'yib siljish – oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonga ijro etiladi. Harakatlanish yo'nalishi qaysi tomonga zarur bo'lsa, harakat shu tomonga yaqin turgan oyoqdan boshlanadi.

Ikki martali qadamlash oyoqdan oyoqqa siljib harakatlanishning to'p etib kelish imkoniyati bermaganda oldinga-orqaga va chap-o'ng tomonlarga ijro etiladi.

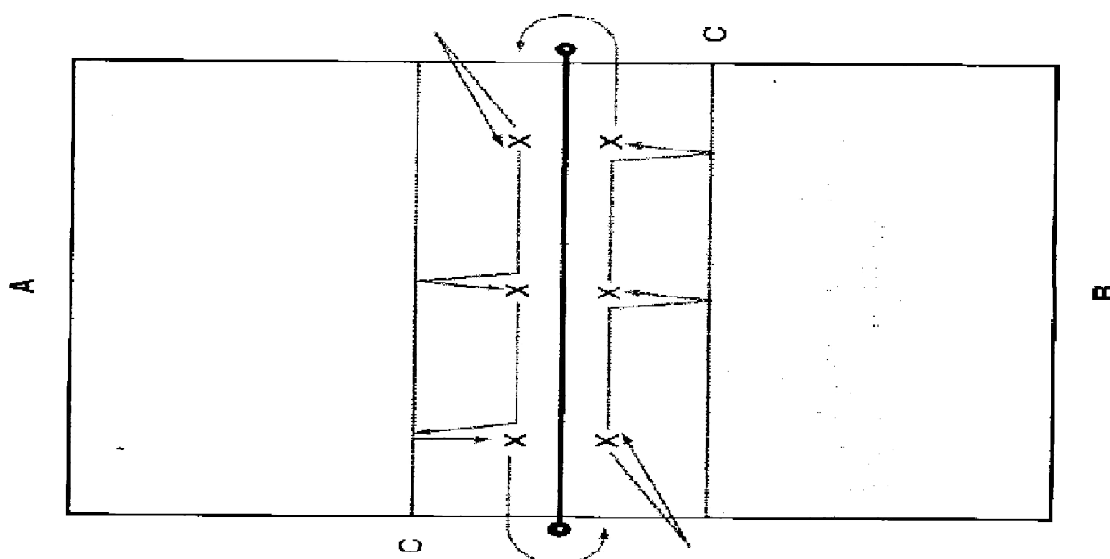
Xatlash – harakatlanishning tezkor usulidir. Bu usul ham ikki martali qadamlash va qadam oldiga qadam qo'yib siljish kabi amalga oshiriladi. Xatlash yurish yoki yugurishdan so'ng ham bajariladi.

To'liq ma'nodagi yugurish aksariyat hollarda to'p maydon uzoqlashib ketganda qo'llaniladi. Voleybolda yugurish joydan siljib katta tezlik bilan harakatlanish va zudlik bilan to'tashni talab qiladi. Bu to'pni bexato o'ynash uchun zarurdir. Sakrashlar asosan xujum zarbalari va to'siq qo'yishda hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Lekin zamonaviy voleybolda to'p uzatish, to'pni o'z ustiga irg'itib uzatish, to'p kiritish, raqibni chalg'itish uchun ijro etiladigan usullarda ham qo'llaniladi. Bu haqida shu usullar mohiyatini yoritishda ma'lumot beriladi.

Voleybol holat va harakatlanishlarga o'rgatishdan boshlanadi. Bularga har bir mashg'ulotning tayyorgarlik qismida va texnik hamda taktik usullarni shakllantirish davomida jiddiy ahamiyat qaratish zarur.

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni shakllantiruvchi mashqlarni harakatlanish usullariga o'rgatish, o'zlashtirilgan harakatlarni esa oshirish lozim.

UZAYTIRILGAN MASHQ.

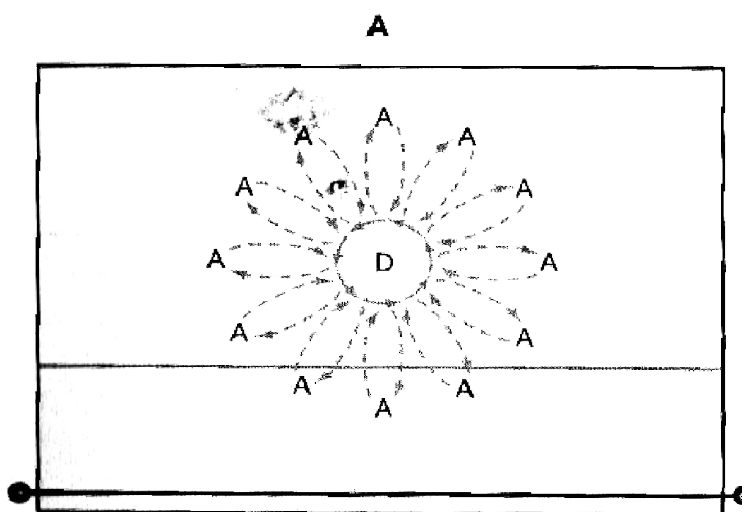


Rasm 62.¹

Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Harakatlanishlarni sekin bajarish, lekin qismlarga bo'lib, ko'rish va tovush signallari yordamida amalga oshirish darkor.
2. to'ldirma to'pni uloqtirish va ilish: harakat davomida; to'xtashdan keyin turli usullarda; to'tab burilish yoki aylanishlardan so'ng; joydan va sakrab, yiqilish davomida uloqtirish va ilish, mashq tezligi sekin-asta maksimal darajagacha oshiriladi. To'pni uloqtirish uni tashlash yo'nalishiga yuz bilan va orqa bilan turib bajariladi. Oraliq 1-2m.dan 3-6m. gacha uzaytiriladi.

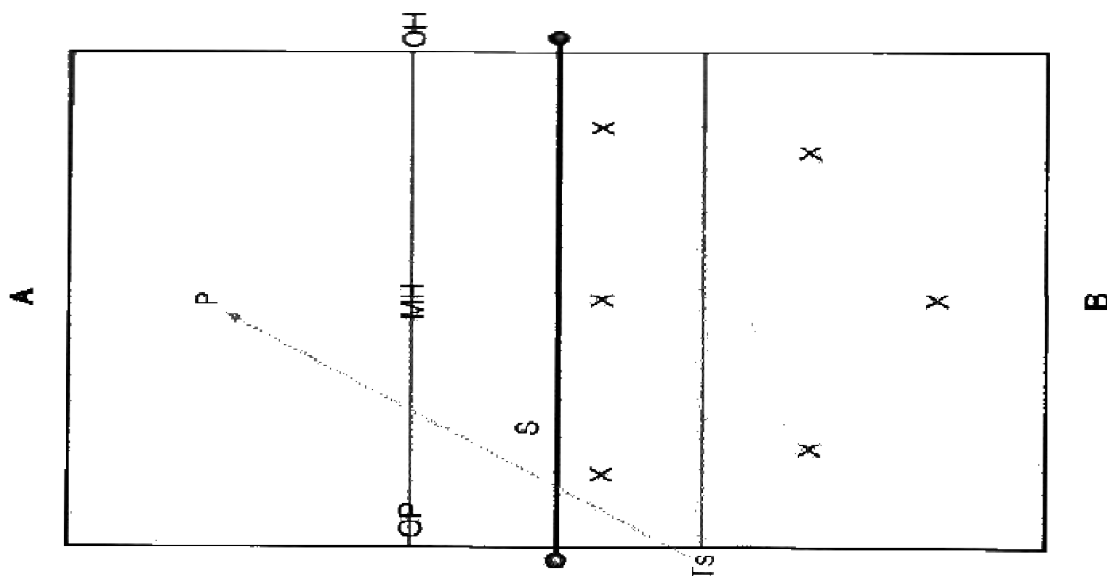
BIR HIMYOYACHI REYAKSIYASI.



Rasm 63.²

¹ The volleyball drill book//125 technical and tactical drills/American volleyball coaches association.2012.-239s (143 bet)

TO'PSIZ HARAKAT FOKUSI.



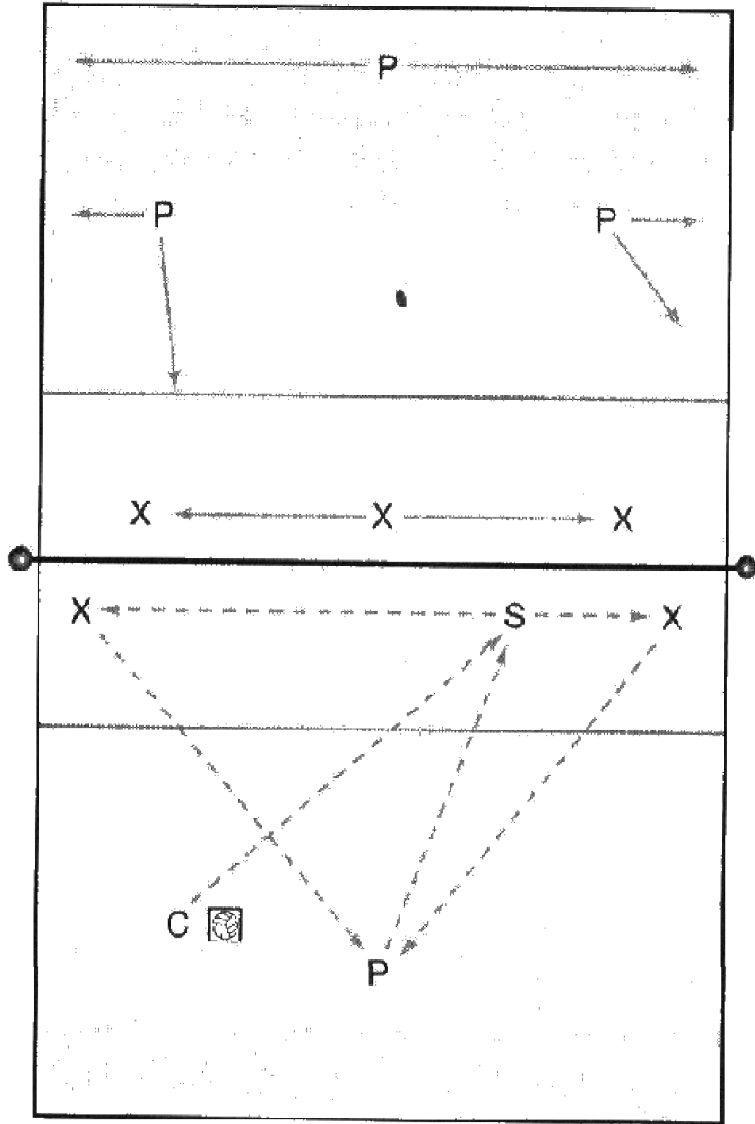
Rasm64¹

1. Juftlikda mashqlar: bir o'yinchi to'pni yuqoriga-oldinga tashlaydi, boshqa o'yinchi yuguradi, xatlab-to'xtaydi, to'pni bosh ustida ikki qo'llabyuqoridan qabul qilish holatida iladi; oyoqlarni yozib, bilak-kaft harakatlari bilan to'pni sherikka tashlaydi va o'z joyiga qaytadi.
2. Uchlikda mashqlar: bir o'yinchi ikkinchi o'yinchiga to'pni tashlaydi, u harakatlanishdan so'ng ikki martali qadam qo'yadi, to'pni bosh ustida iladi va to'pni uchinchi o'yinchiga teskari turib unga tashlaydi.
3. Harakatlanishlardan sshng avval yiqilish-ag'darilish mashqlari bajariladi, kichik tezlikda qo'riqlash mashqlari ijro etiladi.
4. Orqa bilan harakatlanish va yiqilish usullariga o'rgatishda ehtiyotkorlikka rioya qilish lozim. Bunday mashqlar yiqilib to'p qabul qilish taqlidi, ilish va to'ldirma to'pni tashlash elementlari bilan birga qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar. Texnik mashqlar yordamida harakatlanishning asosiy usullari takomillashtiriladi: har bir usul alohida, usullarni o'zaro almashtirib, to'pni qabul qilish mashqlari bilan qo'llaniladi:

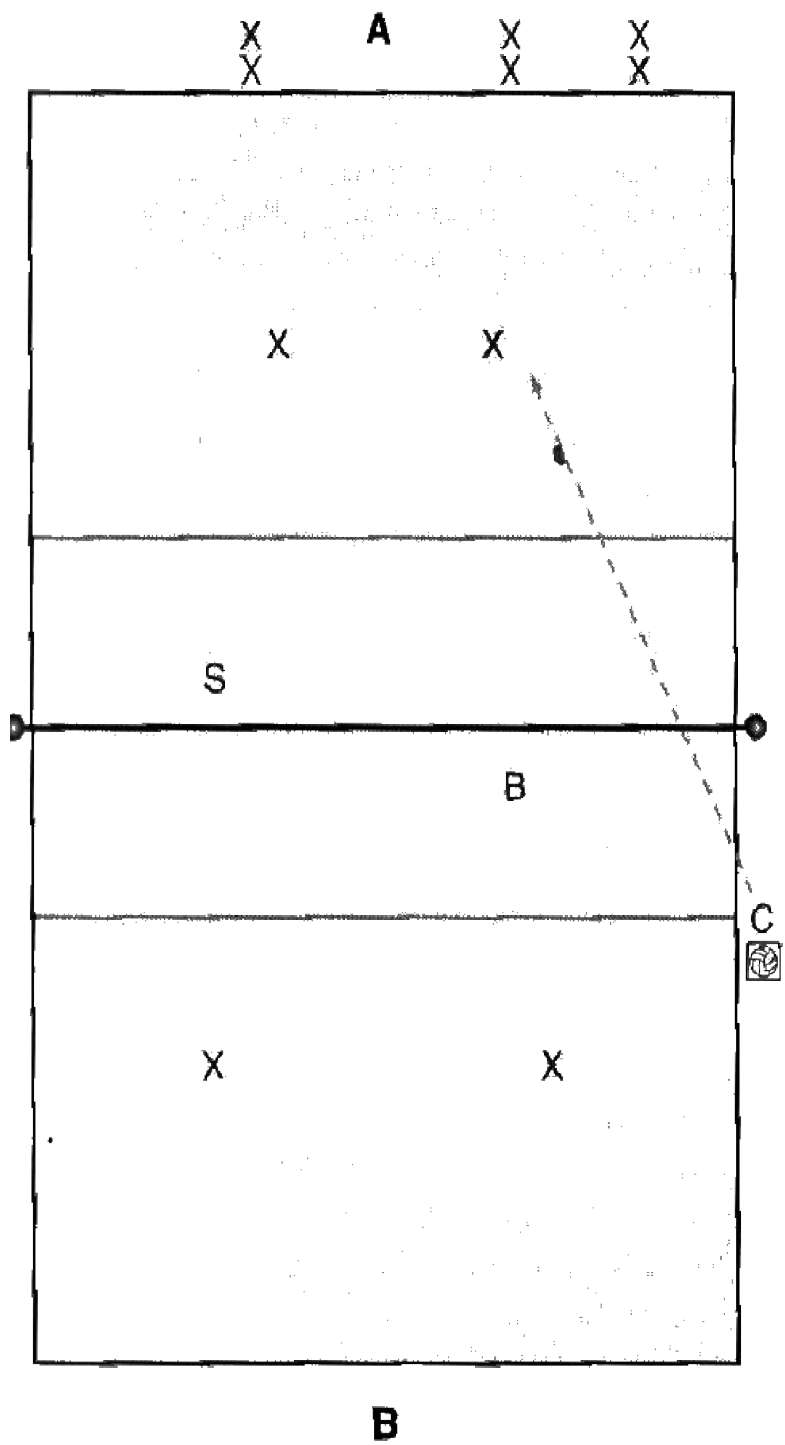
1. 4 qadam siljib maydonning ma'lum chegaralari bo'ylab kalonna shaklida harakatlanish: oldinga qarab, o'ng yonlama, orqa bilan, chap yonlamaoldinga. Holat qanchalik past va tezlik yuqori bo'lsa, yuklama shunchalik katta bo'ladi.
2. Belgilangan usulda harakatlanish, ma'lum oraliqqa-tezlanish, to'xtash va o'pni qabul qilish usullarini taqlid bilan bajarish.
3. To'p ikki qo'l bilan yuqoridan (pastdan) o'z ustiga uzatish va turli usullar bilan harakatlanish, to'xtash.

A



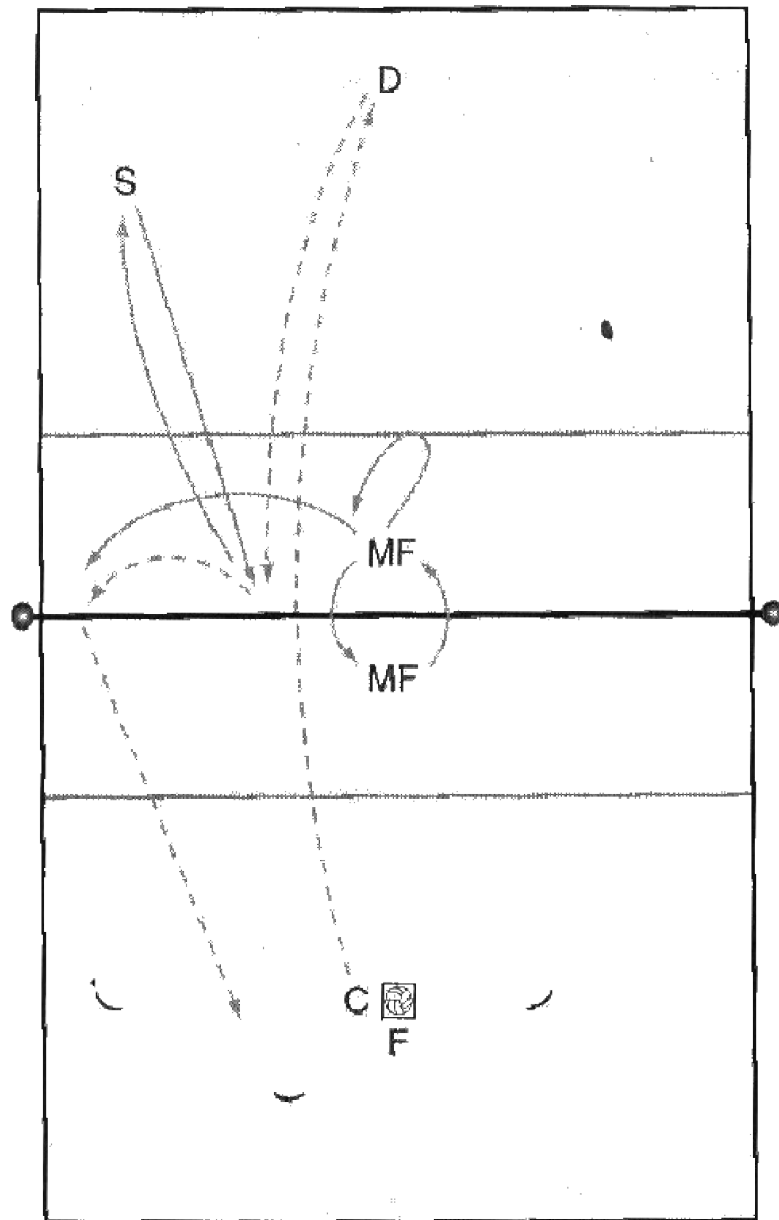
B

Jamoali harakatlanish.



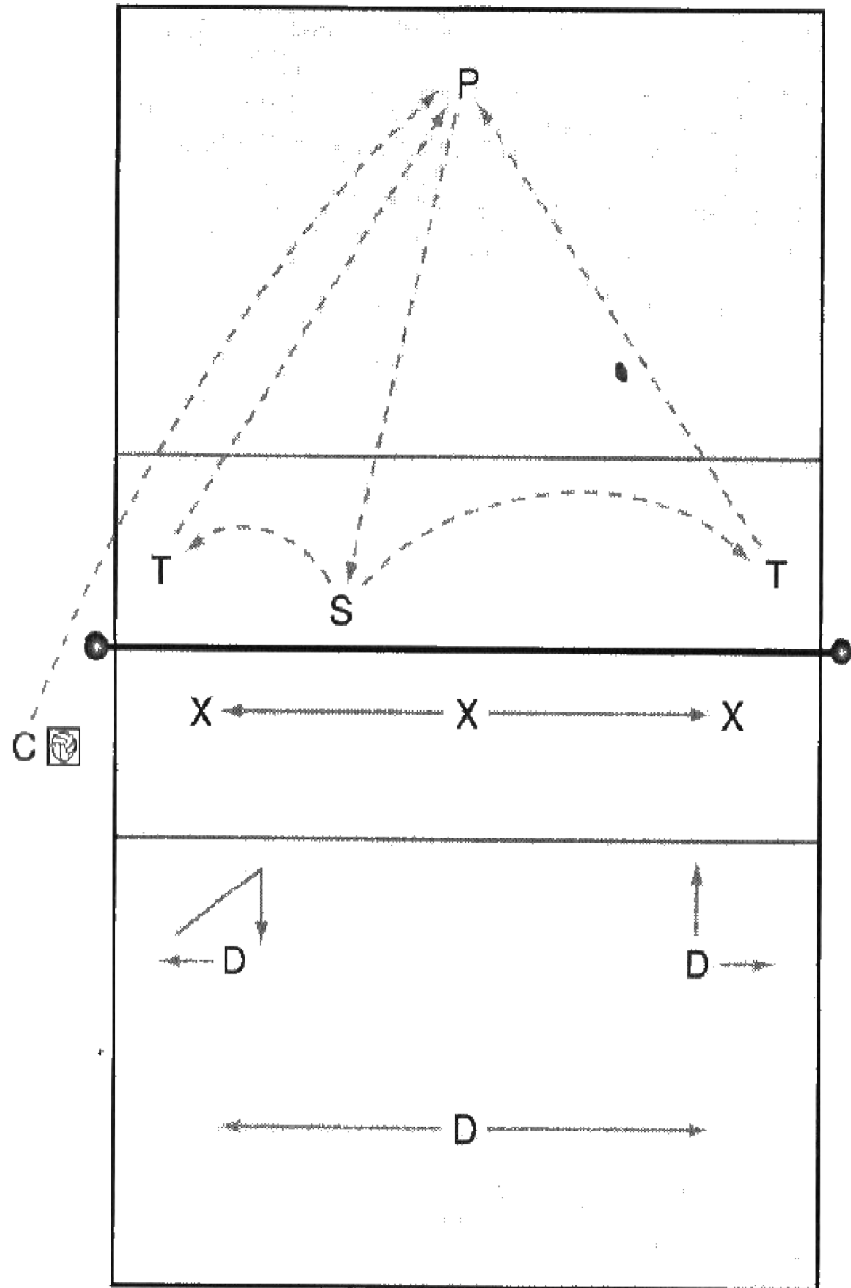
Uchlikda harakatlanish.

A



B

A

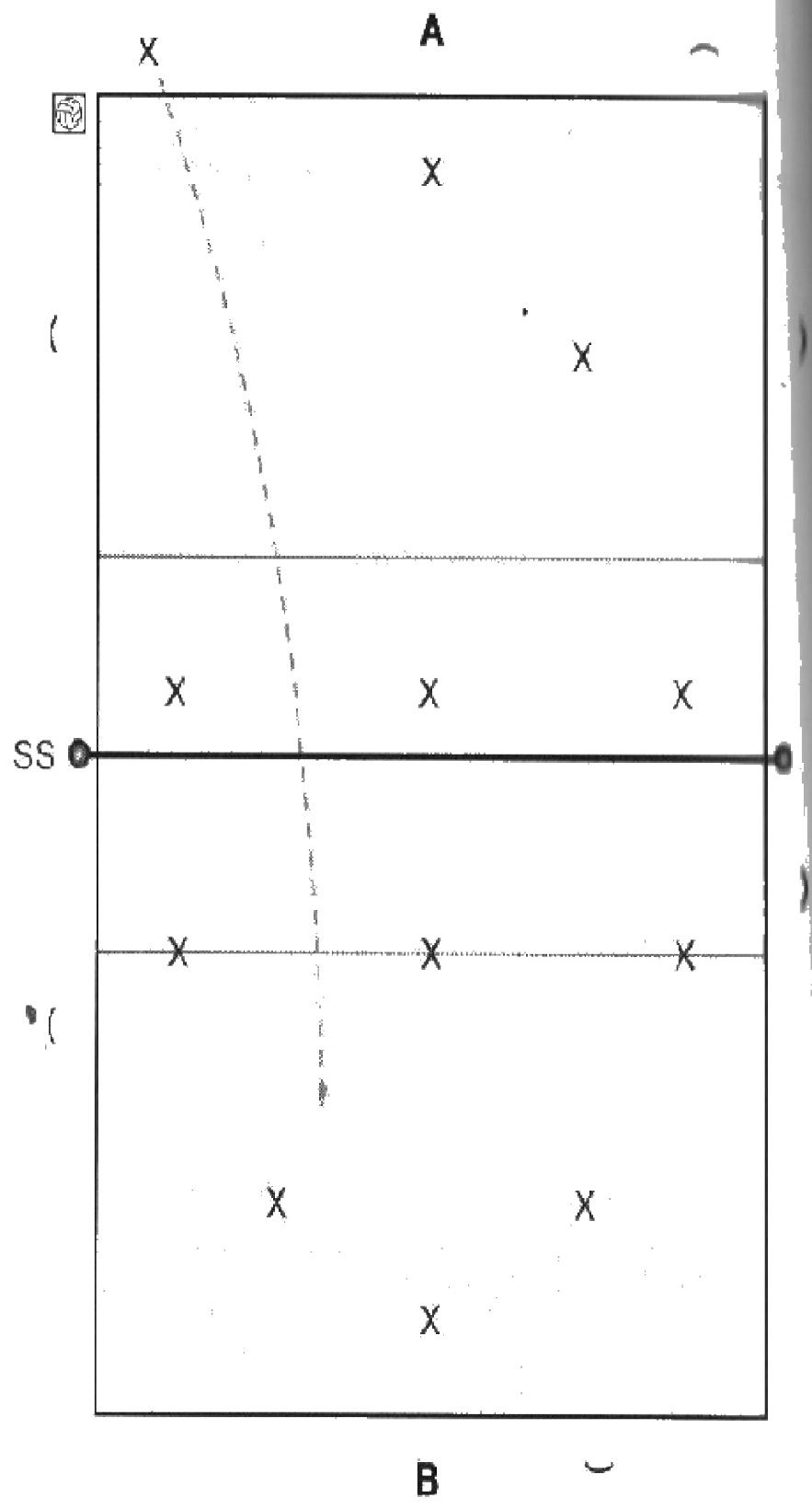


B

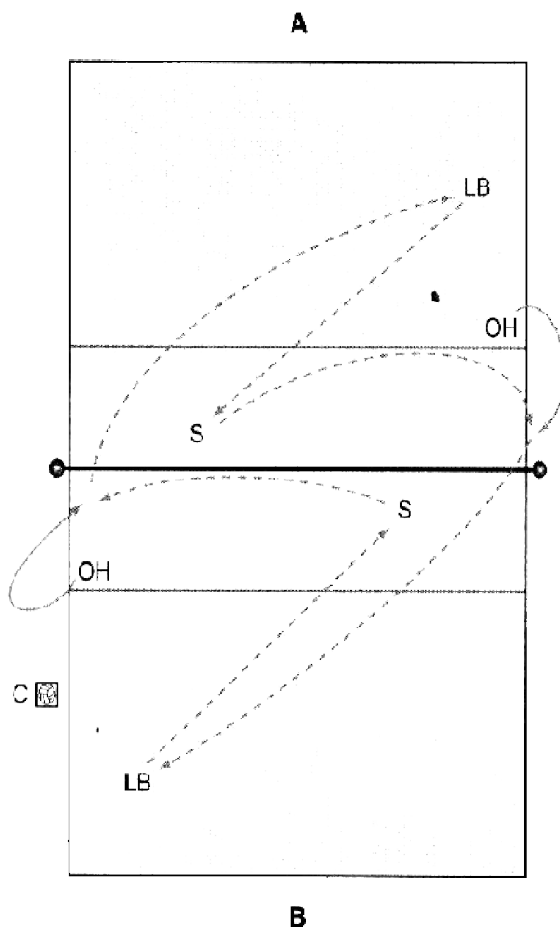
O'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab harakatlanish davomida to'xtab to'pni yuqoridan (pastdan) uzatish: oldinga-yuqoriga to'p uzatish, oldinga qarab harakatlash (yugurish, siljib yurish), o'z ustiga to'p uzatish, orqaga to'p uzatish-orqa bilan harakatlanish davomida, yana o'z ustiga to'p uzatish va h. YAnada murakkab topshiriq-faqat oldinga va orqaga to'p uzatish. SHu mashq, faqat harakatlanish o'ng va chap yon tomonlarga.

1. turli harakatlanish usullari bilan estafetali mashqlar-turli topshiriqlar asosida. Tezkor harakatlanish va to'pni nishonga aniq tekkazish (to'p uzatish, qabul qilish) musobaqasi.
1. Trener to'pni to'r ustidan 4-nchi (3, 2) zonada turgan o'yinchiga yo'llaydi, u to'pni qabul qilib, bog'lovchi o'yinchi chiqadigan zonaga etkazadi. Bog'lovchi o'yinchi to'pni 4 (3, 2)-nchi zonaga ujum zarbasi uchun uzatadi. Xujumdan so'ng topshiriq takrorlanadi.
2. "A" tomondan 4-nchi zonadan xujum zarbasi bajariladi. "B" tomonda turgan bog'lovchi o'yinchi to'siq qo'yadi. Erga qo'ngandan sshng unga 4-nchi zonada turgan o'yinchi to'rdan 3m. uzoqqa to'p uzatadi. Xujum zarbasi uchun to'p uzatiladi."A" tomonda turgan bog'lovchi o'yinchi to'siq qo'yadi. "A" tomondan 1-nchi zonaga xujum zarbasi bajariladi, "B" tomonda bog'lovchi o'yinchi to'pni qabul qiladi. 6-nchi zona o'yinchisi to'pni bog'lovchi chiqadigan joyga etkazadi – 4-nchi zonaga xujum zarbasi uchun to'p uzatiladi. "A" tomondagi o'yinchilarning harakati, xuddi "B" tomon o'yinchilari harakatiga mos bo'ladi.

Topshiriq variantlari o'yinchilar tayyorgarligiga qarab murakkablashtirilishi mumkin.



Jamoani tezkor joy almashtirishi yakuni.



Orqa chiziq xujumchilarining “qalampir” shaklida harakatlanishi.

Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga O‘rgatish

«Birinci» to‘p uzatishda qo‘llaniladigan tayyorlov va yondaishtiruvchi 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, uchtasi 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 maishq, faqat voleybol to‘pi bilan ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 1 ta o‘yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi va to‘pni qabul qilishga hozirlanadi, uchta o‘yinchi 4,3,2-zonalarda joylashadi. 6 (5,1)-zonada turgan o‘yinchi kiritilgan to‘pni qabul qiladi va oldingi chiziqda turgan o‘yinchilarni kuzatadi, ularning qaysi biri qo‘lini ko‘tarsa, to‘pni o‘Sha o‘yinchiga yo‘llaish kerak bo‘ladi.

2. Shu maishq, faqat orqa zonalardan oldinga chiqadigan o‘yinchi harakati asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar. Mashqlarning asosiy yo‘nalishi – o‘yin vaziyatiga mos holda harakat usulini tanlaishdan 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.

Texnikaga oid mashqlar.

1. To'p uzatuvchi to'r oldida 3 va 2-zonalar chegarasida joylaishadi, ikkinchi o'yinchi 3-zonada, uchinchi – 4-zonada joylaishadi. Ikkinchi o'yinchi 3-zonadan past berilgan to'pga zarba berish uchun chiqadi, to'p uzatuvchi 4-zonaga to'p yo'llaydi, 3-zonada turgan o'yinchi hujum zarbasini taqlid qiladi.

2. Shu maishq, faqat 3-zonada 1 ta to'siq qo'yuvchi qo'Shilgan holda bajariladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi tomonga harakat qilsa, to'p uzatish Qarshi tomonga yo'naltiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi Shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o'yin vaziyatlariga binoan joy tanlaish va harakat usulini tanlaish 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.

«Birinchi» va «ikkinchi» to'p uzatish elementlarini birga qo'Shgan holda taktik mashqlarni qo'llaishda ham tayyorlov, yondostiruvchi, texnika va taktikaga oid maishqladan foydalaniladi.

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

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga O'rgatish

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

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi Yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun: 1. Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo'yicha o'ynaishi 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, yondostiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlar qo'llaniladi.

Jamoa taktik harakatlari voleybol maketlarida fishkalarini turli taktik rejalar va tizimlar bo'yicha joylaishtirish, ularni turli o'yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holda to'g'ri joylaishtirish vazifalarini hal qilish orqali nazariy (taktik fikrlaish) 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 joylaishgan 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» (charchaish, haYajonlanish, xavotirlanish va h.k.) va «tashqi» (harorat, namlik, atmosfera bosimi, «kuchli raqib», tomoshabinlar olqishi va h.k.) muhit omillari ta'sirlarini modellaishtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga O'rgatish

Himoyada qo'llaniladigan Yakka taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqib jamoa o'yinchilari xatti-harakatini kuzatish va aniqlaish, to'p kiritishdan, hujum zarbasidan, to'siqdan qaytgan to'plarni «olish» uchun joy tanlaish va ularni yo'nalishiga qarab, o'z vaqtida zarur joyga yetib kelish, eng maqbul himoya usulini tanlaish, qo'riqlaish (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 tanlaish. Tayyorlov va yondostiruvchi 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 joylaishadi 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 – sakraish 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'rindiqda turib to'siq qo'yish. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qo'llariga boks qo'lqop (lapa) kiygizilgan. Qarshi maydonning 4,3,2-zonalaridan to'siqchiga qarab paralon to'p tashlanadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi zonadan to'p tashlanishini bilmaydi.

3. Shu maishq 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, gavnani o'ngga va chapga burib, yonlama, «zaif» qo'l bilan) to'siq qo'yish.

3. Shu maishq, 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 Yaraisha joy tanlash va o'z vaqtida to'siq qo'yishi lozim).

Guruhli taktik harakatlarga O'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va 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 maishqi 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 joylaishadi. 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 maishq, 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 joylaishadi; 4(3,2)-zonada turgan o'yinchilar hujum zarbasi yoki «chalg'ituvchi» zarba bajaradilar. To'p yo'naltirilgan joydagi o'yinchi joy tanlaydi va qabul qilish usulini aniqlab, qabulni bajaradi. «Qo'Shni» o'yinchi «qo'riqlashda» ishtirok etadi.

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va 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 maishq, 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 maishq 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 maishq, faqat zarba yo'nalishi noma'lum holda bajariladi.

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

Jamoa taktik harakatlariga O'rgatish

To'p kiritishda o'yinchilarni joylaishishi.

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

Maydonda o'yinchilarni joylaishishi usulini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- joylaishishda 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 joylaishgan (2,3,4-zonalarda) barcha o‘yinchi 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‘yinchi jalb etish hujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o‘ynaish

Tayyorlov va yondostiruvchi 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‘yinchi orqasiga chiqib, to‘siqdan qaytgan to‘pni qabul qiladi.

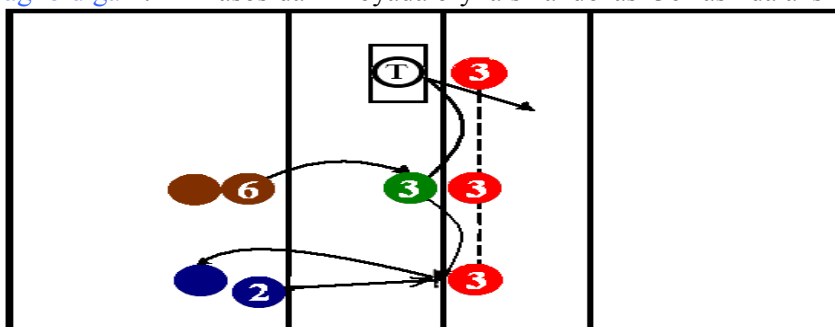
2. Shu maishq, faqat zarbalar 4,3,2-zonalarda navbatma-navbat ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. 4,3,2-zonalarda uchta hujumchi joylaishadi, bog‘lovchi o‘yinchi 2 va 3-zonalarda 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‘yinchi 6-zona o‘yinchisi qo‘riqlaydi. Hujum zarbasi «chalgituvchi» to‘p tashlash bilan almashtirib turiladi.

2. Shu maishq, faqat zarbalar goh 1-zonaga, goh 5-zonaga yo‘naltiriladi. Shu zonalardagi o‘yinchi to‘pni qabul qilishadi.

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o‘ynaish andozasi 36-rasmda aks ettirilgan.



36-rasm.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o‘ynaish

Tayyorlov va yondostiruvchi mashqlar. «Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o‘ynaishda 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‘yinchi to‘siq qo‘yadi. 5 va 1-zonadan o‘yinchi zarba zonasi va yo‘nalishga qarab to‘pni «qo‘riqlashga» to‘siqchilar orqasiga chiqadi.

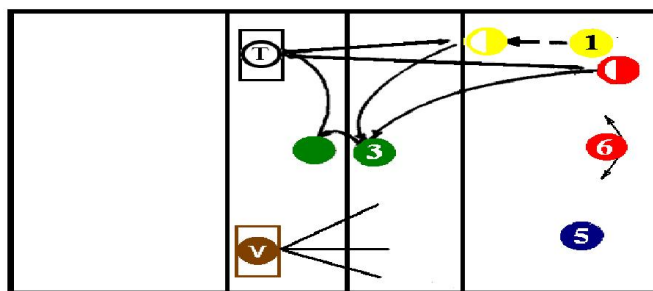
2. Shu maishq, faqat «chalgituvchi» to‘p tashlash asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Hujumchilar 4,3,2-zonalarda joylaishadi, bog‘lovchi o‘yinchi to‘p oldida turadi. Ikkinchi to‘p uzatish navbatma-navbat uchta zonaga yo‘naltiriladi. To‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi 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 maishq, faqat to‘pni to‘siqchilar ustidan «chalgitib» tashlanadi. 5 yoki 1-zonadagi o‘yinchi zarba yo‘nalishiga muvofiq to‘siqchilar orqasiga to‘pni «qo‘riqlashga» chiqadi.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o‘ynaish andozasi 37-rasmda aks ettirilgan.



37-rasm.

HARAKATLANISHLARNI SHAKLLANTIRUVCHI MASHG'ULOT.

Maydonchanning turli zonalarini bo'ylab o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'pni o'ynash uchun ijro etiladigan harakatlanishlar hal qiluvchi omil sifatida va o'yinchini o'z vaqtida to'pga etib kelisha uning dastlabki tayyorgarlik holati va harakatlanish texnikasi bilan o'zaro bog'liqdir. "Shuni esda tutish lozimki, aksariyat vaziyatlarda, shu jumladan to'p o'yindan chiqqanda ham, turli harakatlanishlar (faqat to'pga o'z vaqtida chiqish uchun emas) raqibni chalg'itish maqsadida yoki o'yin shiddatini tushirmaslik zaruriyati tufayli qo'llanilishi mumkin" (bunday zaruriy harakatlanishlar mazkur qo'llanma mualliflari tomonidan e'tiborga olinmagan - tarjimonchi mualliflar).

Voleybol maydonchasining nisbatan kichik bo'lganligiga qaramay, voleybolchilar statik holatda deyarli turmaydilar. Qayd etilganidek harakatlanishlar turlari va usullari ustivor jihatdan texnik elementlar (malakalar) hamda taktik rejalarini amalga oshirish maqsadida qo'llaniladi. O'yinchi u yoki bu harakatlanishni tezkor va samarali ijro etishi uchun u qulay dastlabki tayyorgarlik holatida bo'lmog'i kerak. Bunday dastlabki holatlar-asosiy holat, o'zgaruvchan holat, turg'un holat va start holati turlariga bo'linadi. Eng qulay dastlabki holat – bu oyoqlar qisman egilgan, og'irlik teng miqdorda ikki oyoqqa tushgan bo'ladi, gavda biroz oldinga egilgan bo'lishi lozim. Voleybolda harakatlanish usullari – oyoqdan oyoqqa siljish, ikki martali qadamlash, xatlash, yugurish, sakrash, yiqilish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, "harakatlanishga – keskin to'xtash, bukilish-yozilish, o'ng va chap tomonlarga burilish-aylanish, sirpanish harakatlari ham kiradi" – (tarjimonchi mualliflar). Qadamni qadamga qo'yib siljish – oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonga ijro etiladi. Harakatlanish yo'nalishi qaysi tomonga zarur bo'lsa, harakat shu tomonga yaqin turgan oyoqdan boshlanadi.

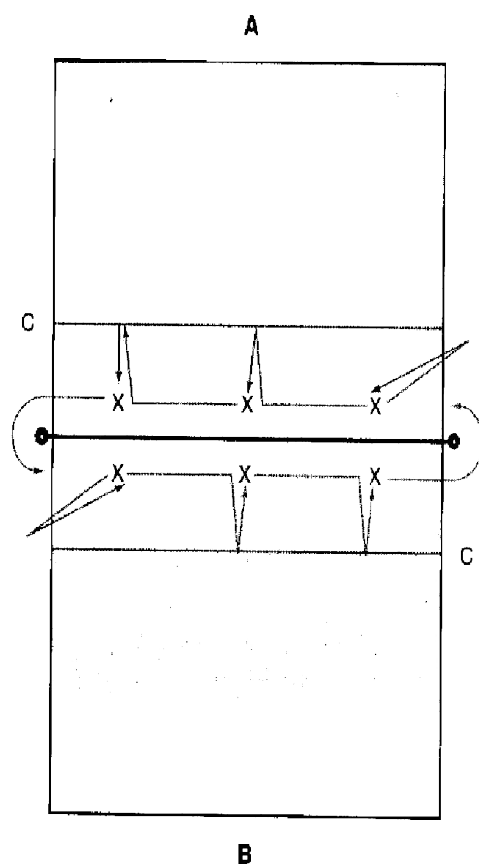
Ikki martali qadamlash oyoqdan oyoqqa siljib harakatlanishning to'p etib kelish imkoniyati bermaganda oldinga-orqaga va chap-o'ng tomonlarga ijro etiladi.

Xatlash – harakatlanishning tezkor usulidir. Bu usul ham ikki martali qadamlash va qadam oldiga qadam qo'yib siljish kabi amalga oshiriladi. Xatlash yurish yoki yugurishdan so'ng ham bajariladi.

To'liq ma'nodagi yugurish aksariyat hollarda to'p maydon uzoqlashib ketganda qo'llaniladi. Voleybolda yugurish joydan siljib katta tezlik bilan harakatlanish va zudlik bilan to'tashni talab qiladi. Bu to'pni bexato o'ynash uchun zarurdir. Sakrashlar asosan xujum zarbalari va to'siq qo'yishda hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Lekin zamonaviy voleybolda to'p uzatish, to'pni o'z ustiga irg'itib uzatish, to'p kiritish, raqibni chalg'itish uchun ijro etiladigan usullarda ham qo'llaniladi. Bu haqida shu usullar mohiyatini yoritishda ma'lumot beriladi.

Voleybol holat va harakatlanishlarga o'rgatishdan boshlanadi. Bularga har bir mashg'ulotning tayyorgarlik qismida va texnik hamda taktik usullarni shakllantirish davomida jiddiy ahamiyat qaratish zarur.

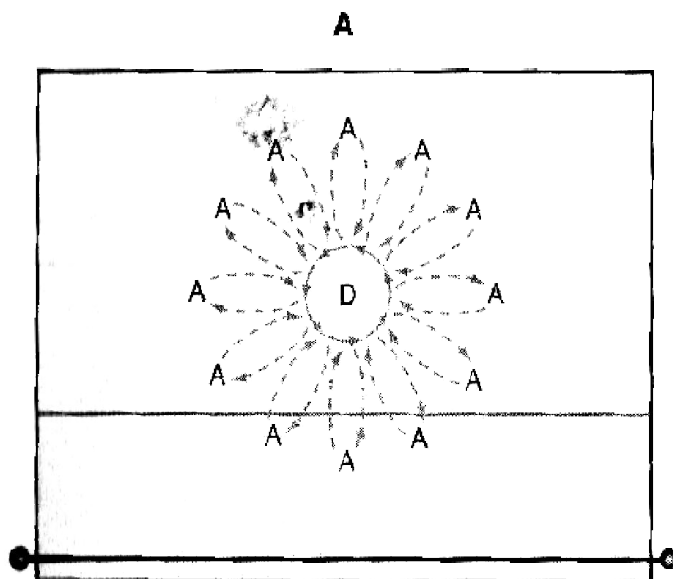
Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni shakllantiruvchi mashqlarni harakatlanish usullariga o'rgatish, o'zlashtirilgan harakatlarni esa oshirish lozim.



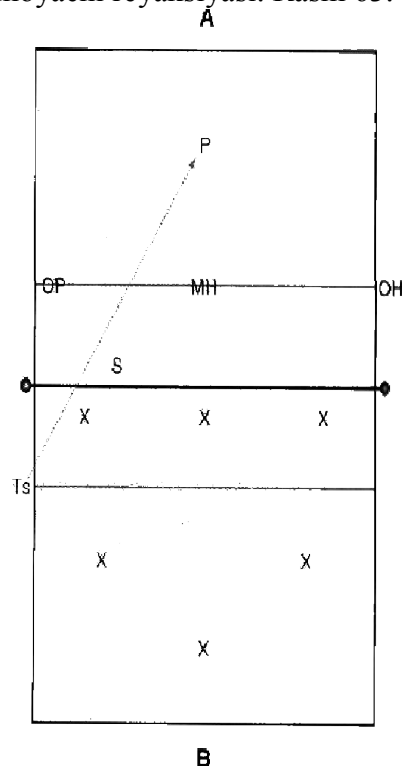
Uzaytirilgan mashq.

Yondashtiruvchi mashqlar.

3. Harakatlanishlarni sekin bajarish, lekin qismlarga bo'lib, ko'rish va tovush signallari yordamida amalga oshirish darkor.
4. To'ldirma to'pni uloqtirish va ilish: harakat davomida; to'xtashdan keyin turli usullarda; to'tab burilish yoki aylanishlardan so'ng; joydan va sakrab, yiqilish davomida uloqtirish va ilish, mashq tezligi sekin-asta maksimal darajagacha oshiriladi. To'pni uloqtirish uni tashlash yo'nalishiga yuz bilan va orqa bilan turib bajariladi. Oraliq 1-2m.dan 3-6m.gacha uzaytiriladi.



Bir himoyachi reaksiyasi. Rasm 63. 144 bet)



To'psiz harakat fokusi. (Rasm 64. 145 bet)

5. Juftlikda mashqlar: bir o'yinchi to'pni yuqoriga-oldinga tashlaydi, boshqa o'yinchi yuguradi, xatlab-to'xtaydi, to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish holatida iladi; oyoqlarni yozib, bilak-kaft harakatlari bilan to'pni sherikka tashlaydi va o'z joyiga qaytadi.

6. Uchlikda mashqlar: bir o'yinchi ikkinchi o'yinchiga to'pni tashlaydi, u harakatlanishdan so'ng ikki martali qadam qo'yadi, to'pni bosh ustida iladi va to'pni uchinchi o'yinchiga teskari turib unga tashlaydi.

7. Harakatlanishlardan so'ng avval yiqilish-ag'darilish mashqlari bajariladi, kichik tezlikda qo'riqlash mashqlari ijro etiladi.

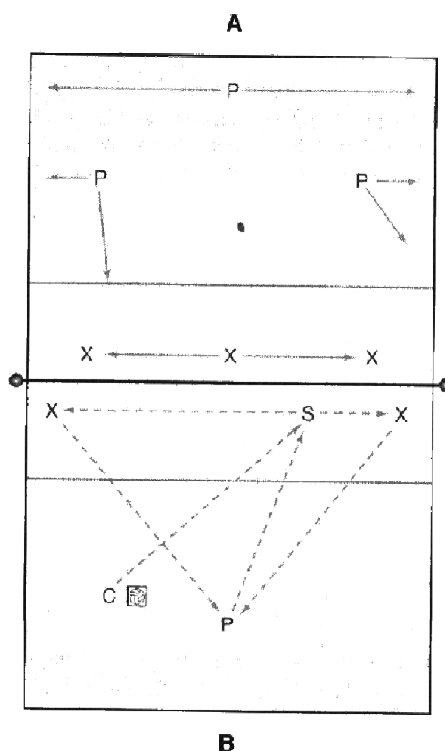
8. Orqa bilan harakatlanish va yiqilish usullariga o'rgatishda ehtiyotkorlikka rioya qilish lozim. Bunday mashqlar yiqilib to'p qabul qilish taqlidi, ilish va to'ldirma to'pni tashlash elementlari bilan birga qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar. Texnik mashqlar yordamida harakatlanishning asosiy usullari takomillashtiriladi: har bir usul alohida, usullarni o'zaro almashtirib, to'pni qabul qilish mashqlari bilan qo'llaniladi:

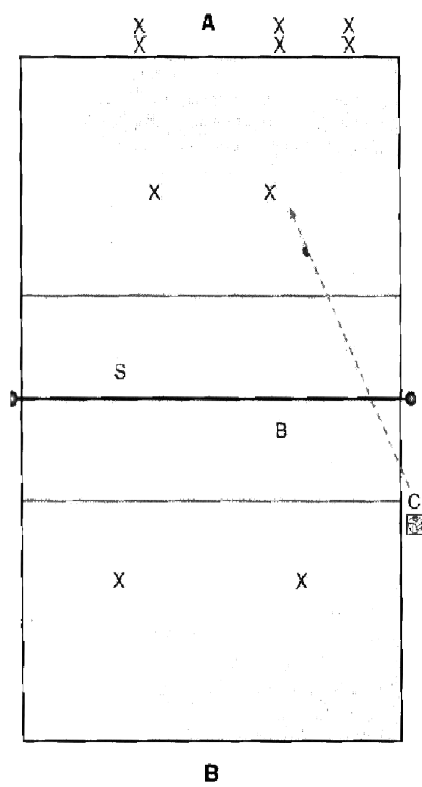
4. 4 qadam siljib maydonning ma'lum chegaralari bo'ylab kalonna shaklida harakatlanish: oldinga qarab, o'ng yonlama, orqa bilan, chap yonlama oldinga. Holat qanchalik past va tezlik yuqori bo'lsa, yuklama shunchalik katta bo'ladi.

5. Belgilangan usulda harakatlanish, ma'lum oraliqqa-tezlanish, to'xtash va o'pni qabul qilish usullarini taqlid bilan bajarish.

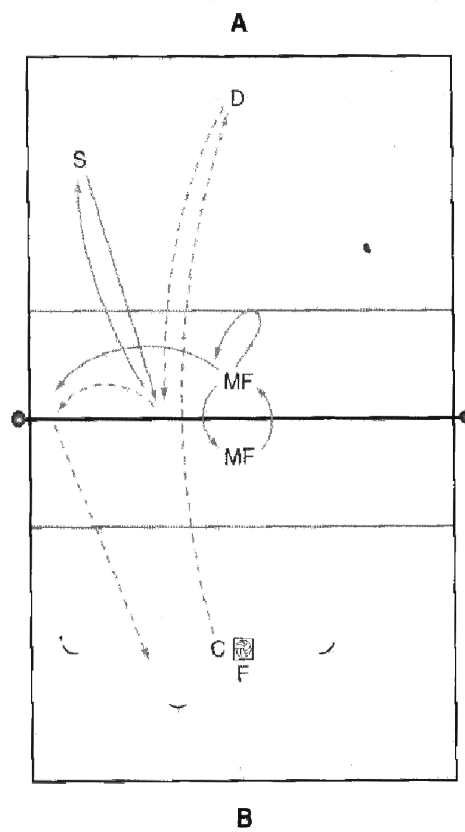
6. To'p ikki qo'l bilan yuqoridan (pastdan) o'z ustiga uzatish va turli usullar bilan harakatlanish, to'xtash.



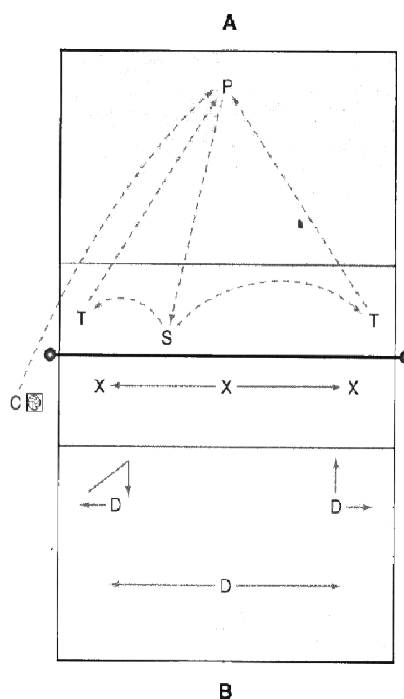
Jamoali harakatlanish. (Rasm 65. 147 bet)



Uchlikda harakatlanish (Rasm 66. 149 bet)



“Bo‘sh” to‘pga tezkor xujum, pastki to‘p (Rasm 67, 153 bet)



Jamoa himoyasi fursati. (Rasm 68. 155 bet)

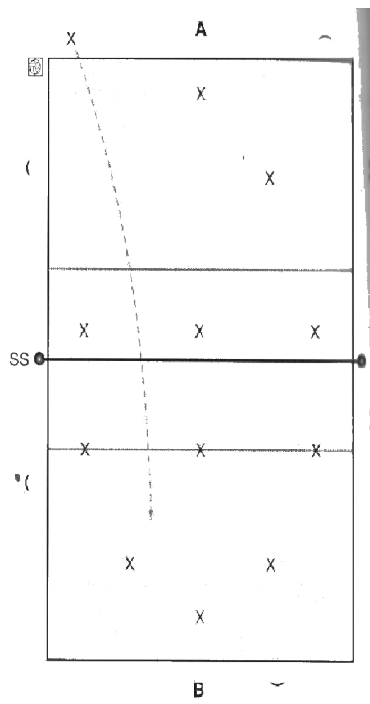
2. O'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab harakatlanish davomida to'xtab to'pni yuqoridan (pastdan) uzatish: oldinga-yuqoriga to'p uzatish, oldinga qarab harakatlaish (yugurish, siljib yurish), o'z ustiga to'p uzatish, orqaga to'p uzatish-orqa bilan harakatlanish davomida, yana o'z ustiga to'p uzatish va h. Yanada murakkab topshiriq-faqat oldinga va orqaga to'p uzatish. SHu mashq, faqat harakatlanish o'ng va chap yon tomonlarga.

3. turli harakatlanish usullari bilan estafetali mashqlar-turli topshiriqlar asosida. Tezkor harakatlanish va to'pni nishonga aniq tekkazish (to'p uzatish, qabul qilish) musobaqasi.

3. Trener to'pni to'rt ustidan 4-nchi (3, 2) zonada turgan o'yinchiga yo'llaydi, u to'pni qabul qilib, bog'lovchi o'yinchi chiqadigan zonaga etkazadi. Bog'lovchi o'yinchi to'pni 4 (3, 2)-nchi zonaga xujum zarbasi uchun uzatadi. Xujumdan so'ng topshiriq takrorlanadi.

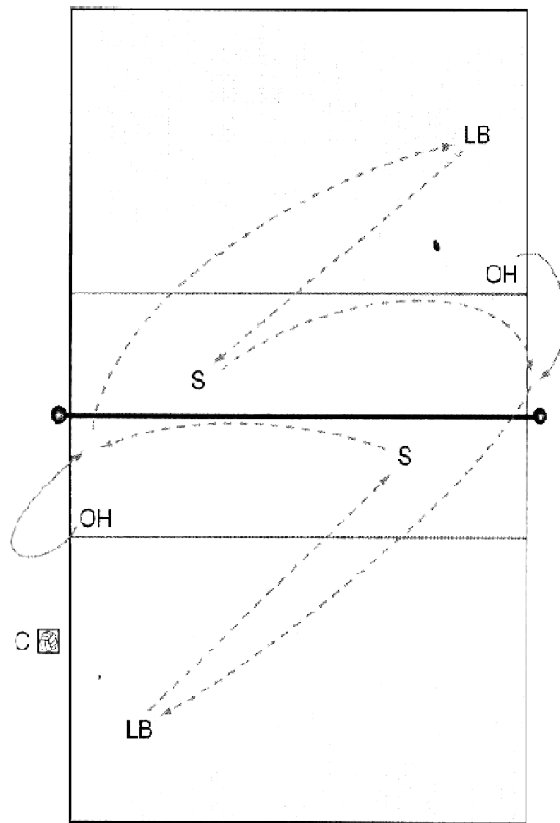
4. "A" tomondan 4-nchi zonadan xujum zarbasi bajariladi. "B" tomonda turgan bog'lovchi o'yinchi to'siq qo'yadi. Erga qo'ngandan so'ng unga 4-nchi zonada turgan o'yinchi to'rdan 3m. uzoqqa to'p uzatadi. Xujum zarbasi uchun to'p uzatiladi."A" tomonda turgan bog'lovchi o'yinchi to'siq qo'yadi. "A" tomondan 1-nchi zonaga xujum zarbasi bajariladi, "B" tomonda bog'lovchi o'yinchi to'pni qabul qiladi. 6-nchi zona o'yinchisi to'pni bog'lovchi chiqadigan joyga etkazadi – 4-nchi zonaga xujum zarbasi uchun to'p uzatiladi. "A" tomondagi o'yinchilarning harakati, xuddi "B" tomon o'yinchilari harakatiga mos bo'ladi.

Topshiriq variantlari o'yinchilar tayyorgarligiga qarab murakkablashti rilishi mumkin.



Jamoani tezkor joy almashtirishi yakuni. (Rasm 69, 156 bet)

A



B

Orqa chiziq xujumchilarining “qalampir” shaklida harakatlanishi (Rasm 70, 159 be)

O'YIN MASHG'ULOTI.

O'yin mashg'uloti musobaqa tayyorgarligining asosiy integrallashtirilgan komponenti sifatida xizmat qiladi. Ushbu jarayonda muvofiq o'yin bog'lamlarida ishtirok etuvchi o'yinchilar bilan guruhli va jamoali harakatlar mashqlantiriladi.

O'yin mashg'ulotining maqsadi mashg'ulot mazmunini bo'ajak raqibning o'yin taktikasi xususiyatiga mos tartibda modellashtirilgan holda guruhli va jamoali harakatlarni takomillashtirishga qaratiladi.

Xujum samaradorligi o'yinchilarning nafaqat individual texni va taktik tayyorgarligi bilan ilanadi, balki butun jamoaning jipsligi va hamjixatligiga asoslanadi.

Agar xujum oldingi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan uyushtiriladigan bo'lsa, unda dastlabki joylashish va xujumni tashkil qilish varianti to'p xujum zarbasiga qaysi zonadan uzatilishi orqali aniqlanadi. Agar o'yin (xujum) birinchi to'p uzatishdan yoki qisqa to'p irg'itish (otkidka) orqali tashkil qilinadigan bo'lsa, unda xujum varianti xujum zarbasiga uzatiladigan birinchi to'pning yo'nalishiga qarab aniqlanadi. Ta'kidlash joizki, o'yinni bunday usulda olib borish kamdan-kam qo'llaniladi yoki qulay holatlarda-ya'ni to'p raqib tomonidan sekin o'tganda yoki raqib oddiy-sekin to'p kiritganda qo'llanilishi mumkin.

Orqa chiziq o'yinchisi oldingi zonaga chiqib, ikkinchi to'p uzatish o'yin tizimi qo'llanganda, maydonda dastlabki joylashish va xujumni uyushtirish varianti bog'lovchi o'yinchi qaysi zonaga chiqishi va unga qaysi zonadan ikkinchi to'pni uzatishi uchun to'p etkazilishi bilan aniqlanadi.

Oldingi chiziq o'yinchisi orqali ikkinchi to'p uzatishdan xujum uyushtirish jamoalar uchun eng oddiy va qulay xujum usulidir. Bunday xujumni amalga oshirishda oldingi chiziqning faqat ikki o'yinchisi ishtirok etadi. Lekin xujumni bunday usulda tashkil qilish xujum samaradorligini etarli ta'minlamaydi. Chunki kombinatsiyali o'yinni amalga oshirish imkoniyati ortadi. Masalan, ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchi 2-nchi zonada joylashgan. 4 va 3-nchi zona o'yinchilari xujum ishtirok etishi kerak. Birinchi to'p 2-nchi zonaga etkaziladi, 3-nchi zonadagi o'yinchi o'z zonasida qisqa to'p uzatishdan xujumga chiqadi. Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi 3-nchi zonadan beriladigan xujumga guruhli to'siq qo'yilishi mumkinligini ko'radi va to'pni 4-nchi zonaga baland yoki past-tezkor uzatadi. Demak xujum ko'lami o'ta chegaralangan. Birinchi uzatiladigan to'pdan yoki qisqa irg'itiladigan (otkidka) to'pdan zarba berish eng samarali xujum usuli hisoblanadi. Shuning uchun bunday xujum usulini qo'llab-quvvatlash lozim bo'ladi. Ushbu xujum usuliga uzatiladigan to'p unchalik baland bo'lmasligi va to'rga yaqin bo'lmasligi kerak.

Birinchi to'p uzatishdan xujum qilish xavfini yaratish 4, 3 va 2-nchi zonalarda amalga oshirilishi mumkin. Xujum zarbalari bunda oddiy yugurib kelishdan ham, qisqa oraliqqa yugurish asosida ham bajarilishi mumkin. Bir qadamdan va joydan – burilmasdan yoki burilib xujum qilish usullari maqjud. Bunday xujum usuli qisqa to'p irg'itishdan zarba berish bilan almashtirilib borilishi darkor.

Ayrim holarda ketma-ket ikki marta qisqa to'p irg'itish holatlari ham bo'lib turadi: masalan, o'yinchi xujum zarbasini to'pga nisbatan taqlid qiladi va sherigiga irg'itadi, sherigi esa boshqa xujumchiga irg'itadi. To'pni irg'itib berish barcha zonalardan turli yo'nalishlar bo'ylab, turli balandlikda va tezlikda ijro etilishi mumkin. Bunday o'yin usulini qo'llashga qaratilgan bir qator misollarni qo'rib chiqish mumkin. O'yinni "yakuniga" etkazish (doigrovka) holati. To'p to'rdan 2-nchi zona o'yinchisiga o'tdi. 3-nchi zonada turgan xujumchi to'rdan biroz uzoqlashtirishga ulgurdi. 2-nchi zonadagi o'yinchi zudlik bilan to'pni xujumga irg'itdi (keskin va unchalik baland emas). 3-nchi zonadagi o'yinchi sakrab, qo'lini harakatlantirishga kiritayotgan vaqtda raqib to'siq qo'yishini sezib qoldi. Bunday holatda to'p bosh ustidan orqa tomonga 4-nchi zonada turgan o'yinchiga xujum qilish uchun irg'itilishi kerak va bu o'yinchi xujum kombinatsiyasini yakunlashi lozim bo'ladi.

Oddiy kiritiladigan to'pni qabul qilish. Xujumchilardan (yoki bog'lovchi o'yinchilar) 3-nchi zonada to'rdan 1m. oraliqda (uzoqda) joylashadi-xuddi to'p uzatishni bajarishga

tayyorlangandek. To'p shu zonaga to'rdan biroz balandroq yo'naltiriladi (1m. gacha). O'yinchi sakrab to'p uzatish usulini taqlid qiladi va kutilmaganda to'pga zarba beradi.

Orqa chiziq joylarida ikkinchi to'p uzatishga chiqish orqali xujumni uyushtirish tizimi eng samarali hisoblanadi. Chunki bu jarayonda to'rdan oldidagi uch nafar o'yinchi raqib tomon xujum qilish xavfini yaratadi. Aynan shunday xujum tizimi o'ta unumli, murakkab va tezkor taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish imkoniyatini yaratadi. Bu tizimni qo'llash shundagina samara berishi mumkin, qachonki voleybolchilar barchasi nafaqat o'z zonalaridan turli yo'nalishda uzatiladigan to'pdan zarba berish mahoratini mukammal o'zlashtirgan bo'lsa, balki ular turli zonalarga "kesim" shaklida harakatlanib xujum uyushtira oladigan bo'lsa.

Himoyada o'ynash tizimi. Odatda uch yo'nalishli himoya tizimi qo'llaniladi: to'siq qo'yish, to'siqchilardan sapchigan to'pni qo'riqlash (straxovka), maydonchadagi himoya. Himoyada qo'llaniladigan o'yinchilarni qabul qilishda ularning o'zaro harakati bilan ifodalanadi.

Muayyan o'yin tizimlari mavjud:

- oldingi chiziq o'yinchisining to'pni qo'riqlashi;
- orqa chiziq o'yinchisining to'pni qo'riqlashi;
- oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining to'pni qo'riqlashi.

Qo'riqlash quyidagicha amalga oshiriladi:

- To'siq qo'yishdan bo'sh qolgan o'yinchilarning ishtirokida;
- Qanot yoki markaziy himoyachi ishtirokida;
- Ikkiyoqlama qo'riqlash.

Har bir tizim nomi qo'riqlashda ishtirok etadigan o'yinchi orqali aniqlanadi. Oldingi chiziq o'yinchisi qo'riqlashda ishtirok etganda, 4, 3, 2-nchi zonalardagi o'yinchilar to'siq qo'yadigan o'yinchilarni qo'riqlaydi. Orqa chiziq o'yinchisi qo'riqlashda ishtirok etadigan bo'lsa, bu funksiyani 1, 5 yoki 6-nchi zona o'yinchisi amalga oshiradi. Barcha o'yin tizimlarini qo'llashda jamoaning barcha o'yinchilari himoya andozasini amalga oshirish tartibiga rioya qiladi.

Har bir o'yin tizimi o'yinchilarning o'ziga xos joylashish variantlariga egadir. Bu – raqib qaysi zonadan xujum zarbasini berishi, to'siq qo'yishda nechta o'yinchi qo'riqlashga chiqishi bilan asoslanadi.

Oldingi chiziq o'yinchisi qo'riqlashga chiqishida qo'llaniladigan himoya variantlarini qo'llashda o'yinchilarning joylashish andozasi bir xilda qoladi, lekin to'siq qo'yishdan bo'sh qolgan o'yinchi oldida o'z zonasi va yaqin zonalarni qo'riqlash vazifasi qo'yiladi. Bunday tizimni qo'llashda himoyalayotgan jamoa o'yinchilari, to'siq qo'yuvchilar qo'riqlovchi o'yinchilar bilan va xujum zarbalarini qabul qiluvchi o'yinchilar bilan yanada samarali harakatlanadilar.

Raqib 4-nchi zonadan xujum qilganda o'yinchilarning himoyada joylashishi quyidagi tartibda amalga oshiriladi: 2 va 3-nchi zona o'yinchilari juftlikda to'siq qo'yadi va to'g'ri yo'nalishlarda ijro etilgan xujum zarbasi yo'lini yopadi. To'siq qo'yishdan bo'sh qolgan 4-nchi zona o'yinchisi qo'riqlashda ishtirok etadi (3 va 2-nchi zonalarda atrofida).

5-nchi zonada joylashgan himoyachi yon chiziq bo'ylab, taxminan maydoncha o'rtasiga harakatlanadi va 4-nchi zonani va maydon o'rtasini qo'riqlashga

tayyor turadi. 6-nchi zona o'yinchisi, orqa chiziq atrofida qolib, biroz chap tomonga siljib joylashadi. 1-nchi zona o'yinchisi o'zining odatdagi himoya joyida qoladi va burib ijro etiladigan xujum zarbasini qabul qilishga tayyorlanadi. Raqibni 2-nchi zonadan xujum qilishida himoyada joylashish varianti birinchi variantga mos bo'ladi, faqat har bir o'yinchining zonalarda joylashishiga qarab: to'siqda 3 va 4-nchi zona o'yinchilari, qo'riqlashda – 2-nchi zona o'yinchisi, himoyada 1, 6, 5-nchi zona o'yinchilari ishtirok etadi.

- Orqa chiziq o'yinchisi qo'riqlashda turganda himoya o'ynash.
- O'yinlarning na'munaviy joylashish variantlari.

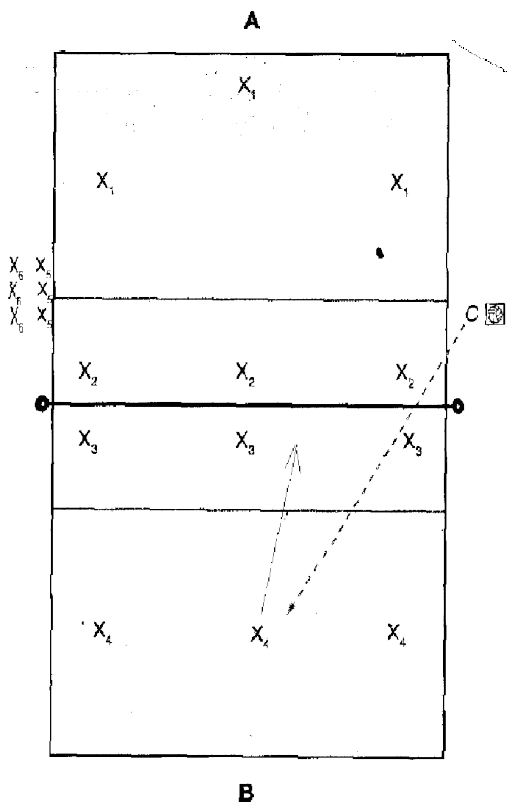
Raqib 4-nchi zonadan xujum qiladi. Juftlik to'siqni 3 va 2-nchi zona o'yinchilari qo'yadi va to'g'ri yo'nalishli xujum zarbasi yo'nalishini yopadi. 4-nchi zona o'yinchisi xujum

ijro etilguncha xujum chizig‘i va yon chiziq atrofida himoyaga tayyorlanadi. U kuch bilan burib urilgan zarba va chalg‘itib tashlangan to‘pni qabul qilishga shaylanib turadi. 5-nci zonada turgan himoyachi esa diagonal bo‘ylab yo‘naltirilgan xujum zarbalarini qabul qilishga shay turadi. Chunki to‘g‘ri yo‘naltirilgan xujum zarbasi to‘siqqa tegib shu zonaga yo‘nalib ketishi mumkin. 1-nci zonadagi o‘yinchi yon chiziq bo‘ylab ijro etiladigan zarbani qabul qilishga shay turadi. 6-nci zonadagi himoyachi xujum chizig‘i atrofida to‘siqchilarni qo‘riqlaydi.

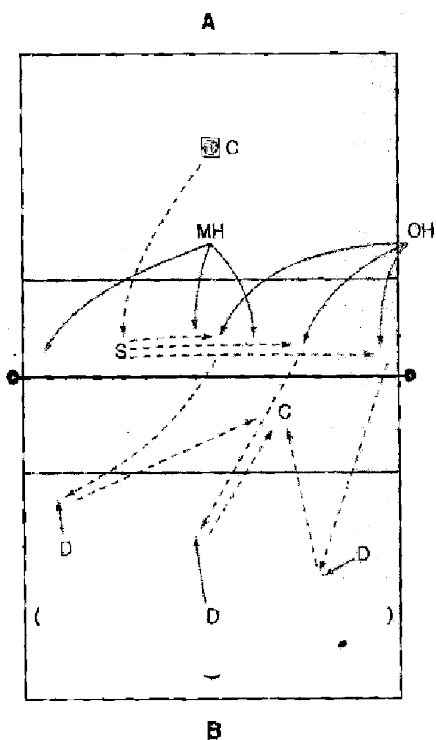
2-nci zonadan xujum qilinganda 4 va 3-nci zona o‘yinchilari to‘siq qo‘yadi. Qolgan o‘yinchilar avvalgi variantdagidek joylashadi.

3-nci zonadan xujum qilinganda to‘siq qo‘yish uchlikda amalga oshiriladi, 6-nci zonadagi o‘yinchi butun xujum chizig‘i bo‘ylab qo‘riqlashga shay bo‘lib turishi zarur. 5-nci zonadagi o‘yinchi o‘z joyida kuch bilan yo‘ltirilgan zarba yoki to‘siqqa tegib o‘tgan zarbani qabul qilishga shaylanib turadi. 1-nci zonada turgan himoyachi biroz oldinga chiqib, burib ijro etilaigan zarbalarni qabul qilish va maydon o‘rtasiga yo‘naltiriladigan to‘pni qabul qilishga shay bo‘lib turadi. O‘yin mahoratini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni qo‘llash o‘ta foydalidir:

1. «To‘lqin» - mashqlari o‘yinchilar maydon bo‘ylab modellashtirilgan turli o‘yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holatda ketma-ket ijro etiladigan To‘lqinsimon harakatanishlarni amalga oshiradi.

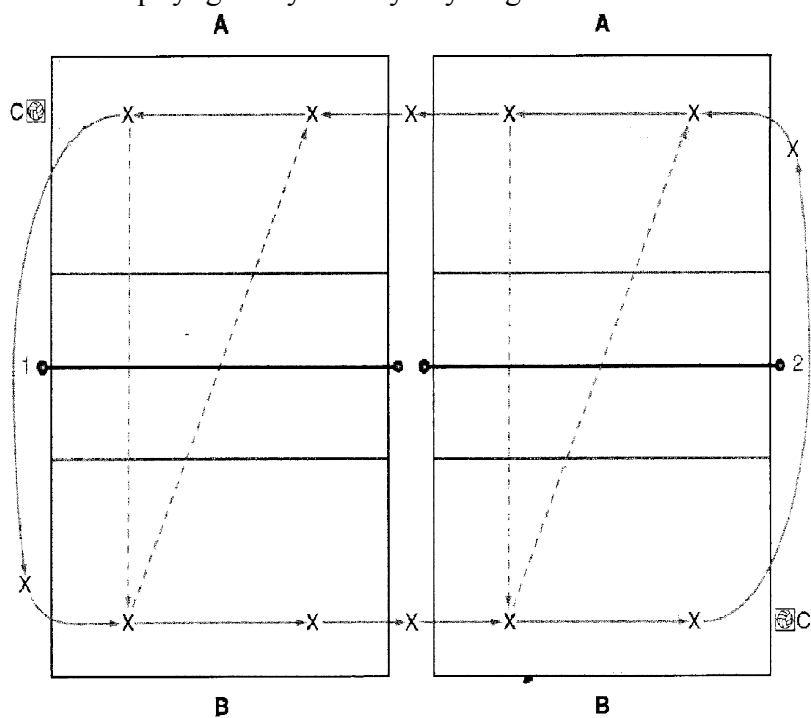


To‘lqinlar. (Rasm 71. 165 bet)



Ikki xujumchi uchta himoyachiga qarshi

2. ikki xujumchi uchta himoyachiga qarshi-mashqida ikki xujumchining uch himoyachiga qarshi qo'yilgan o'yin vaziyati yuzaga keltiriladi.



To'p kiritish va to'siq qo'yish oltita o'yinchiga qarshi. (Rasm 73, 183 bet)

3. To'p kiritish va to'siq qo'yish oltita o'yinchiga qarshi-mashqida avval to'p kiritiladi, to'p qabul qilinadigan tomondan olti o'yinchiga qarshi to'siq qo'yiladi.

JAMOAVIY HARAKATLAR MASHG'ULOTI.

Jamoaviy harakatlar mashg'uloti yoki shunday harakatlarni mashqlantirish – bu barcha texnik-taktik usullar va kombinatsiyalarni bir butun shaklida integratsiyalash (birlashtirish) dan iborat bo'lib, ushbu jarayonda himoya tizimlari e'tiborga olingan kombinatsiyalar turlari va variantlarishakllantiriladi. Bu borada eng asosiy e'tibor o'yinchilarning amplusiga (o'yin ixtisosligi yoki o'yinchi funksiyasi) qarab barcha o'yinchilarning o'zaro hamjixatlik bilan amalga oshiriladigan harakatlariga qaratilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Xujumda guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni takomillashtiruvchi mashqlar:

1-nchi mashq.

Vazifa: bir vaqtni o'zida bosh ortiga to'p uzatish usulini to'rt o'rtasidda xujum zarbasini taqlid qilish asosida takomillashtirish.

Mashqni bajarish tartibi. O'yinchilar xujum qiladigan uchta zonada joylashadi. 4-nchi zonadagi o'yinchi to'pni 3-nchi zonaga yo'naltiradi va zudlik bilan shu zonaga harakatlanib qisqa uzatilgan to'pdan zarba berish taqlidini bajaradi 3-nchi zonadagi o'yinchi bosh ortiga-orqaga – 2-nchi zonaga to'pni uzatadi, shundan keyin o'zi bo'shagan 4-nchi zonaga harakatlanadi. 2-nchi zonadagi o'yinchi to'pni yana 3-nchi zonaga – ya'ni, 4-nchi zonadagi o'yinchi kelgan bog'lovchi o'yinchi joyini egallagan zonaga uzatadi. To'p uzatish oldidan 3-nchi zonada qisqa to'p uzatishda zarba berish taqlidi ijro etiladi. Mashq uchta zonada joyni o'zgartirib ketma-ket bajariladi.

Murakkablashtirish varianti – o'yinchilar xujum chizig'i ortidan barvaqt chiqib to'p uzatishni bajaradi.

Ushbu mashqni bajarishda o'yinchilar o'z e'tiborini aniq to'p uzatish va o'z vaqtida to'pga chiqishga qaratadi. Bundan tashqari yugurib kelish shiddati va ritmi birinchi to'p uzatish xususiyatiga mos bo'lishi va 3-nchi zona o'yinchisining chalg'ituvchi harakatlari ham diqqat markazida bo'lishi kerak. Ushbu mashq xujumchi o'yinchilarning o'zaro harakatlarini birinchi va ikkinchi to'p uzatish turini tanlashiga qarab murakkablashtirib borilishi maqsadga muvofiq: 1) o'rtadan 1m. balandli to'p uzatishga chiqish – bosh orqasiga to'pni baland uzatish; 2) qisqa to'p uzatishdan xujum zarbasini berishga chiqish va taqlid qilish – bosh ustidan orqaga o'rtacha balandlikda to'p uzatish; 3) o'ta qisqa (vzlet) uzatilgan to'pga zarba berish uchun chiqish va taqlid qilish.

2-nchi mashq.

Vazifa: 1-nchi mashqdagidek, lekin bu mashqda 4-nchi zonada to'pni qabul qilish qo'shiladi.

Mashqni tashkil qilish. Xujum chizig'i o'yinchilari o'zining taktik funksiyalarini zonalarni almashtirmasdan o'zaro harakatlarini takomillashtiradi. 4-nchi zona o'yinchisi xujum chizig'i atrofida chalg'itib tashlangan to'pni va xujum zarbalarini qabul qilib uzatadi. Keyin 3 va 2-nchi zonalarda turib ikkinchi to'p uzatish usulini bajaradi, bundan tashqari u 3-nchi zonaga chiqib chalg'ituvchi harakatni mashqlantiradi.

3-nchi zonadagi bog'lovchi o'yinchi (to'p qabul qilish zonasi). To'p uzatishdan keyin joy almashtiriladi. Bunday mashg'ulot shakli o'yinchilardan yaxshi tayyorgarlikni talab qiladi va ikkinchi to'p uzatishni bajarishda yanada aniq vazifa qo'yilishini taqazo etadi.

Xujum chizig'i o'yinchilarining keyingi mashg'ulotlari o'zaro taktik harakatlarga qaratilgan bo'lib, unda to'pni qabul qilish va uzatishga orqa chiziq o'yinchilari jalb qilinadi.

3-nchi mashq.

Vazifa: 6-3-2-4, 6-3-2-4-nchi zonalarga to'p uzatishda zarur o'zaro harakatlarni to'rt o'rtasida bir vaqtni o'zida xujumni taqlid qilish bilan birga takomillashtirish.

Mashqni tashkil qilish. Xujumchilar 4, 3, 2-nchi zonalarda joylashadi. Mashqni 6-nchi zonada to'p bilan turgan o'yinchilar boshlaydi. 3-nchi zonaga to'p uzatilgandan keyin har

bir o'yinchi to'r yoniga harakatlanadi va zarba berishni taqlid qilib, 2 va 4-nchi zonalarga ikkinchi to'pni uzatadi. Bir vaqtni o'zida to'r oldida o'z xujumchilarini qo'riqlash taqlidini bajaradi. 2-nchi zonadagi o'yinchi bosh ortiga (orqaga) to'p uzatuvchi (bog'lovchi) o'yinchi bilan o'zaro harakatlanadi. Uning vazifasi – 4-nchi zonaga uzun to'p uzatish usulini mashqlantirish va qo'shimcha ravishda 4-nchi zona o'yinchisiga burib chalg'ituvchi to'p tashlash va xujum zarbasini yo'llaydi. Mashq o'yin uslubi asosida amalga oshiriladi. Aynan shu tartibda xujumchi o'yinchilarning 2-nchi zona o'yinchisi to'p qabul qilish vaqtidagi o'zaro taktik harakatlari mashqlantiriladi. Yordamchi o'yin funksiyalarini 4-nchi zona o'yinchisi bajaradi.

Murakkablashtirish varianti – mashq ketma-ketlik uslubida joyni almashtirib amalga oshiriladi. Ana shu maqsadda ushbu mashqqa qisqa to'p uzatuvchi to'rtinchi o'yinchi jalb qilinadi. 3-nchi zona o'yinchisi bir vaqtni o'zida burilib va 2-nchi zona xujumchisini qo'riqlash taqlidini bajarib, to'pni bosh ortiga (orqaga) uzatadi, 2-nchi zona o'yinchisi xujumni taqlid qiladi va keyin 4-nchi zonaga to'p uzatadi, so'ng to'p 6-nchi zonaga qaytariladi. 4-nchi zona xujumchisi to'pga chiqish va xujumni taqlid qilishni mashqlantiradi. Mashq to'p uzatish davomida ketma-ket joy almashtirilib bajariladi.

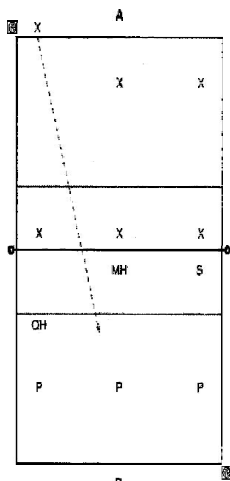
Murakkablashtirish varianti – xujumchilar harakati xujum chizig'i ortidan boshlanadi. 3-nchi zonada o'yinchi xujumchilarni qaysi biriga ikkinchi to'pni yo'llash masalasini hal qiladi, keyin shu zonada qisqa uzatilgan to'pdan zarba berish taqlidini bajarishga kirishadi.

Himoyada o'yinchilarning jamoa harakati.

Kiritiladigan to'pni qabul qilish, raqibni xujum qilish va qayta xujum qilish vaqtida jamoa o'yinchilarining o'zaro harakatlanishiga mos joylashish turlarini ko'rib chiqish mumkin. Raqibni to'p kiritish taktikasi va to'pni qabul qilish zonalarining taqsimlanishiga qarab, maydonchada joylashish bir chiziq (qator) bo'ylab va "ilon izi" shaklida amalga oshiriladi.

bir chiziq bo'ylab joylashishda o'yinchilar joylashish qoidasini buzmasdan deyarli tekis joylashadi.

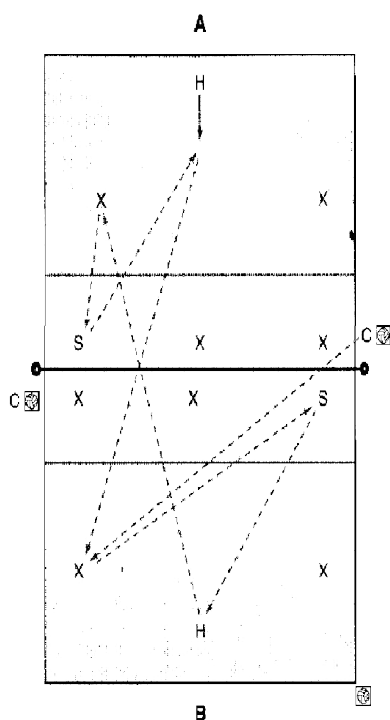
"Ilon izi" shaklida joylashishda, yoki ikki chiziq bo'ylab joylashishda o'yinchilar bir-birini to'smasdan turli oraliqlarda joylashadi. Bunday joylashish turli yo'nalishda va turli usulda kiritiladigan to'pni qabul qilish uchun qulaydir.



"Aylantirish" (Rasm 74, 156 bet).

Jamoa harakatlarini shakllantirishda quyidagivaziyatli-jamoaviy mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir:

"Aylantirish"- jamoa mashqi-bunda o'yinchilar joylashishni aylanma tartibda almashtirib, xujum va himoya harakatlarini takomillashtirdi.



Bir o'yinchi-bir orqa chiziq o'yinchisiga qarshi.

(Rasm 75, 213 bet)

"Bir o'yinchi – bir orqa chiziq o'yinchisiga qarshi- bu mashqda bir o'yinchi orqa chiziqning boshqa bir o'yinchisiga qarshi harakat qiladi (ta'sir ko'rsatadi).

«Dastlabki O'rgatish uslubiyati» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki O'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. «O'rgatish» va «trenirovka» qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga O'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

«O'yin taktikasiga O'rgatish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
3. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
4. Hujumda qo'llaniladigan Yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga O'rgatish qanday tashkil etiladi?

5. Himoyada qo'llaniladigan Yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga O'rgatish qanday tashkil etiladi?

6. Zamonaviy voleybolga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini tushuntirib bering.

Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

8 MA'RUZA: O'YIN QOIDASI VA VOLEYBOL BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH ASOSLARI

Rela:

1. Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi.
2. O'yinning mohiyati va mazmuni.
3. Inshootlar va uskunalar
4. Hakamlar va hakamlilik qilish
5. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1896-yilda ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarini ayrim bandlari quyidagilardan iborat bo'lgan:

- maydonchani o'lchami 7,6 x 16,1 m;

- to'ring balandligi 195 sm;

- to'pning og'irligi 252-336 gr;

- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;

- to'p o'yinga maydonchani o'ng tashqi qismida joylaishgan 1x1 metrli to'rtburchak shaklidagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

Voleybolning borgan sari ommaviylashtirish borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900-yil – hisob 21 ochkogacha, to'ring balandligi 213 sm;

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

1917-yil – hisob 15 ochkogacha, to'ring balandligi 243 sm;

1918-yil – o'yinchilar soni bir jamoada – 6 ta;

1922-yil – to'pni faqat 3 marta o'ynaish, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

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

1934-yil – to'r ayollar uchun 224 sm.

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

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

1950-yil – ayollar o'yini 5 partiyadan iborat.

1952-yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta.

1957-yil – tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi.

1961-yil – o'yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlandi.

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

1970-yil – chegaralovchi antenna (180 sm) joriy etildi.

1976-yil – kiritilgan to'pga to'siq qo'yish.

1984-yil – to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan «tegish» mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilindi.

1988-yil – eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

1992-yil – to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998-yil – to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin; «Libero» o'yinchisi joriy etildi.

2008-yil – to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'r oldida joylaishgan o'yinchilar to'pni pastki qismiga tegishli mumkin.

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalari haqida qisqacha ma'lumotlar:

- maydoncha 9 x 18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;

- o'yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandligi 180 sm;

O'yinchilarning Yoshi va jinsiga qarab to'ring balandligi quyidagicha bo'ladi:

qizlar	13 – 14	2 m 10 sm
	15 – 16	2 m 20 sm
ayollar	17 – 18 va bundan katta Yoshdagilar uchun	2 m 24 sm
o‘g‘il bolalar	13 – 14	2 m 20 sm
	15 – 16	2 m 40 sm
erkaklar		2 m 43 sm

- to‘pni aylana uzunligi 66 ± 1 sm, diametri $21\pm 0,3$ sm, og‘irligi 270 ± 10 g;
- har partiyada 6 o‘yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o‘yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o‘yinga tushishi mumkin;
- o‘yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo‘ladi;
- har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo‘lib qolsa eng yuqori hisob 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taybreyk tarzida o‘tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

Jazo «ayb»ga yaraisha bo‘lishi shart. Bordi-yu hakam xatoga yo‘l qo‘ysa, u o‘z vaqtida bu xatoni bo‘yniga olishi kerak va adolatni tiklaishi zarur.

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

Hakamlar:

birinchi hakam (minbardagi hakam);

- ikkinchi hakam;
- hakam-kotib;
- axborot beruvchi hakam;
- 4 ta chiziq hakamlari;
- 6 ta to‘p uzatib turuvchilar.

Hakamlarning har birini o‘z vazifasi, huquqlari, hakamlik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma‘ruzada og‘zaki va o‘quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Musobaqa o‘yinidan 20-30 min oldin maydonchani, anjom (to‘p, to‘r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas, o‘yinni o‘tkazishga nima, kim, qancha kerak bo‘lsa, hammasining muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo‘lsa ta‘minotni oshirish talab qilinishi Shart.

O‘yinning mohiyati va mazmuni

Voleybol maxsus maydonchani o‘rtasidan to‘r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to‘p vositasida musobaqa-laishuvidan iborat sport o‘yidir.

O‘yinning maqsadi – to‘pni to‘r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibning aynan Shunday harakatiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to‘p bilan 3 marta o‘ynaish huquqiga ega (to‘siq qo‘yishdan tashqari).

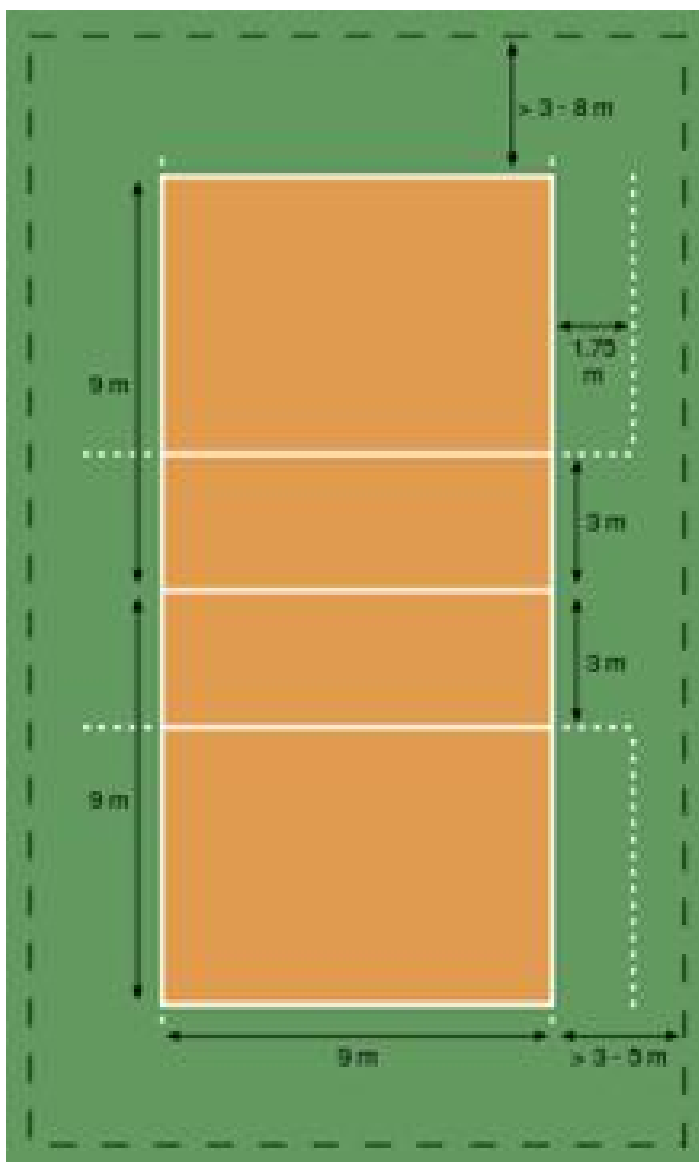
O‘yin to‘pni o‘yinga kiritish usuli bilan boshlanadi: to‘p kirituvchi o‘yinchi zarb bilan to‘pni to‘r ustidan raqib jamoa maydonchasi tomonga yo‘naltiradi. To‘p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib, yerga tushguncha yoki jamoa o‘yinchisi xatoga yo‘l qo‘yguncha o‘yin davom etadi.

Voleybolda har bir o‘yin vaziyatining natijasi, to‘p qaysi tomondan kiritilganligidan qat’i nazar, ochko bilan tugallanadi.

Inshootlar va uskunalar

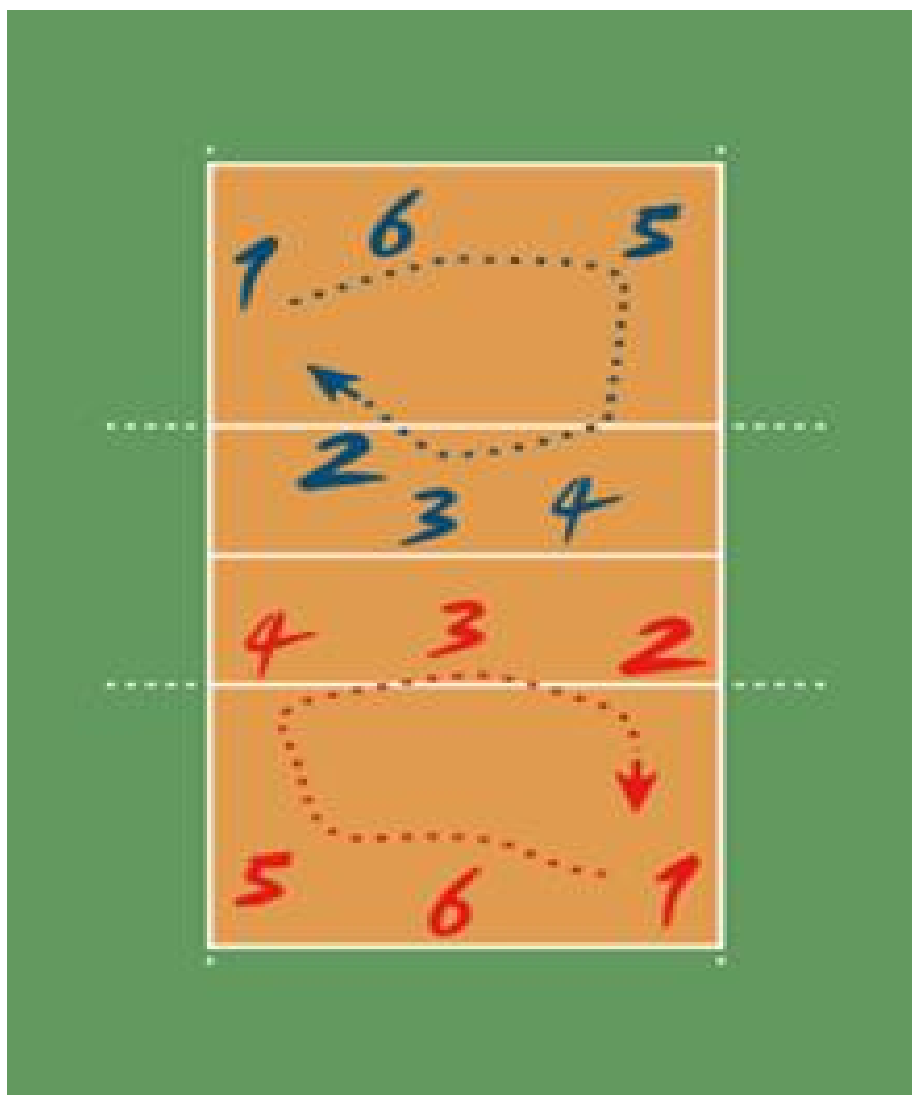
O‘yin maydoni.

O‘yin maydoni 18x9 m lik to‘g‘ri to‘rtburchak Shaklida bo‘ladi. O‘yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo‘lishi hamda o‘yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug‘dirmasligi lozim.



Maydondagi chiziqlar.

Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. O‘yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. O‘rta chiziq o‘yin maydonini har biri 9x9 m o‘lchamga teng bo‘lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Har bir maydonchanning hujum chizig‘i o‘rta chiziqdan 3 m oraliqda bo‘lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm li kesik chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo‘ladi.



Zonalar.

Oldingi hujum zonasida 2,3,4-zonalar joylashadi. Orqa himoya zonasida 1,6,5-zonalar joylashadi. To'p kiritish zonasi 9 m o'lchamga teng bo'lgan orqa chiziqning davomidir.

To'p, to'r va ustunlar.

To'rning tuzilishi

To'rning kengligi 1 m va uzunligi 9,5 m bo'lib, tEshiklari 10x10 sm kvadrat Shaklida, qora rangli ipdan to'qilgan bo'lishi kerak. To'rning Yuqori qismida 5 sm kenglikdagi lenta bo'lib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlaish uchun) o'tkaziladi. To'rning pastki qismidan Shnur o'tkaziladi. To'rning ikki tomonidan ikki yon chiziqlarga perpendikular ravishda chegaralovchi lentalar joylashtiriladi. Lentalarning kengligi 5 sm va uzunligi 1m bo'ladi. To'rning ikki tomoniga joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal ravishda joylashtiriladi. Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m li naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi. To'r o'rta chiziq ustidan vertikal joylashtirilishi kerak.

Ustunlar

To'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m. Ustunlar yumaloq va tekis Shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf tug'dirmasligi kerak. Ustunlar tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o'rnatilishi darkor.

To'p

To'pning ichidagi kamerasi rezinadan, tashqi qismi tabiiy yoki sintetik charmdan ishlanib, o'zi qat'iy dumaloq Shaklga ega bo'lishi lozim. Uning aylana diametri 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 294,3 dan 318,82 mba yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

Hakamlar va hakamlik qilish

Har bir uchrashuvni hakamlar tarkibi boshqarib boradi va bu tarkibga: birinchi hakam; ikkinchi hakam; kotib; to'rtta (yoki ikkita) chiziq hakamlari kiradi.

Birinchi hakam vakolatlari

Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanguniga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'z qaroriga izoh berishi mumkin. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qur'a tashlaishni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega: jamoalarni ogohlantirish; jazolaish; to'p kirituvchining xatosi; to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylaishidagi xatosi bo'yicha; to'p bilan o'ynaish xatolari bo'yicha; to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha; orqa chiziq o'yinchilari va «Liberо»ni hujum zarbasi; «Liberо»ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to'piga hujum zarbasi qo'llanilganda.

Ikkinchi hakam vakolatlari

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylaishadi. U zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi; tanaffus olish va o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o'yin oldidan, har bir partiya oldidan o'yinchilarning maydondagi joylaishuvini nazorat qilib turadi. O'yin vaqtida hushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo'yicha qaror qabul qiladi: o'yinchi maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda; o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qiluvchi jamoa joylaishuvda xatoga yo'l qo'yganda; o'zi joylaishgan tomon yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda; orqa chiziq o'yinchisi yoki «Liberо» to'siq qo'yganda; o'yinchi to'rning pastki qismiga tegib ketganda.

Kotib

Kotib o'z faoliyatini yuqoritish uchun birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylaishadi. Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi: o'yin bayonnomasiga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotlarni yozadi; yig'ilgan ochkolar, tanaffuslar, o'yinchilarni almashtirish; jazo choralari, to'pni o'yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi; yuqorida ko'rsatib o'tilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

Chiziq hakamlari

Chiziq hakamlari (4 ta bo'lganda) maydonning har bir burchagidan 1–3 m uzoqlikda joylaishadilar va o'z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o'yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1–2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylaishadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo'llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni ifodalaydilar: to'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko'rsatib) tushiradilar; to'p maydon tashqarisiga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'taradilar.

Voleybol qoidalarining barchasini ushbu kitobda yoritish mumkin emas, lekin biz eng asosiy holatlar ustidagina to'xtab o'tdik. Yuqoridagi materialni o'zlashtirishda «Voleybolning rasmiy qoidalari» qo'llanmasidan foydalanish zarur bo'ladi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar o'quv–mashg'ulot ishlarining asosiy qismidir. Ular mashg'ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik samarasini ko'rsatib beruvchi Yakuniy ko'rsatkich bo'lib ham hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o'tkaziladi.

Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o'rin tutadi. Voleybol bo'yicha musobaqalar oldiga qo'ygan vazifalariga ko'ra quyidagi turkumlarga bo'linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

Chempionat va kubok musobaqalari – eng asosiy musobaqalar bo'lib, bu musobaqalarda eng kuchli jamoalar aniqlanadi. Bu musobaqalar ko'lami turlicha bo'ladi: jahon, qit'a, mamlakat, viloyat; Shahar miqyosidagi va boshqalar.

Saralash musobaqalari o'z maqsadi va vazifasiga ko'ra asosiy musobaqalarning keyingi bosqichiga chiqish yoki malakali o'yinchilarni ma'lum bir jamoa tarkibiga qabul qilishni nazarda tutadi.

Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kirgizish mumkin:

- ko'rgazmali musobaqalar voleybolni ommaviylashtirish va targ'ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o'quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o'tkaziladi.

- qisqartirilgan musobaqalar (blits turnirlar) g'olibni aniqlash uchun qisqartirilgan partiyalar bilan o'tkaziladi. Bunday musobaqalar bayram kunlarida, sport mavsumlarining ochilishida tashkil qilinadi.

- tasnif musobaqalari – sport tayyorgarligi darajasini aniqlash va sport tasniflarini (razryadlar) berish maqsadida tashkil qilinadi.

- tenglashtiruvchi musobaqalarning asosiy vazifasi kuchli raqib jamoasi bilan uchrashishga imkon berish yo'li bilan kichik tasnifdagi sportchilarning o'sishini rag'batlantirishdan iborat.

- nazorat va tayyorlov musobaqalari jamoa va alohida o'yinchilarning oldindagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Mashg'ulot jarayonida tayyorlov va nazorat musobaqalari katta o'rinni egallaydi.

Yordamchi musobaqalar asosan tayyorlov va musobaqa davrlarining Yarmida rejalaishtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar ko'pincha bir yilda 2-3 marotaba o'tkaziladi. Turli xil musobaqalarning ahamiyati va o'rni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, boshlang'ich bosqichlarda faqat tayyorlov va nazorat musobaqalari rejalaishtiriladi va o'tkaziladi.

Sportchilar malakasining o'sib borishga qarab, keyingi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalar soni ortib boradi, musobaqa davriga tanlov va asosiy musobaqalar kiritiladi. Musobaqalar sportchining tayyorgarlik darajasining asosiy nazorat Shakli bo'libgina qolmay, balki sport mahoratini takomillashtirishning zarur omilidir.

Musobaqalarni rejalaishtirganda tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Birinchidan, musobaqalar Shunday tanlanishi kerakki, ularning yo'nalishi, qiyinchilik darajasi ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat'iy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi uni o'zining jismoniy, texnik-taktik va psixologik qobiliyatiga qo'yilgan vazifalarni yecha oladigan bo'lsa musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashg'ulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda o'z imkoniyatini ochib berishi zarur. To'rtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini ta'minlaishi kerak.

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.

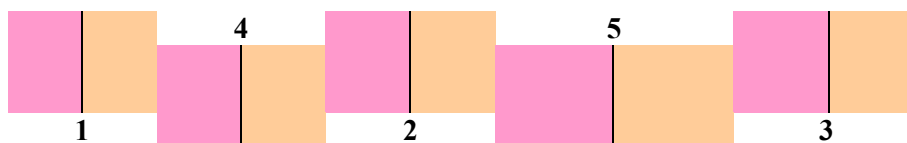
O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar 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.

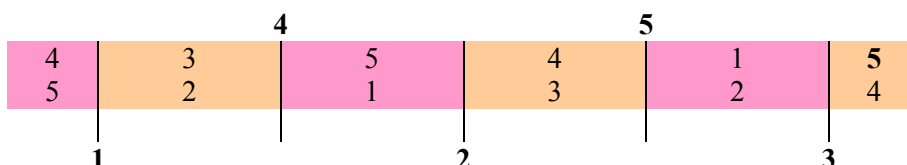
Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, Yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami,

bittadan soʻng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud boʻlganda Yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita boʻlgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq boʻyicha namunada koʻrsatilganidek yozib chiqiladi.



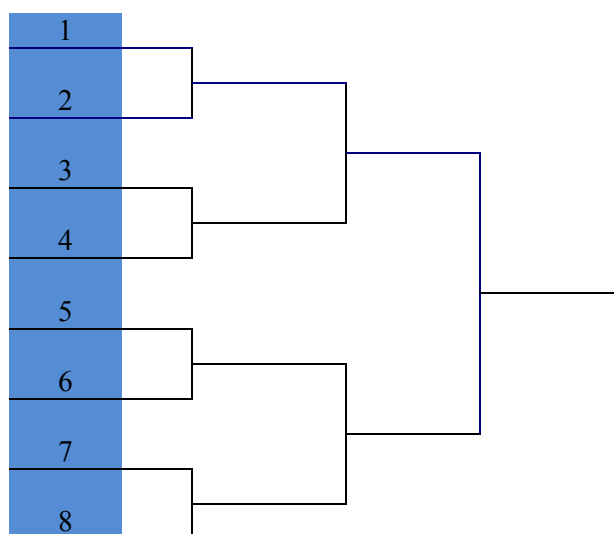
Raqamlardan har bir vertikal chiziqning oʻng tomonidan boshlab oʻynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan Yuqorisiga, oʻngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning Yuqorisidan pastga qarab yoziladi.

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1 - (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega boʻlishlari kerak.

Chiqib ketish tizimi. Yutqazgan chiqib ketish tartibida oʻtkazilayotgan musobaqada uchrashuvda magʻlub boʻlgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi Shundaki, oʻyin natijasi tasodifiy boʻlishi ham mumkin. Ustunligi Shundaki, koʻp sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni oʻtkazish uchun ozgina vaqt kerak boʻladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32 va hokazo boʻlganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari Yuqoridan pastga qarab tuziladi.

8 ta jamoa uchun namuna:

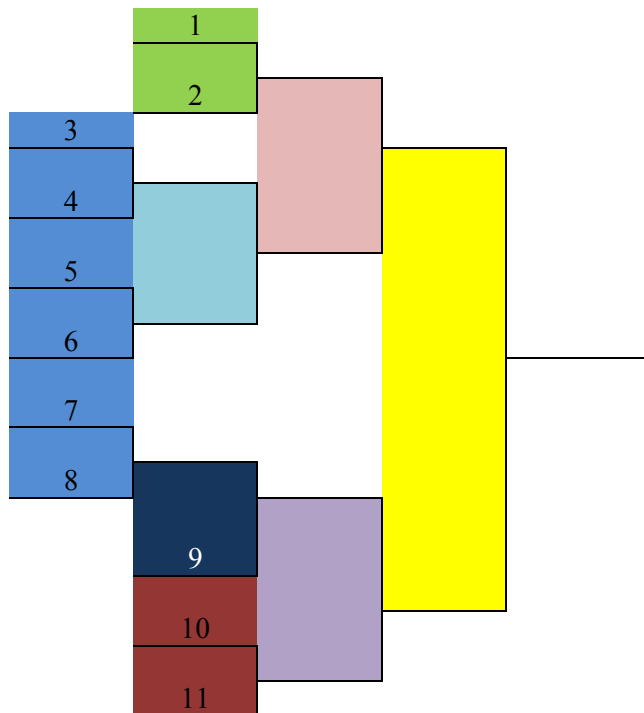


Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar boʻlmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga koʻra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni Shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda

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: $(11-8) \times 2 = 6$.



10-jadval

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinda uchrashadigan jamoalarni joylashish tartibi

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinchi ishtirok jamolar soni	dav-rada etuvchi	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

Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynaishi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o'ynaydigan jamoalar uchun 2 ta Yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o'ynaydigan raqamlar ham) jadvalda Yuqorida va pastda joylaishgan 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 (10-jadval).

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo'lib, bu tizim Shartli ravishda aralaish tizim deb nomlanadi.

Aralaish tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o'yin aylanma tizimda, so'ngra esa Yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.

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 hakamtayinlanadi.

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 ijroiyo 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 guruhlarga 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 muassar 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 musobaqa-larda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan O'zbekiston yagona sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muassar 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.

«Musobaqa qoidalari va xakamlik qilish uslubi» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Maydon, to'r, antena va to'pning o'lchamlari.
2. O'yin usullarini ijro etishdagi xatolar.
3. Hisobni olib borilishi, partiyalarda va partiyalar oralig'ida beriladigan tanaffuslar.
4. Hakamlarning vazifalari va ular tomonidan xatolarni imo-ishora bilan ko'rsatilishi.
5. Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish tartibi.
6. Musobaqani tashkil qilish tizimlari aylanma, chiqib ketish va aralaish tizimlar mohiyati.
7. Musobaqa qoidalarining o'zgartirilishi sabablari.

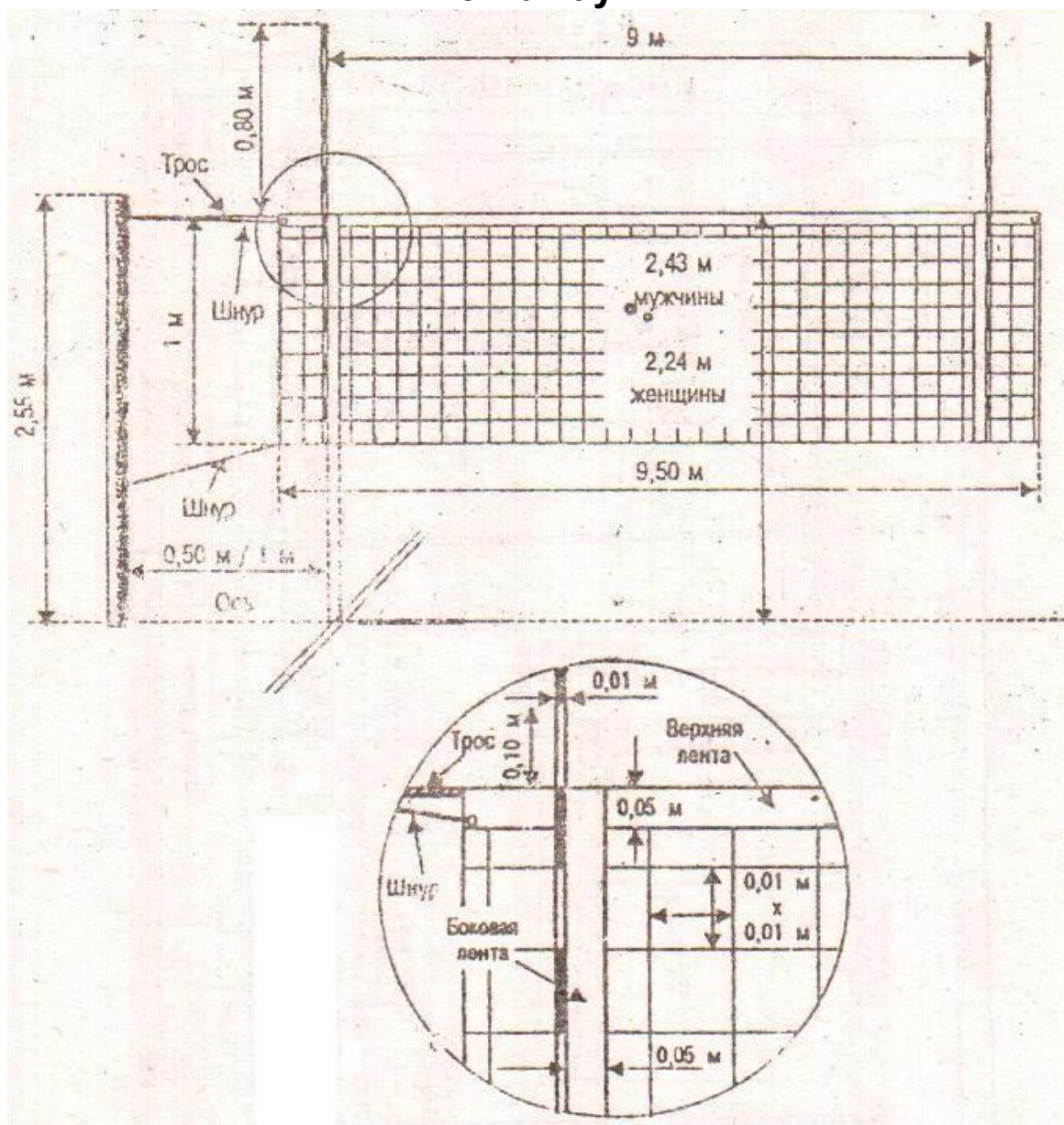
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. T.: 2020. – 550 с.
3. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv

- qoʻllanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // Oʻquv qoʻllanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy oʻquv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

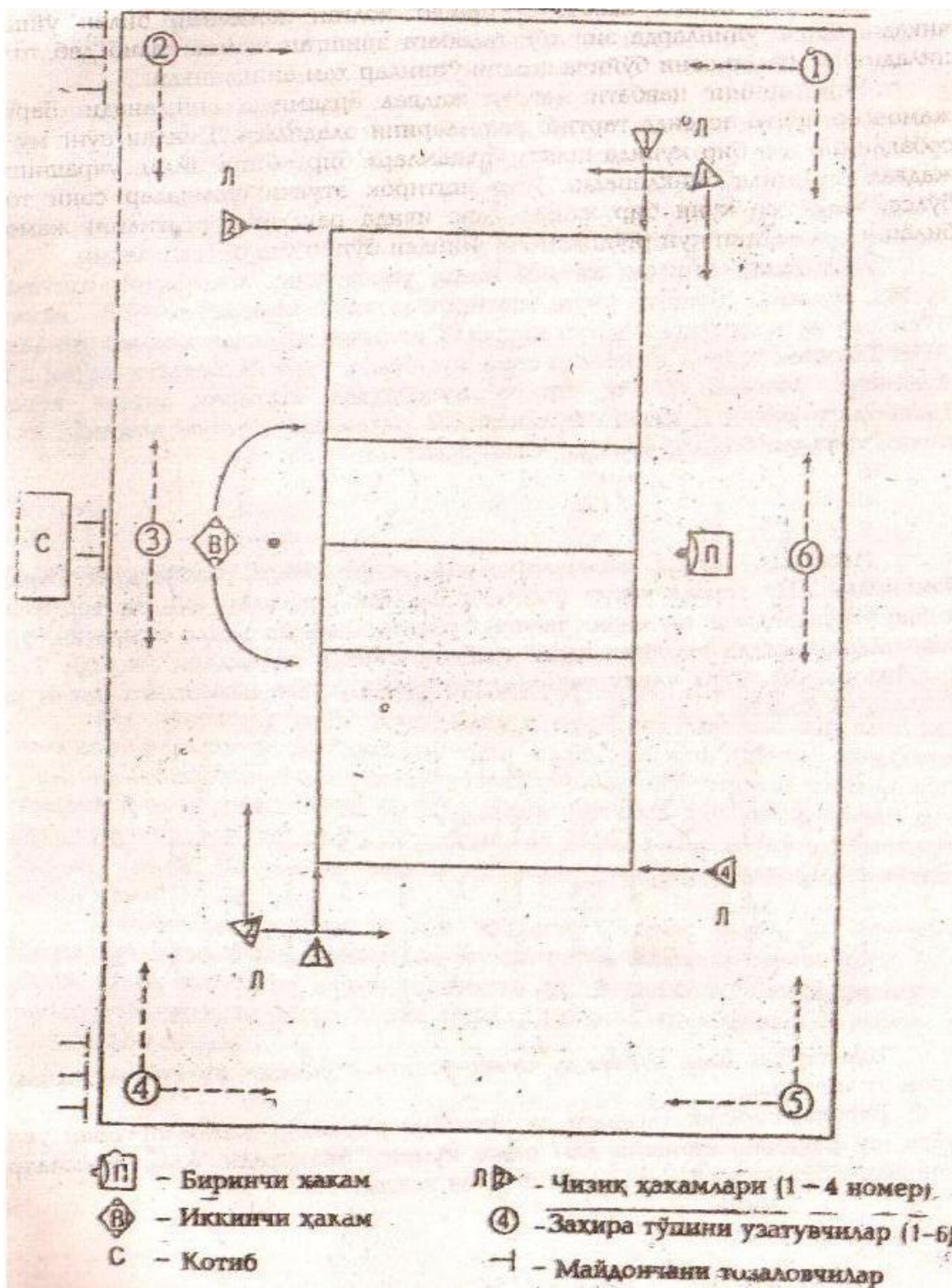
To'r dizayni



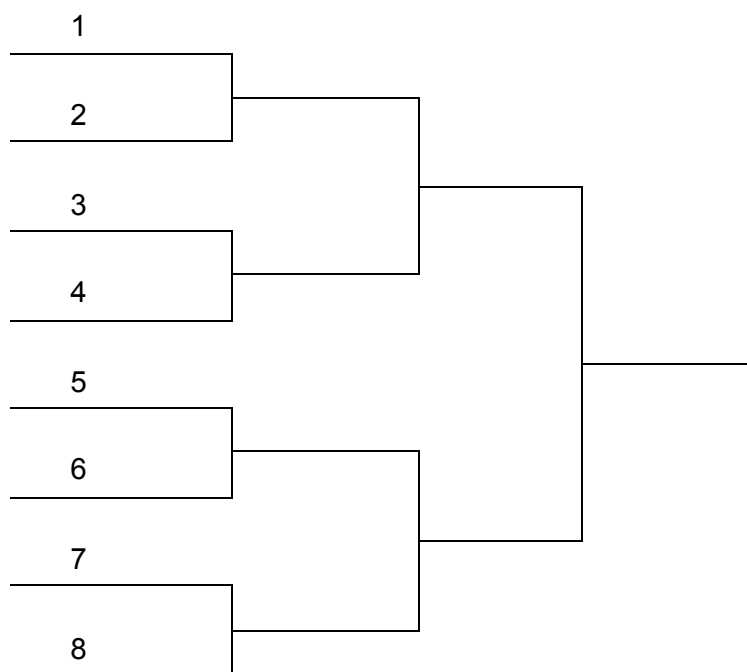
To'rning balandligi

qizlar	13 – 14	2 m 10 sm
	15 – 16	2 m 20 sm
ayollar	17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm
o'g'il bolalar	13 – 14	2 m 20 sm
	15 – 16	2 m 40 sm
erkaklar		2 m 43 sm

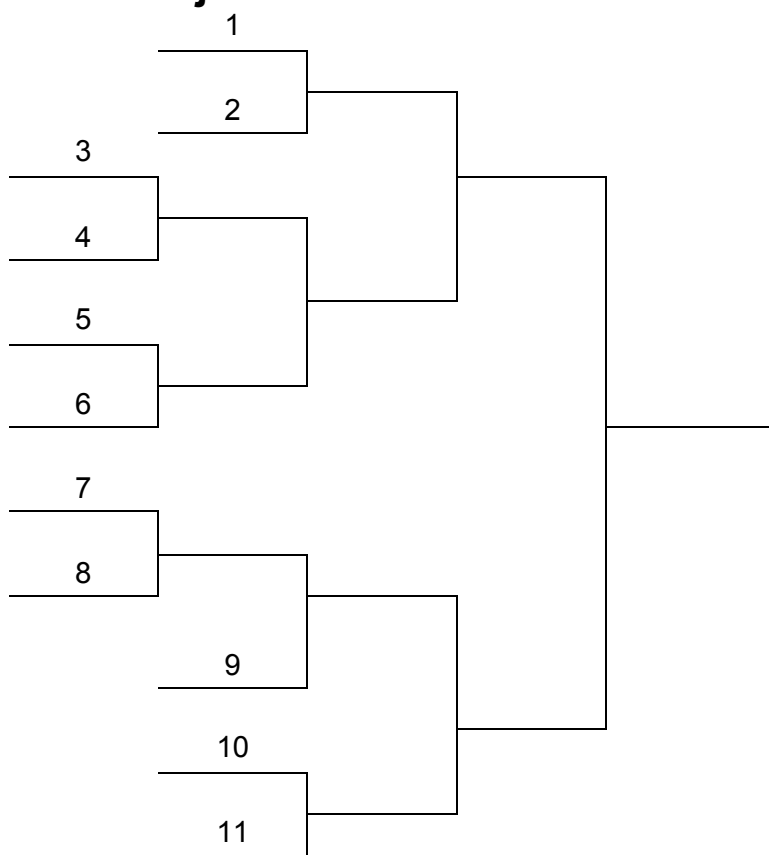
Hakamlar va ular yordamchilarining joylashishi



8 ta jamoa uchun namuna:



11 ta jamoa uchun namuna:



Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinda uchrashadigan jamoalarni joylashish tartibi

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinchi davrada ishtirok etuvchi jamolar 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

NAZORAT SAVOLLAR

“Jahonda va O‘zbekistonda voleybolni rivojlanish tarixi”

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o‘yining birinchi qoidalari va ularni o‘zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Voleybol O‘zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikgacha va mustaqillikdan so‘ng rivojlanish tarixiga oid ma‘lumotlarni izohlab bering.
5. O‘zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” kabi ommaviy musobaqalardagi o‘rni.
6. O‘zbekistonda voleybol inshootlari va voleybolni Yanada rivojlantirish imkoniyatlari.
7. O‘zbekiston va halqaro voleybol federatsiyalari haqida tushuncha.

“O‘yin texnikasi asoslari”

1. “Texnika” haqida tushuncha, voleybolga xos o‘yin usullariga izoh bering.
2. To‘psiz va to‘p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O‘yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o‘yin usullariga izoh bering.
4. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o‘yin usulini (to‘p kiritish, to‘pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to‘siq qo‘yish.k.) ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O‘yin usullari texnikasining ko‘pqirraligi va o‘zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O‘yin texnikasini jismoniy sifatlarni bilan bog‘liqligi.

“O‘yin taktikasi asoslari”

1. “Taktika” haqida tushuncha. O‘yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo‘llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
7. O‘yin taktikasini jismoniy sifatlarni bilan bog‘liqligi.

GLOSSARIY

Uzbek tilida	Ingliz tilida
Taktika – yunoncha “taktikus” soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi.	Tactics – word of Greek origin (tehkus) means art, mastery of movement (in the sport)
Voleybolda oʻyin taktikasi – muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan Yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatini anglatadi.	Tactics play – a set tactical actions – individual and collective.
Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni Shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.	Tactical preparation of volleyball players – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.
Taktik kombinatsiya – bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qulay Sharoit Yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir.	Tactical combination of hlayers, aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.
“Toʻlqin” kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.	” Wave ”- game time when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.
“Krest” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yoʻnalishini kesib, muvofiq uzatilgan toʻpdan muvofiq hujumchi zarba beradi.	The cross ”- in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.
“Eshelon” kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, toʻp hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan boʻlsa, Shu hujumchi zarba beradi.	“ Eshelon” –is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.
Federatsiya – lotincha soʻz birlaishma, jamlanma maʼnosini anglatadi	Federation – word of Latine, means the association, organization.
Zona – grekcha soʻz makon, maʼlum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy maʼnosini anglatadi.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized common symbols.
Antena – lotincha soʻz qurilma, radiotoʻlqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	Antenna – word of Latine, means the
Amplua – fransuzcha soʻz “emploi” rol, faoliyat turkumi.	Mifdielider – word of French, means the
Afferent – lotincha “afferentis” uzatuvchi asab tolalari boʻlib, qoʻzgʻatuvchini markaziy asab tizimiga toʻqima orqali uzatib berishi tushuniladi.	Afferent– word of Latine origin “afferentis”, understanding transmission nerve fibers to centerial nervious systems through cell.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yhati

Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

6. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
7. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.
8. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.
10. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so'zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1-4.
11. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.
12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь.
13. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. // Учебное пособие. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 108 с.
14. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360 с.
15. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.
16. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
18. Pulatov F.A., Pulatov A.A. Zamonaviy sport o'yinlarida "o'naqay" va "chapaqay" harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati. // O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2017. - 90 b.
19. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: "Extremum press", 2017. – 136 b.
20. Po'latov A.A., Boltayev A.A., Abdujabborov J.K. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2017. – 56 b.
21. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. // O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 96 b.
22. Пулатов Ф.А. «Ўнақай» ва «чапақай»лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? // Монография. – Т.: "ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI", 2017. – 88 б.
23. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.
23. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.
24. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo. 2010.- 685s.

Internet saytlari

25. www.lex.uz - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi
26. www.ziyonet.uz - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i
27. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
28. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
29. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

