



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

**Qarshi davlat universiteti  
Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrasini**

**Pedagogika fakulteti “Musiqqa” yunalishi  
2 kurs 014-35 gurux talabasi Ahadova Sohibaning Jismoniy tarbiya fanidan  
«VOLEYBOLNING PAYDO BO‘LISHI TARIXI» mavzusida yozgan**

**K U R S I S H I**

**Topshirdi: \_\_\_\_\_ Ahadova S**

**Qabul qildi: \_\_\_\_\_ o‘qit. Rayhonov A**

**Qarshi - 2015 yil.**

# **VOLEYBOLNING PAYDO BO‘LISHI TARIXI**

**1.VOLEYBOL VA UNING RIVOJLANISH TARIXI**

**2. O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING RIVOJLANISH TARIXI**

**3. VOLEYBOL O‘YINI TEXNIKASINI O‘RGATISHDA HARAKATLI  
O‘YINLARDAN FOYDALANISH**

## **1.VOLEYBOL VA UNING RIVOJLANISH TARIXI**

Biz sevgan voleybol o'yini Amerika qo'shma shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan 1895 yilda yaratilgan. V. Morgan voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi.

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

Voleybol o'yini 1900 yil Kanada, 1908 yil Kuba, 1909 yil Puerto-riko, 1910 yil Peru, 1917 yil Braziliya, Urugvay, Meksikada, 1914 yil Angliya, 1917 yil Fransiyada, 1900-1913 yillari Osiyo mamlakatlarining Yaponiya, Kitay, Filippin kabi boshqa davlatlarda vujudga keldi va rivojlandi.

Jahon voleybolini rivojlantirish jarayonini.

Voleybol taraqqiyotini boshqarish xalqaro voleybol Federatsiyasi (XVF - FIVB) va zonal konferensiyalar orqali ijro etiladi.

Yevropa, Osiyo, Afrika, Shimoliy va markaziy Amerika, Karib dengizi, Janubiy Amerika mintaqalarini zonal voleybol konferensiyalari mavjud.

FIVB ning aloqa va ish faoliyatlari rasmiy ravishda ingliz, farang, rus va ispan tillarida amalga oshiriladi.

FIVB o'zining ustaviga ega. U vaqti-vaqti bilan voleybol soxasida ro'y berayotgan asosiy voqealar bilan yoritilgan rasmiy BYULLETEN chiqarib (nashr qilib) turadi, turli uslubiy ko'rsatmalar, hujjatlar, nizomlar, tavsiyanomalar chop etiladi.

FIVB ning asosiy maqsadi jahonning turli mintaqalarida voleybol-ni rivojlantirish, barcha davlatlarning sportchilari va rasmiy shaxslari o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlash, milliy voleybol federatsiyalarini birlashtirish, yangi milliy

voleybol federatsiyalari tuzish, rasmiy musoba-qalar o'tkazish, o'yin qoidalarini va taktikasini shakllantirishdan iborat.

FIVB ning oliy organi – Kongressdir. U ikki yilda bir marta o'tkaziladi.

FIVB ning rahbar organi – Ma'muriy Kengash bo'lib, o'z prezidenti, bosh kotib va uni yordamchilari, 4 ta vitse prezidenti, 12 ta Kengash a'zolari va zonal konfederatsiyalarning prezidentlaridan tashkil topadi.

Ma'muriy kengashning qarorlarini Ijroiyy Qo'mita hayotga tadbiiq etadi. Ijroiyy Qo'mita o'z prezidentidan, ikki vitse prezidentidan, bosh kotibi va uni ikki yordamchisidan iborat. FIVB da texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hay'atlardan tashkil topadi.

#### 1. Tashkiliy - sport hay'ati

Musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va voleybol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtiradi.

#### 2. Trenerlar bo'yicha hay'at

Voleybol endigina rivojlanayotgan mintaqa va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, trenerlar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, voleybol bo'yicha «qo'li kalta» davlatlarga yordam sifatida trenerlarni har xil muddatlarga ishga jo'natish, uslubiy ko'rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ishlari bilan shug'ullanadi.

#### 3. Arbitraj hay'ati

Musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga raxbarlik qilish, tahlil etish va baxolash, xalkaro seminarlarni uyushtirish, hakamlilik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajaradi.

#### 4. O'yin qoidalari bo'yicha hay'at

Ma'muriy Kengash va Kongress muhokamasiga o'yin qoidalari bo'yicha kiritilgan o'zgarishlarga oid tavsiyalarni takdim etish, arbitraj hay'ati bilan birgalikda hakamlilik qilish qoidasini ishlab chiqish va o'yin qoidalariga yagona fikrda yondoshishni ta'minlash kabi tadbirlarni amalga oshiradi.

#### 5. Tibbiy hay'at

Musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko'rsatish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tibbiy nazorat qilish, organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalar hamda shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar buyicha taklif, tavsiya va ko'rsatmalar tayyorlash ishlarini ijro etadi.

FIVB ning tarkibiga 160 ta davlat kirgan eng ko'p sonli federatsiya. U o'ziga ma'lum moliyaviy mas'uliyatni olishi shart (a'zo bo'lib kirishda va har yili badal to'lash, rasmiy birinchiliklar va xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun pul mablagi ajratish, FIVB tasarrufida o'tkaziladigan rasmiy musobakalarda ishtirok etish uchun badal to'lash va hokazo).

Zamonaviy voleybolni yanada takomillashuvida, uni texnik - taktik nuqtai nazardan shakllanishida va ommaviyligini ortishida muntazam o'tkaziladigan chempionatlar, spartakidalar, kubok o'yinlari katta ahamiyat kasb etdi.

## 2. O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING RIVOJLANISH TARIXI

Voleybol sporti shug‘ullanuvchilar soni jihatidan nihoyatda keng ommaviylashgan sport turlari qatoriga kiradi. 1996 yil iyul oyida aqsh ning atlanta shahrida bo‘lib o‘tgan butunjahon kongressida e‘lon qilin-ganidek voleybol jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o‘rinni egallaydi. mazkur o‘yinni ilk bor 1895 yilda “ixtiro” qilgan amerikaning massachusetts shtati, xoliok shahridagi kollejlardan birining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pastor vilyam morgan voleybolni shu darajada omma-viylashib ketishini o‘z vaqtida ehtimol hayoliga keltirmagan bo‘lsa kerak.

O‘zbekistonda voleybol o‘yini sport turi sifatida 1920 yillardan so‘ng vujudga kelgan bo‘lib, qisqa vaqt ichida keskin ommaviylashib ketdi. Ayniqsa, Toshkent shahri, Toshkent viloyati, vodiy viloyatlari, shahar va qishloqlarda voleybol keng tus oldi.

O‘tgan davr ichida respublikamiz sharafiga himoya qiluvchi “O‘qituv-chi”, “Nauka”, “Lokomotiv”, “Spartak”, “ODO”, “Paxtakor”, “Avtomobilist”, “Dinamo” kabi yetakchi voleybol jamoalari turli miqyosdagi musobaqalarda o‘z san’atlarini navbatma-navbat namoyish qilib kelishdi. Vatanimizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yilgacha sobiq ittifoq birinchiliklarida va 1956 yildan to 1986 yilgacha sobiq ittifoq halqlari Spartakiadasida ishtirok etib sovrindorlar pog‘onasiga ko‘tarilmagan bo‘lsada, bir necha bor kuchli oltilikdan joy olishgan. Mana shu davr ichida yetakchi o‘zbek voleybolchilari yetishib chiqdi. Bular qatoriga ilk bor sport ustaligiga sazovor bo‘lgan G.Xudyakov, G.Bagirov, Y.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlar kiradi. Ayollardan esa L.Velichkova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Rahmanqulova, I.Nazarova, olimpiada chempionlari V.Duyunova /Galushko/, L.Pavlova, yoshlar o‘rtasida Ovrupo chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykana, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga hamda erkaklardan S.Myachinlar O‘zbekiston shuhratini halqaro miqyosga ko‘tardilar.

Hozirgi kunga kelib o‘zbek voleyboli mustaqil yo‘nalishda taraqqiy etib bormoqda. 1993 yil iyul oyida Xitoyni Shanxay shahrida o‘tkazilgan VII Osiyo

championatida mustaqil O‘zbekiston Respublikasining ayollar jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib faxrli 6 o‘rinni qo‘lga kiritdi.

Shunisi e‘tiborga loyiqki, istiqoldan so‘ng o‘zbek voleybolining taraqqiyoti yangicha yo‘nalishda rivojlanayotgani ko‘zga tashlanayotir. Jumla-dan, 1992 yildan boshlab muntazam o‘tkazilayotgan O‘zbekiston milliy chempionati va o‘quv muassasalari o‘rtasida o‘tkazilayotgan 3 bosqichli (“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada”) musobaqalar o‘zbek voleybolining yanada ommaviylashishiga ta’sir etmoqda. Mazkur musobaqalarda professionallik asosida tuzilgan jamoalarni ishtirok etishi maqtovga sazovordir. Bularga “Kanop” /Samarqand sh./, “Viktoriya” /Navoiy sh./, “MXSK” /Chirchiq sh./, “Avtomobilchi” /Qo‘qon sh./, “Avtomobilist” /Namangan/ va SKIF /Toshkent sh./ jamoalari misol bo‘la oladi. Ushbu jamoalar a‘zolari bo‘lmish A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev /Navoiy/, S.Bannov, A.Serebryannikov, S.Myachin, A.Ribalkin /Samarqand/, M.Sharipov, V.Domnidi /Qo‘qon/, A.Kolesnikov, F.Bavatov, M.Mamatyuk, K.Pak, A.Jirnov /Toshkent/, I.Ermish, A.Kasimov, R.Knyazev, V.Petrov /Chirchiq/ lar katta mahorat ko‘rsatishmoqda. “SKIF” ning ayollar jamoasi voleybochilari P.Kibardina, N.Xodjayeva, YE.Shpachuk, S.Ashurkova va boshqalar ham tahsinga munosibdirlar. Bugungi kunga kelib yangi professional klub va jamoalarning tashkil topishi hamda ularning shakllanishi davom etmoqda. Bular jumlasiga AGMK (Olmaliq), Samarqand Telekom UZI, KESH (Shaxrisabz), Parvoz (Namangan), Nihol (Farg‘ona), Dinamo (Andijon) jamoalari kiradi. Albatta barcha sport turlari singari voleybolning ham ommaviyligining kengayishi faqatgina yirik musobaqalarni o‘tkazish va ularda ishtirok etayotgan malakali voleybolchilar soni bilan belgilanmaydi. Aksincha, “katta” voleybolni ommaviyligi joylarda – qishloq, shahar, maktab va barcha o‘quv yurtlarida shu sport turiga bo‘lgan e‘tibor, uni taraqqiy ettirish ishlari bilan o‘lchanadi. Afsuski, hozirgi kunda joylarda voleybol bo‘yicha o‘rinbosarlar tayyorlash ishlari juda sust maromda amalga oshirilmoqda, mutaxassislar qo‘nimsizligi, hatto ayrim tuman va qishloqlarda ularni o‘ta tanqisligi ko‘zga tashlanadi.

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqbol binosini qurishga kirishish boshi berk ko‘chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir soxani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o‘rganmay shu soxani bugungi va ertangi istiqbolini ta‘minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O‘zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o‘ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O‘zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada « obro‘ – e‘tibor » qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiya shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq « hurmat »ga sazovor bo‘lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy - ijtimoiy negizlari bilan bog‘liq deb taxmin qilinsada, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma‘lumotlarni ilmiy asosda o‘rganishni taqazo etadi.

Voleybol O‘zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma‘lumot yo‘q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24 yillarda voleybol o‘yini Qo‘qon, Toshkent va Farg‘onada vujudga kela boshlagan. O‘sha davrning sport veterani K.Lebedevni himoyasiga binoan 1924-25 yillarda ko‘pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga uzatish o‘yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo‘yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo‘lib, maydoncha 9x18 m, to‘p bilan faqat uch marta o‘ynash mumkinligi, o‘yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo‘lishi, to‘rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o‘yinning bir bo‘limi yakunlanishi, to‘pni o‘yinga kiritish – xullas barcha o‘yin qoidalari zamonaviy voleybol o‘yini qoidalariga o‘xshash edi. Shunga qaramay o‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25 yillarda hali ancha sodda bo‘lgan. O‘sha davrning V.I. Prevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o‘qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol turi va to‘pini birinchi bor keltirgan. 1927 yilning 26 aprelida esa aynan shu



maktabning voleybol to‘garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko‘rsatdi va musobaqa g‘olibi bo‘ldi.

Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoz oylaridan birida voleybol bo‘yicha Toshkent shahar birinchiligi o‘tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g‘oliblikni qo‘ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o‘tkazilib kelgan musobaqalar katta ta’sir ko‘rsatdi.

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

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

1930 yillarda «Dinamo» ko‘ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A. Voronov o‘zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli xissa qo‘shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa maxalliy millatga mansub yo‘riqchi, murabbiy va tashkilotlarni sanoqli bo‘lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga halaqit berib keldi.

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

bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi- tashkilotchilar tayyorlandi.

1933 yilda II O'zbekiston 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'lib qoldi. 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.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.Shnurov, A.A.Bogachenko, B.A.Voron-sov kabi trenerlarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938 yilga kelib o'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGA «Dinamo», ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotka», O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

1938 yilning dekbridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan an'anaviy musobaqalar tadbiri etildi.

1939 yilning fevral oyida Toshkentga Moskva «Lokomotiv» jamiya-tining kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilarning mahora-tining oshishiga 1939 yilda o'tkazilgan sobiq ittifoq birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan Zonal musobaqalari katta asos bo'ldi.

Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dasturi bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

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

1945 yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

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

1947 yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shugullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan kolxozchilar – 3086, sport maktablarida shugullanuvchi bolalar – 2328 kishiga teng bo'lgan edi. Respublika bo'yicha I razryadli voleybolchilar – 6 kishi, II razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

Jismoniy tarbiya va Sport Qo'mitasining 1947 yilgi hisobotida bu ahvol hamda Surhondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hechqanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

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

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

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

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

1950 yilning iyulida Toshkent Temir yo‘lchilar 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. Bu mag‘lubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951 yildan o‘smirlar o‘rtasida sobiq ittifoq birinchiligi o‘tkazila boshlandi. O‘zbek o‘smirlari 14 o‘rin bilan kifoyalandilar.

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

1954 yili Toshkentda qator musobaqalar o‘tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar Kubogi shular jumlasidandir. Yopik maydonchalarda musobaqa o‘tkazish Toshkent va keyinchalik ayrim viloyat shaharlarida tadbiiq qilina boshlandi.

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

1955 yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o‘yinlari kafedrasii faoliyat ko‘rsata boshladi. 1955 yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari I sobiiq ittifoq xalklari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqalarini rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955 yil yakunida Jismoniy tarbiya va Sport Qo‘mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o‘yinda o‘zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g‘alaba qozongan bo‘lsa,

erkaklar jamoasi 2:3 hisobida magʻlubiyatga uchrashdi. Ikkinchi oʻyinda, ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari gʻalaba nashidasini surishdi.

1956 yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida I sobiq ittifoq xalklari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 oʻrinlar bilan kifoyalandilar.

Oʻzbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan soʻng 1957 yildan boshlab 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 musobakalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy oʻquv yurtlari jamoalari oʻrtasidagi musobaqalar qizgʻin tus ola boshladi. SAGU va «Burevestnik» talabalari koʻngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab oʻquvchilari orasida Toshkentning 64-maktab oʻsmirlarjamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959 yilda oʻzbek voleybolchilari II sobiq ittifoq xalklari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 oʻrin, ayollar jamoasi esa 11 oʻrinni egalladi.

1960 yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar oʻyinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida oʻtkazilgan Butunittifokyozi talabalar oʻyinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13 oʻrinni, ayollar oxirgi 18 oʻrinni olishdi.

1961 yil oktabr oyida Toshkentda I Oʻzbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki boʻldi.

1962 yilda Toshkentda Moskvaning «Buravestnik» ayollar jamoasi va SKIF va Oʻzbekiston terma jamoalari bilan uchrashuv oʻtkazdi. Bunda vakillarimiz gʻalabani boy berishdi.

1963 yili sobiq ittifoq xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 oʻrinni egalladi. Aynan shu yili oʻzbek voleybolchilari rener

I.L.Kiblitkiy raxbarligida «Dinamo» Markaziy Uyushmasi birinchiligi g'olibi bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi razryadi darajasiga ega bo'lgan sportchilariga ega bo'ldi. Bularga – G.Xudyakov, G.Bagirov, Y.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

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

1964 yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinamo» (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Y.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va boshqalarning, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, YE.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Y.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

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

1994 yilda Tailandda o'tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida tashkil etilgan «SKIF-Interkross» klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997 yil 21-28 sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan IX Osiyo chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o'rin, 1998 yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o'rin, shu yili Taylandda o'tkazilgan IX

«Prinsessa Kubogi»da 6 o‘rin, 1998 yil 24-28 mayda o‘tkazilgan X Osiyo chempionatida 3 o‘rin va 1999 yil Toshkentda o‘tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida 1 o‘rinlarni olishga sazovor bo‘lgan.

Hozirgi kunda Vatanimizning erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari jahon chempionatining saralash musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rmoqdalar.

### **3. VOLEYBOL O‘YINI TEXNIKASINI O‘RGATISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH**

Voleybol sport o‘yinlari turlariga mansub bo‘lib o‘z mohiyati va mazmuni xususiyati bilan ulardan farq qiladi. Voleybol o‘yini nisbatan kichik bo‘lgan ya’ni o‘rtasidan teng ikkiga bo‘lingan 18 x 9 metrli to‘g‘ri burchakli to‘rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi.

Uzatish texnikasi. To‘p uzatish voleybolda asosiy o‘yin malakalaridan biri bo‘lib shu o‘yin bilan bog‘liq bo‘lgan barcha texnik taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir. Uzatish hujum texnikasiga mansub bo‘lib uni ma’lum vaziyatda taktik mahorat bilan to‘g‘ridan to‘g‘ri ijro etish ochko olish imkonini berish mumkin. Uzatish bir necha turlardan iborat bo‘ladi. Tayanch holatda ikki qo‘llab yuqoridan uzatish ikki qo‘llab pastdan uzatish, bir qo‘l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan holatda ikki qo‘l yoki bir qo‘l bilan yuqoridan uzatish.

Uzatish vertikal gorizontal yoki diagonal ravishda baland past uzoq yoki yaqin yo‘nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Himoya texnikasi, to‘pni qabul qilish texnikasi.

To‘pni qabul qilish texnikasi bu o‘yinchining o‘z maydonchasida to‘pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo‘llaydigan harakat malakasidir. To‘pni qabul qilish turli usullarda va o‘ziga xos texnik tartibda ijro etiladi. Pastdan ikki qo‘l bilan qabul qilish zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo‘lib dastlab tez va aniq to‘pni yo‘nalishiga qarshi chiqish tana og‘irlik markazini pastroq tushirib ikki qo‘lni to‘g‘ri yozilgan holatda bir-biriga qulf tarzida amalga oshiriladi.

Pastdan ikki qo‘l bilan to‘pni qabul qilish texnikasi ya’ni mazkur malakani ijro etishda tana og‘irlik markazini baland pasligi, oyoqlarning tizza qismini bukilishi burchagini katta kichikligi gavgani biroz oldinga egilishi yoki vertikal



ravishda bo‘lishi yiqilib qabul qilishlar o‘yin vaziyatiga o‘yinga kiritilgan to‘pni yoki hujum zarbasining kuch tezligiga va boshqa sharoitlarga bog‘liq bo‘ladi.

To‘siq qo‘yish texnikasi to‘siq qo‘yish bu raqib o‘yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to‘p yo‘nablashini to‘sish unga qarama-qarshi “Jonli devor” tashkil qilishdir. To‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi dastlab oyoqlarini yelka kengligida joylashtiradi. Oyoqlar tizza qismidan ozgina bukilgan bo‘ladi, qo‘llar yelka qismidan bukilgan bo‘lib panjalar yoyilgan shaklda bo‘ladi. To‘pni yo‘nalish joyiga qarab harakatlantirgandan so‘ng oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib shiddat bilan yoziladi va qo‘llarning faol harakati bilan sakrab to‘p kengligida to‘siq qo‘yiladi.

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

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo‘llanilish xususiyatiga qarab statik (o‘yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazish bilan to‘pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to‘siq qo‘yishni kutishda) holatlarda bo‘ladi. Bu turish holatlarida qo‘llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo‘ladi. Gavda erkin holatda bo‘lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'i nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldinpastdan, to'pni qabul qilishda, to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda. O'yinchi dastlabki holatni soniyaning bir qancha bo'laklariga teng muddatgagina egallaydi.

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

Yoʻnalishi boʻyicha toʻp uzatishlar (toʻp uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha boʻladi: oldinga, oʻz ustiga, orqaga.

Uzunligi boʻyicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi boʻyicha: baland – 2 m dan yuqori, oʻrtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi koʻrsatkichlarga bogʻliq holda toʻpga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. Toʻpni toʻrga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

Toʻpni uzatish texnikasi dastlabki holat, qoʻlning toʻpga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va toʻpni yoʻnaltirishdan iborat boʻladi. Dastlabki holatdan toʻp tomon harakatlangan-dan soʻng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi toʻp yoʻnalishining balandligiga va uchish tezligiga bogʻliq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qoʻlga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda boʻladi. Qoʻllar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan boʻladi.

Qoʻllar toʻp bilan yuz tepasida toʻqnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, koʻrsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy boʻladi. Oʻrta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan toʻpni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. Toʻpga yoʻnalish berishda qoʻl, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi oʻzaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga koʻchadi va gavda massasining ogʻirligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qoʻllar toʻpni uzatish oxirida toʻliq toʻgʻirlangan holatda boʻladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, toʻp baland berilganda yoki toʻpning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab toʻp uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qoʻllar bosh ustidan birmuncha baland koʻtariladi va qoʻllarning 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.

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

Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish usulida o‘yinchi to‘rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi. To‘p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O‘ng qo‘l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi. Zarba zarba beruvchi qo‘l orqadan-yuqoriga yoy bo‘yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og‘irlik kuchi chap oyoqqa ko‘chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

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

Hujum zarbalari.

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to‘rning yuqori qirg‘og‘idan balandda amalga

oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham juda pastdir.

Hujum zarbalari yoʻnalishiga koʻra quyidagicha farqlanadi: toʻgʻri yoʻnalish boʻyicha (bunda zarba berilgan toʻp yoʻnalishi hujumchining yugurib kelish yoʻnalishiga mos tushadi) va yoʻnalishni oʻzgartirib (bunda zarba berilgan toʻp yoʻnalishi hujumning yugurib kelish yoʻnalishiga mos tushmaydi).

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlarining biri boʻlib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda oʻyin faoliyatini samarali amalga oshirishni taʼminovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shugullanuvchilardan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport oʻyinlari turiga mansubdir. Oʻyinning mohiyati oʻyinchi harakatining turli yoʻnalish va oʻzgaruvchan vaziyatda oʻta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida oʻyin davomida koʻpdan - koʻp toʻsiq qoʻyish, zarba berish va toʻp kiritishdagi sakrashlari, yiqilishlari, yugurish, toʻxtash, burilish, egilish va boshqa xarakterlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch, oʻta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik, va ruhiy uygʻunlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) taʼsiri shugʻullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan boʻlishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi boʻyi jihatdan 185-195 sm xarakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, oʻtkir zexnli, maydonda roʻy beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan koʻrsatkichga ega boʻlishi kerak. Sportchilarning yoshiga tayyorgarligiga malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni xajmi va shiddati turlicha boʻladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari qo‘yidagilardan iborat:

1. Sog‘likni mustahkamlash
2. Hayotiy zarur xarakterli harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va x.k)
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijro etish doirasini kengaytirish.
5. Organizmning o‘yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo‘lim va mushak guruxlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. Uyin malakalarini samarali o‘zlashtirishni ta‘minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik ikki xil bo‘lib: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri shug‘ullanuvchilarning to‘laqonli jismoniy taraqqiyotini va xar tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta‘minlashga qaratilgan. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga yunaltirilgan jarayondir. Maqsadi - MJT ning poydevori bo‘lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroiyl chegarasini kengaytirish, sog‘likni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta‘sirlarga bo‘lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida xar xil sport uskunalardan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi: shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari :

- voleybolga xos maxsus xarakterlik va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va x.k) rivojlantirish

- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish

- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat munosib meyorda qo'llaniladi.

Murakkab aks ta'sir yoki tana xarakati bilan ta'sirlarga (vaziyatga) «javob» qaytarish. Masalan: bokschi, futbolchi, voleybolchini tezkor xarakati.

Tezkorlikning ushbu tarkibiy qismlari biri-biri bilan uzviy bogliq bo'lmaydi, ya'ni oddiy aks ta'sir xarakatini qanchalik ko'p mashq qilinsa xam tana xarakati yoki siklik xarakat deyarli rivojlanmaydi va aksincha.

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida tezkorlik sifatini tarbiyalash qo'yidagi vosita – mashqlar yordamida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir: xarakatli o'yinlar, qisqa masofalarga yugurish, turli estafetalar, sakrashga oid mashqlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, qoidasi soddalashtirilgan sport o'yinlari, mazkur vositalarni qo'llashda kompleks uslubdan foydalanish samara beradi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, voleybolchi jismoniy tayyorgarlikda qanday sport turi vositalaridan foylangan bo'lsa, u o'sha sport turi texnikasining elementlari tula egallab olishi kerak. Chunki xarakat malakasi to'g'ri tuzilgan taqdirdagina ayrim jismoniy fazilatlar foydali bo'lishi mumkindir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining asosiy vazifalaridan biri voleybolchilarining va uni tula qonli jismoniy o'sishini ta'minlashga qaratilgan. Bu jarayon asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda hayotni zarur malakalarni takomillashtirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yyadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik voleybolchining maxsus tayyorgarligini ta'minlashda poydevor bo'lib hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik kuch, tezlik chidamkorlik egiluvchanlikni tarbiyalash va uslublari hamda vositalari bilan sport turing xususiyatini e'iborga olgan holda amalga oshirish zarur.

Sport mutaxassisligi sportchining har taraflama rivojlangan bo'lishini istisno qilmaydi. Aksincha organizmning umumiy funksional imkoniyatlari oshishida har tomonlama jismoniy va ruhiy qobiliyat asosida, sportchi tanlagan sport turida yuqori darajadagi taraqqiyotga erishishida va har taraflama rivojlanishning bog'liqligini ikkita asosiy sababini ko'rsatish mumkin.

1. Bu inson organizmi rivojlanish va faoliyat jarayonida barcha organlarning bir-biri bilan bog'liqligi sportchining har bir turi o'ziga xos alohida o'zaro



munosabatlar talab qilishga qaramasdan jismoniy fazilatlar rivojlanishida har doim umumiy qonuniylik aks etadi. Har qanday fazilatning miyoriy rivojlanishi organizmning funksional umumiy imkoniyatlarini oshirish bilangina amalga oshadi.

2. Har-xil harakatlantiruvchi ko'nikmalar va qobiliyatning o'zaro ta'siri. Sportchining o'zlashtirgan harakatlantiruvchi mahorati va qobiliyati qanchalik keng bo'lsa yangi harakatlantiruvchi faoliyat va oldingi o'rganganlarni amalga oshirishda zamin yaratadi. Kishining ongiga bog'lanmagan holda mavjud bo'lmagan qonuniylik sportda kamolotga erishish shuni talab qiladi, mashg'ulot chuqur maxsus jarayon bo'lib, sportchining har tomonlama rivojlanishiga olib kelishi kerak. Sportchining umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik birligi shuni ko'rsatadiki, sportda muvaffaqiyat va yutuqlarga ziyon yetkazmasdan erishish uchun ulardan birini mashg'ulotdan ajralib bo'lmaydi. Sportda bu ko'zlangan maqsad tarbiyaviy vositadir.

## ADABIYOTLAR

1. Po‘latov A.A. Voleybol. JTI talabalariga mo‘ljallangan dastur. Ixtisoslik kursi. T., 1993.
2. Po‘latov A.A. Harakatni aniq ijro etishda vestibulyar analizator-ning o‘rni. «JT, sport va ma’naviyat» to‘plami. Toshkent., 1995 yil.
3. Po‘latov A.A. O‘rgatish uslubiyatiga noan’anaviy yondoshish masalalari. V sborniki. nauchnaya konferensiya prepodavateley i studentov. Toshkent., 1994 yil.
4. Ganiyeva F. V. Xujumda jamoa bulib xarakat kilishni uyushtirishda kullaniladigan mashklar. (Uslubiy qullanma). Toshkent. 1998 yil.

