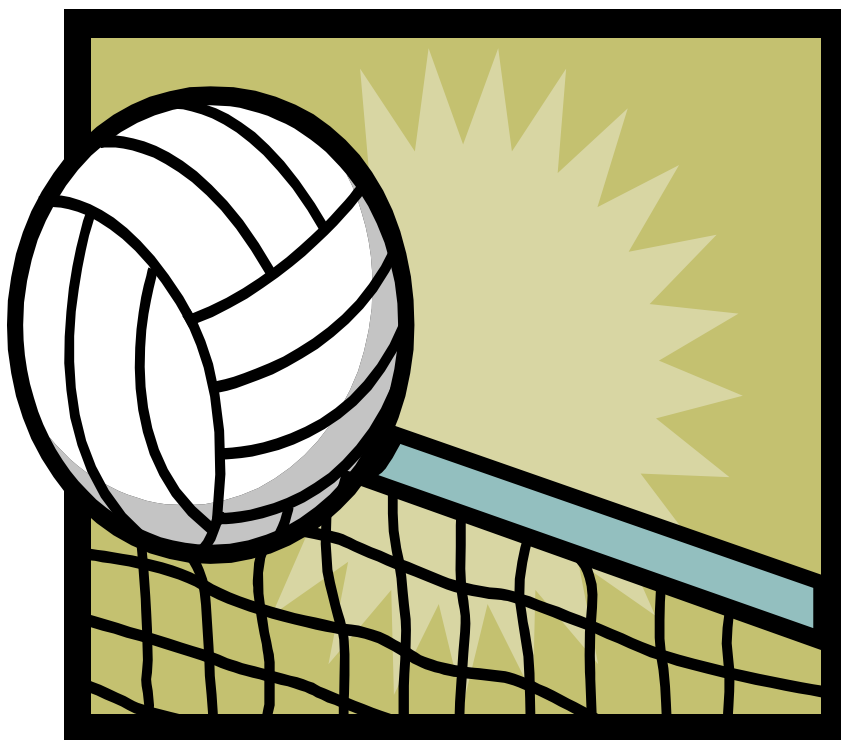


**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**З.М.Бобур номли
Андижон Давлат университети**

Спорт фанларини ўқитиш методикаси кафедраси

**Волейбол
(маъруза матнлари)**



Андижон-2013

Ушбу “Волейбол” курсидан маъруза матни кафедра қарорига асосан Андижон Давлат Университети ўқув услубий хайъати томонидан (2012-йил 4-сентябр) қўлланишга тавсия етилган.

Тузувчилар: Спорт фанлари ва уни ўқитиш услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси С.Юлдашев ва ассистент Й.Котлов

Такризчи: Андижон Давлат Университети Спорт фанлари ва уни ўқитиш методикаси кафедраси мудири пфн Б.Носиров

Ушбу маъруза матнлари Олий ўқув юртлари аро Илмий методик кенгаш тавсиясига асосан Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан тасдиқланган намунавий ўқув режалари асосида тайёрланган бўлиб у “Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” факултети ихтисослиги талабалари учун мўлжалланган. Маъруза матнлари 3-курс талабаларининг 5-семестри учун режалаштирилган 2 соатни ўз ичига олади.

Курснинг мақсади талабаларни ўрта мактабларда “Волейбол” фанидан олган билимлари, кўникма ва малакаларини мустахкамлаш ва кенгайтириш омилларини ўз ичига олган.

Р е ж а:

Волейбол тарихи ва Волейболда сексион машг`улотларни ташкил етиш-2 соат.

- А) Волейболнинг келиб чиқиши.
- Б) Волейбол қоидаларини ривожланиши
- В) Волейбол машг`улотларини турлари.
- Г) Волейбол машг`улотларини режалаштириш.
- Д) Мактабда волейбол машг`улотларини ташкил етиш ва ўтказиш.

КИРИШ

Волейбол ўз моҳияти ҳаракат мазмуни ва ўзига ром қилувчи турли ўйин малакалари билан миллионлаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда. Замонавий волейбол ўта тезкор ва спортчидан маҳорат, г'айрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик “санъатга” еришиш учун биринчи навбатда волейболчи етарли даражада ривожланган махсус сифатларга ега бўлиши керак. Мазкур сифатларни ва волейбол малакаларини ижроси мақсадга мувофиқ ўйин фикрловчи асосида бошқарилиши мусобақа тақдирини белгилайди.

“Бугунги” волейболчи ҳаракатчан, ўйин вазиятларида муносиб ҳаракат қилувчи, рақибнинг ҳаракат режасини тез пайқовчи, ҳамда мазкур қобилиятларни узоқ вақт давомида (мусобақа ўйинларида) ижройи савиясини тушунишлиги зарур. Мунтазам давом етиб турадиган бундай тренировка-мусобақа юкламаларига бардош бера олишлик, волейболчидан юқори рухий ва жисмоний тайёргарликка ега бўлишни талаб қилади.

Волейбол амалиёти жараёнида бундай спортчиларни етиштириш, истиқболли болаларни излаб топиш, танлов ўтказиш ва сараланганлар билан даслабки ўргатиш жараёнини самарали ташкил қилишни тақазо этади. Маълумки, спорт малакаларига даслабки ўргатиш жараёнини кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизими пойдевори ҳисобланади. Даслабки ўргатиш ўзининг ташкилий, услубий, илмий ва моддий техника нуқтаи назаридан қанча пухта таъминланган бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш жараёни самаралироқ кечди. Шу билан бир қаторда ўргатиш амалиётида ўргатувчи ва такомиллаштирувчи машқлар соф ҳолда қўлланиши учраб туради. Кузатувчилар шуни кўрсатадики спорт ҳаракатига ўргатиш шу ҳаракатни айнан “Классик” наъмунасидан нусха кўчириш асосида олиб борилади.

Тўғри ҳаракат малакаларга ўргатишда шу ҳаракатнинг ҳаммабоп “Классик” намунаси тушунтирилиши ва кўрсатилиши керак. Аммо ўрганувчи ўрганилаётган ҳаракат техникасидан нуша кўчирмасдан, аксинча шуг'улланувчи мазкур ҳаракатларни ўз истеъдодига, имкониятига, қобилиятига ва қадди-қоматига қараб ўзига хос тартибда ижро етиш лозим. Бошқача қилиб айтганда, ҳар бир ҳаракат техникасини ижро етишда спортчи ўзини “муаллифлик” услубига, техника ва тактикасига ега бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Бундай маҳоратни тарбиялаш ва еришиш учун ўргатиш жараёнида ўрганувчига еркин ҳамда ижодий тарзда ҳаракат қилиши вазиятини яратиш даркор бўлади. Ана шундагина бўлажак спорт устаси муайян ҳаракатни янги ва самаралироқ ижро услуби ёки усулларни (технологиясини) кашф етиши мумкин.

Бундан ташқари ўргатиш амалиётида маҳорат билан ижро етиладиган муайян ҳаракат малакаларини янги ёки бегона вазиятларда “ички” ва “ташқи” таъсирлари остида ўз самарасини мукамаллигини ҳамда чидамлилигини сезиларли даражада ёқотиш. Демак, спорт фаолиятида ҳаракатни ҳар қандай вазиятларда ҳам турли таъсирлар кучидан қатъий назар,

маҳорат билан самарали ижро этиш, ўргатиш жараёнининг ўта долзарб масалаларидандир.

Биз ушбу битирувчи малакавий ишимизга ана шу масалаларни таҳлил этиш билан бирга ёш волейболчилар машг'улотларининг самарасини янада ошириш ёллариини муҳокама этишга ҳаракат қиламиз.

1-Мавзу: Волейбол ўйинининг вужудга келиши ва унинг қоидалари, Волейболда сексион машг'улотларни ташқил этиш

Режа:

1. Волейбол ўйинининг вужудга келиши.
2. Волейбол ўйинининг ривожланиш босқичлари.
3. Волейбол ўйин қоидаси.
4. Волейбол машг'улотларини турлари.
5. Волейбол машг'улотларини режалаштириш.
6. Мактабда волейбол машг'улотларини ташқил этиш ва ўтказиш

Волейбол 1895-йилда Америка Қўшма Штатларининг Массачусетс штатидаги Хелои шахрида ёш хиристианлар иттифоқини жисмоний тарбия бўйича раҳбари пастор Виям Морган тамонидан яратилган. У волейбол ўйинининг оддий, кўп маблаг' сарифламасдан ташқил этишни кўзда тутиб янги ўйиннинг қоидаларини ишлаб чиқди.

1895 йилда Спррингфилд шахридаги коллеж директори доктор Алфред Калстед бу ўйинга **“Волейбол”** деб ном берди. Волейбол ингилизча сўз бўлиб ўзбек тилида “учаётган тўп” деган маънони билдиради.

1897-йилда тадбиқ етилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича еди.

Майдонгача чегаралари - 7,6 x 15,1 м.

Турнинг ўлчамлари - 0,61 x 8,2 баландлиги 1,98.

Тўпни оғ'ирлиги - 340 гр.

Айланаси - 63,5-68,5 см.

Ўйинчиларни сони чегараланмайди ва х.к.

1895-1920 йилларда волейбол ўйинини ривожланиш босқичи бўлиб ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқа давлатларда вужудга келиши ва ривожланиши қуйидагича 1900-й-Канада, 1906-Куба, 1909-й-Пуерто-Рико, 1910-й Перу, 1917-й-Бразилия, Ургвай, Мексика, Осиёда. 1900-1913 йиллар, 1914 йилларда Англия, 1917-Франсия.

Собиқ иттифокда еса 1920-21 йилларда ўрта Волга, Казон, Нижний Новгород ноҳияларида тарқала бошлади. 1922 йиллардан бошлаб волейбол умумий Харбий тайёргарлик таркибига киритилади.

Волейбол Ўзбекистонда қачон, қаерда ва қандай вазиятда вужудга келгани хақида маълумот ёқ. Лекин айрим тахминларга кўра

1921-24 йилларда волейбол ўйини Қўқон, Тошкент ва Фарғ'онада вужудга кела бошлаган. Ўша даврининг спорт ветерани К.Лебедевни Химоясига биноан 1924-25 йилларда у кўпчилик ёшларни доира шаклда жойлашиб тўпни бир-бирларига узатишни кўриш мумкин еди. Кейинчалик ўйинчилар чегараланмаган холда тенг бўлиниб ўрталарига ип тортиб ўйнаганлар. Қизик, мазкур даврда волейбол бўйича қабул қилинган халқаро мусобақалар анча такомиллашган бўлиб, майдонча 9х18, тўп билан фақат 3 марта ўйнаши мумкинлигини, ўйинчилар таркиби 6 кишидан иборат бўлиши, тўрни баландлиги 2.43 см (еркаклар учун), ҳисоб 15 очкога етганда 1-чи бўлиб тугаши ва қўйингки ҳозирги замонавий волейбол ўйинига яқин еди.

Кейинчалик Перевозниковни ихлосмандларини айтилишича 1926 йилда Тошкентдаги Чернишевский номли мактаб ўқитувчиси Москвадан мусобақа қоидалари. Волейбол тури ва қоидаларини биринчи бўлиб Ўзбекистонга олиб келган. 1927 йил 26 апрелда шу мактабнинг биринчи расмий мусобақаси ташкил етилади.

1927 йил ёз ойларидан бирида волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказиб, унда 9 та жамоа қатнашган. Чернишевский номли мактаб жамоаси г'олиб бўлган.

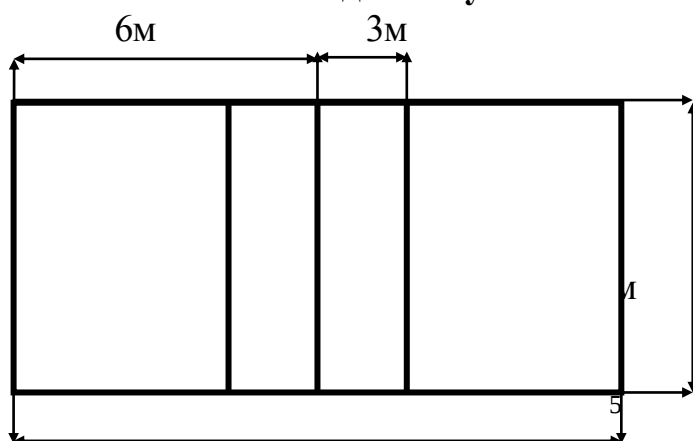
1928 йилда Тошкентда кузги волейбол мусобақаси бўлиб ўтди ва унда 10 та еркаklar ва 4 та аёллар жамоаси тузилган. Бу жамоа мураббий В.А. Воронцов бўлган. 1933 йилда иккинчи Ўзбекистон спартакиадаси ўтказилади. Еркаklar ўртасида “Динамо” ва аёллар баҳсида Ўз транс жамоалари 1-ўринни егаллади.

1938 йилда декабрдан бошлаб биринчи бор Конституция кунига белгиланган анъанавий мусобақа ўтказила бошлади.

1839 йилда ўтказилган СССР биринчилигининг Тошкентда ташкил қилинган зонал мусобақалари катта асос бўлди, бу зонал мусобақаларида “Наука” (Тбилиси), “Спартак” Сталинобод), “Учитель “(Чкалов), “Локомотив” (Боку), “Учитель” (Тошкент) жамоалари иштирок етган, бунда еркаklar жамоамиз 3, аёллар жамоамиз 4-ўринни егаллашган.

Ҳозирги кунга келиб Ўзбекистонимиз мустақил бўлгандан кейин ўз чемпионатимизни ўтказа бошладик. Бунда Қўқоннинг “Автомобилчи”, Самарқанднинг “Кенап”, Тошкентнинг “Скиф”, “Андижон”. “Фарғ'она”, “Виктория” (Новои), “МХСК” (Чирчиқ) жамоалари қатнашиб келмоқда. “Автомобилчи” (Қўқон) 2 марта, “Кенап” (Самарқанд 2 марта, “Мхка” (Чирчиқ) 1 марта еркаklar ўртасида Ўзбекистон чемпионлари бўлган. Аёллар ўртасида “Скиф” 4 марта “Автомобилчи” 1 марта г'олиб бўлган.

Майдон ва ўлчами



18м

Тўрнинг (сетка) катаклари -10x10 см.

Тўрнинг (сетка) баландлиги

Еркаклар- 243 см

Аёллар - 224 см

Тўпнинг оғирлиги - 260-270 гр

Тўпнинг айлана узунлиги - 66-1 см

Тўпни диаметри - 21-0.3 см

Тўрни узунлиги - 9.5 кенглиги 1м

Антенна баландлиги - 1.80 см.

Хар партияда 6 та ўйинчи алмашинувига рухсат берилади. Асосий ўйинчи 1 марта алмаштириб яна ўз жойига қайтиб ўйинга тушиши мумкин. Ўйин 5 партиядан иборат. Хар партияда ўйин хисоби 25 гача, агар 25-25 бўлиб қолса, ўйин 2 очко фарқигача давом этади. Хал қилувчи партия таймбрейк тарзида бўлиб 2 та очко фарқи билан ютиш керак.

Хар хил ёшдаги волейболчилар учун турнинг баландлиги.

Ёш гурухлари		Турнинг баландлиги
11-12	Ўғил болалар	2 м 20 см.
	Қиз болалар	2 м 00 см
13-14	Ўғил болалар	2 м 30 см
	Қиз болалар	2 м 10 см
15-16	Ўғил болалар	2 м 40 см
	Қиз болалар	2 м 20 см
17-18 ва юқори	Еркаклар	2м 43 см
	Аёллар	2 м 24 см

Саволлар.

1. Волейбол ўйини қачон, қайда ва ким томонидан яратилган?
2. Волейбол ўйинининг ривожланиш босқичлари қайси йилларга тўғри келади?
3. Волейбол майдонининг размери қандай?

Хар бир жисмоний тарбия жамоасида волейбол секциясини тузиш мумкин. Бу масала жисмоний тарбия жамоасининг йигилишида, сўнг волейболистлар умумий йигилишда секция бюроси тайинланади ва бу бюро тренирлари билан ҳамкорликда иш олиб боради. Кўп йиллик машғулотни режалаштиришда машғулотнинг сонини, мусобақа ва дам олиш кунларини аниқ белгилаш керак. Бу мусобақа ва машғулотларни тартибли бориши учун зарур машғулотни

режалаштириш ва тайёргарликнинг ҳар томонламалигини машгʻулотнинг интенсивлиги, кўраи, мусобақларда қатнашиш, белгиланган натижага еришишини ҳисобга олиш керак. Фақат режали ва доимий равишдаги машгʻулотлар волейболчининг соғʻлигига зарар етмаган ҳолда ижобий натижа бериш мумкин. Қўйиб юборган машгʻулотни ҳеч қандай тайёргарлик ўрнини босмайди.

Келгуси режа-бу ўйинчи ва жамоанинг спорт усталигини ошириш, асосий нормативлар кўзда тутилган бўлиш керак ва унинг ёрдамида белгиланган масалалар ҳал қилинади. Одатда режа тўртинчи йилда ўтказиладиган мусобақани ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Йиллик режа бир йилда ўтказиладиган мусобақалар ҳисобга олган ҳолда тузилади. Ўқув машгʻулотлари сектсиясининг 1 йиллик режасини ишлаб чиқишда қуйидаги асосий ҳолатларни ҳисобга олиш керак.

Машгʻулотнинг узлуксиз ва йил давомийлиги.

Машгʻулот йилининг етаплари ва унинг бўлимларининг мазмунлари ва вазифаларини аниқ белгилаш.

Шугʻулланувчининг квалификациясига қараб машгʻулот даражасини ва мусобақалар сонини аниқлаш керак. Шугʻулланувчининг спорт усталиги вазифасини оширишда теоретик, тактик, техник ва жисмоний тайёргарлигининг услуби ва воситаларини белгилаш.

Хулоса

Ушбу маъруза матнлари шуни кўрсатадики, волейбол бу мураккаб спорт тури бўлиб унга ўргатиш мураббийлар катта педагогик маҳоратни талаб этади.

Волейболдан сексион машгʻулотларни ташкил етишда мураббий энг аввало дастлабки гуруҳларни тузишдан ўз ишини бошлайди ва бу ерда албатта бажариладиган шартлар мавжуд бўлиб, улар ўз ичига ёш шугʻулланувчиларнинг жисмоний ақлий қобилиятларини ва ёзишни ҳисобга олиш, анатомик ва физиологик тузилишларга еътибор беришни олади.

Юқорида келтирилган барча бўлимлардаги фикр-мулоҳазалар бизга ёш волейболчилар билан сексион машгʻулотларни ташкил етиш ва ўтказишда қуйидаги хулосаларга еътибор беришни ҳавола етамиз.

Ҳар бир ишлаб чиқариш корхоналарида, ўқув ва тарбия муассасаларида имкониятдан келиб чиққан ҳолда волейбол спорт туридан сектсиялар очиш мақсадга мувофиқдир.

Волейболчилар гуруҳини ташкил етишда уларнинг жисмоний ва ақлий қобилиятларини ҳисобга олиш, уларнинг анатомик ва физиологик хусусиятларига еътибор берган ҳолда ўқув-машгʻулот гуруҳларини ташкил етиш керак.

Волейболчиларнинг янги ташкил етилган бошлангʻич тайёрлов гуруҳларида ўтказиладиган жами машгʻулотларнинг йиллик ҳажми 160-200 атрофида бўлиши ва бу соатларни 50% умумий махсус жисмоний тайёргарликка

ажратилган бўлиши ва қолган 50% техник ва тактик тайёргарликка ажратилиши мақсадга мувофиқдир.

Волейболчиларнинг ўйин техникаси ва тактикасига ўргатишда ҳаракатларга ўргатишни тушунтириш, кўрсатмалик услублардан ташқари ўйин услуби ва мусобақа услубларига катта еътибор беришлари зарур.

Волейболчиларни ўргатишда асосий воситалар умумривожлантирувчи машқлар, махсус тайёрлов машқлар, етакловчи машқлар ва мусобақа машқлари қаторида таркибга волейбол ўйинини техникаси элементлари киритилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Волейболчиларнинг ўргатишда спорт тренировкасининг тайёрлов асосий еътибор техник-тактик тайёргарликлар билан бир қаторда умумий жисмоний тайёргарликка қаратилиши зарур.

«Волейбол» спорт ўйинларидан ўтказиладиган коллоквиум саволлари.

1. Волейбол сўзи маъноси.
2. Волейбол тўрини (сетка) ени ва узунлиги.
3. Волейбол антеннасини ўлчами.
4. Волейбол майдони ўлчами.
5. Ўг`илболалар сеткасини баландлиги.
6. Қизболалар сеткасини баландлиги.
7. Волейбол ўйинида нечта ҳакам бошқаради.
8. Бош ҳакам вазифаси.
9. Минора ҳаками вазифаси.
10. Ёрдамчи иккинчи ҳакам вазифаси.
11. Байроқли ҳакамлар вазифаси.
12. Котиба (секретар) ҳакам вазифаси.
13. Шархловчи (арбитор) ҳакамни вазифаси.
14. «Либеро» нима қанақа ўйинчи.
15. Химоя зонаси ўлчами.
16. Хужум зонаси ўлчами.
17. Волейбол ўйини неча партиядан иборат.
18. Волейбол ўйинида неча хил қурра ташлаш усули бор.
19. Волейбол ўйини қоидалари.
20. Хужум қилиш зоналари.
21. Химоя зоналари.
22. Волейбол тўпини қабул қилиш ва узатиш.
23. Волейболда хужум тактикаси ва унинг хусусиятлари.
24. Волейболда химоя техникаси ва унинг хусусиятлари.

“Волейбол” спорт туридан яқуний баҳолаш мезони

№	Яқуний баҳолаш турлари	56-70%	71-85%	86-100%
1	Белгиланган жойдан тўпни икки қўллаб тепадан аниқ мўлжалга отиш	6 та-3	6 та -4	6 та -5
2	Волейбол тўпи билан айланаси уч метрлик доира ичида ўз устига икки қўл билан ўйнаш	30 сек 25 та	30 сек 23 та	30 сек 21 та
3	Пастдан тўг`ридан ва ён бошдан тўпни ўйинга киритиш (подача)	10 та -2	10 та -4	10 та -6
4	Тепадан тўг`ридан ва ёнбошдан тўпни ўйинга киритиш (подача)	10 та -2	10 та -4	10 та -6

Мустахкамловчи саволлар

1. Волейболда хужум.
2. Волейболда химоя.
3. Волейбол ўйин қоидалари.
4. Волейболда умумий ва махсус тайёргарлик.
5. Волейболда ҳакамлик.
6. Волейбол ўйини техника ва тактикаси.

Таянч сўзлар

1. Волейбол сўзи.
2. Хужум.
3. Химоя.
4. Ўйинчилар алмашинуви (замена).
5. Комбинатсия.
6. Майдон

Тест вариантлари

1-вариант

1. Волейбол ўйинининг келиб чиқиши
2. Волейбол қоидаларининг ривожланиши.
3. Ўзбекистонда волейбол.

2-вариант

1. Волейбол машг`улотларининг турлари.
2. Волейбол машг`улотларини режалаштириш.
3. Мактабда волейбол машг`улотларини ташкил етиш ва ўтказиш.

3-вариант

1. Тўпни қабул қилиш усули.
2. Тўпни узатиш усули.

3. Майдонда ўйинчилар ҳаракати.

4-вариант

1. Волейболчиларнинг техник тайёргарлиги.
2. Волейболчиларнинг тактик тайёргарлиги.
3. Волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги.

5-вариант

1. Ёшларнинг анатомик ва физиологик хусусиятлари .
2. Ёшларга бериладиган юклар хусусиятлари.
3. Ёшларни техник ва тактик тайёргарлик хусусиятлари.

6-вариант

1. Ёшлар билан шуг'улланишнинг психологик асослари.
2. Ёшлар билан ишлашда илмий-педагогик асослари.
3. Хулоса

-14-

АДАБИЁТЛАР

1. **“Волейбол”** Дотсент А.Г.Айриянтс “Физкультура ва спорт“. Москва 1968г.
2. **«Волейбол»** Жисмоний тарбия институтлари учун ўқув китоби. “Физкультура ва спорт” нашриёти, Москва. 1985 г.
3. **“Волейбол”**. “Физкультура ва спорт“. Москва. 1985 г.
4. **“Волейбол асослари”**. “Физкультура ва спорт” Москва.1985г.

МУНДАРИЖА

1. Кириш.....	3
2. Волейбол ўйинининг вужудга келиши ва унинг қоидалари, Волейболда сексион машг`улотларни ташкил етиш.....	4
3. Хулоса.....	7
4. Адабиётлар.....	10

