

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALK TA'LIM VAZIRLIGI

A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYAT
FAKULTETI**

SPORT FANLARI USLUBIYATI KAFEDRASI

**“Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish uslubiyati ”
mavzusida bajarilgan**

Курс иши

**Bajaruvchi: 303-gurux Xujanov U.
Ilmiy raxbar: B.Buriboyev**

Jizzax-2012 yil

Мундарижа

Кириш

Мавзунинг долзарблиги

1-боб. Волейбол ўйини тарихи

1.1. Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши ва ривожланиши тарихи

1.2. Волейбол ўйини техникаси

1.3. Волейбол ўйини қоидалари

1.4. Тўпни ўйинга киритиш техникаси

2-боб Ўқувчиларга волейбол дарсини ўтказиш услубияти

2.1. Мусобақа қоидалари уларнинг шаклланиши ва замонавий ўйин

қоидаларининг қисқача изохи.

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ёшларни меҳнатга, ижтимоий ҳаётда фаол иштирок этишга, Ватан мудофаасига тайёрлашда жисмоний тарбия муҳим ўрин тутди. Ўғил-қизларимиз мактабни битириб чиққандан кейин, уларни қишлоқ хўжалиги ва саноат корхоналаридаги, Ўзбекистон қуролли кучларида хизмат ўташ вақтидаги, илм-фан, маданият ва спорт соҳасидаги фаолиятнинг самарали бўлиши кўп жиҳатдан ана шу юқорида зикр этилган вазифалар қай даражада амалга оширилишига боғлиқ.

Мактаб ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси қуйидаги асосий вазифаларни ўз ичига олади: Ўқувчиларнинг соғлиғини, жисмоний ривожланишини мустаҳкамлаш ва ўстириш; Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш; Ҳаракатсиз вақтларда ва ҳаракат пайтларида гавдани тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш; Меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёрлашни амалга ошириш; Жисмоний тарбия ва спорт билан системали шуғулланишга одатлантириш ва бунга доимий қизиқиш уйғотиш; Бунинг учун бутун жисмоний тарбия системаси, яъни жисмоний тарбия дарслари ўқув кун режимидаги жисмоний тарбия тадбирлари (жисмоний дақиқалар, дарслардан олдин эрталабки гимнастик машқ қилиш, танаффус вақтларида ўтказиладиган машқ ва ўйинлар), дарсдан ташқари жисмоний тарбия ишларининг ҳаммаси биргаликда таъсир этган тақдирдагина бу вазифалар кўнгилдагидек амалга ошириш мумкин.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш тизимида жисмоний тарбия дарслари етакчи ўрин тутди. Жисмоний тарбия дарсларининг асосий мазмуни ўқув материалларида белгилаб берилган назарий маълумотлар, гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, энгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш кураш бўлимларида очилади. Келажак авлоднинг саломатлигини таъминлашда жисмоний тарбиянинг ўрни бениҳоя каттадир. Шунинг учун ҳам ҳукуматимиз томонидан чиқарилган жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни кўрсатмаларида спортни жаҳон стандартлари асосида бўлишини тақозо этмоқда. Мактабларда ўтиладиган жисмоний тарбия дарслари ёшларни, келажак авлодни жаҳон стандартлари талабига жавоб берадиган қилиб тарбиялашга тўғри келади. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни»да бундай дейилади: «Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабаларнинг

саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамолликка эҳтиёжни шакллантириш мактабгача тарбия болалар муассасалари ва ўқув юртларининг устун вазифаси ҳисобланади». Республикамиз шаҳар ва кишлоқларидаги мактабларининг 50%да спорт заллар, спорт асбоб-ускуналари етишмаслиги, айримларида умуман йўқлиги мактабларда жисмоний тарбия дастуридаги материалларнинг ўтишда қийинчиликларни бартараф қилишда мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиларининг, тарбиячиларнинг ва ота-оналарнинг вазифалари катта бўлади. Жисмоний тарбия дарслари мактабларда мутахассис ўқитувчилар томонидан спорт залларда, агар мактабларда тегишли шароит мавжуд бўлмаган ҳолларда дарслар очик ҳавода ўтказилади.

Барча таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини амалий машғулотларда (волейбол, енгил атлетика, футбол, баскетбол, теннис ва ҳоказо) эса спорт маҳоратига эришиш билан бир қаторда уларнинг жисмоний чиниқтириш хусусиятлари, спорт орқали Ватанимизнинг шуҳратини оламга ёйишдек энг улуғвор ва ўта масъулиятли тарбиявий жараёнлар сингдириб борилмоқда.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, академик лицей ва касб-хунар коллежларида, олий ўқув юртларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларини волейболсиз тасаввур қилиш қийин.

Волейбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва ром қилувчи турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан миллионлаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда.

Маълумки, муқаддам волейбол ўйинида ҳужум зарблари асосан вертикал сакраш орқали ижро этилиб келинган бўлса, сунгги йилларда бу малакаларни ҳимоя зонасидан амалга оширилиши борган сари кучайиб бораётганлиги диагональ (баландга, узунликка) йўналишда сакраш қобилиятини ҳам изчиллик билан шакллантириш заруриятини ўртага ташламоқда.

Таъкидлаш ўринлики, сакраб ижро этиладиган ўйин малакалари (ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш, узатиш, қабул қилиш, тўп киритиш) бир мусобақа учрашуви давомида 300-600 маротаба қайтарилиши мумкин.

Демак, ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнида, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни ва ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлигини тадқиқот асосида исботлаб бериб

ўқувчиларга волейбол тупини бошқариш техникасига ўргатиш бугунги кунинг ўта долзарб масалаларидан биридир.

Юқоридагилардан келиб чикиб, мазкур ишнинг долзарблиги соғлом турмуш таъминлашнинг ёшларнинг қалби ва онгига сингдириш, кундалик эҳтиёжга айлантиришга йўналтирилган тегишли тузилма ва бошқарув механизмини яратиш, улар орқали ҳудудларда оммавий спорт ҳаракатларини шакллантириш, ўзлари танлаган (яъни волейбол) спорт турлари бўйича мунтазам шуғулланишга таъминлашга ёрдам беради.

Шунга асосланиб айтиш мумкинки, битирув малакавий ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқотни мақсади. Волейбол ўйинини ривожланишини ва ўйин қоидаларини ҳаётга тадбиқ қилиш ва тажриба асосида ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалар. - волейболчиларда техник тайёргарлик даражасини қиёсий баҳолаш;

-техник тайёргарлик кўрсаткичларини жисмоний сифатларни тарбиялаш ёрдамида шакллантириш имкониятлари ўргатиш;

- амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ва волейбол спорт турини режалаштириш жараёнини тадбиқ қилиш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. – Волейбол спорт турини режалаштиришни янги усулда ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Олинган тадқиқот натижалари, уларнинг таҳлили, мулоҳаза ва хулосалар ҳамда ишлаб чиқилган амалий тавсиялар волейбол бўйича машғулотларни режалаштиришни самарали шакллантириш имкониятини оширади.

1-боб. Волейбол ўйини тарихи

Волейбол –ўзининг географик чегараси ва шуғулланувчилар сони жиҳатидан ниҳоятда кенг оммавийлашган спорт турлари каторига мансубдир. 1996-йил июл ойида АҚШ нинг Атланта шаҳрида бўлиб ўтган Бутунжаҳон Конгрессида волейбол жаҳон миқёсида футболдан кейин иккинчи ўрнини эгаллаганлигини эълон қилди. Мазкур ўйинни илк бор 1895-йилда “ихтиро” қилган Американинг Массачусетс штати, Хелои шаҳридаги коллежларидан бирининг жисмоний тарбия ўқитувчиси Пастор Вилиям Морган волейболни шу даражада оммавийлашиб кетишини ўз вақтида эҳтимол ҳаёлига ҳам келтирмаган бўлса керак.

1896-йилда Спррингфилд шаҳридаги коллеж директори доктор Альфред Калстед бу ўйинга “Волейбол” деб ном берди. “Волейбол” инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида “ учаётган тўп” деган маънони билдиради.

1897-йилда тадбиқ этилган баъзи бир ўйин қоидалари қўйидагича эди:

1. Майдонча чегаралари 7,6x15,1 метр
2. Турнинг ўлчамлари 0,61x8,2 метр баландлиги 198 см
3. Тўпнинг вазни 349 г, айланаси 63,5-68,5 см.
4. Ўйинчилар сони чегараланмайди ва хакозо.

1895-1920 йиллар волейбол ривожланишининг биринчи босқичи бўлиб ҳисобланади. Ўйиннинг бошқа давлатларда 1900-йил Канадада, 1906-йил Кубада, 1909-йилда Пуерто-Рикода, 1910-йилда Перуда, 1917 йилда Бразилия, Уругвай, Мексика, Осиёда, 1900-1913 йиллар Япония, Хитой, Филиппинда, 1914 йил Англия, 1917-йил Францияда, Россияда 1920-1921 йилларда Волга, Қозон, Нижний, Новгород) вилоятларида тарқала бошлади.

Ўзбекистонда волейбол ўйини спорт тури сифатида 1920 - йиллардан сўнг вужудга келган бўлиб, қисқа вақт ичида кескин оммавийлашиб кетди. Айниқса, Тошкент шаҳри, Тошкент вилояти, водий вилоятлари, шаҳар ва қишлоқларда волейбол кенг тус олди.

Ўтган давр ичида Республикамиз шарафини ҳимоя қилувчи «Ўқитувчи», «Наука», «Локомотив», «Спартак», «Пахтакор», «Автомобиль», «Динамо» каби етакчи волейбол жамоалари турли миқёсдаги мусобақаларда ўз санъатларини навбатма-навбат намойиш қилиб келишди. Ватанимизнинг эркаклар ва аёллар жамоалари

1934- йилдан деярли 1988-йилгача собик СССР чемпионатларида ва 1956- йилдан то 1986- йилгача собик иттифоқ халқлари Спартакиасида иштирок этиб бирон марта совриндорлар поғонасига кўтарилмаган бўлса-да, бир неча бор кучли олтиликдан жой олишган.

1947-йилда Ҳалқаро волейбол федерацияси (ФИВБ) ташкил топган.

ФИВБ ўз таркибига 160 та давлат киритган энг кўп сонли федерация бўлиб ҳисобланади. ФИВБ га аъзо бўлган ҳар бир миллий федерация ўзига маълум молиявий масъулиятни олиши шарт. Аъзо бўлиб киришда ва ҳар йили бадал тўлаш, расмий биринчиликлар ва ҳалқаро учрашувлар ўтказиш учун пул маблағи ажратиш, ФИВБ тасарруфида ўтказиладиган расмий мусобақаларда иштирок этиш учун тўлаш ва хоказо.

1964-йилда ТОКИО шаҳрида бўлиб ўтган XVIII-Олимпия ўйинлар дастурига илк бор волейбол ўйинлари киритилди.

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришганидан сўнг мамлакатимизнинг миллий волейбол федерацияси ҳаётида ҳам унутилмас ўзгаришлар юз беради. 1992-йил Ўзбекистон миллий волейбол федерацияси Осиё зонал конфедерациясига аъзо бўлиб қабул қилинди, 1993- йилнинг июл ойида эса волейбол бўйича аёллар уртасида ўтказилган VII- Осиё чемпионатида Ўзбекистон миллий терма жамоаси биринчи бор иштирок этиб, фахрли олтинчи ўринга сазовор бўлди

1.1. ЎЗБЕКИСТОНДА ВОЛЕЙБОЛНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ ТАРИХИ.

Тарихни авлодларимиз меросини билмай тўриб бугунги кунга баҳо бериш, келажак лойиҳасини чизиш ва истиқлол биносини қуришга кириши боши берк кучага кириб қолиш эҳтимолидан холи емас. Шунинг учун ҳар бир соҳани жойларда вужудга келиши ва ривожланиши тарихни урганмай шу соҳани бугунги ва эртанги истиқлолига таъминлаш мушкул муаммодир. Волейбол- жисмоний тарбия ва спорт тизимининг йирик мустақил ирмоларидан бири ҳисобланиб, Ўзбекистон, уни вилоятлари ва туманларида ўзига хос ривожланиш тарихига эга. Волейбол Ўзбекистонда энг оммавийлашган

спорт турлари каторига кирсада, республикамизнинг барча минтақаларида у турли даражага «обру-эътибор» қозониб келган. Тошкент вилояти ва водий шаҳар- қишлоқларида волейбол бошқа туманлардагига нисбатан самаралироқ «хурмат»га сазовор бўлган. Бу вазиятнинг сабаблари деярли шу вилоятлар тарихий-ижтимоий негизлари билан боғлиқ деб тахмин қилинсада, лекин масала чуқур изланишни, мавзуга оид тарихий маълумотларни илмий асосда ўрганишни тақозо этади.

Волейбол Ўзбекистонда қачон, қаерда ва қандай вазиятда вужудга келгани хақида аниқ маълумот йўқ. Лекин айрим тахминларга қараганда 1921-24 йилларда “Волейбол ўйини Қўқон, Тошкент ва Фарғонада вужудга кела бошлаган. Ўша даврнинг спорт ветерани К.Лебедевни химоясига биноан 1924-25 йилларда кўпгина ёшларни доира шаклида жойлашиб бир-бирларига тўп ўзатишларини куриш мумкин эди.” Кейинроқ ўйинчилар чэгараланмаган ҳолда тэнг иккига булиниб, ўрталарига ип тортиб тўпни бир-бирларига ўзатиш ўйинлари таркала бошлади. Қизик, мазкур даврда волейбол буйича қабул қилинган халқаро мусобақа қоидалари анча такомиллашган булиб, майдонча 9х18 м, тўп билан факат уч марта уйнаш мумкинлиги, ўйинчилар таркиби бир жамоада 6 кишидан иборат булиши, тўпни баландлиги 243 см /еркаклар учун/, ҳисоб 15 очкога етганда ўйиннинг бир булими якунланиши, тўпни ўйинга киритиш, ҳуллас барча ўйин қоидалари замонавий волейбол ўйини қоидаларига ўхшаш еди. Шунга қарамай Ўзбекистонда волейбол қоидалари 1924-25 йилларда ҳали анча содда бўлган. Ўша даврнинг В.И.Перевозников дэган спорт ихлосмандининг айтишига, 1926 йилда Тошкент шаҳридаги Чернишевский исмли мактаб ўқитувчиси Москвадан мусобақа қоидалари, волейбол тўри ва тўпини биринчи бор келтирган. 1927 йилнинг 26 апрелида эса айнан шу мактабнинг волейбол тугараги жамоаси биринчи расмий мусобақа ташкил этиб, унда у юксак маҳорат курсатди ва мусобақа ғолиби бўлади.

1.2. Волейбол ўйини техникаси.

Замонавий волейбол шуғулланувчилар организмнинг функционал ҳолатига, жисмоний сифатларига юқори талабаларни қўяди. Чунки, волейбол машғулоти

пайтидаги жисмоний юклама жуда юқори бўлиб, унга яхши тайёргарлик кўрилмаса мунтазам ва қатъиятлилиқ билан машқ қилинмаса, натижа кутилгандек бўлмайди. Волейбол ўйини вақтидаги умумий мақсадга, эришишга интилиш, ўйинчини жамоа учун жонкуяр бўлишига, ҳамкорлиққа, ўзаро ёрдамга ўргатиб, ҳамдўстлик ва биродарликни тарбиялайди.

Волейболда ўйин техникаси ўзига хос таснифига эга бўлиб, у бир неча туркумдан таркиб топган. Ўйин техникасининг таснифи “Хужум” ва “Ҳимоя” техникаси каби туркумларга бўлинади. Улар эса ўз навбатида юқоридан пастга қараб бир-бирига бўйсиндирилган кичик туркумлардан ташкил топади.

Волейбол ўйини олиб боришда қўйидаги асосий техник ҳаракатлар бажарилади. Туришлар, силжитишлар, тўп узатиш ва ўтказиш, тўп қабул қилиш хужум уришлари ҳамда ҳимоя тўсиқларидан иборат.

Туришлар: Ўйинчининг тўпни қабул қилиши, тўп узатиши, хужум уриши, ҳимоя тўсиғи қўйиш учун тайёргарлик ҳолатидир. Шуғулланувчининг туришлари тўпни учиш тезлиги ва йўналишига мувофиқ ўзгариб туради. Ўйинда рўй берадиган вазиятларга қараб ўйинчини ҳолати турлича бўлиши мумкин. “Жанговор ҳолат” – ҳар қандай йўналишдаги ҳаракатланишга ёки вазиятга муносиб ўйин малакасини дарҳол бажаришга қаратилган бўлади. Бунда ўйинчи оёқларининг таянч сатҳи деярли катта бўлмайди, яъни салгина оёқ учида турилади. Оёқлар тизза бўғинларида бир озгина эгилган бўлиб, тана сал олдинга интилган бўлади. Вазиятга қараб “Жанговор” ҳолат уч турда ижро этилиши мумкин.

Турғун ҳолат: Бир оёқ иккинчи оёқдан бир оз олдинга жойлашади, тиззалар букилган, гавда бир оз олдинга эгилган, қўллар тирсак, энгак сатҳига кўтарилган бўлади.

Асосий ҳолат: Икки оёқ бир-биридан 20-30 см оралиғида паралел жойлашган бўлади. Қийинчи оғирлиги тиззалари букилган икки оёққа тенг тақсимланган бўлиб, гавда олдинга интилган тирсаклар букилган ҳолатда қўллар гавда олдида жойлашган бўлади.

Ўзгарувчан ҳолат: Юқорида қайд этилган у ёки бу ҳолатларнинг техник нусхасини ўзида мужассамлаштирган бўлади.

Тўпни узатиш ва қабул қилиш баланд ўрта ва паст туриш ҳолатларида амалга оширилади. Ҳар қандай тўпни қабул қилиш ва узатишчун ҳамда ҳужум уришлари ва ҳимоя тўсиғи бажаришга асосий ҳолат қулай ҳисобланади.

Силжишлар: Ҳимоя вазифаларига амалга оширишда силжиш ҳаракатлари бажарилади. Силжишлар сурилиш, сакраш, югуриш ҳамда йиқилиш билан бажарилади.

Тўпни ошириш: (ўйинга киритиш). Техник усул бўлиб, у тўпнинг ўйинга киритилишдан иборатдир. Ўйин техникасининг умумий қисми ҳисобланиб, ўйинга киритишнинг барча турлари учун барқарор туриш, ошириш, қулай тўпни ташлаб бериш, тўпга зарба бериш, волейболчининг навбатдаги ўйини фаолиятига ўтишидир.

Тўпни ўйинга киритиш қўйидаги тўрт усулда бажарилади: пастдан тўғрига, пастдан ён томондан, юқоридан тўғрига ва юқоридан ён томондандир.

Тўпни пастдан тўғрига ошириш: Ўйинчи асосий бўлиб, тўр томонга қараб туриб бажаради. Ўйинчи тирсакдан букилган қўл билан тўпни ушлаб туриб, бошқа қўл тўпга зарб бериш учун уни орқага узатади. Шундан сўнг панжалар бироз букилиб, тўп юқорига 20-30 см баландликка отилади ва зарб берилади. Ўйинчи зарб бериб оқ орқада турган оёғини тўғрилайди ва тана оғирлигини олдинда турган оёққа кўчиради. Зарб бергандан кейин ўйинчи худди тўп орқасидан ҳаракатланмоқчи бўлгандек ўйинда ўз ўрни эгаллайди.

1.3. Волейбол ўйини қоидалари.

Волейбол ўйинининг дастлабки расмий ўйин қоидалари 1897 йилда Америкалик доктор А.Холстед раҳбарлигида ишлаб чиқилган. Мазкур қоидаларни айрим бандлари қўйидагилардан иборат бўлган:

майдончани улчами 7,6 x 16,1 м

тўрни баландлиги 198 см

тўпни оғирлиги 340 г

тўп ўйинга майдончани ўнг ташқи қисмида жойлашган 1x1 метрли тўртбурчак шаклдаги жойдан бир оёқда туриб киритилган ва хоказо.

Волейболнинг борган сари оммавийлаша бориши ва иштирокчиларнинг ўйин махорати шакиллана бориши билан бир қаторда мусобақа қоидалари ҳам ўзгариб, такомиллашиб борган.

1900 йил - ҳисоб 21 очкогача, турни баландлиги 213 см

1912 йил - майдонча 10,6 x 18,2 м, тур - 228 см

1917 йил - ҳисоб - 15 очко, тур - 243 см

1918 йил - ўйинчилар сони бир жамоада - 6 та

1922 йил - тўпни факат 3 марта ўйнаш, майдонча 9,1x18,2 м

1925 йил - тўп 66-69 см, оғирлиги 275-285 г., майдонча 9x18 м

1934 йил - тўр аёллар учун 224 см

Замонавий волейбол мусобақанинг қоидалари хақида қисқача маълумотлар:

Майдонча 9x18 м, чизиклар кенглиги 5 см;

ўйин майдонида чегараловчи антеналарнинг баландлиги 180 см;

тўрнинг баландлиги эркаклар учун 243 см, аёллар учун 224 см,

тўпни айлана узунлиги 66+1 см, диаметри 21+0,3 см, оғирлиги 270+10 г

ҳар партияда 6 ўйинчи алмашинувига рухсат берилади. асосий ўйинчи 1 марта алмаштирилиши ва қайтиб ўйинга тушиши мумкин.

ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат бўлади.

ҳар партияда ҳисоб 15 гача, агар 15:15 бўлиб қолса энг юқори ҳисоб 17 очкогача давом этади. Ҳал қилувчи партия таймбрейк тарзида ўтади, ҳисоб токи 2 очко фарқ қилгунча давом этади.

Ўйин тухтатилади ва хато эълон қилинади:

тўп киритишда: чизик босилса, тўпни ирғитмасдан ўйинга киритилса, тўп киритиш навбати бузилса, тўп тўрга ёки бегона предметларга тегса, тўп киритиш жараёни 5 сониядан ортса;

тўп узатиш ва қабул қилишда: тўп бир вақтни ўзида ёки кетма-кет бир ўйинчи томонидан 2 марта ўйналса, илиб узатилса ёки қабул қилинса, бир жамоа ўйинчилари (тўсиқдан ташқари) 3 мартадан ортиқ тўп билан ҳаракат қилсалар;

зарба ва тусиқ қўйишда: ўйинчи тўрга тегиб кетса, ўрта чизикдан ўтиб кетса, тўпни илиб ўйналса, тўп антеннадан ташқари ёки антенага тегиб кетса, рақиб томондаги тўп ўйналса.

Қоидалар расмий ҳолда тулиқ 1946 йилда жорий этилган, лекин 1951 йилга келиб Марселда ФИББ Конгресси томонидан тасдиқланди.

1947 йил - эркаклар ўртасида ўйин 5 партиядан иборат 1950 йил - аёллар ўйини 5 партиядан иборат 1952 йил - танаффус 1 партиядан 2 марта 1957 йил - танаффус 1 мин.дан 30 сек. гача қисқаради 1961 йил - ўйинни алмаштириш 6 тага ошди.

1965 йил - тўсиқ қўювчи қайта ўйнаши /тўпга тегиши/ мумкин, у қўлларини рақиб томонига ўтказиши мумкин.

1970 йил - антенна 180 см

1976 йил - киритилган тўпга тўсиқ қўйиш

Хозир тўпни оғирлиги 270+10 г, доиравий узунлиги 66+1 см

1980 йил - тўп ичидаги босим $P=0,4 - 0,4S$ кг/см²

1984 йил - тўпни қабул қилишда танани белдан баланд жойи билан бир неча бор «тегиш» мумкин, тўп ўйинга киритилаётганда уни тўсиш бекор қилинади.

1988 йил - энг юқори ҳисоб 17 гача, ҳал этувчи партия таймбрейк тарзида очколар сони 2 та фарқ бўлгунча давом этади.

1992 йил - тўп танани тиззадан юқори барча жойига тегиши мумкин

1966 йил - тўп танани барча қисмига тегиши мумкин. Ҳар партиядан хисоб 5 ва 10 бўлганда 2 та бир дақиқадан техник танаффус берилади. Шундан сўнг жамоалар 1 мартадан 30 сек. танаффус олишлари мумкин. Тўп киритиш 9 метр оралиғида ижро этилиши мумкин. Ҳар хил ёшдаги волейболчилар учун тўрнинг баландлиги.

Ёш гуруҳлар	жинси	Тўрнинг баландлиги (м)
11-12	Ўғил болалар	2.20
	Қиз болалар	2.00
13-14	Ўғил болалар	2.30
	Қиз болалар	2.10

15-16	Ўғил болалар	2.40
	Қиз болалар	2.20
17-18 ва катталар	Ўғил болалар	2.43
	Қиз болалар	2.24

Замонавий волейбол майдончасини ўлчамлари 9х18 м. Тўрни узунлиги 9,5 м, кенглиги 1 м, катаклари 10Х10 см. Майдонча чизиқларини кенглиги 5 см. Антенанинг баландлиги 180 см. Ўйин қоидаларини атрофлича талқини махсус бўлимда ёритилади.

Ҳакамликнинг тарбиявий аҳамияти. Ҳакамларнинг ва ҳакамлик қилишнинг олий мақсади нафақат мусобақа иштирокчиларининг ўйин қоидасига амал қилишларини назорат қилиш, балки айнан шу ўйинчиларни тарбиялашдан иборатдир. Уларда ўйин ва муносабат интизомини шакллантириш, ҳамкорлик, бир-бирларини қўллаб-қувватлаш, ўзаро ҳурмат, одоб ва маънавий хислат ва туйғуларни уйғотиш ҳакамларнинг бурчидир.

Албатта ҳакам мусобақа қоидаларига, умуман волейболга оид барча янгилик, сўнгги маълумотлардан хабардор бўлиши даркор. Мусобақа низомини, ўйинлар ўтказиладиган жойларнинг шарт-шароитини, метеорологик ва моддий-техника имкониятларини, ўйинчиларнинг мусобақада қатнашиш ҳуқуқига эга эканликларини ва ҳоказо масалаларни билиши шарт.

Ҳакамни обрўйи - уни касбий малакасида, билимида ва айниқса одил, адолатли ҳакамлик қилишидадир.

Ўйинчилар ўйин интизомини бузганда, мусобақа қоидаларига риоя қилмай ҳакам билан тортишса, уларга жазо бериш ўз вақтида амалга оширилиши зарур.

Жазо «айб» га яраша бўлиши шарт. Бордию ҳакам хатога йўл қўйса, у ўз вақтида бу хатони бўйнига олиши керак ва адолатни тиклаши зарур.

Ҳакам нафақат ўйин давомида ўз одоби билан намуна бўлиши, балки у бошқа жойларда ҳам ўзини тута билиши керак.

Ҳакамлар

биринчи ҳакам / минбардаги ҳакам /

иккинчи ҳакам

ҳакам - котиб

ахборот берувчи ҳакам

4 та чизик ҳакамлари

6 та тўп узутиб турувчилар

Ҳакамларнинг ҳар бирини ўз вазифаси, ҳуқуқлари, ҳакамлик қилиш жойлари ва воситалари мавжуд. Уларни атрофлича талқини маърузада оғзаки ва ўқув филмлари ёрдамида баён қилинади, тушунтирилади.

Мусобақа ўйини олдидан 20-30 минут майдончани, анжом (тўп, тўр, майдон чизиклари), ҳакамларни кийим бош, тайёргарлиги, хуллас ўйинни ўтказишга нима, ким, қанча керак бўлса, ҳаммасини мухаййолиги биринчи ҳакам томонидан текширилиши керак ва зарурияти бўлса таъминотни амалга ошириш талаб қилиниши шарт.

Волейбол жамоали ўйин турига мансуб бўлиб, ўйинда икки жамоанинг ҳар бирида 6 киши бўлиши шарт. Захирадаги ўйинчилар сони 2 тадан 6 тагача бўлиши мумкин.

Ўйинчиларнинг спорт кийими –футболка, труси ва шиппак. Ўйинчининг ёши ва жинсига қараб турнинг баландилиги қўйидагича бўлади:

Қизлар	13-14	2 м 10 см	15-16	-2 м 20 см
--------	-------	-----------	-------	------------

Аёллар	17-18 ва ундан катта ёшдагилар учун:	2 м 24 см
--------	--------------------------------------	-----------

Ўғил болалар:	13-14	- 2 м 20 см
---------------	-------	-------------

Эркаклар:	15-16	- 2 м 35 см	2 м 43 см
-----------	-------	-------------	-----------

Ўйин уч ёки беш партиядан иборат бўлиб, ҳар бир очко 25 партиёгача давом этади. Агар очколар 25:25 бўлса, ўйин 27 очкогача давом этади. Сўнги партиёда (учинчи ёки бешинчи) ўйин ҳисоби “тайм-брек” асосида олиб борилади. Яъни ўйиндаги ҳар бир ҳаракат натижасига қараб тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқи қайси жамоадан бўлишидан қатъий назар жамоага мағлۇбият ёки ғалаба келтириши мумкин. ҳал қилувчи партиёда ўйин икки очко фарқ қилгунча давом этади. Ўйин жараёнида техник малакаларни бажаришдаги ҳатолар очко олишдан ёки тўпни киритиш ҳуқуқидан маҳрум қилади:

- Тўпни ўйинга киритишда: агар тўп ирғитилмасдан тўғридан-тўғри “қўлдан” урилса;
- Тўпни ўйинга киритишда белгиланган чегарага чизикларини босиш, тўп ирғитилса;

- Тўпни узатишда: тўп кафтга тегса илиб отилса, икки қўл кетма-кет тегса ёки ҳам танага, ҳам қўлга тегса ва хоказо;
- Зарба беришда: тана ва қисмларини тўрга тегиб кетиши (9мметрли белгиланган чегара оралиғида), қўниш вақтида оёқ ўрта чизикдан бутунлай ўтиб кетса, рақиб томонидаги тўпга тегилса ва хаказо.

1.4. Тўпни ўйинга киритиш техникаси

Тўпни ўйинга киритиш – ўйинни бошлаш ёки даъвом эттириш восиаси булсада, айникса, сунги йилларда, хужум техникаси тизимидагалаба келтирувчи асосий малакага айланиб бормокда.

Тўпни ўйинга киритиш бир неча турлардан иборат:

Турга нисбатан туғри туриб пастдан ва юкоридан тўп киритиш.

Турга нисбатан ён томон билан туриб пастдан ва юкоридан тўп киритиш.

Юкоридан тугри ва ён томон билан тўпга умуман айланма ҳаракат бермасдан (планирующая подача) тўп киритиш.

Юкорида кайд этилгандек, тўп киритиш турлари ҳар хил булсада, уларнинг бир хил хусусиятлари мавжуд, чунончи дастлабки ҳолат чап (унг) оёқ бир кадам оралиғида олдинда жойлашади ҳаракатланишни дастлабки боскичида оёқлар тизза қисмидан бир оз этилган булади; чап кулда жойлашган тўпни; пастдан тўп киритиш тахминан тўп 25-50 см баландликга вертикал иргитилади: юкоридан тўп киритишда:

- тўп тахминан 1,0 м атрофида иргитилади, бундан ташқари пастдан тўп киритишда гавда олдида бир оз букилган булади, юкоридан тўп киритишда эса гавда вертикал ҳолатда булади: тўп иргитилиши биланок танани огирлик аркази орқа омонга силжитлади, гавда ва унг кул баробарига орқа томонга ҳаракатланади;

- пастдан тугри туриб тўп киритишда унг укл ерга нисбатан перпендикуляр равишда орқага силжитилиб, сунг иргитилган тўпни шиддат билан олидинга – баландга урилади;

- юкоридан туғри туриб тўп киритишда унг юкорига вертикал кутарилган ҳолдан орқа томонга ҳаракатлантирилиб, тирсакдан букилади, сунг кул ёзилиши билан бир қаторда олд томонга шиддат билан урилади;

- тананинг огирлик маркази олд томонга силжиши керак;

- юкоридан ён томон билан турган ҳолатда тўп гавда унғ томонга эгилади, кул оркага – паста туширилади ва катта шиддат билан олд томонга ҳаракатлантирилиб, вертикал ҳолатда иргитилган тўп зарб билан урилади;

туғри ва ён томон билан тўпни айланма ҳаракатсиз критишда зарба бурувчи кул тўпдан деярли қиска ораликда бўлади ва зарба тўпни марказий нутасига туғри келиши керак.

2-боб Ўқувчиларга волейбол дарсини ўтказиш услубияти

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил сифатида борган сари ўқувчи ёшларнинг кундалик турмуш тарзига сингиб бормоқда.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари» тўғрисидаги 271-сонли Қарорига биноан таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ҳажмини оширилиши, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби 3 босқичли мусобақалар тизимини татбиқ этилиши, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларининг жорий қилиниши, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» ва шу масала бўйича Вазирлар Маҳкамасининг махсус қарори каби концептуал ҳужжатлар ушбу соҳани, айниқса ёшлар ўртасида янада жадалроқ оммавийлашишига кенг ҳуқуқий имкониятларни очиб бермоқда.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган волейбол дарси ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига ўргатиш маънавий-маданий, ахлоқий ва психологик хислатларни камол топтиришда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

2.1. Мусобақа қоидалари уларнинг шаклланиши ва замонавий ўйин қоидаларининг қисқача изохи.

Волейбол ўйинининг дастлабки расмий ўйин қоидалари 1897 йилда америкалик доктор А.Холстед раҳбарлигида ишлаб чиқилган. Мазкур қоидаларни айрим бандлари қуйидагилардан иборат бўлган:

- майдончани улчами 7,6 x 16,1 м
- тўрни баландлиги 198 см
- тўпни оғирлиги 340 г
- тўп ўйинга майдончани унғ ташки қисмида жойлашган 1x1 метрли

тўртбурчак шаклдаги жойдан бир оёқда тўриб киритилган ва хоказо.

Волейболнинг борган сари оммавийлаша бориши ва иштирокчиларнинг ўйин маҳорати шакллана бориши билан бир қаторда мусобақа қоидалари ҳам ўзгариб, такомиллашиб борган.

1900 йил - ҳисоб 21 очкогача, тўрни баландлиги 213 см 1912 йил - майдонча 10,6 x 18,2 м, тўр - 228 см

1917 йил - ҳисоб - 15 очко, тўр - 243 см

1918 йил - ўйинчилар сони бир жамоада - 6 та

1922 йил - тўпни фақат 3 марта уйнаш, майдонча 9,1x18,2 м

1925 йил - тўп 66-69 см, оғирлиги 275-285 г, майдонча 9x18 м

1934 йил - тўр аёллар учун 224 см

Замонавий волейбол, мусобақанинг қоидалари ҳақида қисқача маълумотлар:

- Майдонча 9x18 м, чизиклар кэнглиги 5 см;
- ўйин майдонида чегараловчи антенналарнинг баландлиги 180 см;
- тўрнинг баландлиги эркаклар учун 243 см,

- аёллар учун тўпни айлана узунлиги $66 + 1$ см,
диаметри $21+0.3$ см, оғирлиги $270+101$

- хар партияд 6 ўйинчи алмашинувига рухсат берилади. Асосий ўйинчи 1 марта алмаштирилиши ва қайтиб ўйинга тушиши мумкин.

- ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат булади.

- хар партияда ҳисоб 25 гача, агар 25:25 булиб колса энг юкори ҳисоб 27 очкогача давом этади. Хал қилувчи партия таймбрейк тарзида ўтади, ҳисоб токи 2 очко фарқ қилгунча давом этади.

Ўйин тухтатилади ва хато ёллон қилинади:

- тўп қиритишда: қизиқ босилса, тўпни иргитмасдан ўйинга қиритилса, тўп қириташ навбати бўзилса, тўп тўрга ёки бегона предметларга тегса, тўп қиритиш жараёни 5 сониядан орца;

- тўп ўзатиш ва қабул қилишда: тўп бир вақтни ўзида ёки кетма-кет бир ўйинчи томонидан 2 марта уйналса, илиб ўзатилса ёки қабул қилинса, бир жамоа ўйинчилари (тўсиқдан ташқари) 3 мартадан ортик тўп билан ҳаракат қилсалар;

- зарба ва тўсиқ қўйишда: ўйинчи тўрга тегиб кеца, ўрта қизиқдан утиб кеца, тўпни илиб уйналса, тўп антеннадан ташқари ёки антеннага тегиб кетса, рақиб томондаги тўп уйналса.

Қоидалар расмий холда тулик 1946 йилда жорий этилган, лекин 1951 йилга келиб Марселда ФИББ Конгресси томонидан тасдиқланди.

1947 йил - еркақлар ўртасида ўйин 5 партиядан иборат 1950 йил - аёллар ўйини 5 партиядан иборат 1952 йил - танаффус 1 партияда 2 марта 1957 йил - танаффус 1 мин.дан 30 сек. гача қисқаради 1961 йил - ўйинни алмаштириш 6 тага ошди.

1965 йил - тўсиқ қўювчи қайта уйнаши /тўпга тегиши/ мумкин, у қўлларини рақиб томонига ўтқазиши мумкин.

1970 йил - антенна 180 см

1976 йил - қиритилган тўпга тўсиқ қўйиш

Хозир тўпни оғирлиги $270+10$ г, доиравий
ўзунлиги $66 + 1$ см

1980 йил - тўп ичидаги босим $P = 0,4 - 0,4С$ кг/см²
 1984 йил - тўпни қабул қилишда танани белдан баланд жойи билан бир неча бор «тегиш» мумкин, тўп ўйинга киритилаётганда уни тусиш бекор қилинади.

1988 йил - энг юкори хисоб 17 гача, хал етувчи партия таймбрейк тарзида очколар сони 2 та фарқ булгунча давом этади.

1992 йил - тўп танани тиззадан юкори барча жойига тегиши мумкин

1966 йил - тўп танани барча кисмига тегиши мумкин. Хар партияда хисоб 8 ва 16 бўлганда 2 та бир дақиқадан техник танаффус берилади. Шундан сунг жамоалар 1 мартадан 30 сек. танаффус олишлари мумкин. Тўп киритиш 9 метр оралигида ижро этилиши мумкин. Хар хил ёшдаги волейболчилар учун тўрнинг баландлиги.

!Ёш гурухлари	Тўрнинг баландлиги /м/
11-12 ! ўғил болалар	2,20
! қиз болалар	2,00
13-14 ! ўғил болалар	2,30
! қиз болалар	2,10
15-16 ! ўғил болалар	2,40
! қиз болалар	2,20
17-18 ва ! Еркаклар	2,43
катталар! Аёллар	2,24

Замонавий волейбол майдончасини улчамлари 9х18 м. Тўрни узунлиги 9,5 м, кэнглиги 1 м, катаклари 10Х10 см. Майдонча чизиқларини кэнглиги 5 см. Антенани баландлиги 180 см. Ўйин қоидаларини атрофлича талкини махсус булимда ёритилади.

ХУЛОСА

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримов томонидан чиқарилаётган қарорларни ҳаётга тадбиқ этиш миллий ўйинларимизни, кадриятларимиз, урф-одатларимиз, анъаналаримизни тиклаш учун жисмоний тарбия ва спортни тарғибот қилиш, соғлом авлодни бақувват, чаққон, эпчил, чидамли, бардошли қилиб тарбиялашда Президентимиз томонидан 2002 йил “Болалар ва ўсмирлар жамғармаси” 2005 йил футболни янада ривожлантириш замонавий спорт иншоотларини барпо этиш буларнинг ҳаммаси ёшларимизнинг баркамол бўлиши учун қўшаётган ҳиссасидир.

Юқоридаги фикрларга хулоса қилган ҳолда қуйидагиларни амалга ошириш лозимдир:

1. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий йўналишлари заминидан янги ўқув дастурини тайёрлаш зарурияти бугунги куннинг асосий вазифаларидан биридир.
2. Мактаб ўқитувчиларининг асосий вазифаларини ҳал қилишда барча шарт-шароитларни яратиб бериш даркор.
3. Жисмоний тарбия дарсларида кўпроқ спорт (волейбол) ўйинларидан фойдаланиш керак.
4. Ўқувчиларга волейбол спорт турини режалаштиришни янада яхшироқ ўргатишни йўлга қўйиш лозим
5. Юқорида қайд этилган ўйинларни волейболчилар машғулотларига тадбиқ этиш уларнинг техник тайёргарлигига ижобий таъсир этишга кафолат беради

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т., 1999. – 15 б.
6. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.
9. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.
10. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарк,1998. - 63 б.
11. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.
12. Абдуллаев У. «Халқ ўйинлари миллий спорт турларини тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кэнг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумҳурият миллий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил 1-қисм, Б-12-15.
13. Абдумаликов Р., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маъавият асослари. Т.: 1995. – Б.14.
14. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент, Ибн Сино, 1991.
15. Айрапетьянц Л.Р., Волейбол. ZAR QALAM, Т. 2005 й. 240 б.
16. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. к.п.н., Т., 2002 г., 23 с.
17. Башкиров В.Ф. Профилактика травм спортсменов, М, 1987 г., с. 8-41.
18. Бегидов В.С., Селуянов В.М. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17-летнего возраста. ЖТ и ПФК, № 5, 1993 г., с. 6-7.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, М, ФиС, 1988 г., 330 с.
20. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, Автореф. дисс.к.п.н., М., 1990 г., 23 с.
21. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.
22. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.
23. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 239 с.
24. Зуоза Аурелиус-Казис Казевич Влияние целенаправленных уроков физической культуры с элементами волейбола на повышение уровня физической подготовленности младших школьников, Автореф. дисс. к.п.н., Минск, 1989 г., 20 с.
25. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г.