

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKUL'TETI

**«FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA
SPORT» kafedrası**

**«SPORT O'YINLARI VA UNI O'QITISH
METODIKASI» (voleybol)
FANIDAN**

MA'RUZA MATNLARI
(kunduzgi bo'lim talabalari uchun)

Bilim sohasi: 100000-Gumanitar

Ta'lim sohasi: 140000- Pedagogika

Bakalavr yo'nalishi: 5112000 Jismoniy madaniyat

Buxoro – 2016 yil

Mualliflar:

katta o'qituvchi O.A.Farmonov

O'qituvchi: F.A.Narzullaev.

Taqrizchilar: _____

S.Sh.Akramov

A.K.Ibragimov

Kafedra mudiri: _____

A.K.Ibragimov

Kafedra yig'ilishi qarori: № ____ «__» _____ 2016 yil.

Kelishilgan:

Fakultet kengashi raisi: _____

B.B.Ma'murov

Fakultet yig'ilish qarori: № ____ «__» _____ 2016 yil.

1-Mavzu: VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI HAMDA TEXNIKA VA TAKTIKASIGA ORGATISH

Reja:

1. Kirish.
2. O'yinning tavsifi va mohiyati.
3. Jahon va O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi.
4. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi
5. Hujum texnikasi va taktikasi.
6. Himoya texnikasi va taktikasi.

Kirish.

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan keyin jismoniy tarbiyaga inson sihat-salomatligini yaxshilash, uni jismoniy jihatdan rivojlantirish va umuman, har tomonlama kamolatga etkazish vositasi sifatida alohida e'tibor qaratildi. O'zbekistonda sog'lom avlodni shakllantirish, yoshlarga ta'lim-tarbiya berish ishlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyat rivojlanishining eng muhim ijtimoiy-siyosiy omili bo'lib xizmat qilmoqda. Vatanimizning buyuk kelajagini ta'minlash, yurt tinchligi va farovonligiga erishish uchun iqtisodiyot sohasida bo'lgani kabi ta'lim-tarbiya, madaniyat jabhalarida ham tub islohotlar o'tkazilmoqdaki, ularning mohiyati «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni rivojlantirishga qaratildi.

O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, yoshlarga ta'lim-tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekistonning buyuk kelajagini ta'minlash maqsadida iqtisodiyot, ijtimoiy madaniyat, ta'lim-tarbiya jarayonlarida tub islohatlar o'tkazilmoqda. Ularning samarasi «Kadrlar tayyorlash Milliy Dasturi», «Ta'lim to'g'risida», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonun va Qarorlarda o'z ifodasini topgan.

O'yinning tavsifi va mohiyati va jaxonda voleybolning rivojlanishi.

Voleybol o'yini 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts

shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqining jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Uilyam Morgan (1872-1940) tomonidan yaratilgan. Bu o'yin dastlab «mintonet» deb nomlangan edi.

1896-yil Springfield shahrida tashkil qilingan ko'rgazmali o'yindan so'ng doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berishni taklif qildi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

Dastlabki o'yin qoidalari juda oddiy bo'lgan. To'urning balandligi - 1,83 m; maydonning o'lchami - 6,75x13,8 m; maydondagi o'yinchilar soni chegaralanmagan; zarbalar soni ham chegaralanmagan; to'pning to'rga tegishi xato hisoblangan. Voleybol o'yini sekin-asta butun dunyoga tarqala boshladi. 1900-yildan Kanadada, 1906-1910- yillar orasida Kuba, Yaponiya, Puerto-Riko, Peru, Filippin, Birma, Hindiston va Xitoyda, 1914- yildan Angliyada, 1917- yildan Meksika, Frantsiya, Italiyada, 1919- yildan - Chexoslovakiyada, 1923-yildan Afrika mamlakatlari - Misr, Tunis, Marokashda voleybol o'ynala boshlandi.

1947- yilning 18-20- aprelida Parij shahrida voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazilib, Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) tashkil topdi. Ushbu kongressda 14 ta davlat: Belgiya, Braziliya, Vengriya, Misr, Italiya, Gollandiya, Polsha, Portugaliya, Ruminiya, AQSh, Urugvay, Fransiya, Chexoslovakiya va Yugoslaviya qatnashdi va bu davlatlar birinchilardan bo'lib FIVB a'zoliciga qabul qilindi. Ushbu kongressda voleybolning xalqaro rasmiy qoidalari tasdiqlandi. FIVB ning birinchi prezidenti qilib Pol Libo (Fransiya) saylandi. U ushbu lavozimga 1984-yilgacha bo'lgan davrda qayta saylandi. 1984- yildan hozirgi paytgacha FIVB ga Ruben Akosta (Meksika) prezidentlik qilib kelmoqda.

1949- yilning 6-may kuni AVC Osiyo voleybol konfederatsiyasi tashkil qilindi. 2001-yilda Bangkok (Tailand) da o'tkazilgan AVC ning 14- Bosh assambleyasida saylangan Vey Djikong (Xitoy) hozirgi kunga qadar AVC ga prezidentlik qilib kelmoqda. 1955- yilda Tokio shahrida birinchi Osiyo chempionati o'tkazildi. Bundan tashqari FIVB o'tkazilgan kongresslarida yangi mustaqil konfederatsiyalar: Afrika- CAVB, Evropa - CEV. Shimoliy va Markaziy

Amerika hamda Karib havzasi mamlakatlari - NORCECA, Janubiy Amerika - CSV tashkil qilindi.

1948-yili birinchi marotaba FIVB tasdiqlagan rasmiy qoidalar asosida Rim shahrida erkaklar o'rtasida, Praga shahrida esa ayollar o'rtasida Yevropa chempionatlari o'tkazildi.

1949-yilda Praga shahrida erkaklar o'rtasida birinchi Jahon chempionati o'tkazildi. 1951- yilda Moskva shahrida ayollar o'rtasida birinchi Jahon chempionati o'tkazildi.

1924- yilda Parijda VIII Olimpiada o'yinlarini o'tkazish vaqtida voleybol bo'yicha ko'rgazmali bellashuvlar tashkil qilinib, bu sport turini Olimpiada dasturiga kiritish taklif etildi.

1957- yil 24- sentabrda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining (XOQ) Sofiyada o'tkazilgan 53-sessiyasida voleybolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risida qaror qabul qilindi. 1964- yili voleybol Tokioda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturidan joy oldi. Hozirgi kunga kelib voleybol bo'yicha jahon chempionatlari, Jahon Kubogi musobaqalari, qit'a chempionatlari, klublar o'rtasida turli xalqaro musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

1990- yildan dunyoning eng kuchli erkaklar terma jamoalari o'rtasida Jahon ligasi, 1993- yildan eng kuchli ayollar terma jamoalari o'rtasida «Gran-pri» xalqaro musobaqalari muntazam o'tkazib kelinmoqda, mazkur musobaqalarning mukofot jamg'armasi bir necha million dollarni tashkil etadi. Hozirga kelib FIVB ga dunyodagi 219 ta davlat a'zo bo'lib kirgan.

O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi.

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqbol binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga olib borishi ehtimoldan holi emas. Shuning uchun har bir sohaning joylardagi rivojlanish tarixini o'rganmay turib, shu sohaning bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil tarmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol

O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning turli mintaqalarida u har xil darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, Farg'ona vodiysi shahar va qishloqlarida voleybol boshqa hududlardagiga nisbatan kattaroq «hurmat»ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari shu viloyatlarning 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'zbekistonga qachon, qanday vaziyatda kirib kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda, 1921-1924-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada tarqala boshlagan. Sport veterani K. Lebedevning hikoyasiga binoan. 1924-1925- yillarda yoshlarning doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari ommalasha boshladi. Qiziq mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha o'lchamlari (9x18 m). to'p bilan faqat uch marta oynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi (bir jamoada 6 kishidan). to'urning balandligi (erkaklar uchun - 243 sm), hisob 15 ochkoga etganda o'yinning bir balini yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish xullas, barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay, O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda hali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning sport ixlosmandi V.I.Perevoznikovning aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalariga mos bo'lgan 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 yuksak mahorat ko'rsatgan va musobaqa g'olibi bo'lgan.

Mazkur musobaqa voleybolning shakllanishi va ommalashuvida katta ahamiyatga ega bo'ldi. 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.

Voleybolning keng ommalasha borishiga KIM stadionida o'tkazib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

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

Shu yili 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 mutaxassislarning etishmasligi, ayniqsa, mahalliy millatga mansub murabbiy va tashkilotchilarning sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga halal berib turardi. Mehnatkashlarni, ayniqsa, ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida 1929- yil 25- apreldan 15- maygacha respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil etildi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borayotgani ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlarini barpo etish ishlari avj ola bordi. O'quv-mashq o'tkazish ishlariga va mutaxassislarning mala-kasini oshirishga alohida ahamiyat berildi. 1929-yilning 30-sentabrida Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha uslubchilar tayyorlandi.

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

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

1939- yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura uyi»ning ochilishi voleybolning yanada ommalashishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. 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 voleybolining ravnaq topishida A. Saakov, G.L. Keshishev, V.X. Shnurov, A.A. Bogachenko, B.A. Voronsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938- yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni orta bordi. Bular SAGA «Dinamo, ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotiv», «O'ZTRANS», (Toshkent), Farg'ona. Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon terma jamoalari va boshqalardir.

1939- yilning fevral oyida Toshkentga Moskvaning «Lokomotiv» jamiyatiga qarashli kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lubiyatga uchradi.

Voleybolning yanada ommalashishi va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan sobiq Ittifoq birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka» (Tiblisi), «Spartak» (Stalinobod), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Boku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxobod) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ikkinchi Jahon urushi yillarida musobaqalar soni kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda katta ahamiyatga ega bo'ldi. O'sha davr hisobotlariga qaraganga 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 shohobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943- yil iyulda urush qiyinchiliklariga qaramasdan, O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni egalladi, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

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

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

1947-yill-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra volleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan, kolxozchilar-3086, sport maktablarida shug'ullanuvchi bolalar - 2328 kishi bo'lgan. Respublika bo'yicha I razryadli voleybolchilar-6 kishi, II razryadlilar 344 kishi bo'lgan.

Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngilagidek bo'lmagan. Jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasining 1947- yilgi hisobotida bu ahvol hamda Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining talabga mutlaqo javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

Jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasining 1947- yilgi hisobotida bu ahvol hamda Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining talabga mutlaqo javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

1949-yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport

harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu yili o'tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybolchilarning umumiy soni 29887 kishiga etgan edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va maktab o'quvchilari edi.

1950- yillardan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana bordi. O'yinlar daturli taktik kombinatsiyalar qo'llanila boshladi.

1947- yilda musobaqa qoidalariga o'yinning 5 parliya davom etishi haqidagi yangilik kiritildi, bu esa shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilar edi. O'yinlar mazmun va mohiyati jihatidan yana-da qiziqarliroq tus ola boshladi. Lekin shunday bo'lsa-da. o'zbek voleybolchilarining mahorati hali Ittifoqdagi kuchli jamoalamikidan ancha past edi.

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

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

1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954-yildan boshlab voleybol bo'yicha sobiq Ittifoq birinchiligi jamoalarni «A» va «B» guruhlariga bo'lish asosida tashkil etiladigan bo'ldi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhga kiritildi. Shu- yili musobaqalar yopiq spori maydonchalarida o'tkazila boshladi.

yili Toshkentda qator musobaqalar o'tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar Kubogi shular jumlasidandir. Yopiq maydonchalarda musobaqa o'tkazish Toshkent va keyinchalik ayrim viloyat shaharlari amaliyotlariga tatbiq qilindi.

1954-yil 1- yanvarga kelib, voleybol bilan shugʻullanuv-chilar soni 64942 kishiga yetdi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolchilarning mahorat darajasi past boʻlib, yuqori malakali oʻyinchi sanoqli edi.

1955-yilda Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport oʻyinlari kafedrasini fao-liyat koʻrsata boshladi. 1955- yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasiga tayyor-garlik mashgʻulotlari va musobaqalarini rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955- yil yakunida jismoniy tarbiya va sport Qoʻmitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi oʻyinda oʻzbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida gʻalaba qozongan boʻlsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida magʻlubiyatga uchradi. Ikkinchi oʻyinda ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari gʻalaba nashidasini surdilar.

1956 yili (iyul-avgust) Moskvaning «Lujniki» sport majmuasida sobiq Ittifoq xalqlari Spartakidasining voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14-oʻrin va ayollar jamoasi 13-oʻrinlar bilan kifoyalandilar.

Oʻzbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi nati-jalarga erisha olmaganlaridan soʻng, 1957- yildan boshlab sobiq ittifoqdosh respublikalar voleybol jamoalari bilan qator oʻrtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, oʻzbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib, barcha oʻyinlarda magʻlubiyatga uchrashdi.

1958- yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda oliy oʻquv yurtlari jamoalari oʻrtasidagi musobaqalar qizgʻin tus ola boshladi. SAGU talabalari va «Burevestnik» koʻngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab oʻquvchilari orasida Toshkentning 64-maktab oʻsmirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959 yilda oʻzbek voleybolchilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-oʻrinni, ayollar jamoasi esa 11-oʻrinni egalladi.

Shu yili, yaʼni 1959- yilda Oʻzbekiston 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 'di).

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

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

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

1963-yili sobiq Ittifoq xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9-o'rinui, ayollar jamoasi esa 15-o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek voleybolchilari murabbiy I.L.Kiblitskiy rahbarligida «Dinamo Markaziy Uyushmasi birinchiligi g'olibi bo'lishdi va O'zbekiston voleyboli tarixida ilk bor 6 ta sport uslasi darajasiga erishgan sportchilarga ega bo'ldi. Bular - G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Si-monov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, E.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, I.Nazarova va boshqalar ilk bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

1964-65- yillardan boshlab o'zbek voleyboli yana ham rivojlana bordi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi ancha kengaydi. O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zlarining ilk xalqaro uchrashuvlarini 1935- yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv sobiq Ittifoq miqyosidagi birinchi xalqaro musobaqa sifatida ahamiyatlidir. Bu davrda musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga

muvofig o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

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

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

1961- yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib, bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962- yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964- yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinamo (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi. Mazkur xalqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich va boshqalarning, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, E.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1970-72-yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa horijiy davlatlarda xalqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazib, yuksak mahorat ko'rsatishdi.

1970-yildan to 1991-yilgacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bu musobaqalarda L.Ishmayeva, V.Galushko (Duyunova), L.Pavlova (Lulina), O.Belova, Lepilina,

O.Dubyaga, S.Myachin kabi etakchi voleybolchilarimiz ishtirok etdilar.

Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934-yildan 1988- yilgacha sobiq Ittifoq chempionatlarida va 1956-yildan to 1986- yilgacha sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalarida ishtirok etib kelgan. Erkaklar bir martadan 6- (1967) va 8-o‘rinlarni (1975), ayollar esa 6-o‘rinni (1971) va 5- o‘rinni (1975) egallashgan,

Vatanimizning mustaqillikni qo‘lga kiritishi o‘zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o‘rniga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Chunonchi, 1993- yil 24-31- iyulda Shanxay (XXR) shahrida o‘tkazilgan VII Osiyo chempionatida mustaqil O‘zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6- o‘rinni qo‘lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar jamoa tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo‘shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo‘lib, turli universitetlar voleybolchi qizlari bilan o‘rtoqlik uchrashuvlarini o‘tkazishdi va o‘yinlarda muvaffaqiyat qozonishdi.

1994- yilda Tailandda o‘tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida «SKIF » ayollar voleybol jamoasi qainashib. maqtovg'a loyiq o‘yin namoyish qilishdi.

1997- yil 21-28- sentabrda Manila shahrida o‘tkazilgan IX Osiyo chempionatida ayollar terma jamoasi 6-o‘rinni, 1998-yilda o‘tkazilgan Qozog‘iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro tumirida 3-o‘rinni, shu yili Tailandda o‘tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6-o‘rinni, 1998- yil 24-28- mayda o‘tkazilgan X Osiyo chempionatida 3-o‘rinni va 1999- yil Toshkentda o‘tkazilgan «Mikasa Kubogi» xalqaro turnirida 1-o‘rinlarni egallashga sazovor bo‘lgan.

Vatanimizning erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari jahon chempionatining saralash musobaqalarida bir necha bor ishtirok etdilar.

E’tiborga loyiq joyi shundaki, istiqloldan so‘ng o‘zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo‘nalishda davom etishi ko‘zga tashlanayotir. Jumladan, 1992-yildan boshlab muntazam o‘tkazilayotgan O‘zbekiston milliy chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, so‘nggi yillarda tatbiq etilgan o‘quv muassasalari o‘rtasida o‘tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: «Umid nihollari»,

«Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolning o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqiyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional asosida ishtirok etuvchi jamoalar doirasi kengayib bormoqda.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirish, uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, horijiy davlatlarning voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lash, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasi ibratli faoliyat ko'rsatmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda voleybolning rivojlanish tarixi asosan 1895 yilda AQShda paydo bo'lgan. U O'zbekistonda 1920 yilda kirib keldi. Mustaqillikka erishgandan so'ng O'zbekiston milliy birinchiligi boshlanib u hozirgi paytgacha davom etib kelmoqda.

Bu ishga jonbozlik qilib voleybol federatsiasining, bosh kotibi L.R Ayranetyanu va respublika voleybol mutaxassisliklaridir. Hozirgi kunlarda viloyatlarda voleybol federatsiyalari ishlab turib unda respublikamizning terma jamoasi uchun etuk sportchilar tayyorlab bermoqda.

Shuni takidlash lozimki so'ngi yillarda respublika miqiyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professionallik asosida ishtirok etuvchi jamoalar doirasi kengayib bormoqda.

VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASI

KIRISH

O'zbekistonning mustaqil davlat sifatida shakllanishi va uning istiqlool sari dadil borishi ijtimoiy-iktisodiy, siyosiy, madaniy, ma'rifiy sohalarni yanada takomillashtirishni taqozo etadi. Bu yo'lda sog'liqni saqlash, fan, madaniyat, texnika, iqtisod, ta'lim-tarbiya, jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa sohalarda chuqur islohotlar olib borilmoqda. Bu jarayonlarni hozirga kun talablari asosida tashkil qilish va boshqarshi asosiy maqsad hisoblanadi.

Shu sababdan mamlakatimizning mustaqilligini to'la ta'minlash uchun uning

jahonda taraqqiy etgan davlatlardan biri sifatidagi nufuzini xalqaro huquqlar asosida yuqori ko'tarish kabi faoliyatlar nihoyatda muhim. Bu faoliyatlarni amalga oshirishda esa mutaxassis kadrlarni, tayyorlash dolzarb vazifalardan hisoblanadi. Bunda O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi, ta'lim to'g'risidagi qonunlar, «Kadrlar tayyoplash milliy dasturining qabul qilinishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Aholining salomatligini mustahkamlab borishi, o'quvchi yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajakdagi buyuk davlat ko'rishning muhim omillaridan biridir.

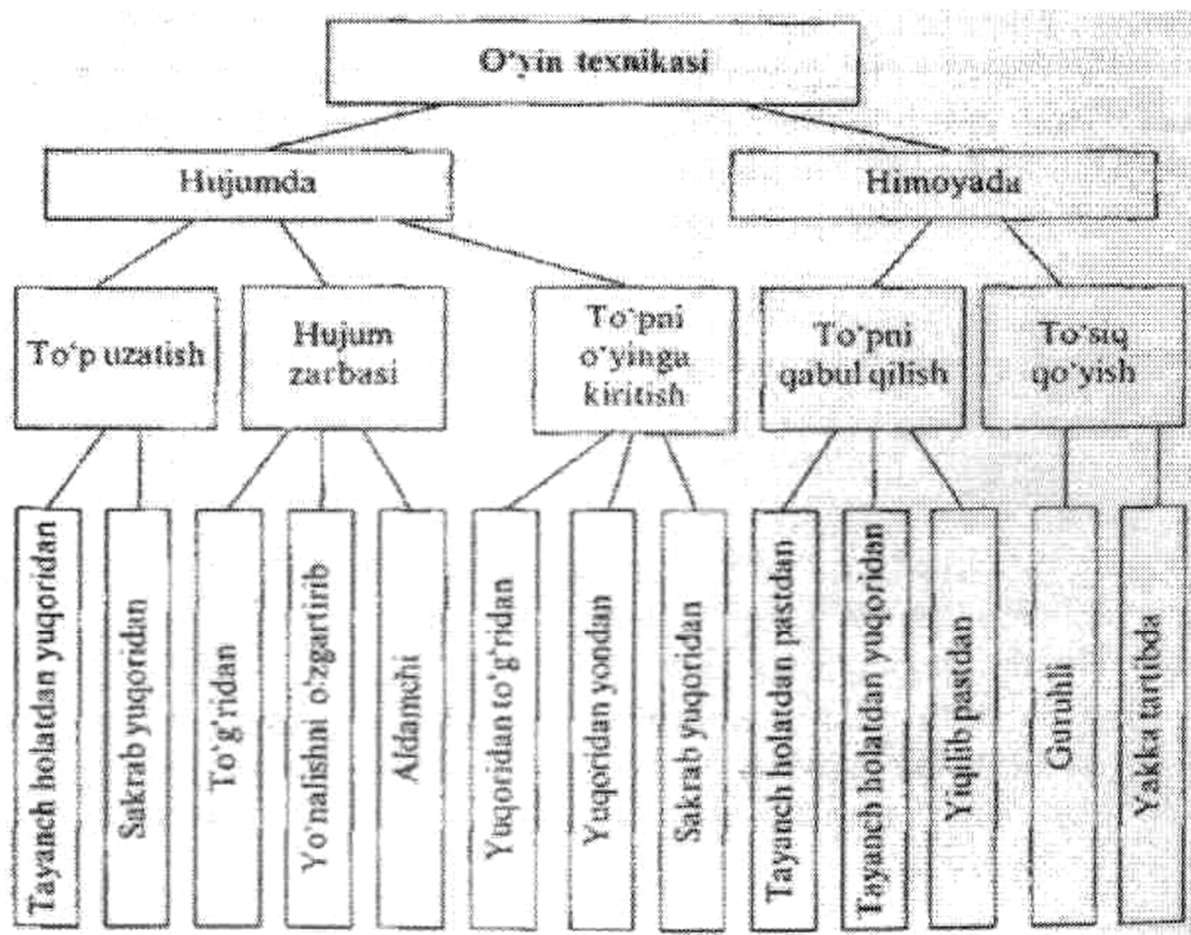
Yurtimizda jismoniy tarbiya, sport va xalq milliy o'yinlari ta'lim tizimidan asosiy ta'lim - tarbiya vositalari sifatida mustahkam o'rin olmoqda. Tennis buyicha Prezident kubogi uchun xalqaro turnir an'anaga aylandi.

O'zbekiston sportchilari Markaziy Osiyo, Osiyo va Xalqaro sport musobaqalarida mustaqil jamoa sifatida ipggirok etib, dastlabki yutuqlarga erishdilar.

Ta'kidlash lozimki aholining salomatligini mustahkamlash maqsadida qator tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bunda «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlarining hayotga tarbiya qilinishi, o'quvchi yoshlar va talabalarning turli sport musobaqalari «Umid nihollari», «Barkamol avlod» o'yinlari «Universiada» xalq milliy o'yinlari festivallari hamda aholi istiqomat joylari, mexnat jamoalarida spartakiadalar birinchiliklarning muntazam tashkil qilinishi e'tiborga molikdir. Barcha xududlar va markaziy shaxslarda yirik sport inshootlari qad ko'tarmoqda, yangi sport maktablari, litseylar, kasb-hunar kollejdari tashkil qilinmoqda. Sport jamoalarining turlari va sonlari tobora oshmoqda. Bunda ommaviy sog'lomlashtiruvchi va sport mahoratlarini oshiruvchi tadbirlarni maqsadli tashkil qilish mutaxassislari, jamoat idoralari va homiylardan katta tashkilotchilik, diqqat e'tiborni talab etadi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va

yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.



O'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.

O'yin texnikasini tasniflash - ulchami shakli, mazmuni, qo'lla-niladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoyadagi texnikalarga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi (1-jadval). Har bir guruhda texnik harakatlarni o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

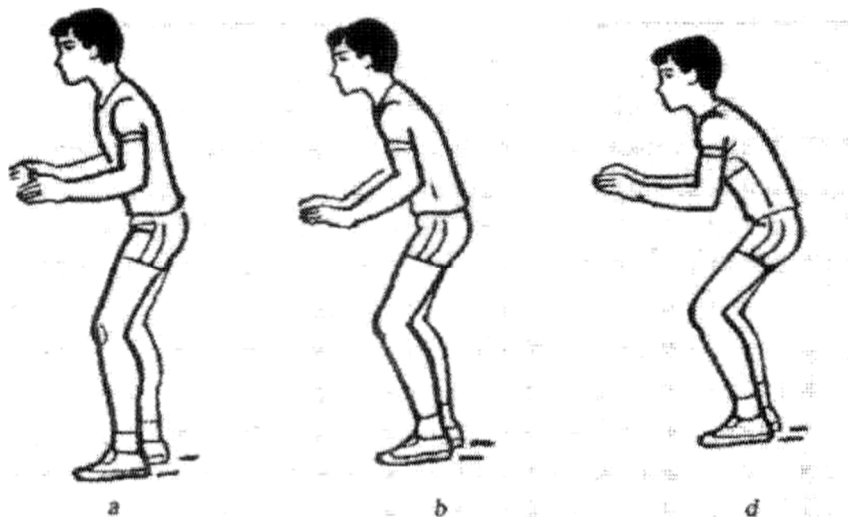
HUJUM TEXNIKASI VA TAKTIKASI.

Hujum texnikasi.

Holatlari, harakatlanish, dastlabki holatlar

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

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda - baland (1 - *a* rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda - o'rta (*1-b* rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past (*1- d* rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

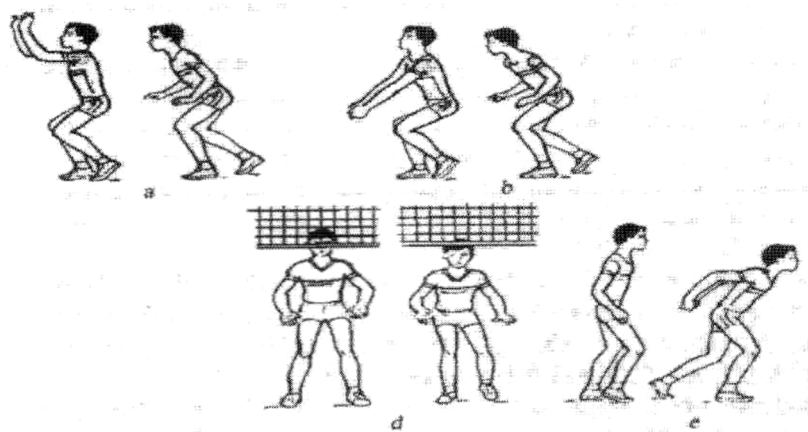


Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida,

barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo‘ladi. Gavda erkin holatda bo‘lishi kerak.

Harakatlanish. O‘yinchi malum 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 egallash kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishini ta‘minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat’i nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to‘pni uzatishdan oldin (2- *a* rasm), pastdan to‘pni qabul qilishda (2- *b* rasm), to‘siq qo‘yishda (2- *d* rasm) va hujum zarbasini berishda (2- *e* rasm). O‘yinchi dastlabki holatni soniyaning bir qancha bo‘laklariga teng muddatgagina egallaydi.



2-rasm.

Texnik harakatlar.

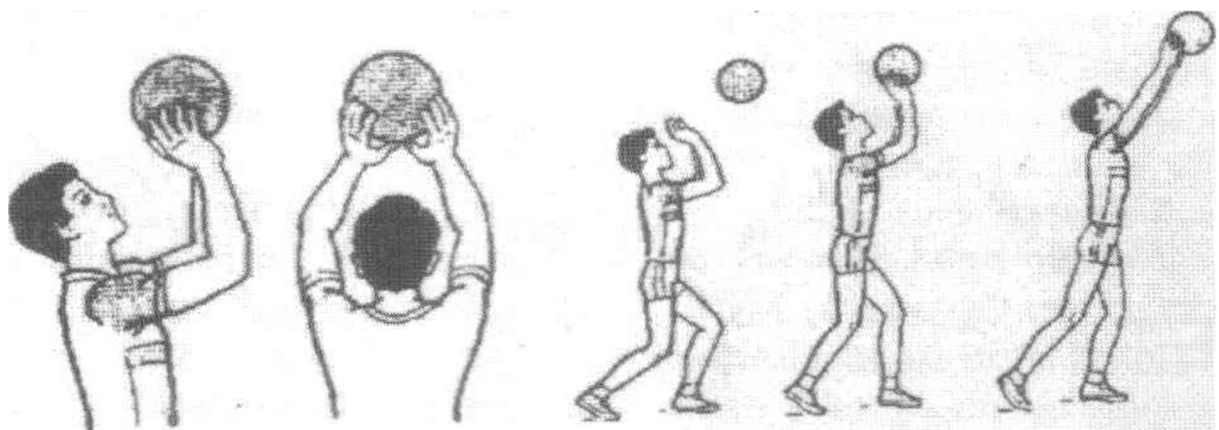
To'p uzatish-bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'l lab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga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

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

Uzunligi bo'yicha: uzun - zonalar osha; qisqa - zonadan zonaga; qisqartirilgan -zona doirasida.

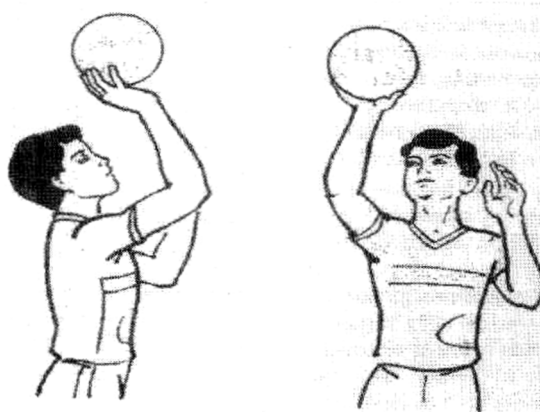
Balandligi bo'yicha: baland - 2 m dan yuqori, o'rtacha - 2 m gacha, past - 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin - 0,5 m gacha va uzoq - 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3-rasm)



Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani (yuklanishni) 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 mushaklarining kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavda massasining og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi. Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4-rasm).

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llami tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasi ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (5-rasm).

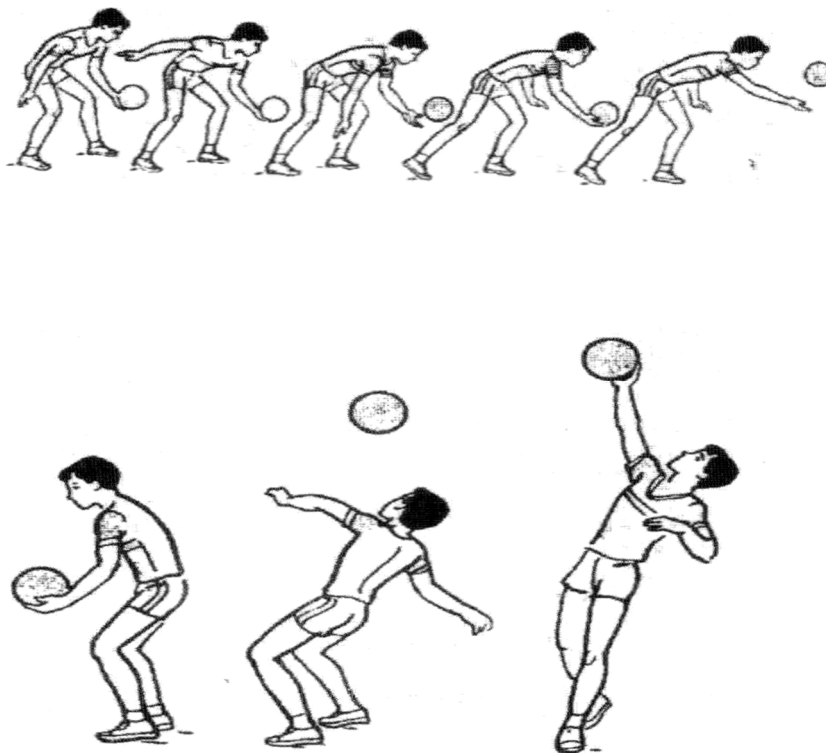


Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarida bukilib, oldinga chiqariladi (6-rasm). Kaftlar oldinga

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

To'pni o'yinga 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 uzatish 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'pni o'yinga kiritish (bir muncha murakkab bolganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi.



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

To'pni o'yinga yuqoridan to'g'ri kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (8-rasm).

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshisi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l elkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. 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. Bular to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatl aylatirish; kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

To'pni yuqoridan yon tomon bilan o'yinga kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi.

To'p 1 m gacha balandlikda elka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda elka pastga tushirilib, gavganing og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-

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

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

Hujum zarbalari. Hujum zarbasi - jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qirg'og'idan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham 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 hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

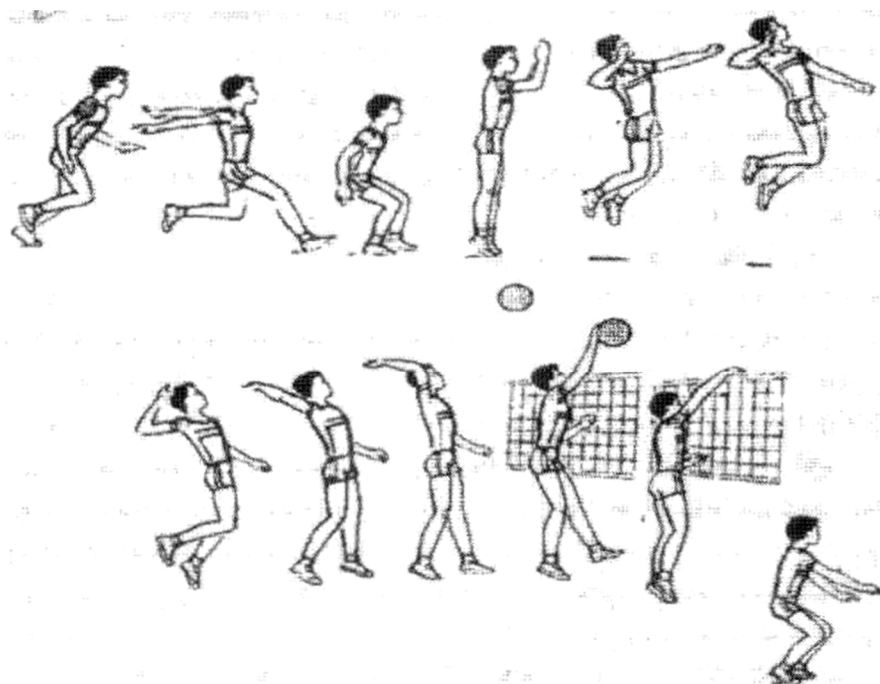
To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pning tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va, ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'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 elkadan

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 **oz** vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

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



11-rasm.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida top yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir (12-a rasm). To'p o'ng tomonga

yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi (12-b rasm).

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

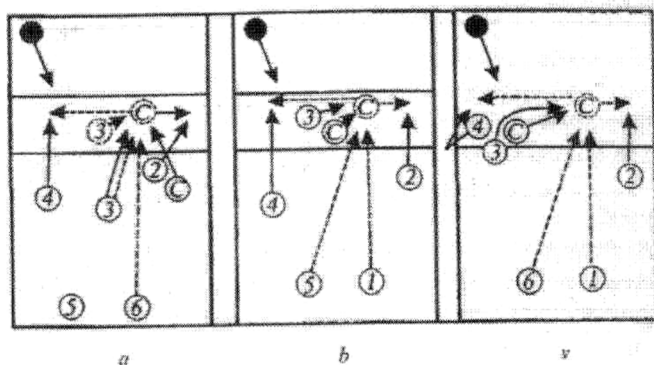
Hujum taktikasi.

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

Jamoaviy taktik faoliyat

Hujumdagi jamoaviy taktik faoliyat 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 (hironoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

17- rasmda o'yinchilar va to'p harakatining shartli belgilari berilgan.



Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 18-rasmda berilgani. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri-bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. 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

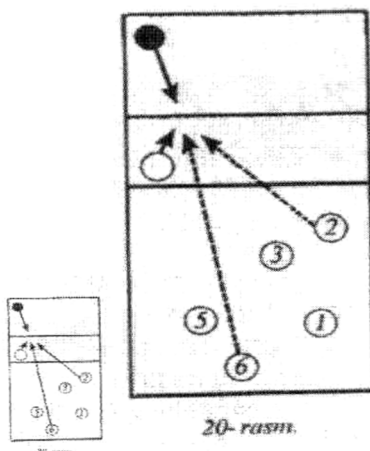
chizmasi 19-rasmda keltirilmoqda. Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakallarini (20- rasm) samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi.

Aldab to'p tashlaganda hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

GURUHLI TAKTIK FAOLIYAT

Guruhli taktik faoliyat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchi larning 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. Huddi 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 birinchi 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 yoʻnalishini oʻzgartirmasdan (har kim oʻz zonasida); harakat yoʻnalishini oʻzgartirib; chalkash harakat yoʻnalishida. Yuqorida koʻrsatilgan yoʻnalishlar boʻyicha tashkil qilinadigan taktik kombinatssiyalarni koʻrib chiqamiz.

1.Toʻpni qabul qiluvchi uni 3 zonada joylashgan bogʻlovchiga etkazib beradi, oʻz navbatida, bogʻlovchi toʻpni 4 yoki 2 zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agar bogʻlovchi 2 zonada joylashgan boʻlsa, u toʻpni 4 yoki 3 zonalaming biriga uzatadi (18-rasmlar). Ushbu kombinatssiyani bogʻlovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib toʻp uzatishda ham qoʻllashi mumkin. Bu kombinatssiyada asosiy vazifani 3 zonadagi oʻyinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi toʻpni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2.Toʻpni qabul qiluvchi uni 3 zonadagi bogʻlovchi oʻyinchiga etkazib beradi. Bogʻlovchi oʻyinchi esa toʻpni quyidagicha uzalib berishi mumkin: 4-3 zonalar oraligʻiga qisqa zarba uchun; past trayektoriya boʻyicha oʻz zonasiga; past trayektoriya boʻyicha bosh orqasiga; 3-2 zonalar oraligʻiga qisqartirilgan masofa boʻyicha. Hujumchilar zarba berish uchun maʼlum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilaming shu tartibdagi bir qator harakatlari maʼlum maʼnodagi kombinatssiyalarning nomlani-shiga sabab boʻladi. Bularga «eshelon» va «toʻlqin» kombinatssiyalarini misol keltirish mumkin.

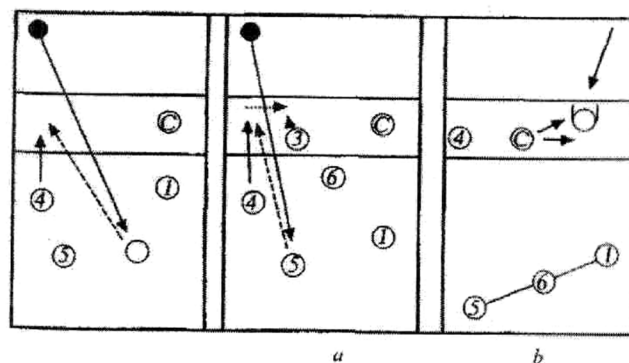
«Toʻlqin» kombinatssiyasida uchta oʻyinchi - bogʻlovchi va 3-4 zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (21- rasm). 3 zonadagi oʻyinchi past toʻp uzatish (qisqa, uchishda) bilan boʻladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. Toʻp 4 zonadagi oʻyinchiga. 4 va 3 zonalar oraligʻiga uzatib beriladi. 3 zonadagi oʻyinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning toʻsiq qoʻyuvchi oʻyinchilarini chalgʻitadi. Bu esa 4 zona oʻyinchisining hujumni samarali yakunlashiga (toʻsiqsiz yoki toʻsiq qoʻyish kechikkanligi bilan bogʻliq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan toʻp uzatish uzunligi oʻzgartirib boriladi. Agar toʻpni qabul qilish 4 zonaga yaqin joyda sodir boʻlgan boʻlsa, «eshelon» (22-rasm) kombinatssiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3 zonadagi oʻyinchining harakati yuqoridagi kabi boʻladi, 4 zonadagi oʻyinchi yugurish yoʻnalishini oʻzgartirib, 3

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

3. Chalkashma harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinattsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (xoch) (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinattsiyalari 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 (23-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 kombinattsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinattsiyasini 3 zona o'yinchisi boshlaydi (24- *a* rasm), 2 zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.

«Orqaga krest» kombinattsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2 zona o'yinchisi boshlab beradi, 3 zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2 zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinattsiya 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 varianlda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (26 - **a** rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (26 - **b** rasm) amalga oshiriladi.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda taktik kombi-natsiyalarni o'rgalish va ulaniing o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombinattsiyalarga «xo'ja ko'rsinga» tarzida yondashiladi va ular mexanik ravishda o'zlashtiriladi. Taktik kombinattsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinattsiyalarni qo'ilash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak.
2. Kombinattsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka tartibdagi harakatlar

Yakka tartibdagi harakatlar jamoa va guruhli o'yin hara-katlarining bir qismi 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 uzatishlan oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

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

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
 - 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'nallirish;
 - 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
 - 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
 - 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash; 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
 - 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.
- Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:
- 1) hujum qilish usulini tanlash;
 - 2) hujum zarbasini va aldatchi harakatlarni imitatsiya qilish;
 - 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
 - 4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;
 - 5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;
 - 6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib, aldatchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

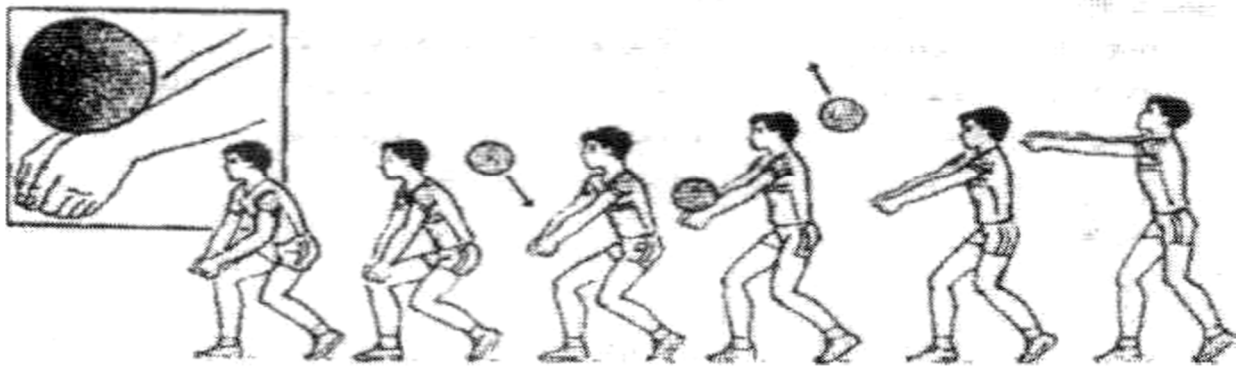
HIMOYA TEXNIKASI VA TAKTIKASI.

Himoya texnikasi.

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

To'pni qabul qilish top 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 harakat-larining 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. Ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining xolati tasvirlangan.

Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalishi beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishini, 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 uzatishning samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

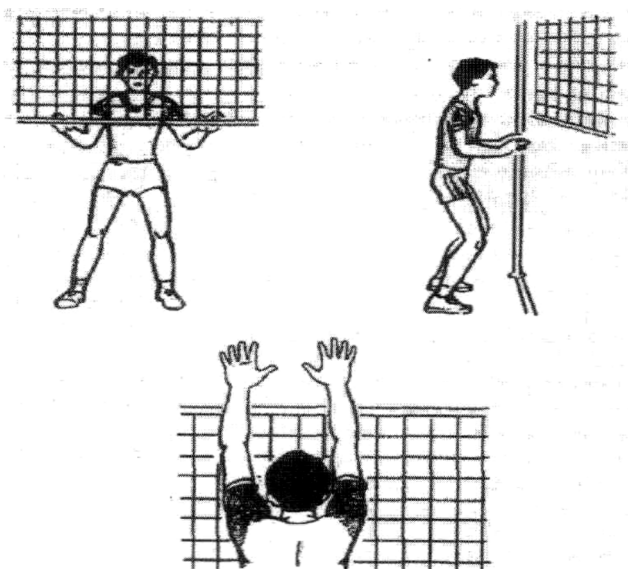
To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi

bilan bajariladi.

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'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 (14- rasm). Jarohat va lat eyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxon ko'krak qismiga tekkizib olinadi 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 elka sathida ko'tarib. tovonlarini parallel holatda quvib turadi (16-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasica qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



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

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

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

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

Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi raqibning hujum xarakterlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat. Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, jamoa, gurux va yakka tartibdagi harakatlar kiradi.

Jamoaning taktik harakatlari

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.

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

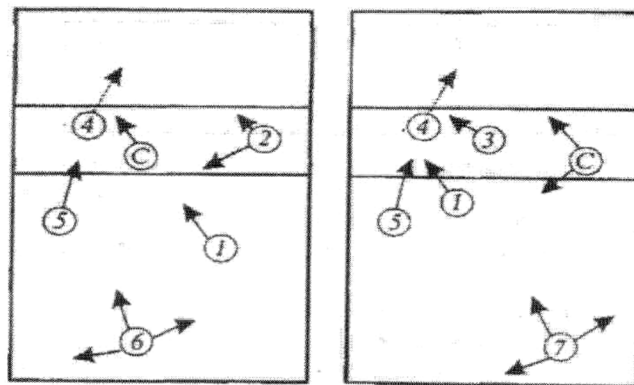
O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha.

Chiziqli variantdan (18 - a rasm) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi. Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi

taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur: a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joy-lashish); b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoli;

d) o'yinchilar orasiga to'p yo'llash ehtimoli; e) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolida 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.



28-rasm.

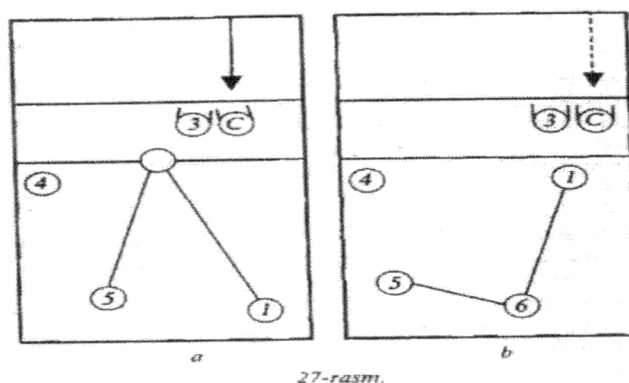
Agar 3 zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4 zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, 18- *d* rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanish mumkin. 3 zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchani orqarog'iga surilib turadi (6 zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas). Bog'lovchi o'yinchi 1 zonada turgan bo'lsa, o'yinchilarning joylashuvi 19- *a* rasmdagi kabi, agar 6 zonada bo'lsa, 19- *b* rasmdagi kabi bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Bog'lovchi o'yinchining 5 zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi 19- *d* rasmda keltirilgan. Bu joylashuv birmuncha qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bu jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta variant mavjud: chiziq bo'ylab - bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (27- 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. Xujum 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 (agar i 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 (28- a rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 28- b rasmda keltirilgan.



Guruhli taktik harakatlar

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'ring 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 yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

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

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

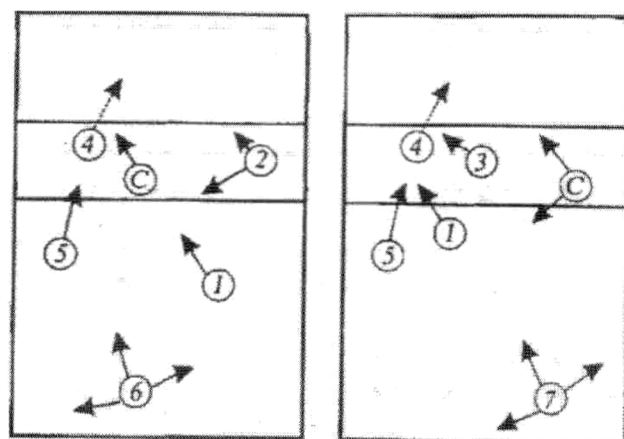
O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

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

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

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

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



Yakka tartibdagi taktik harakatlar

Himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq

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

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning trayektoriyasi va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

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

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

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

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

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning holatini bilish zarur. Agar to'p to'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 uzoqlashgan to'pga zarba berilganda uning to'siqdan (yoki to'rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori boladi.

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'nalishi

berkitiladi. To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.

Xulosa

Zamonaviy voleybol musobakalarida deyarli barcha o'yin malakalarining aksariyat hollarda texnik va taktik usullarni takomillashtirish yanada ommaviy tus olib borayotganligi ushbu turdagi malakalarni dastlabki o'rgatish bosqichidanoq, shakllantira borish zaruriyatini tug'dirmoqda. Ayniqsa sakrab to'p uzatish va himoya zonalaridan hujum zarbasini uyushtirish samarali taktik manbaaga aylanib borayotganligi muvofiq mashqlar majmualarini ishlab chiqishni va ularni o'quv mashgulotlar jarayoniga tadbiq qilishni taqozo qiladi.

O'tkazilayotgan pedagogik tadqiqotlar o'quv amaliy mashqlar natijalari tajriba guruxlarida navbatma navbat tartibda qo'llanilayotgan an'anaviy va noan'anaviy mashqlar majmuasi voleybolchilarning texnik taktik usullar hamda sakrab to'p uzatish aniqligi va texnikasini shakllantirishda o'ta samarali texnologik vosita ekanligini isbotlab beryapti. Binobarin mazkur texnologik mashqlar majmuasini BO'SM dasturida kiritish va voleybol amaliyotida qo'llash yosh iste'dodli sport zaxiralarini tayyorlash va jamoalarni texnik taktik usullarini takomillashtirish samaradorligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABTYoTLAR

1. Uzbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qoiuni.2000 yil
2. Uzbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "Soglom avlod uchun" davlat dasturi. 1997 y
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 1999 yil 27 may.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori" 2003 yil 4 noyabr
5. I.A.Karimov "O'zbekiston kelajagi buyuk davlat" Toshkent O'zbekiston 1992 yil
6. I.A.Karimov "O'zbekiston XXI-asr bo'sag'asida" Toshkent. O'zbekiston. 1997 yil
1. Ayrapetyants L.R., Godik M.A. Sportivnyu ifm. T.: Ibn Sino, 1991.
2. Godik M.A. Sportivnaya metrologiya. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturt. M: Fizkultura i sport, 1988.
3. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. Voleybol; Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultur1. M: Fizkultura i sport, 1991.
4. Jeleznyak Yu.D., Ayrapetyants L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V.A. Massovsh voleybol. T.; Ibn-Sino, 1994.
5. Jeleznyak Yu.D., Slupskiy L.N. Voleybol v shkole. M.: Prosveshenie, 1989.
6. Kleshev Yu.N., Ivanchenko T.D., Smirnov Yu.I. Pedagogicheskaya otsenka kollektivnoy igrovoy deyatel'nosti voleybolistov.: Ucheb.posobie dlya slushateley FPK ShOLIFK. M: 1995.
7. Kleshev Yu.N., Ayrapetyashd L.R., Patkin V.L. Voleybol (kniga trenera). T.: Ibn Sino, 1995.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Voleybol A.G.Ayriyants. 1976 yil Moskva
2. "Masterstvu v voleybolu" Yu.D.Jeleznyak. 1978 yil Moskva
3. "Voleybol v shkole" V.A.Golomazov, V.D.Kovalev, A.G.Melnikov. Moskva. Prosveshenie 1976
4. Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy po voleybolu. L.Ya.Gubenko. 1988 god. Moskva
5. Uroki voleybola. S.Oinuma. 1985 god. Moskva
6. Sportivnme igr1 - Voleybola. G.B. Belyalova. J.E.Eshnazarov. Samarkand. 2001 yil
7. "Sport o'yinlari" V.Nigmonov F.Xodjaev. K.Raximkulov. Toshkent. Ilm-ziyo. 2007 yil

2-Mavzu: MUSOBAQA QOIDALARI. UNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

Reja:

1. Kirish
2. O'yinning mohiyati va mazmuni
3. Hakamlar va ularning faoliyati
4. Musobaqalarni o'tkazish tartibi
5. Xulosa

Kirish

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan keyin jismoniy tarbiyaga inson sihat-salomatligini yaxshilash, uni jismoniy jihatdan rivojlantirish va umuman, har tomonlama kamolatga etkazish vositasi sifatida alohida e'tibor qaratildi. O'zbekistonda sog'lom avlodni shakllantirish, yoshlarga ta'lim-tarbiya berish ishlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyat rivojlanishining eng muhim ijtimoiy-siyosiy omili bo'lib xizmat qilmoqda. Vatanimizning buyuk kelajagini ta'minlash, yurt tinchligi va farovonligiga erishish uchun iqtisodiyot sohasida bo'lgani kabi ta'lim-tarbiya, madaniyat jabhalarida ham tub islohotlar o'tkazilmoqdaki, ularning mohiyati «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni rivojlantirishga qaratildi.

O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, yoshlarga ta'lim-tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda. O'zbekistonning buyuk kelajagini ta'minlash maqsadida iqtisodiyot, ijtimoiy madaniyat, ta'lim-tarbiya jarayonlarida tub islohatlar o'tkazilmoqda. Ularning samarasi «Kadrlar tayyorlash Milliy Dasturi», «Ta'lim to'g'risida», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonun va Qarorlarda o'z ifodasini topgan.

O'yinning mohiyati va mazmuni

Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o'yinidir.

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'ynash 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 erga 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.

INShOOTLARVA USKUNALAR

O'YIN MAYDONI

O'yin maydoni 18x9 mlik 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'dimiasligi lozim.

MAYDONDAGI ChIZIQIAR

Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqiar chegaralaydi. O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki, maydonchaga ajratib turadi. Har bir maydonchaning hujuni chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 smli kesik chiziqiar bilan yon chiziqiar 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 tasma bo'lib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlash uchun)

o'tkaziladi. To'ring pastki qismidan shnur o'tkaziladi. To'ring ikki tomonidan ikki yon chiziqlarga perpendikulyar ravishda chegaralovchi tasmalar joylashtiriladi. Tasmalarning kengligi 5 sm va uzunligi sm bo'ladi. To'ring ikki tomoniga joylashtirilgan chegaralovchi tasmalar 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. To'ring yuqori chegarasi maydon yuzasidan erkaklar uchun 2,43 m va ayollar uchun 2,24 m balandlikda o'rnatilishi lozim. Yosh xususiyatlariga qarab ham to'ring balandligi farqlanadi:

Jinsi	11–12 yosh	13–14 yosh	15–16 yosh	17–18 yosh
O'g'il bolalar	220 sm	230 sm	240 sm	243 sm
Qiz bolalar	200 sm	210 sm	220 sm	224 sm

To'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 65-67sm, og'irligi 260-280g, ichki bosimi 294,3 dan 318,82 m yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

HAKAMLAR VA ULARNING FAOLIYATI

Hakamlar tarkibi

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

Birinchi hakamning vakolatlari

Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to tugallanganiga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda 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 qilishi huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'z qaroriga izoh berishi mumkin. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qur'a tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega: jamoalarni ogohlantirish; jazolash; to'p kirituvchining xatosi: to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi bo'yicha; to'p bilan o'ynash xatolari bo'yicha; to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha; orqa chiziq o'yinchilari va «Liberoning hujum zarbasi; «Liberoning 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 joylashadi. U zahiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi; tanaffus olish va o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o'yin oldidan, har bir partiya oldidan o'yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat qilib turadi. O'yin vaqtida hushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo'yicha qaror qabul qiladi: o'yinchi maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda; o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo'l qo'yganda; o'zi joylashgan tomon yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda; orqa chiziq o'yinchisi yoki «Libero to'siq qo'yganda; o'yinchi to'rning pastki qismiga tegib ketganda.

Kotib hakam.

O'z faoliyatini yuritish uchun birinchi hakam qarshi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashadi. Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi: o'yin bayonnomasiga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotlarni yozadi; yig'ilgan ochkolar,

tanaffuslar, o'yinchilarni almashtirish; jazo, to'pni o'yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi; yuqorida ko'rsatib otilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga habar qiladi.

Chiziq hakamlari

Chiziq hakamlari (4 ta bo'lganda) maydonning har bir burchagidan 1-3 m uzoqlikda joylashadilar va o'z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o'yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo'llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni ifoda-laydilar: 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 bizning 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 boruvchi yakuniy ko'rsatkich bo'lib ham hisoblanadi. Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o'rin tutadi. Voleybol bo'yicha musobaqalar oldiga qo'ygan vazifalariga ko'ra quyidagi turkumlarga bo'linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

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

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

Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kirgizish mumkin:

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

- qisqartirilgan musobaqalar (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 rejalashtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar ko'pincha bir yilda 2-3 marotaba o'tkaziladi. Turli xil musobaqalarning ahamiyati va o'rni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq bo'ladi.

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

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

Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yo'nalishi, qiyinchilik darajasi ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat'iy mos kelsin, ikkinchidan, agar sportchi o'yining

jismoniy rivoji-taktik va psixologik qobiliyatiga qo'yilgan vazifalarni echa oladigan bo'lsa, musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashg'ulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda o'z imkoniyatini ochib berishi zarur. To'rtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini ta'minlashi kerak.

MUSOBAQALARNI O'TKAZISH TARTIBI

O'yin tizimini tanlashdan oldin birinchi navbatda quyidagilar 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 bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatni ayniqsa aylanma usul ob'ektiv 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.

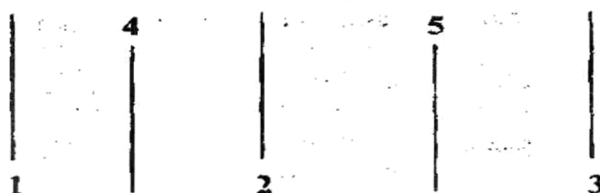
Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quyidagicha tuziladi.

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 jamoaga qatnashuvda 7 ta, 9-10 ta jamoaga bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.

Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

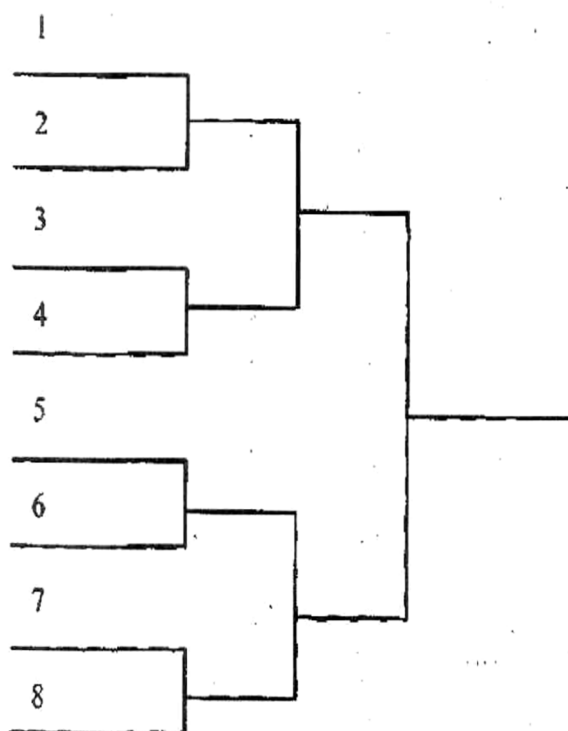
1kun	2 kun	3kun	4 kun	5 kun
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1^1	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak

YuTQAZGAN CHIQIB KETISH TIZIMI (olimpiada o'yinlari tizimi)

Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayptgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalari o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar son» 4, 8, 16, 32, va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga tuziladi.

8 ta jamoa uchun namuna:

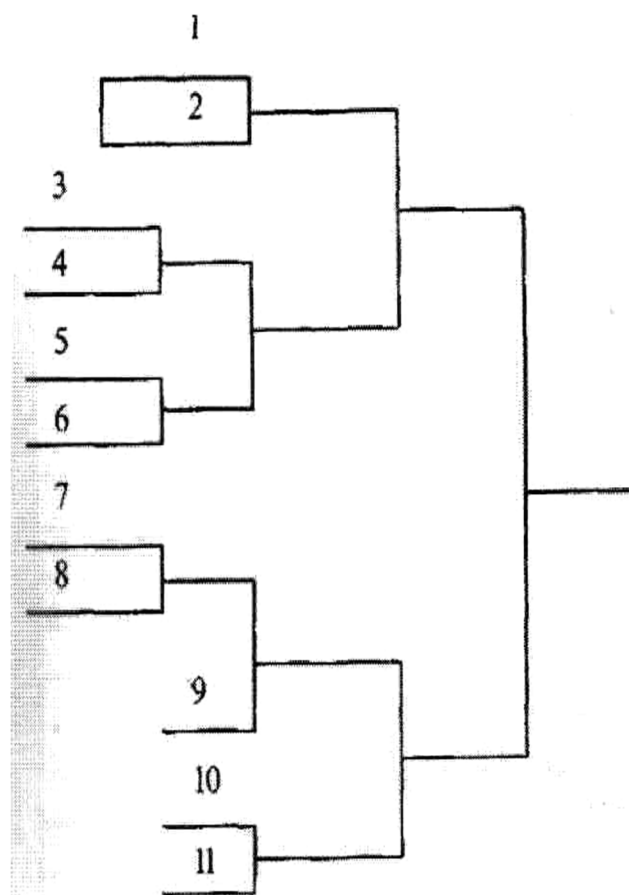


Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qura natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak. Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$(A-2^n) \times 2$, bunda A - jami jamoalar soni; n - qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo'lgan daraja.

Misol uchun 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqani oladigan bo'lsak: $A=11$.

11 ga eng yaqin son 8 bo'ladi ($2^3 = 8$). Formula asosida echamiz: $(11-8) \times 2 = 6$.



Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynashi 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 joylashgan jamoalar o'rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi. Birinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi.

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

Aralash tizimga muvofiq guruxlar yoki zonalarga o'yin aylanma tizimda, so'ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.

Musobaqalar 12 sport turidan iborat bo‘lib, basketbol, voleybol, futbol, kurash, belbog‘li kurash, tennis, suzish, badiiy gimnastika, sport gimnastikasi, shaxmat va yengil atletika va qo‘l to‘pi sport turlarini o‘z ichiga oladi.

Yoshlarni ham jismoniy va ma’naviy jixatdan komil insonlar etib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati bekiyosdir. Yosh sportchilarda irodaviy g‘oyaviy sifatlar yaqqol ko‘rinadigan sharoit - bu sport musobakasidir. Sport musobakalarida sportchining barcha qobiliyatlari va sifatlari namoyon bo‘ladi. Bu esa sportchini irodaviy goyaviy jixatdan tarbiyalash uchun real imkonidir. Shu asosda murabbiy xmda sportchi shaxsan o‘zi irodasidagi etishmovchilarni tuzatish choralari belgilay oladi. Ma’lumki murabbiy mashgulot jarayonida har bir sportchi oldiga turli maqsad va vazifalarni qo‘yadi. Ana shu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoiti bo‘lib xisoblanadi.

Ishirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinci davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	–	–	–
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	–	–
8	8	–	–	–
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	–	1
16	16	–	–	–
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Mamlakatimizda 3 tizimli sport musoboqalarini tashkil qilingan bo‘lib, bu musobaqalar yoshlarni sog‘lom, baquvvat, kelajakka ishonch bilan qarashga imkon yaratadi. Bu tizimning tashkil qilinishi o‘quvchilarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish musoboqalarga qatnashib, jaxon mamlakatlarida O‘zbekiston bayrogini baland ko‘tarib kelmoqdalar.

Har bir sport turi bo‘yicha jamoaning sport musobaqalariga muvofaqiyatli qatnashishi uchun shart-sharoit yaratib berish kerak. Homiy tashkilotlar tomonidan moddiy va ma‘naviy yordam berilishi zarur. Jamoani bir necha yil davomida saralab o‘yinchilarning texnik taktik jismoniy psixologik tayyorgarligini mashgulotlar va musobakalar davomida oshirib tayyorlab borishlari zarur. Asosan final bosqichiga sportchilar tanlab olish ularga zarur jixozlar Voleybol to‘plari,

trenajerlar va xokazolar bilan ta'minlash musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida o'rtoqlik uchrashuvlar turli xil xotira turnirlarida qatnashish xato va kamchiliklar mashg'ulotlar davomida bartaraf etib borish zarurdir. Tayyorgarlik mashg'ulotlarini malakali murabbiylar qo'l ostida olib borish ma'quldir. Murabbiyning vazifasi nafaqat sportchining yuqori yutuqlarga erishishini ta'minlash balki jamiyatimiz madaniy merosini qo'llashga layoqatli xar tomonlama etuk inson tarbiyasi hamdir.

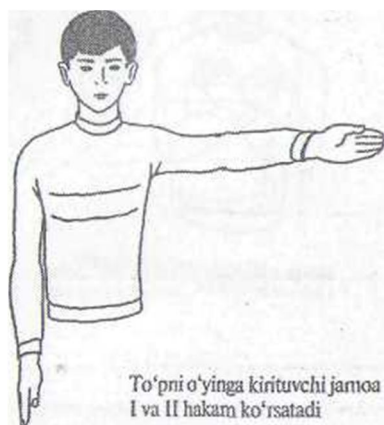
Bo'lajak musobaqa sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarning muximligi va moxiyatini tushuntirib qo'yib murabbiyning vazifalaridan biridir. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashda sotsial axamiyatga ega motivlar shakllanishining axamiyati ayniqsa javobgarligi yuqori bo'lgan musobaqalarning o'rni beqiyosdir. Sportchida o'z imkoniyatlariga ishonchini murabbiy shakllantiradi.

Har bir o'tkazilgan musobaqa o'yinining muxokamasi xar bir o'yinchi va jamoa uchun katta axamiyatga ega bo'ladi. Murabbiy o'tkazilgan o'yinni muxokama qilishda jamoaga umumiy baxo beradi, o'yindagi taktik reja g'oyasi amalga oshirilganligi yoki oshirilmaganligini qayd etadi. Agar taktik reja amalga oshmagan bo'lsa uning sabablari ko'rsatib o'tiladi. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rib musobaqalar o'tkaziladi va uni muxokama qilish quyidagicha ko'rinishda bo'lishi mumkin:

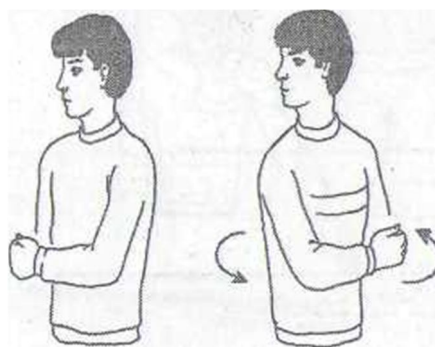
1. O'tkazilgan o'yinning umumiy baxosi
2. Jamoa o'yinining taktik rejasini qanday bajargani
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baxolash
4. O'tkazilgan musobaqadan chiqarilgan xulosalar

Bu jarayonlar keyingi musobaqalar uchun zamin yaratadi. Xulosa qilib aytganda o'quvchilarni sport musobaqasiga tayyorlash murabbiy va sportchilardan yuksak maxorat va mashaqqatli mexnatni talab qiladi.

Hakamlikda ishlatiladigan ishoralar.



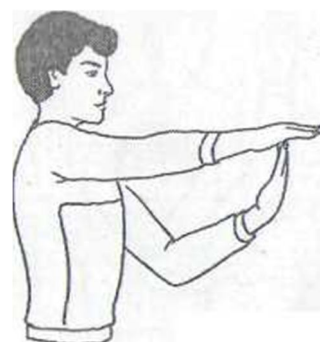
**To'pni o'yinga kirituvchi
I va II hakam ko'rsatadi**



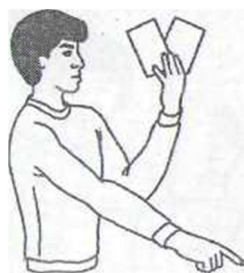
**Maydonchalarni almashtirish
I hakam ko'rsatadi**



**O'yinchi almashtirish
I va II hakam ko'rsatadi**



**Tanaffuz
I va II hakam ko'rsatadi**



**Diskvalifikatsiya-sariq va qizil
Kartochkalar qo'shib ko'rsatiladi.
I hakam ko'rsatadi**



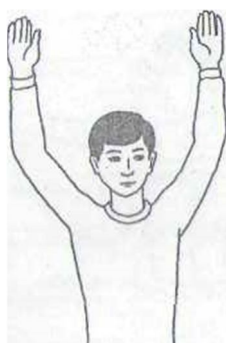
**O'yinchiga tanbeh-sariq kartochka
Maydondan chetlashtirish-qizil kartochka
I hakam ko'rsatadi**



**To'pni o'yinga kiritishda
to'p tashlanmagan
I hakam ko'rsatadi**



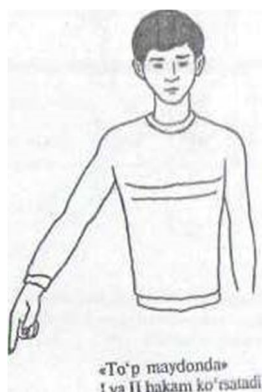
**Partiya yoki o'yinning
yakunlanishi
I hakam ko'rsatadi**



**To'siq qo'yishdagi xatolik
I va II hakam ko'rsatadi**



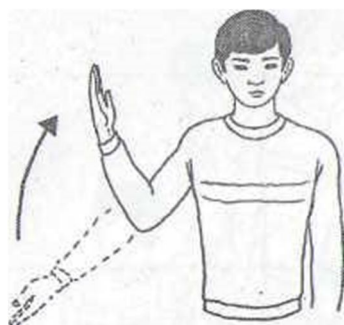
**Joylashishdagi xatolik
I va II hakam ko'rsatadi**



**«To'p maydonda»
I va II hakam ko'rsatadi**



**«To'p maydon tashqarisida»
I va II hakam ko'rsatadi**



**To'pni ushlab turish yoki ilib uzatish
I hakam ko'rsatadi**



**To'pga ikki marotaba teginish
I hakam ko'rsatadi**

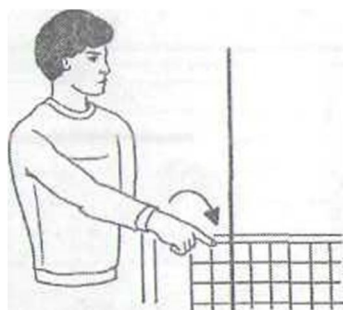


To'pga to'rt marotaba tegini
I hakam ko'rsatadi

**To'pga to'rt marotaba teginish
I hakam ko'rsatadi**



**To'pning to'r tagidan o'tishi
I hakam ko'rsatadi**



**To'rga teginish
I va II hakam ko'rsatadi**



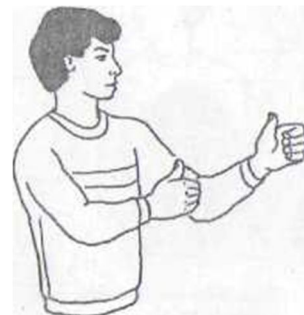
**Raqib tomonidagi to'pga zarba berish
I hakam ko'rsatadi**



**Orqa chiziq o'yinchisining
ta'qiqlangan hujum
zarbasini berishi
I va II hakam ko'rsatadi**



**Raqib
maydonchasiga
o'tib ketishi**



**To'pni qayta
o'ynash
I hakam ko'rsatadi
I va II hakam ko'rsatadi**



**To'pga teginish
I va II hakam ko'rsatadi**

**To'pga teginish
tashqarisida"
I va II hakam ko'rsatadi**

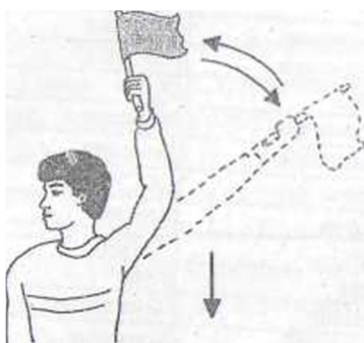


**«To'p maydonchada»
Chiziq hakami**

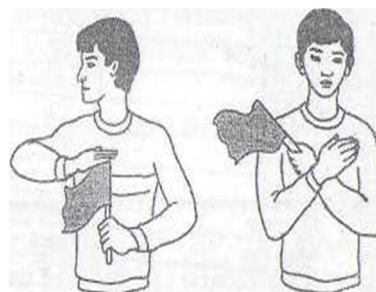
**“To'p maydonda”
I va II hakam ko'rsatadi**



**“To'p maydon
I va II hakam ko'rsatadi**



**To'p antenalar tashqarisidan o'tdi
Chiziq hakami**



**To'pga teginish
Chiziq hakami** **Qaror qabul qila olmaslik
Chiziq hakami**

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

7. Uzbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. 2000 yil
 8. Uzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturi. 1997 y
 9. Uzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Uzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 1999 yil 27 may.
 10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori" 2003 yil 4 noyabr
 11. I.A.Karimov "Uzbekistan kelajagi buyuk davlat" Toshkent
 - Uzbekiston 1992 yil 12. I.A.Karimov "Uzbekiston XXI-asr busagasida" Toshkent. Uzbekiston. 1997 yil
 1. Ayrapetyants L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы. T.: Ibn Sino, 1991.
 2. Godik M.A. Sportivnaya metrologiya. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturey. M: Fizkultura i sport, 1988.
 3. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. Voleybol; Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturey. M: Fizkultura i sport, 1991.
 4. Jeleznyak Yu.D., Ayrapetyants L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V. A. Massovy voleybol. T.; Ibn-Sino, 1994.
 5. Jeleznyak Yu.D., Slupskiy L.N. Voleybol v shkole. M.: Prosveshchenie, 1989.
 6. Kleshev YuN., Ivanchenko T.D., Smirnov Yu.I. Pedagogicheskaya otsenka kollektivnoy igrovoy deyatel'nosti voleybolistov.: Ucheb.posobie dlya slushateley FPK ShOLIFK. M.: 1995.
 7. Kleshev Yu.N., Ayrapetyants L.R., Patkin V.L. Voleybol (kniga trenera). T.: Ibn Sino, 1995.
 8. SMatveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturey. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturey. M.: Fizkultura i sport, 1991.
 9. Sholievskiy S. A., Ayrapetyants L.R., Gubenko L L., Romanov V. A. Trenajery v sportivnykh igrax. T.: Ibn-Sino, 1992.
 10. Sportivnye igrы: Texnika, taktika, metodika obucheniya: Ucheb. dlya stud, vyssh. ped. ucheb. zavedeniy /Pod.red. Yu.D. Jeleznyaka, Yu.M. Portnova. - M.: Akademiya, 2004.
 11. Teoriya sporta/Pod.red. prof. V.N. Platonova. K.: Vitya shkola, 1987.
- Qo'shimcha adabiyotlar**
7. Voleybol A.G.Ayriyants. 1976 yil Moskva
 8. "Masterstvu v voleybolu" Yu.D.Jeleznyak. 1978 yil Moskva
 9. "Voleybol v shkole" V.A.Golomazov, V.D.Kovalev, A.G.Melnikov. Moskva. Prosveshenie 1976
 10. Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy po voleybolu. L.Ya.Gubenko.
 11. 1988 god. Moskva 11. Uroki voleybola. S.Oinuma. 1985 god. Moskva
 12. "Sport o'yinlari" V.Nigmonov F.Xodjaev. K.Raximkulov. Toshkent. Ilm-ziyo. 2007 yil