

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**TERMIZ DAVLAT MUXANDISLIK VA
AGROTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI**

BABARAXMATOV BOBIR BURIEVICH

VOLEYBOL SPORT TURINI RIVOJLANISHI

MONOGRAFIYA

**Voleybol sport turini rivojlantirish bo‘yicha ta’lim yo‘nalishi
talabalariga mo‘ljallangan.**



Termiz – 2025

UDK:

KBK:

Muallif: BABARAXMATOV BOBIR BURIEVICH

Termiz davlat muxandislik va agrotexnologiya
universiteti v.v.b. dotsenti

Monografiya. 2025 yil.

Taqrizchilar:

X.Xamraev – Viloyat voleybol federatsiyasi ijrochi direktori
R.Shaymardonov – Termiz davlat universiteti katta o‘qituvchisi.
B.Mengliev – Termiz davlat muxandislik va agrotexnologiya
universiteti v.v.b. dotsenti

Annotatsiya

Yurtimizda o‘qituvchi va talaba – yoshlar o‘rtasida Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratildi, voleybol sport musabaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash mardligi hamda vatanparvarlik Ona Vatanga Sodaqat tuyg‘ularini kamol toptirish ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olinsh va maqsadli tayyorlash ishlarini tuzilish, tashkil etish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi.

O‘zbekistonda kelib chiqish tarixi zamonaviy voleybolning dolzarbligi boshlang‘ich bosqichda talaba yoshlarga o‘rgatish uslubiyati yoritilgan va boshqarish kabi masalalar o‘rganilgan.

Yurtimizda o‘qituvchi va talaba – yoshlar o‘rtasida tobora ommalashib boryotgan ta’lim muassalarida tehsil olayotgan navquron o‘g‘il-qizlarimiz uchun chinakam chiniqish va mahorat maktabiga katta hayot yo‘liga aylanib o‘lgirgan, ”Umid nihollari”, ”Barkamol avlod” va «Universiada» sport musabaqalari o‘zida mo‘jassamlashtirilgan uch bosqichdan iborat yaxlit tizim yaratildi. Mazkur tizim orqali bugungi kunda nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog‘ini balandga kutarib kelayotgan mashhur sportchilar yetishib chiqmoqda.

ISBN:

© Babaraxmatov Bobir Burievich

***Har bir inson, har bir ota onaning – orzusi va niyati jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni tarbiyalashdir.
Bunga esa jismoniy tarbiya va sportsiz erishib bo'lmaydi.***

Sh.Mirziyoev

SO'Z BOSHI

Hozirgi zamon voleybolda shug'ullanuvchilardan nihoyatda yuqori shiddatkorlik, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamkorlik va egiluvchanlik fazilatlarini talab qiluvchi jamoaviy o'yinli sport turlariga kiradi. O'yinning mazmuni o'yinchi yoki shug'ullanuvchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan harakatda o'ta shiddatli-tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida usullarni amalga oshirish bilan bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanuvchilar o'yin yoki mashg'ulotlar davomida ko'p marotaba to'siq qo'yish, to'pni o'yinga qaratish, zarba berishlari uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish egilish va boshqa harakatlarni amalga oshiradi. Bu harakatlarni amalga oshirishda ya'ni takrori tezlikda bajarish uchun katta jismoniy kuch, mustahkam chaqqonlik, chidamkorlik va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Shunday ekan, ushbu yuklama ta'siri voleybolchilar tana a'zolarining funksional jihatdan mukammal rivojlatgan bo'lishini taqozo etadi.

Hozirgi zamon voleybolchilarni baland bo'yiga ega bo'lib tezkor, harakatchan, sakrovchan, zukko, ziyrak, tez fikrlovchi o'tkir zehnli, maydonda amalga oshiradigan jarayonni tez fahmlab «samarali» ish bajara oladigan natijalarga ega bo'lishi lozim. Voleybolchilarning yoshiga tayyorgarligiga, ularning bilim ko'nikma va malakasiga, hamda sport mashq-mashg'ulotlari davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni, hajmi va shiddati turlicha bo'lishi mumkin.

Salomatlikni mustahkamlash: kuch, chidamlilik, epchilik va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlarni ham o'z ichiga oladi. Bu sportchilarga mashg'ulotlar va o'yinlar paytida stressni yaxshiroq yengishga imkon beradi.

Voleybolchilarimizni ko'nikmalarini rivojlantirish: ushbu bosqichda sakrash yugurish, uloqtirish va to'pni o'yinga kiritish, to'pni qabul qilish kabi asosiy harakatlarni o'zlashtirishga urg'u beriladi, bu esa keyingi mashg'ulotlar uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Mamlakatimizda Mustaqillik yillarida aholining ayniqsa yosh bolalari Jismoniy tarbiya va ommabob sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratildi, sport musabaqalari orqali yoshlarda uz irodasi kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash mardligi hamda vatanparvarlik Ona Vatanga Sodaqat tuyg‘ularini kamol toptirish ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab oling va maqsadli tayyorlash ishlarini tuzilish, tashkil etish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi.

Yurtimizda o‘qituvchi va talaba – yoshlar o‘rtasida tobora ommalashib boryotgan ta’lim muassalarida tehsil olayotgan navquron o‘g‘il-qizlarimiz uchun chinakam chiniqish va mahorat maktabiga katta hayot yo‘liga parvoz maydonchasiga aylanib o‘lgirgan. “Talabalar ligasi”, “Talaba yugur” va ”Umid nihollari”, ”Barkamol avlod”, ”Unversiada” sport musobaqalari o‘zida mujassamlashtirgan uch bosqichli tizim yaratildi. Mazkur tizim orqali bugungi kunda nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz Bayrog‘ini balandga kutarib kelayotgan mashhur sportchilar yetishib chiqmoqda. Eng muhimi ushbu musabaqalar yosh talabalarimizni ommaviy tarzda sportni rivojlantirishga assos solib kelishmoqdalar.

**O‘zbekiston talabalar sporti
Assotsiatsiyasi Ijroiyy ko‘mitasi
birinchi o‘rinbosari E.Qodirov**

KIRISH

Yoshlarga o'z qobiliyat va istedodlarini ruyobga chiqarishlari uchun zarur shart – sharoitlar yaratish ular o'rtasida sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tuzimini takomillashtirishga kabi masalalar tuzumli asosidagi yechimini kutmoqda. Qator sport musobaqalarining moddiy texnika bazasi zamon talablariga javob beradi, sport inshootlaridan samarali foydalanish darajasi pastligacha qolmoqda.

Mazkur sohada to'planib qolgan jamoalarni hal etish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Jismoniy tarbiya va oilaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida'gi qarorni qabul qildi.

Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unda muvofiq keng ko'lamli aniq maqsadli ishlar amalga oshirishini ko'zda tutgan Jumladan, daturga muvofiq:

- Jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tuzimini rivojlantirishga yunaltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish.

- Jismoniy tarbiya va sport sohasini moddiy- texnika bazasini mustahkamlash zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish.

- Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash, ularni qayta tayyorlash hamda malakasini oshirishi muassalarni ilmiy- uslubiy jihatdan qullab-quvvatlash, sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan taminlash.

- Ta'lim muassalari o'quvchi va talabalari aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish asosini tarbiya, ommaviy sport shularni tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar oarasida iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda ularni maqsadli tayyorlash kabi yo'nalishlarda, komillik chora- tadbirlarini amalga oshirish nazarda tutilgan.

Dasturda shuningdek ta'lim muassalari, sport inshootlarida, darsdan so'ng o'quvchi va talabalar uchun sport seksiyalari hamda sport klublari faoliyat tizimini tashkil etish va boshqalarini yo'lga quyish maqsadida sport turlariga iqtisoslashtirilgan sport maktablari hamda sport

maktablarida sport seksiyalari va seleksiya bo'yicha trener lavozimini kirish belgilangan. Mazkur lavozimni joriy etish orqali ta'lim muassalarida tashkil etiladigan sport seksiyalari bilan qo'shimcha ravishda minglab o'quvchi va talabalarni qamrab olishga erishiladi hamda ularga sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishiga qulay imkoniyat yaratiladi.

Bundan tashqari dasturda jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassalari hamda sport klublari faoliyatini oshirish, milliy va boshqa sport turlari kesimida reyting baholash tizimini joriy etish belgilanganligi, ularning faoliyati sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish, yoshlar siyosati va sport vazirligining "Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi ko'krak nishonining tasis etilshi esa soha fidoilari mehnatini yanada munosib rag'barlantirishga xizmat qiladi.

Dasturga ko'ra o'quvchi va talaba-yoshlar o'tkaziladigan uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport o'yinlari dasturini, sportning ommaviy turlariga hisobiga kengaytirish, nufuzini oshirish va musobaqalar g'oliblarini munosib rag'batlantirish tizimini tubdan takomillashtirish nazarda tutilgan.

Yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularni maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli rivojlanishda tashkil etish va nozarot qilish bo'yicha Respublika hamda hududiy kengashlar faoliyatining tashkil etilishi jismoniy tarbiya va sport ixtisoslashtirilgan ta'lim muassalari va sport klublariga iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda qabul qilish jaroyonida shafoflik va holislikni taminlash choralarining amalga oshirilishi barobarida xalqaro musobaqalarda sportchilarimiz yutuqlari salmog'ini oshirishga xizmat qilish shubhasizdir.

Malumki, jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakillantirish va sog'lom-barkamol avlodni tarbiyalash vositasi suratida yildan yilga turli yosh guruhlariga mansub aholining kundalik ihtiyojiga aylanib bormoqda.

Bugungi kunda O'zbekistonning barcha hududlarida hatto uzoq – uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqalar yoki sport turlari bilan shug'ullanish barcha imkoniyatlar va sharoitlar yaratilgan. Tasdiqlash joizki yurtimiz bo'ylab ommaviy sog'lamlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat voleybol yer qirrasida eng ommalashgan sport turi deb tan olingan.

Respublikamizning ta'lim muassalarida voleybol fan va sog'lomlashtirish vositasi sifatida o'quv rejalariga kiritilgan. Ushbu sport turi 2000 yildan boshlab o'tkazilib kelinayotgan ko'p bosqichli

“Umid nihollari” “Barkamol avlod” va “Universiada” kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan. Ammo oilaviy voleybol sport turini miqyosini yanada kengaytirish va yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish oshirish uchun ixtisoslik bo'yicha kadrlar tayyorlash sifati bilan belgilandi. Mazkur muammoni maqsadli hal etish foydalanayotgan o'quv adabiyotlari va birinchi navbatda keng qamrovligini ilmiy-uslubiy ma'lumotlarga asoslangan darsliklar salohiyatiga bog'liqdir.

I BOB. VOLEYBOL O'YINING VUJUDGA KELISHI

1.1-1.2 Yangi O'zbekistonda voleybolning keng ommaviylashishi va istiqbollari

Mustaqillik buyuk yutuqlarimiz hamda ezgu an'analarimizni tiklash va ularga hayot ato etishning yangi imkoniyatlarini ochdi. Erishilayotgan yuksak sport natijalarini yirik xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini muntazam o'sib borishi, o'zbek sport geografiyasining tobora kengayishi hozirgi bosqichda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy-uslubiy asosini takomillashtirish zaruratini belgilaydi. Yuqori natijalar sportni alohida shaxsiy va umuman millatga xos irsiy qobiliyati, jamiyatning darajasi hamda ijtimoiy tuzilishi mezonini bo'lib xizmat qilishi kerak. Tayyorgarlik texnologiyalarini har tomonlama takomillashtirish yo'llari to'g'risidagi ilmiy qarashlarning yangi tizimini yaratish va amalga oshirish hisobiga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash nazariyasi hamda uslubiyotini yangilash lozim. Hozirgi zamonda sportda yutuqlarga erishishning sharti yuqori malakali sportchilar tayyorlashni maqbullashtirishning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish va ularning amalga oshirishdan iborat. Xalqaro maydonlardagi sport yutuqlari bu-milliy boylik va birinchi navbatda davlati, xalqi ular bilan faxirlanmog'i kerak

Bugungi kunda malakali sportchilarni tayyorlashning mavjud tizimi quyidagi faoliyat shakllarini ko'zda tutadi:

- tayyorgarlikning turli bosqichlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur sport natijasini bashorat qilish;
- sportchining musobaqa faoliyatini tashkil etish va modellashtirish;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tahlil etish va modellashtirish;

-rejalashtirilgan natijaga erishish uchun yo'naltirilgan sport mashg'ulotini tahlil etish va dasturlash;

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqida»gi qonunining 16 moddasida maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar va talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy rivojlanishga ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya va o'rta oliy ta'lim muassasalarining asosiy vazifasidir, deyilgan. Kadrlarni tayyorlash milliy dasturida uzluksiz ta'limni isloh etishning strategik yo'nalishlaridan biri o'sib kelayotgan avlod salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash hisoblanadi.

Hozirgi kunga kelib O'zbekiston voleyboli mustaqil yo'nalishga taraqqiy etib bormoqda. 1993 yil iyul oyida Xitoyning Shanxay shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida mustaqil O'zbekiston Respublikasining ayollar jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdi.

Shunisi e'tiborga loyiqki, istiqldan so'ng O'zbekiston voleybolining taraqqiyoti yangicha yo'nalishda rivojlanib kelayotgani ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992 yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan O'zbekiston milliy yurtlari chempionati va o'quv yurtlari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" va «Besh tashabbus olimpiadasi» musobaqalar o'zbek voleybolining yanada "Talabalar ligasi" ommaviylashishiga ta'sir etmoqda. Bugungi kunga kelib yangi professional klub va jamoalarning tashkil topishi hamda ularning shakllanishi davom etmoqda.

1.3. Yangi O'zbekistonda voleybol ommaviylashishi va kelajak istiqbollari.

O'zbekiston sportning turli sohalarida amalga oshiriyotga islohatlar va yangilanishlar, ayniqsa voleybol sportiga bo'lgan e'tibor va qullab-quvvatlashnikuchaytirishga qaratilgan tashabbusla muhim ahamyat kasb etmoqda. So'nggi yillarda O'zbekistonda voleybol sportini rivojlantirishda ijobiy o'zgarishlar kuzatilmoqda, bu o'zgarishlar nafaqat xalqaro munosabatlarda muvaffiqiyatga erishishga, balki yohlarni sportga jalb qilish va salomatligini saqlashga ham xizmat qilmoqda.

1. Sport infratuzulmallsining rivojlanishi

O'zbekiston hukumati va O'zbekiston voleybol federatsiyasi volibolni rivojlantirish uchun keng ko'lamli infratuzilma loyhalarni amalga oshirayotgani haqida so'z boradi. Bir necha yillar davomida:

- **Sport zallari va inshootlarning qurilishi:** Voleybolni ommalashtirish va yoshlarni sportga jalb qilish uchun yangi sport zallar qurilib, mavjud zallar modernizatsiya qilinmoqda. Ayniqsa oliy talim muassasalarida zamonaviy sport zallari va mashg'ulot maydoni tashkil etilmoqda.

- **Tadbirkorlik va xususiy sektor:** Xususiy sektorda voleybol sportiga bo'lgan qiziqish oshgan. Mintaqaviy sport zallari va musobaqalar tashkil etish orqali yoshlarni sportga jalb qilish imkoniyatini yaratadi. Bu o'z navbatida voleybolning ommalashtirishiga yordam bermoqda.

2. Yoshlarni voleybolga jalb qilish va ommalashtirish

O'zbekiston yoshlarini voleybolga jalb qilish bo'yicha bir necha samarali dasturlar amalga oshirilmoqda:

- **Maktablar va oliy ta'lim muassasalarida voleybolni ommalashtirish:**

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida voleybol sportining o'rnini to'ldirish oshirilmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fakultetlari orqali voleybolni o'rgatish, o'quvchilar va talabalarni musobaqalarga jalb qilish ishlari kuchaytirilgan.

- **Sport maktablari va klublari:** Yoshlarni voleybolga yo'naltirishda sport maktablari va yoshlar sport klublari katta ahamiyatga ega. O'zbekiston bo'yicha voleybol maktablari faoliyat ko'rsatib, yosh sportchilarning sportga qiziqishlarini yanada kuchaytirmoqda.

- **Jismoniy tarbiya va sport dasturlari:** Davlat dasturlarida jismoniy tarbiya va sportning o'rnini yuqori baholanadi. Yoshlarni ijtimoiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishga qaratilgan «Yoshlar sporti» dasturlari orqali voleybolga bo'lgan qiziqish ortmoqda.

3. Xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatlar

O'zbekiston voleyboli xalqaro miqyosda ham o'z o'rnini topishga harakat qilmoqda:

Xalqaro musobaqalar va turnirlar: O‘zbekistonda voleybol jamoalari xalqaro musobaqalarda muntazam ishtirok etib kelmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Voleybol Federatsiyasi tomonidan tashkil etilgan turki xalqaro turnirlar va musobaqalar, yoshlar va o‘smirlar orasida sportga qiziqishning ortishiga sabab bo‘lmoqda.

- Milliy jamoaning yuksalishi: O‘zbekiston milliy voleybol jamoalari, xususan, ayollar va erkaklar jamoalari xalqaro musobaqalarda
- Voleybol, ayniqsa, talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshiradi va sportni kundalik hayotga kiritish, ularning salomatligini yaxshilashga yordam beradi.
- O‘zbekistonning turli hududlarida voleybolni targ‘ib qilish va yoshlarni jismoniy faollikka jalb qilish orqali ular orasida sog‘lom, turmush tarzini shakllantirish mumkin.

Misol: Har yili «Sog‘lom yoshlar» mavzusida voleybol musobaqalari o‘tkazilishi, shuningdek, voleybol sportini sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida ommalashtirish.

4. Yoshlarni jamoat ishlarida faol ishtirok etishga undash:

«Besh tashabbus» ning to‘rtinchi yo‘nalishi yoshlarni jamoat ishlarida faol ishtirok etishga undashni o‘z ichiga oladi. Voleybol jamoaviy sport turi sifatida yoshlarni birlashtirib, ularning ijtimoiy faoliyatini rivojlantiradi

- Voleybol musobaqalarida ishtirok etish orqali yoshlar o‘zaro hamkorlik, qilishni, jamoaviy ishni, rahbarlikni va mas‘uliyatni o‘rganadilar.
- Yoshlarni jamoaviy ishga jalb qilish ular orasida sportga qiziqishni oshiradi va ijtimoiy faollikni rivojlantiradi.

Misol: O‘zbekiston bo‘ylab o‘tkaziladigan jamoaviy voleybol musobaqalarida yoshlarning jamoa tuzish va rahbarlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga imkon beradi.

5. Yoshlar bilan ishlashda axborot texnologiyalarini qo‘llash:

«Besh tashabbus» ning beshinchi yo‘nalishi yoshlar bilan ishlashda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalashni nazarda tutadi. Voleybolni ommalashtirishda axborot texnologiyalaridan foydalanish nafaqat musobaqalarni keng targ‘ib qilish, balki ularni yanada jozibali qilish imkonini beradi.

- Voleybol musobaqalari va sport tadbirlarini onlayn tarzda jonli efirda namoyish etish, yoshlarni sportga bo'lgan qiziqishini yanada oshiradi.
- Axborot texnologiyalari orqali yoshlar uchun voleybolning asosiy qoidalari, trenirovka usullari va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish mumkin.

Misol: Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali voleybol musobaqalarini jonli efirda ko'rsatish, onlayn treninglar tashkil etish va yoshlarni sportga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun mobil ilovalar yaratish.

Xulosa:

“Besh tashabbus” dasturi doirasida voleybol sportini rivojlantirishga qaratilga bir qator musoqabalar va tashabbuslar amalga oshirilmoqda. Bu tashabbuslar nafaqat voleybolni keng ommalashtirishga, balki yoshlarning salomatligini saqlash , ularning faollikini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni kuchaytirishga xizmat qilmoqda. Shuningdek, bu yoshlarni jamoat ishlari va sportga jalb qilishda, ularning rivojlanishiga kata hiss qo'shadi. Voleybol musobaqalari “Besh tashabbus” ning har bir yo'nalishiga mos keladigan tarzda, yoshlar orasida sportni ommalashtirish va sog'lom, faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Hurmatli Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev Miromonovich rahbarligida **2019 yil 19 martda** “Yoshlar bilan ishlashni samarali tashkil etishda ma'daniyat, san'at, sport, axborot texnologiyalari, kitob o'qishga qiziqishini oshirish to'g'risida “o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida yoshlarni rivojlantirishga qaratilgan masalalar muhokama qilindi sohalarga taaluqli 5ta muhim tashabbus ilgari surildi.Besh tashabbusning aynan **Ikkinchi tashabbusi** yoshlarni jismoniy chiniqtirish ,ularni sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgandir”O'zbekistin Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev tomonidan ilgari surilgan **«Besh tashabbus»**davlat dasturidagi **Ikkinchi tashabbusi** ayniqsa yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sport rivojlantirishga qaratilgan keng qo'lamli tashabbuslarni o'z ichiga oladi.Ushbu dastur doirasida voleybol kabi jismoniy faollikni oshuradigan sport turlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunga ko'ra voleybol sport musobaqalarini tashkil etish, yoshlarni sportga jalb qiish va ularning salomatligini saqlashda kata ahamiyatga ega.

1. Yoshlarni sportga jalb qilish – “Besh tashabbus “ning birinchi maqsadi: Prezidentning «Besh tashabbus» dasturi yoshlar orasida sportni ommalashtirishni ta’kidlaydi. Voleybol sporti bu borada ayniqsa samarali vosita hisoblanadi, chunki:

- Voleybol jamoaviy sport turi bo‘lib talaba- yoshlar orasida jamoa tuzishni, hamkorlikni va o‘zaro hurmatni rivojlantiradi.
- Maktablarda va oliy ta’lim muassasalarida voleybolni kengaytirish va yoshlarni sportga jalb qilish orqali nafaqat jismoniy salomatlik, balki ijtimoiy ko‘nikmalar ham shakllanadi.

1.4. Jahonda va yangi O‘zbekistonda zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari

Voleybol o‘zining hammabopligi, maftunkorligi, go‘zal o‘yin mazmuni, turli yoshdagi shug‘ullanuvchilarni o‘ziga maftun etuvchi, o‘yinda hujum va himoya malakalari bilan nafaqat tuman va shaharlar markazlarida, balki chekka uzoq qishloqlarda, mahallayu-maskanlarda, to‘y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ma’naviy-ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga kirib, ommalashib hamda rivojlanib bormoqda. Voleybol sport turi ta’lim muassasalarida o‘quv fani va salomatlik manbai sifatida o‘quv rejasidan mustahkam o‘rin olgan. Ayniqsa, keyingi yillarda voleybolni «Umid nihollari», “Barkamol avlod”, “Universiyada”, “Xotin qizlar spartakiadasi», “Sportimiz malikalari”, «Faxriylar musobaqalari”, “Besh tashabbus olimpiadasi”, “Universiyada o‘yinlari”, “Talabalar ligasi” kabi ko‘p bosqichli va muntazam o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uning geografik chegarasi hamda shug‘ullanuvchilar soni keskin oshib borishiga zamin yaratadi.

Yangi O‘zbekistonda Yurtboshimiz tomonidan 2024 yil 19 iyulda qabul qilingan № 274 «O‘zbekistonda voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ ning qabul qilinishi mamlakatimizda ushbu sport turining ommaviylashishi va rivojlanishiga katta ahamiyat kasb etmoqda.

Umumta’lim maktablari, akademik litsey va texnikumlar, Prezident maktablari, BO‘SMlar, Oliy sport mahorati maktablari, Oliy ta’lim muassasalari, boshqa tashkilot va korxonalar, Olimpiya va Paralimiya sport turlariga tayyorlash markazlari, mahallalarda uyushgan va uyushmagan yoshlar, o‘smirlarni voleybol sport turiga saralash,

iqtidorlilarni respublika va xalqaro musobaqalarga O'zbekiston sharafiga himoya etishdek maqsad va vazifalar, dasturlar qabul qilindi.

Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o'zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo'ldi.

Ko'pgina o'yin qoidalarining tubdan o'zgarishi nafaqat sovrindorlikka da'vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma'lum darajada bozor munosabatlariga ham bog'liq bo'ladi.

Yirik nufuzli musobaqalarni (jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada va Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli xalqaro turnirlar kubogi musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni teletranslyatsiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditsion talablarni qondirishlari lozim bo'ladi.

Yuqori darajadagi musobaqalarda o'yin surati sust bo'lsa, «kuchli» zarbalar tufayli ochkolar tez-tez to'plansayu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to'xtash holatlari ko'p takrorlansa, musobaqalarga bo'lgan qiziqish so'na boshlaydi, akkreditatsiya bozori chegaralanadi, tomoshabinlar doirasi toraya boshlaydi. Aynan shunday holatlar 1996-1998 yillargacha davom etgan.

Chunki eski qoidalarga muvofiq himoya joylari (zona)da joylashgan kuchli «mahoratli» hujumchilar hujum va yon chiziqlarini bosmasdan, shiddat bilan yuqori sakrab, 4-yoki 2-joylardan zarba berish natijasida «ochko ishlaganlar». Gavdaning oyoq va bel qismlarigacha to'p tegsa, o'yin to'xtatilgan. Koptok maydondan uzoqqa tushsa, vaqt ketgan boshqa to'p bilan o'yinni olib borish taqiqlangan; to'pni o'yinga kiritish «yo'qotilsa» raqib jamoaga ochko berilmagan, o'yinga kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, o'yin to'xtatilardi va hokazo. Bunday vaziyatlar o'yinni tez-tez to'xtab qolishiga sababchi bo'lgan.

Zamonaviy voleybolning bushungi qoidalaridagi ko'plab keskin o'zgarishlar evaziga bunday «to'xtash» holatlariga barham berildi. Jumladan, o'yin 3 ta to'p (bir o'yinda, 2 ta to'p zahirada) «ishtirokida» o'tkaziladigan bo'ldi. Yon chiziq bilan hujum chizig'ining kesishgan joyidan maydon tashqarisi tomon 1, 75 m kesim chiziqlar bilan chegaralanadigan bo'ldi. Tananing istalgan qismi bilan to'pni o'ynashga ruxsat berildi. O'yin «tay-breyk» tarzida amalga oshirilishi yo'lga qo'yildi, ya'ni to'pni o'yinga kiritish «yo'qotilganda» ham raqib jamoaga ochko berilishi joriy etildi. «Birinchi» to'pni qabul qilish yoki uzatilganda

qoidaning «kuchi» keskin yumshatildi, o'yinga kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, «to'g'ri» deb baholanadigan bo'ldi.

Voleybolda yangi musobaqa qoiadalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmuni va mohiyatini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga sabab bo'ldi. Jumladan himoya joy (zona)laridan zarba berish diogonal sakrash sifatini o'zlashtirish zaruriyligiga e'tibor qaratildi, «Libero» o'yinchisini paydo bo'lishi himoyani yanada kuchaytirdi, to'pni yugurib kelib sakrab o'yinga kiritish, hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o'quv-mashg'uloti mazmuniga yangicha yondashish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi. Bunday o'zgarishlar keyingi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi.

Hozirgi zamon jahon voleyboli nazariyasi va amaliyotida o'zlarining qator ilmiy tadqiqotlari bilan tanilgan Y.A.Jeleznyak, T.Y.Shinulin va O.Ye.Serdyukovlarning ilmiy kuzatuvlari natijalariga ko'ra, zamonaviy voleybol borgan sari o'yin mazmuni jihatidan yangicha texnik usullar, taktik xususiyat va «eskicha» voleyboldan tubdan farq qiluvchi texnik-taktik yo'nalishlar hisobiga o'zgarib bormoqda. yugurib kelib sakrab katta «portlovchi-inersiona kuch» bilan to'pni o'yinga kiritish usulining keng joriy etilishi to'pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo'ydi. Bu esa raqib jamoani maqsadli hujum uyushtirish unumdorligini pasaytirib yubordi.

Birinchi «to'pni» qabul qilish va uzatish usullariga qoidani deyarli qo'llanilmasligi o'rtasida shiddatda kiritilgan yoki zarba berilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish hamda uzatish usullarini ommalashtirib bormoqda.

Himoya joylaridan hujum zarbalarini keng joriy etilishi 3-joy (zona)dan kombinatsion hujum uyushtirish sonini sezilarli darajada qisqartirdi. Agar 1998 yillargacha 3-joydan tashkil etiladigan hujum miqdori 30% dan oshmagan bo'lsa so'nggi yillarda bunday hujumlar soni 23 % ga tushib ketdi.

1980 – yillarda himoya joylardan tashkil etilgan hujum zarbalari 10 % dan ortmagan. Hozirgi zamon voleybolida esa himoya joylardan tashkil etilgan hujum zarbalari 22 % gacha ko'paygan. Himoya joylaridan amalga oshiriladigan hujum zarbalarini «to'siq» bilan himoya qilish murakkabligi o'z-o'zidan ayon. Bugungi voleybolda hujum samaradorligi himoya

salohiyatidan ortib borayotganligi murabbiylar, tadqiqotchilar va mutaxassislar tomonidan aniqlanmoqda.

Hozirgi zamon voleybolining muhim tomonlaridan biri yakka, guruh va jamoa bo'lib amalga oshiriladigan himoya harakatining o'ta faollashuvi aniqlangan. Birinchi navbatda ushbu jarayon birinchi o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish bilan o'yin qoidasi ta'siridan deyarli ozod qilinishi bilan isbotlanadi.

Zamonaviy voleybolda to'siq qo'yish taktikasida ham o'zgarishlar ro'y berdi. Voleybol maydonining 4-joyidan bajariladigan hujum zarbalariga 2 kishi bo'lib to'siq qo'yish yakka yoki 3 kishilab to'siq qo'yishdan ustun bo'lib borayotganligi kuzatilmoqda.

Lekin, 3-joydan bajariladigan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi butunlay boshqacha ko'rinishga ega bo'lmoqda. Oldingi yillarda ushbu joyda qo'llaniladigan yakka va juftlik to'siq qo'yish deyarli bir xil ko'rsatkichga ega bo'lgan 38-42 %, uch kishi bo'lib to'siq qo'yish esa ancha kam miqdorni ko'rsatgan (20-22%), ushbu ko'rsatkichlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, hozirgi zamon voleybolida juftlikda to'siq qo'yish ko'rsatkichi ortganligi, bir kishi bo'lib to'siq qo'yish kamayganligi aniqlangan.

Voleybolda birinchi sur'at (temp)dagi voleybolchi zarbasiga qarshi markaziy o'yinchiga (3-joy o'yinchisi) ko'pincha 2 va 4-joydagi o'yinchilari yordam berishi isbotlangan. Bunday texnik-taktik chora-tadbirlari kam kuzatilgan. 2-joydan berilgan hujum zarbalariga ham to'siq qo'yish juftlik tariqasida amalga oshiriladi.

Hozirgi vaqtda 2-joyda 3 kishi bo'lib to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Bunga asosiy sabablardan biri, zamonaviy voleybolda to'pni o'yinga kiritish murakkabligi va hujum zarbazarbalarining kuchayganligi to'pni samarali qabul qilish va 2-joydagi «uzatuvchi» o'yinchiga aniq yetkazib berish qiyinlashganligidadir.

Aniq yetkazilmagan to'pni «uzatuvchi» ya'ni bog'lovchi o'yinchi ko'p hollarda 4-joy (zona)ga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun 4-joydan hujum zarbasiga qarshi 2-joyda uch kishi bo'lib qo'yiladigan to'siq keyingi paytlarda samarali natija bermoqda.

Hozirgi zamon voleybolida o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning amalga oshiriladigan vazifalariga bog'liqdir. Voleybol o'yinida ikkinchi sur'at (temp)da harakatlanuvchi hujumchi, birinchi sur'at (temp) bilan harakatlanuvchi hujumchi,

uzatuvchi (bog'lovchi), Libero (himoyachi) yo'nalishlarda maydonda vazifalarini bajarishadi.

Jahonning eng kuchli terma jamoalari o'yin shiddati tomonidan texnik-taktik harakatlarini (TTH) 2 ta asosiy bo'limga ajratish: Yuqori o'yin sur'ati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga-yugurib kelib sakrab to'pni o'yinga kiritish, hujumkor zarba berish, to'siq qo'yish va to'pni qabul qilish va uzatish malakalari kiritilgan.

O'yin shiddati o'rtacha bo'lgan ikkinchi sur'atda (temp)gi guruhga-o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish, qo'riqlash va turli harakatlanishlar kiritilgan.

Voleybolda ilmiy-tadqiqotchilar shu narsalarni isbotladiki, bir bo'lim (partiya)da o'yin vaziyatini davom ettiruvchi va diogonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda «uzatuvchi» o'yinchilarning umumiy TTH miqdori 43-50 martani tashkil etmoqda. Lekin, yuqori va o'rtacha shiddatli T+H o'rtasida keskin farq qayd etildi. M:, uzatuvchi va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi hujumchilarda TTH o'rtacha shiddat bilan ifodalanar ekan.

Diogonal yo'nalishda harakatlanuvchi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH ancha yuqori bo'lib, bir partiya (bo'lim) 20-22 martani tashkil etadi.

Birinchi shiddatli (temp) bilan harakatlanuvchi o'yinchilardan TTH nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalandi. Jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH 2 barobardan ortiq bo'ldi.

Buning asosiy sababi, birinchi shiddatli (temp) bilan ijro etuvchi hujumchilar o'yin vaqtini ko'proq hujum joylari (4,3,2) o'tkazar ekan, himoya (zona) joylarida ularni aksariyat hollarda «Libero» o'yinchilari almashtirishi kuzatildi. Yuqorida qayd etilgan nazariy va ilmiy tadqiqotlar ularning qiyosiy tahlili zamonaviy voleybolning dolzarb yo'nalishlari va amaliy jihatdan muhim masalalarni tashkil etish, mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash hamda mashqlarni tanlash va qoydalanishda hozirgi zamon voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

II BOB. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SHUG'ULLANUVCHILARGA VOLEYBOL USULLARINI O'RGATISH USLUBIYATI

Voleybol o'yinini o'rgatishda hujum va himoya usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshlang'ich guruhlarda shug'ullanuvchi hujum va himoya ham doim tayyor turishi o'ng chap oldinga va orqaga siljishi to'pni ikki qo'llab yuqoridan va pasitdan qabul qilib olish va uzatishi hujum zarbasini to'sish kabi usullar amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchi voleybolchi o'yin va musobaqa jarayonida maydon bo'ylab harakatda bo'ladi va siljib turadi. Mashg'ulot yoki musobaqalarda siljib yurishdan maqsad maydonga tushayotgan to'pni qabul qilib olish va boshqa o'yin usullarini amalga oshirish uchun qulay joyni egallashdir.

Voleybolchining sport holatida turishdagi eng muhim vazifa harakatlanishga doim tayyor bo'lib turishdir. Shug'ullanuvchi turish vaziyatida oyoqlari biroz bukilgan oyoqlar yelka kengligida ochilgan, bir oyoq ozgina oldinga gavda ham bir oz oldinga egilgan bo'lishi lozim. Qo'llar tirsakdan bukilgan va kaftlar bir-biriga qaragan bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Voleybolchilarda bunday holat doimiy egallab turish shart emas albatta u o'yinning borishiga qarab o'zgarib turishiga qarab o'zgarib turishi mumkin.

Agar voleybolchi to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish lozim bo'lsa shug'ullanuvchiancha egiladi, o'tayotganda to'g'rilanadi va hakoza.

Shug'ullanuvchi voleybol maydoni bo'ylab oyoqlarini chalishtirib (o'ngga, chapga, oldinga va orqaga), ikki qadam (oldinga va orqaga) sakrab (yugurish va odimlash yurib (maydon bo'ylab tez harakatlanish va yo'nalishni birdan o'zgartirib) yurishi mumkin.

Shug'ullanuvchining oxirgi yugurish qadami uzunroq bo'ladi, sababi undan so'ng to'xtash sakrash, yo'nalishini o'zgarishi mumkin.

Voleybolchilarning to'p uzatish usuli. Bu usul shug'ullanuvchilar o'yinni davom ettirish uchun sherigi yoki raqib jamoaga uzatilgan to'pni o'zaro o'tkazish usuli (texnikasi) bo'lib hisoblanadi. Shug'ullanuvchilar bundan tashqari to'pni ikki qo'llab oldinga orqaga va yuqoriga yon tomonlarga o'tkazish usullari ham qo'llaniladi.

Voleybolchilar to'pning uchish yo'nalishiga qarab butun maydon bo'ylab uzun (zona) joylardan oshirib va o'z maydoniga o'ta qisqa uzatish usullariadn ham foydalanishlari mumkin. Voleybolchi to'pni uzatish

balandligiga qarab past (to'rdan 1 metr yuqori) o'rta (2 metrgacha) va undan baland (2 metrdan ortiq) masofaga ko'ra yaqin (0,5 metrdan kam) va uzoqroq (0,5 metrdan uzoqroq) kabilarga yo'naltirib o'rgatish mumkin.

2.1. Voleybolda to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish usuli

Voleybolchilar mashg'ulotlarda keng qo'llaniladigan usullardan biri hisoblanadi. Bu usulni qo'llashda aniqlik va ishonch bilan harakatlanish muhim hisoblanadi. Voleybolchi turish holatida oyoqlarni tizzadan bukib qo'llarni oldinga chiqarib kaftlar biroz ichkariga qaratilgan bo'ladi panjalar tarang tutiladi.

To'p o'yinga kiritilganda oyoqlar to'g'irlanadi va tana ko'tariladi. Qo'llar cho'ziladi va to'p qabul qilishga tayyorlanadi. Qo'l va gavda va oyoq harakatlari o'zaro muvofiqlanadi. Bu holat esa to'pni tegishli joyga borish imkoniyati yaratiladi.

Uzatishning boshqa usullari ham qo'llaniladi. Unda to'pni ikki qo'llab tepadan bir qo'llab hatto yuqoridan uzatsa ham maqsadga muvofiq bo'ldai. Lekin bunday usullar o'yin jarayonlarida kam foydalanishadi. O'yin paytida har bir voleybolchi to'pni tez aniq uzatishni va yo'nalishi bo'yicha zarba uyushtirishni o'rganish zarur.

2.2. Voleybol o'yinida to'pni qabul qilish usuli.

Raqib tomonidan kuch bilan bajariladigan hujum zarbasi yoki to'pni o'yinga kiritilganda saqlab qolish himoya usuli sanaladi. Hozirgi zamon voleybolida ikki qo'llab to'pni qabul qilish asosini malakali usullardan biri hisoblanmoqda. Bu usul o'yinga sakrab kuchli zarbaga o'xshash hamda, hujum zarbasi berilganda asosiy usul bo'lib bormoqda. Ushbu o'yin usulini bajarayotganda gavda yuqoriga yoki biroz egilgan, qo'llar oldinga pastga tushiriladi bir kaftga qo'yilgan bo'ladi. Bilaklarda to'p qabul qilib olinadi. To'pni qabul qilishda bilaklarda bo'ladigan zarbani yumshatish maqsadida qo'llar tirsaklardan yaqinlashtirilib ko'tarish va bukish lozim. Oyoqlar esa to'g'irlanadi va gavda ko'tariladi.

2.3. Voleybol o'yinida to'pni 2 qo'llab qabul qilish usulini o'rgatish.

Bu usulni o'rgatishda to'p raqib jamoasi tomonidan uncha kuchli zarb bilan kelmagan holatda shuningdek, boshqa o'yin usulini qo'llashda yumshoqroq paytda qabul qilsa bo'ladi.

2.4. To'pni bir qo'llab qabul qilish usulini o'rgatish.

Bu usulni amalga oshirishda uning aniqligi ishonchli bo'lganligi uchun ham qo'llasa bo'ladi. Ammo, to'p o'yindan uzoqqa bo'lganda va boshqa o'yin usulini qo'llash imkoni bo'lganida va boshqa usulni qo'llasa bo'ladi.

To'g'irlangan qo'llarning siqilgan panjalari to'pning yo'lini to'sadi koptok kaft yoki musht bilaklari bilan uriladi. Bu harakatlarda oyoq qatnashmaydi.

2.5. To'pni oshirish usulini o'rgatish uslubiyati.

Voleybol o'yini to'pni to'rdan oshirish usuli bilan amalga oshiriladi. O'yinda zarb uchun qulay amalga oshiriladi. O'yinda zarb uchun qulay bo'lgan jarayonda turish, yuqoriga oshirish hamda qo'lni siltab to'pni urish urgandan keyin o'yinning harakatlari oshirishining asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi. To'pni o'yinga kiritishda shug'ullanuvchi kaft yoki musht bilan ursa o'yin qoidasini buzmagani hisoblanadi. Shug'ullanuvchi to'pni ko'pincha chap yoki o'ng qo'lda yuqoriga va oldinga otib yugurib kelib chiziqli bosmasdan zarb beribichkariga kirishi usuli amalga oshiradi.

Voleybolchi to'pni yuqoriga otishning yo'nalishi va balandligini amalga oshirish usuliga bog'liq bo'ladi.

To'pni bosh uza urib yuborilsa, yuqoridan pastdan pastdan urilsa pastdan oshirish yon bilan tursa yonboshlab to'p oshirish deyiladi.

Umuman voleybol o'yinida to'pni to'rdan oshirish-kiritish usullari bir necha xil to'rlarga bo'lib o'rganish mumkin: Pastdan-to'g'ridan, pastlatib yonbosh tomon bilan, yuqoridan to'g'riga, yuqoridan yon tomoni bilan va hozirgi dunyo voleybolida eng shiddatli va tomoshabopligi bilan ajralib turadigan to'pni kuchli zarb bilan raqib maydoniga oshirishdir. U xuddi o'yinchi bir necha metr masofadan (Orqangi chiziqdan) hujumkor zarbani

bajarayotgandek amalga oshiriladi. Bu esa tomoshabinlarning ham diqqat bilan kuzatishlariga sabab bo'lmoqda.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda to'pni pastdan to'g'ridan o'yinga kiritish usulini bajarish hozirgi zamon o'yinda kamdan-kam ishlatilmoqda.

Endi o'rganuvchi o'quvchi o'smir-yoshlar ham foydalanishlari mumkin. Bu usul boshlovchi to'garaklardagi shug'ullanuvchilar uchun asosiy usul hisoblanadi. Shug'ullanuvchi to'rga tomon qarab turib usulni bajaradi. Tirsakdan bukilgan qo'l bilan o'yinchi to'pni ushlab turadi. Boshqa qo'l to'pga zarb berish uchun orqaga oshiriladi so'ng panjalar biroz bukilib, to'p balandga, 20-30 sm yuqoriga uzatiladi va to'pga zarba beriladi.

Shug'ullanuvchi to'pga hujum zarbasi bergach orqaga turgan oyog'ini to'g'irlaydi va gavda og'irligini oldinga turgan oyoqqa tushiradi. Hujumchiga zarb bergandan so'ng o'yinga hududida harakat qilmoqchi bo'lgandek holatni egallaydi.

2.6. Voleybolda to'g'ridan hujumkor zarba berish usulini o'rgatish.

Shug'ullanuvchi to'pning ustidan bir qo'llab (o'ng yoki chap) raqib tomoniga hujum zarbasini amalga oshirsa, bu hujum zarbasi deyiladi. Bu hujum usulini voleybolchi turgan joydan va yugurib kelib balandag va oldiga harakat amalga oshiriladi. Hujumchi bu usulni maydonda 1, 2 va 3 qadamlab yugurib kelib to'g'ridan hujumkor zarbani amalga oshiradi. Shug'ullanuvchi uchib kelayotgan to'pga qo'llarini oldinga yuqoriga ko'taradi, zarba beradigan o'ng yoki chap qo'lda tayyorgarlik ko'radi. Gavda biroz orqaga egiladi. Panjalar musht qilib turiladi va yerga qarab bukish lozim, keyin esa hujum zarbasi beriladi, shundan so'ng oyoq pastga tushgan to'p bilan birga tushadi. O'yinchi to'pni qancha kuchli urush zarur bo'lsa kaft shuncha bo'shroq bo'lsa, kaft shuncha taranglashadi.

Voleybolda hujum zarbalari to'pning uchish tezligiga qarab bir necha o'ynalishlarda amalga oshirish farqlanadi: to'g'ridan borib hujumkor zarbab berish va to'pning yo'nalishini o'zgartirib (zarba berilgan chap yoki o'ng qo'lda yo'nalishini hujumchining yugurib kelib yo'nalishiga mos tushmaydi).

Hozirgi zamon voleybolida to'pning uchib kelish tezligiga qarab berganda quydagicha hujum zarbalariga ajratib o'rgatish maqsadga

muvofiqdir: hujumchi zarba berganda qo'lini orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan (tezlikda), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin).

Hujumchi zarbalarini shug'ullanuvchilar (to'rga to'g'ri turgan vaziyatda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) amalga oshirish mumkin.

Voleybol mashg'ulotlari hujum zarbalarini bajarishda 4 usulda bajariladi: yugurib kelish; sakrash to'pga hujumkor zarba uyushtirish; yerga qo'nish holatlarda bajariladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar o'z navbatida bu usullar ham bir nechta kichik usullarda o'rgatish mumkin bo'ladi. O'yinchi yugurib kelish qismida 2 ta asosiy vazifa bajariladi: yuqoriroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligini hamda yo'nalishini to'g'ri aniqlashdan iborat. Shug'ullanuvchi birinchidan 1 va 2 qidiruvchi qadam bajariladi. (To'pning tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida va ikkinchidan shug'ullanuvchi sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Shug'ullanuvchi sakrash qismida tovondan oyoq uchiga tomon katta qadamlar bilan harakatlanadi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Shug'ullanuvchilarning oyoqlari tizza qismida tana esa tos-son bo'g'inlarida bukoladi. Voleybolchi keyingi jarayonda qo'llar oldinga-balandga silkitiladi, oyoqlar tayanch holatdan uziladi, tana bir oz oldinga bukiladi vertikal holatga keltiriladi.

Shug'ullanuvchi zarba beruvchi kafti bosh uzra o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqoriga ko'tarilishiga diqqat-e'tiborini qaratish lozimdir.

Shug'ullanuvchi zarba berish qismida o'ng (yoki chap) qo'li tirsak bo'g'imlaridan to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Bu qismda voleybolchi qorin ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan amalda bajariladi. Shug'ullanuvchi boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujumchi zarbaning kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga diqqatini qaratish zarur bo'ladi.

Shug'ullanuvchi hujumchi qo'nishda oyoqlarini bukib yerga qo'nadi, chunki bunday holatda tayanch-harakat a'zolarining shikastlanishining oldi olinadi va navbatdagi o'yin usullarini bajarishga qulay imkoniyat paydo bo'ladi.

Voleybolda shug'ullanuvchilar jamoaviy hujumni faqatgina to'g'ridan berilgan hujum zarbalari bilan tugatish kifoya qilmaydi.

Shu sababdan zamonaviy voleybolda to'pning yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari voleybolchilar musobaqalarda ahamiyat kasb etmoqda.

Hujumda to'p yo'nalishini o'zgartirib amalga oshiriladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish usuliga o'xshashdir. Shug'ullanuvchi to'pni o'ng tomonga yo'naltirilganda deysinishdan so'ng tana o'ng tomonga burilib, biroz chap tomonga engashtiriladi, chap yelka esa to'rdan olib qochiladi:

Biyomexanika nuqtai nazaridan, to'pning yo'nalishini o'zgartirgan hujum zarbalarini amalga oshirishda asosiy qismni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

2.7. Voleybolda to'pga to'siq qo'yish qanday o'rganialadi.

To'siq qo'yish deganda – voleybolchi raqibning hujum zarbasiga qarshi haraktlanishning eng asosiy usullaridan bir hisoblanadi.

To'siq qo'yish eng qiyin o'yin usullaridan biri hisoblanadi. Yuqori darajada o'yin usulini egallash eng qiyin qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng kerakli ochkolarni to'plash imkoniyatga ega bo'ladi.

Voleybolchi tomonidan to'siq qo'yish bir o'yinchi (yakka) yoki bir nechta shug'ullanuvchi tomonidan (guruhli) amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchi to'ring yonida, tik turish holatini egallaydi, qo'llarni yelka sathida ko'tarib tovonlarni teng holada qo'yib turish mumkin. Hujumda ishtirok etayotgan joyning oralig'iga qarab, to'ring yonida yon tomonlarga qadam tashlash yugurish, sakrash kabi haraktlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Voleybolchi to'siq qo'yish uchun oyoqlarni bukib, qo'llarni qattiq silkitib yuqoriga sakraydi. Qo'llarni biroz tirsakdan bukilgan tarzda to'r ustiga ko'tariladi.

Kuchlangan (barmoqlar orasi ochiladi) kaftlar to'ring yuqori qismiga borganda, to'r uzra yuqoriga-oldiga harakatlantirish zarur bo'ladi. Hujum zarbasi paytida kaftlar to'rga yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga-faol bukiladi. Bundan kelib chiqadiki asosiy maqsad uyushtirilgan hujum zarbasini qaytarish va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirish kerak bo'ladi.

Voleybolda hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga (tomoshabinlarga) chiqarib yuborishga harakatni amalga oshiradilar. Shuning uchun voleybolchilar o'yin paytida mashg'ulotlar paytida to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l (o'ng yoki chap) lar bilan himoya qilinadi va koptokning maydonchadan chiqib ketishiga yo'l qo'yilmadi.

Voleybolda to'siq qo'yish usulining qiyinligi qo'yidagi 3 ta yo'nalishga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan ikki oyoqda yod bir oyoqda harakatdan keyin sakrash qo'llarni to'r ustiga ko'tarilish davrini aniqlashdan iboratdir.

1-jadval



Mavzu bo'yicha nazoat uchun savollar:

1. Voleybol o'yin usuli "Texnika" haqida nimalarni bilasiz? O'yinga xos usullariga izoh bering.
2. Voleybolda to'p va to'psiz bajariladigan usullar mohiyatini ochib bering.
3. O'yin usullari-texnikasi tasnifi. Voleybolchilarning hujum va himoya usullariga izoh bering .
4. Voleybolchilarga mos turish va harakatlanish usullarini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usullarini (to'pni o'yinga kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, to'pga zarba berish, to'siq qo'yish) bajarilish usuliga ma'lumot bering.
6. O'yin usullari-texnikasining ko'p qirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushincha bering.
7. O'yin usullari-texnikasi jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

2.8. Texnik tayyorgarlik:

Asosiy elementlarni o'zlashtirish: birinchi bosqichda sportchilarga voleybolning asosiy texnikasini, masalan, to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish, hujum qabul qilish va to'siq qo'yish usullarini o'rgatish muhimdir. Bu sizning qobiliyatingizga ishonchni yaratishga va o'yin darajasini oshirishga imkon beradi.

Texnikani tuzatish: shikastlanish xavfini kamaytirish va o'yin samaradorligini oshirish to'g'risida ogohlantirish bilan o'yin elementlarini bajarish qoidalarini o'rgatish.

Hujum texnikasi

1. Voleybol maydonida (zona) haraktlanishlar: sakrashlar, sakrab zarba berish, sakrab to'pni uzatish usulini taqlid qilish, shiddat bilan harakat-to'xtash-taqlid mashqlarini amalga oshirish.

2. Yuqoridan 2 qo'llab to'p uzatish: zaldagi devor oldida, sakrab o'tirgan holatda, joyni o'zgartirib, yo'nalish va oraliqni uzaytirib, 2-4; 4:2;6-4;6-2 joy (zona)da «yon tomon» va «yelka bilan orqa» holatlarda, hujum joylariga turli balandlik va tezlikda joydan, harakatdan so'ng va sakrab bajarish.

3. To'pni o'yinga kiritish: to'pni yuqoridagi to'g'ridan quyidagi joylarga (zona) aniq kiritish (5-6-1 joylarga 10 tadan), shu mashqni musobaqa tariqasida yon chiziqlar bo'ylab -10 tadan to'r yoniga yaqin va orqa yon chiziq atrofiga -10 tadan, sekin va kuch bilan bajarish.

4. Hujum zarbalari: o'ng qo'l bilan 2,3,4 joylardan, chap qo'l bilan 2, 3, 4 joy (zona)lardan zarbani taqlid qilib, «to'siq» orqasiga chalg'itib tashlash orqa joy (zona)lardan (1-2;6-3;5-4) yetakchi va «zaif» qo'l bilan, kombinatsiya: «Kichik kesim» (krest), «Katta kesim» (Bolshoy krest), «qayta kesim» (Obratniy krest), «Eshelon», «To'lqin» (Volna).

Himoya texnikasi:

1. Holat va haraktlanishlar: o'ngga, chapga, oldinga holatlardan oldinga harakatlanib koptokni qabul qilish taqlidi amalga oshirish, shu

mashqlar to'p bilan, belda va ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish taqlidi, shu mashqlarni to'p bilan bajarish maqsadga muvofiqdir.

2. To'pni qabul qilish: o'yinga kiritilgan to'pni pastdan va yuqoridan, 2,3,4-joylardan yo'naltirilgan zarbalarni pastdan va yuqoridan, 6-2-3, 6-2-4, 6-2-2 joylardan qabul qilish –yetkazish-uzatish, o'ng va chap qo'l bilan, to'siqdan va zarbadan sapchigan to'plarni bir va ikki qo'l bilan qabul qilish va uzatish mashqlarini o'rganish.

3. To'siq qo'yish: voleybol maydonining 2,3,4 joy (zona) yakka tarzda, shu mashqlar 2 kishi bo'lib va 3 kishi bo'lib, shu mashqlarni yuqori tezlikda, to'p bilan va to'psiz, o'yin tariqasida va o'yin davomida amalga oshirish mashqlarini bajarish.

Nazorat savollari:

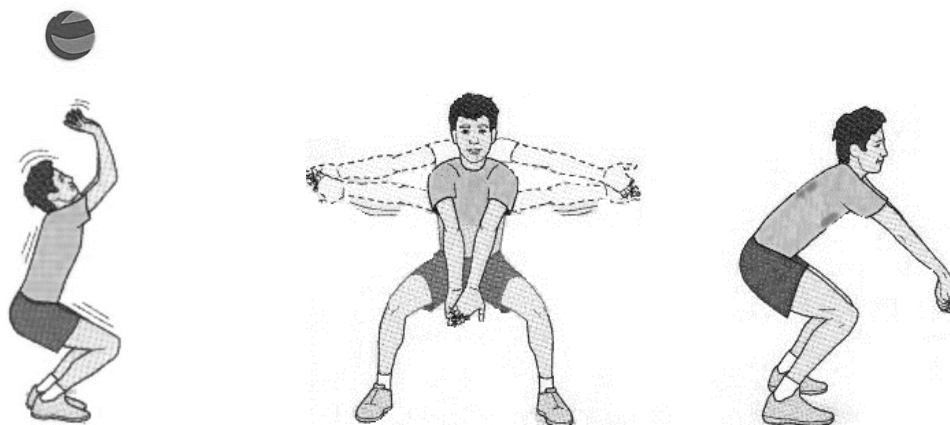
1. Texnika haqida so'zlab bering, voleybolga xos va mos o'yin usullarini ta'riflang?

2. Voleybolda to'psiz va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi ahamiyatini yoriting?

3. Voleybolda istalgan o'yin usullarini (to'pni o'yinga kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) bajarish usullariga ta'rif bering?

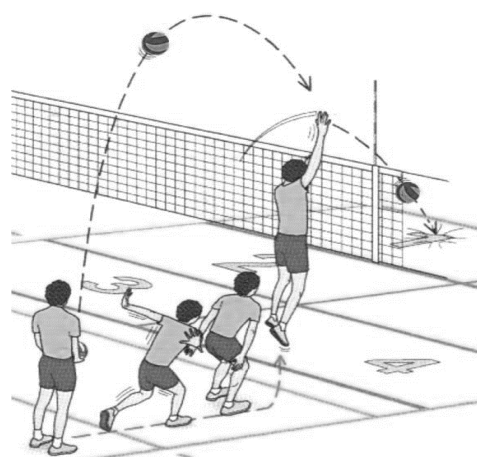
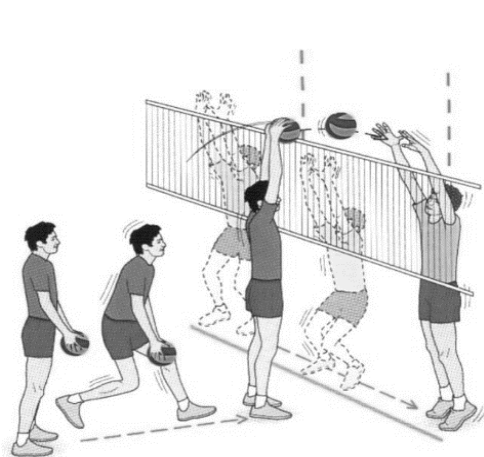


1-rasm



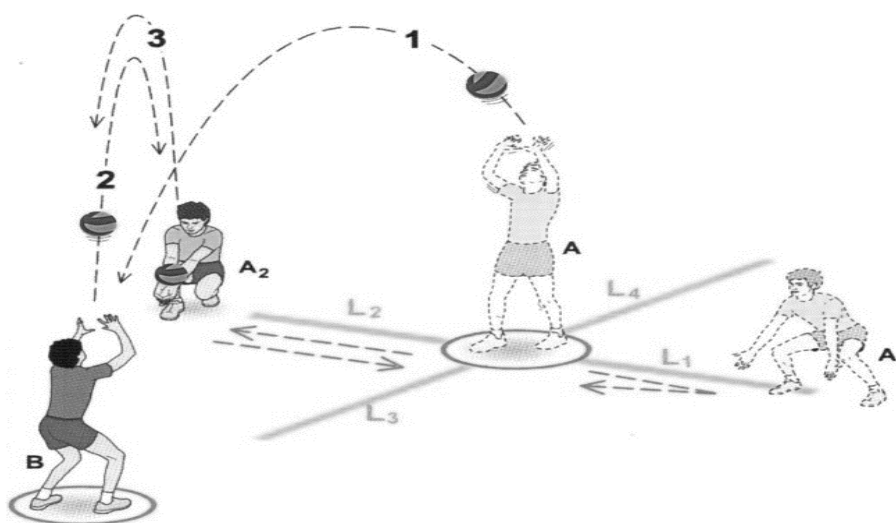
2 a-rasm

2 b-rasm

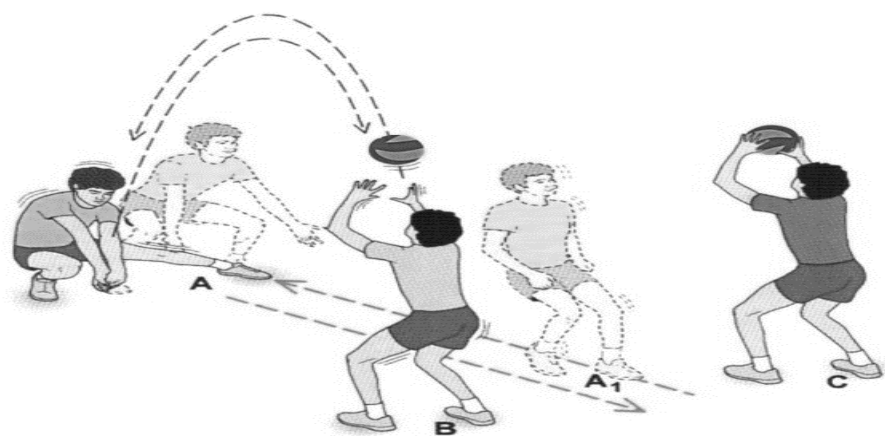


2 v-rasm

2 g-rasm



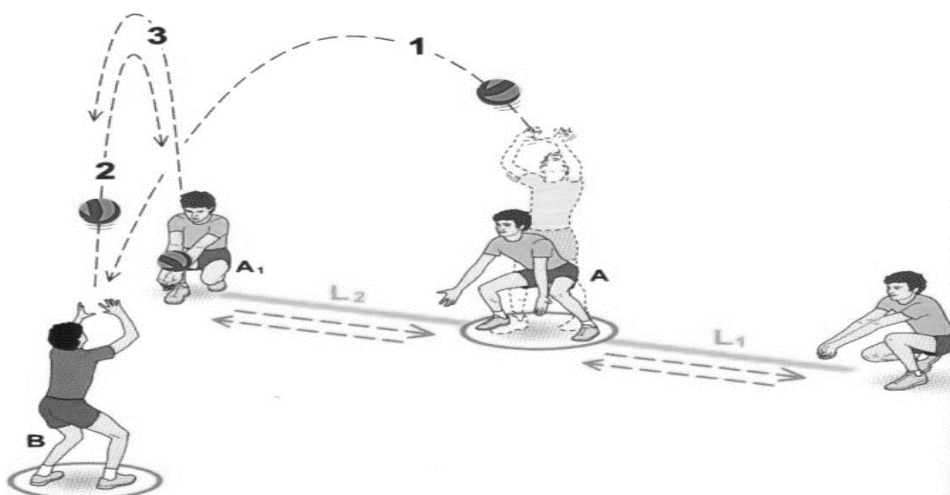
3-rasm



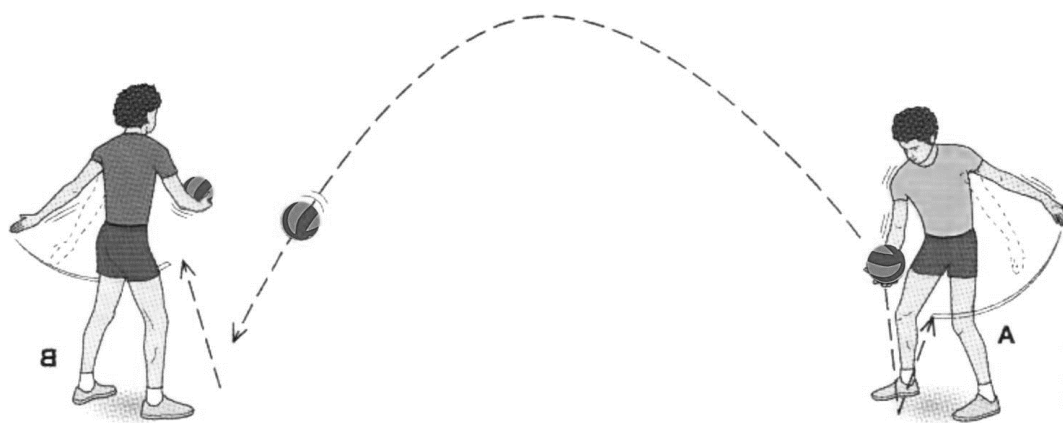
4-rasm



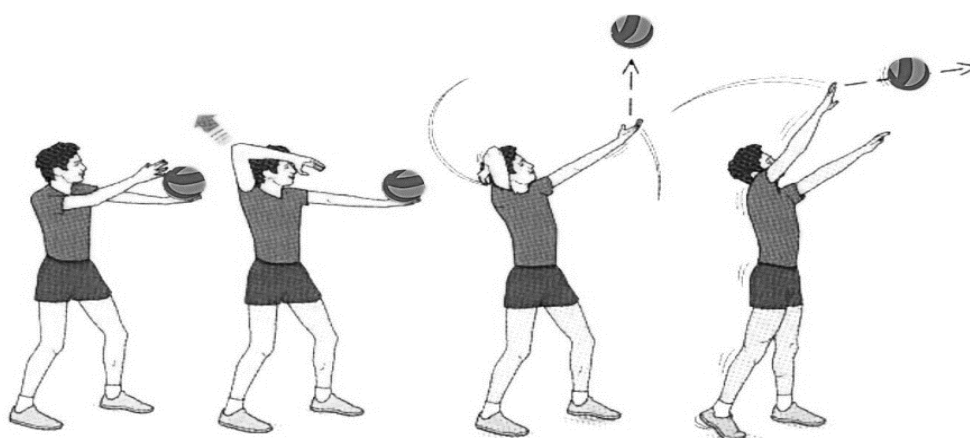
5-rasm



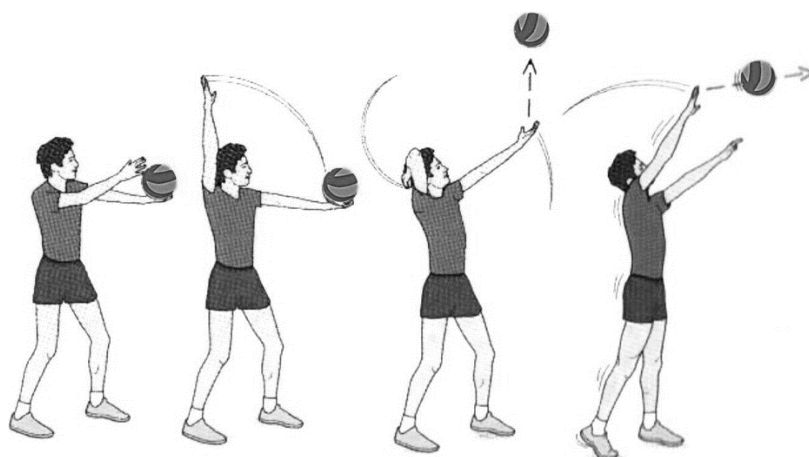
6-rasm



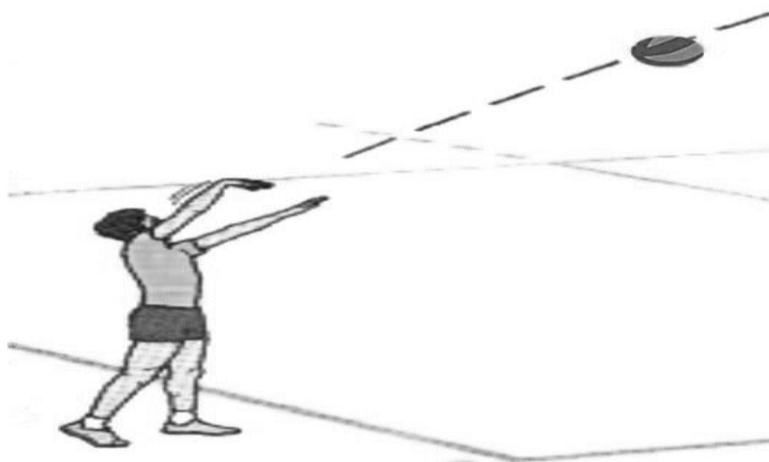
7-rasm



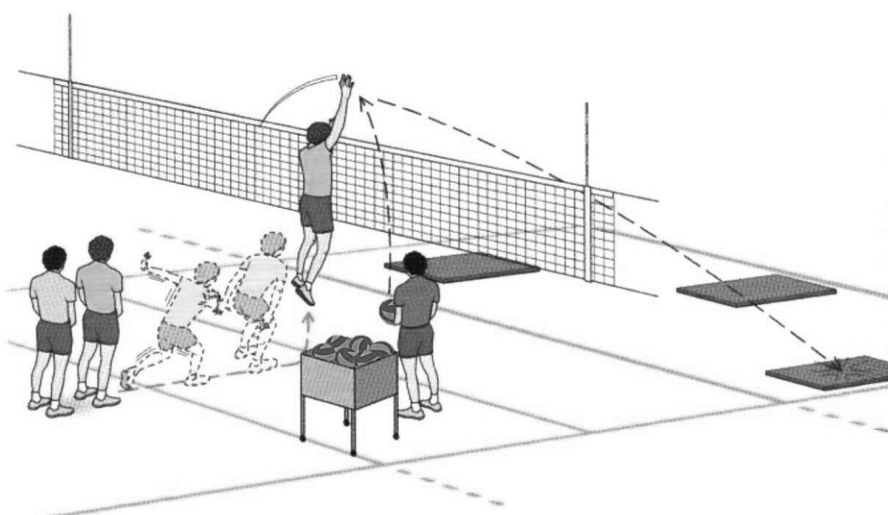
8-rasm



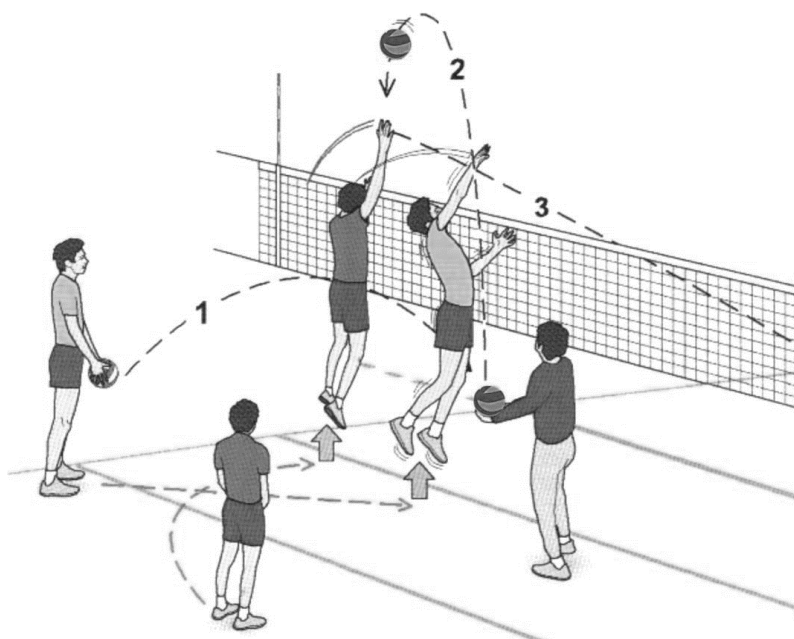
9-rasm



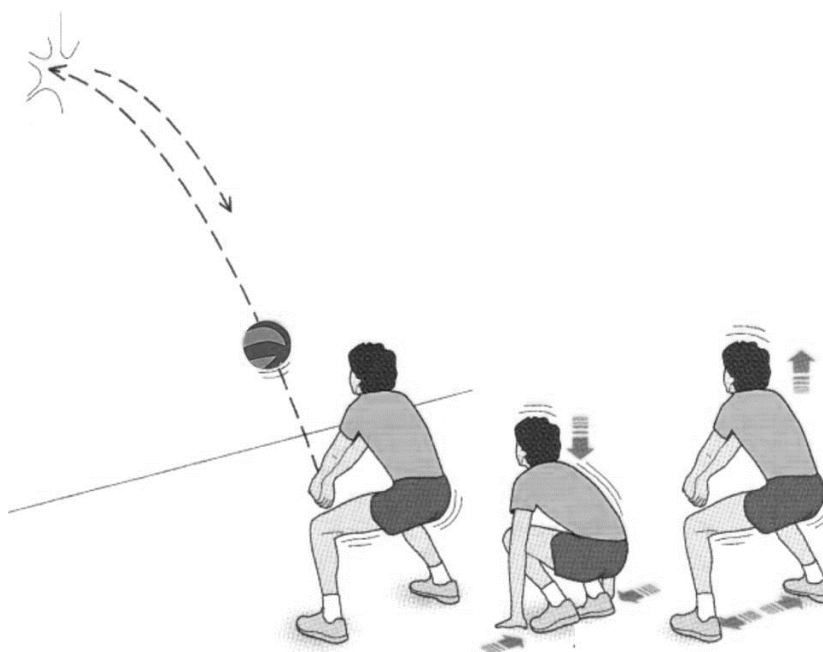
10-rasm



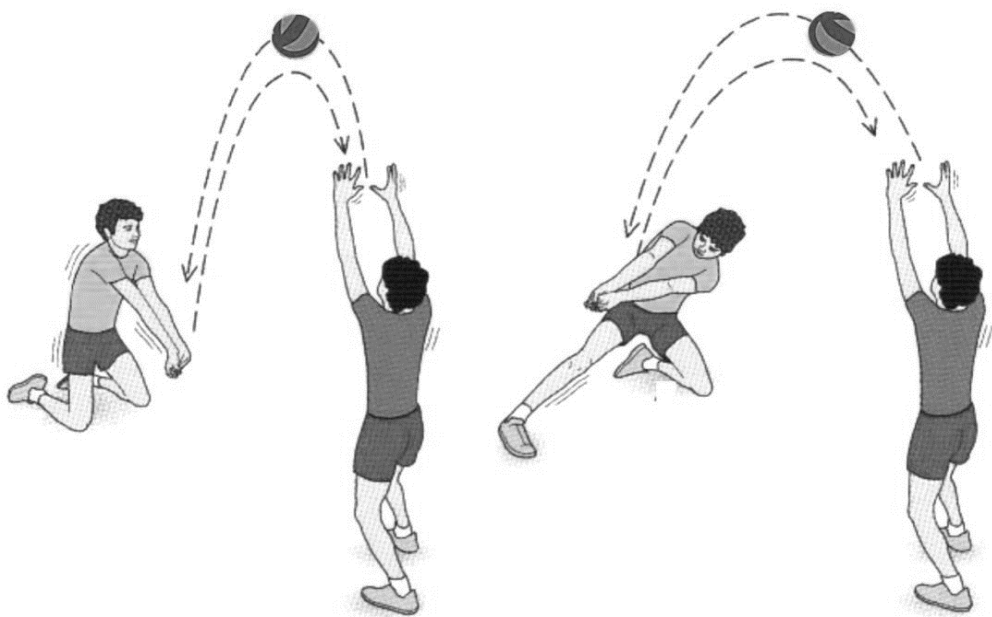
11-rasm



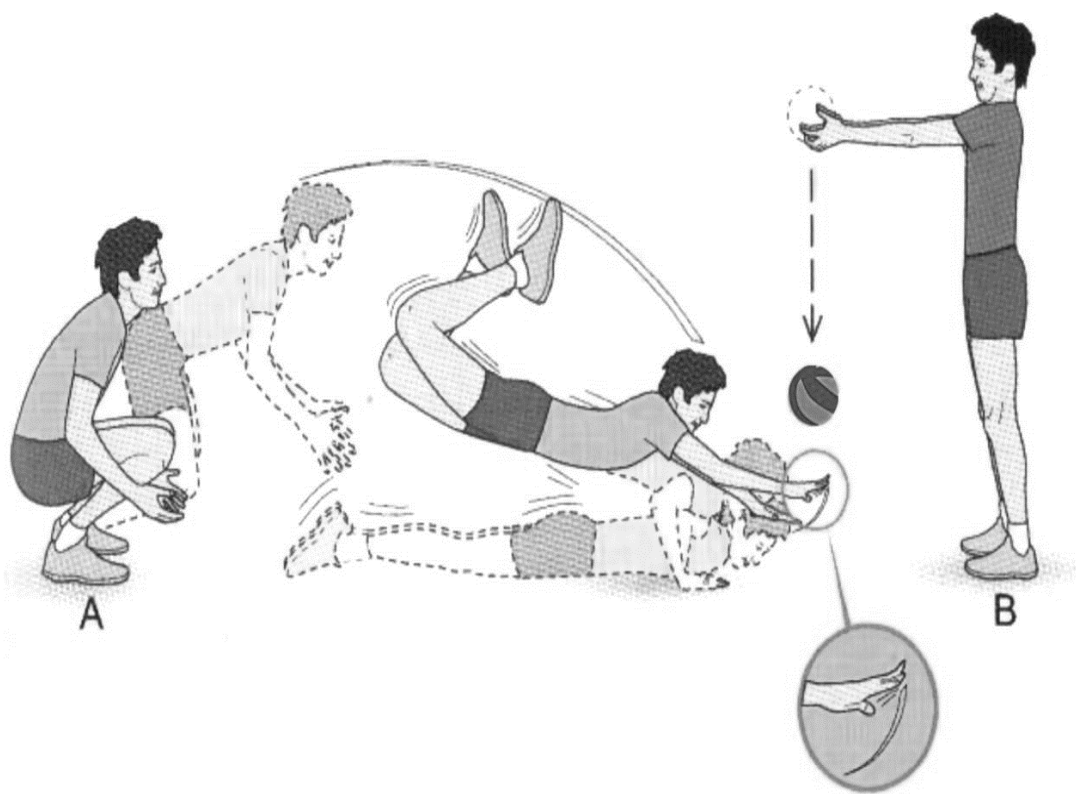
12-rasm



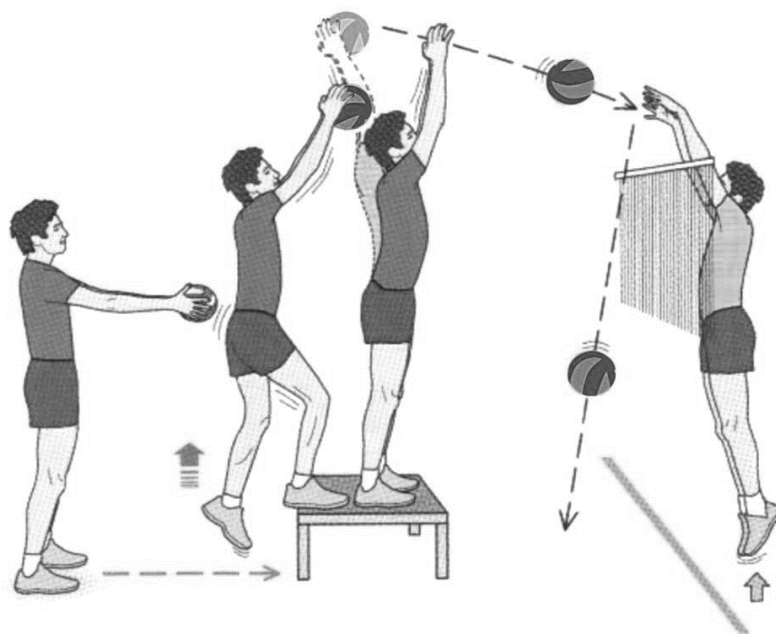
13-rasm



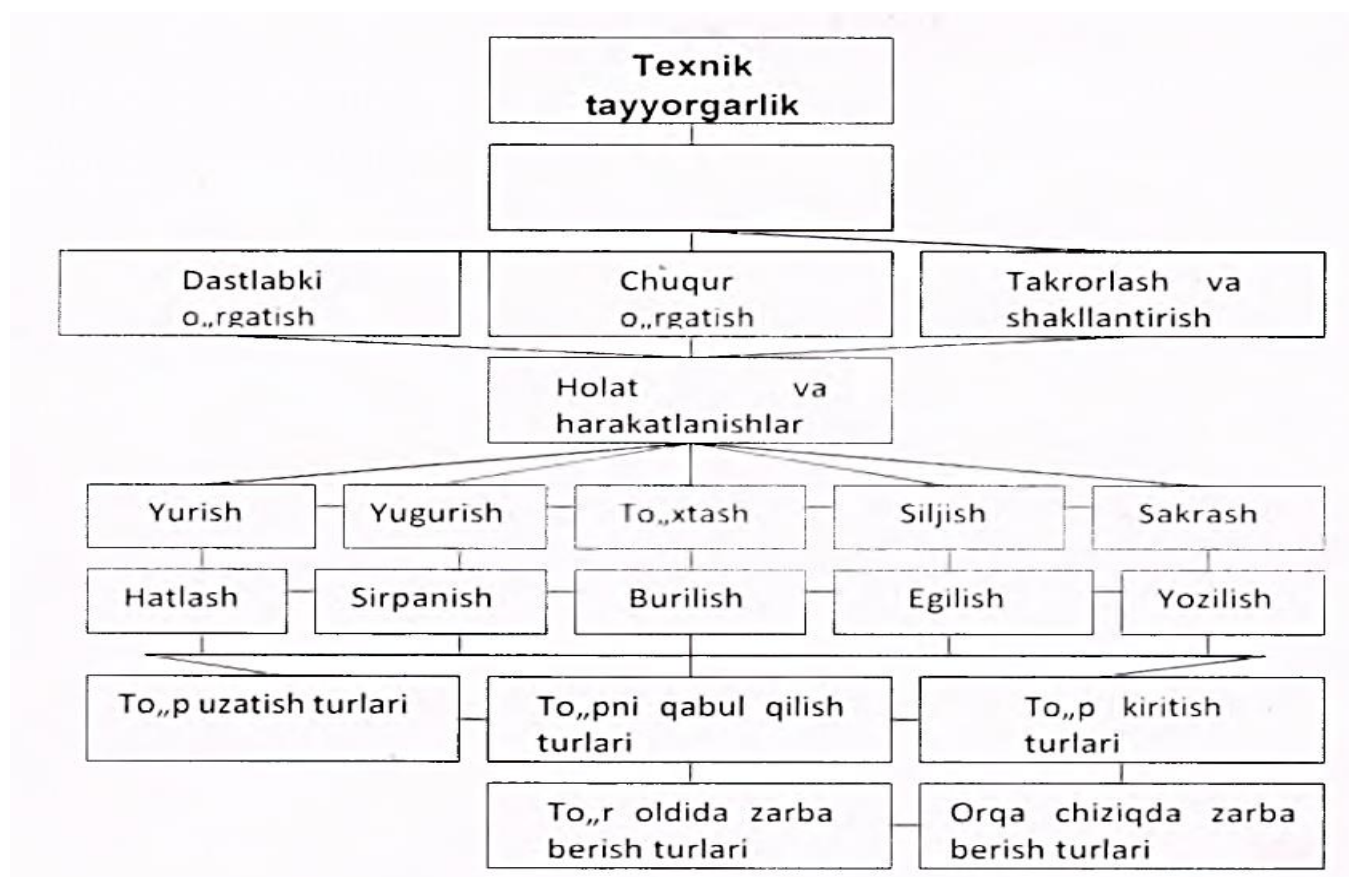
14-rasm



15-rasm



16-rasm



1-chizma

1-jadval

Sogʻlomlashtirish guruhi-7-8 yosh

T/r	Tayyorgarlik turlari	Yuklamalar hajmi
1	Nazariy tayyorgarlik	4
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	180
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10
4	Texnik tayyorgarlik	80
5	Taktik tayyorgarlik	6
6	Integral tayyorgarlik	-
7	Hakamlik amaliyoti	8
8	Musobaqa	14
9	Nazorat savollari	8
Jami:		312

2-jadval

Dastlabki tayyorgarlik guruhi

T/r	Mashgʻulotlar mazmuni	1 yil 9-11 yosh	2 yil 10-12 yosh
1	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	124
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	64
4	Texnik tayyorgarlik	107	99
5	Taktik tayyorgarlik	38	51
6	Integral (oʻyin) tayyorgarlik	38	40
7	Nazorat test mashqlari sinovi	18	20
Jami:		416	416
8	Mashgʻulot kunlari soni	194	188
9	Mashgʻulotlar soni	208	208
10	Musobaqa kunlari soni	14	20

III BOB. VOLEYBOL O‘YINIDA TAKTIK USULLARNI AMALGA OSHIRISH ASOSLARI

Hozirgi zamon voleybolida o‘yin taktikasi deb birinchi jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka guruh va jamoa bo‘lib harakatlanish yordamida muvoffaqiyatga erishish san‘atiga aytiladi.

Voleybolda o‘yin taktikasining asosiy sabablari muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud.sharoitiga qarab yutuqqa sariq qo‘llaniladigan o‘yin vositalari uslublari va shakllarini aniqlab bilish mahoratidan iboratdir Voleybolda taktik kombinatsiya– yakka o‘yinchiga hujum qilish uchun qulay fursat yaratib berishga qaratilgan bir nechta o‘yinlarning harakat faoliyatiga aytiladi.

Voleybolda o‘yin intizomi-har bir shug‘ullanuvchi faoliyatning guruh faoliyatiga bo‘ysinishi rejalashtirilgan bo‘lajak o‘yinda taktik ko‘rsatmalarni bajarish o‘yin qoidalari asosida va umuminsoniy xislatlariga rioya qilish lozimdir.

Hozirgi zamon voleybol o‘yinida quydagi taktik tushunchalar qo‘llanilmoqda:

Birinchi shiddatli (temp) atamasi hujum usulini (kombinatsiyasini) birinchi bo‘lib boshlaydigan o‘yinchiga talluqli bo‘lib, bu o‘yinchi deyarli “qisqa past”) va tezkor uzatiladigan to‘p bilan hujumni uyushtiradigan voleybolchiga aytiladi.

Voleybol o‘yinida hujumchilarni “shiddat-temp” bo‘yigacha ajratish shartli asosda qabul qilingan shuning uchun hujumchilardan ko‘pgina hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni maqsadga muvofiq amalga oshirish talab qilinadi.

Voleybol o‘yinida bog‘lovchi o‘yinchi o‘yinining borishini to‘g‘ri baholay bilishi va turlicha bo‘lgan o‘yin jarayonlaridan hujumni samarali uyushtira olish lozim bo‘ladi. Shu sababli bu vazifani bajarishga o‘yinni murakkab jihatlarigacha biladigan guruhning-jamoaning fikrini tezda anglab, o‘yin mohiyatiga mos usullarni tashkil eta oladigan keng fikrli vazmin-bosikli ruhan, tetik o‘yinchilarni tanlash maqsadga muvofiq saralab olinadi.

Samarali o‘yin tashkil etishda jamoa imkoniyatidan foydalanib, uni quyidagi tamoyil asosida tashkil etish mumkin: 4+2 (to‘rtta hujumchi va ikkita bog‘lovchi o‘yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog‘lovchi

o'yinchi). Hozirgi zamon voleybolida 5+1 usulidan dunyoning eng kuchli jamoalari foydalanishmoqda.

Voleybol o'yini taktikasida yakka guruh va jamoa shakllaridan foydalanmoqda. Voleybolida taktikaning usullari o'yin tizmlaridan va usullardan iborat taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (usul)lari va ularning barcha turlari kiradi.

Voleybolida muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar ilgari rejalashtirilgan strategik dasturga amal qilish lozim. Bu o'yinla barcha taktik harakatlar taktik bilishlar fikrlash jarayonni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qarorlar qabul qilish jismoniy qobiliyat texnik mahorat va iroda imkoniyatlarga aslanishi zarur.

Hozirgi zamon voleybol taktikasida taktik harakat kibernetika nuqtai nazaridan qaraganda murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qabul qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini munosib boshqaruvchi jarayonni anglatadi. Harakatlarning samaralari taktik bo'lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobilyati alohida o'rin egallaydi. Ushbu qobilyatlar musobaqa sharoitlarga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakatlarni samarasini oshirishga sharoit yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi shug'ullanuvchiga bog'liq bo'ladi. O'quv-mashg'ulotlar davrida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobilyatlarni rivojlantirishga mashqlarni tanlash va ularni unumli foydalanish juda katta ahamiyat kasb etadi. Baland darajadagi takomillashgan ushbu qobilyat taktik va strategik niyatini amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisblanish mumkin.

Voleybol o'yinida taktika ikki yo'nalishda: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, yakka-individual, guruhli va jamoaviy taktikalari asosida quriladi.

3.1. Voleybolchilarning hujumda o'yin taktikasi

Shug'ullanuvchilarning hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakatlari, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlarni tushinish mumkin. Hujumda keng qamrovli taktik harakat ma'lum bir taktik usul asosida olib boriladi va usul so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi.

Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini mazmun-mohiyatini quydagicha ko'rib chiqishimiz mumkin.

Voleybolchilarning hujumdagi jamoaviy taktik harakatlarini 3 ta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: maydonda ikkinchi to'p uzatilgandan so'ng oldingi qator (hujum joyi-zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan amalga oshirsa, ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (Himoya joy-zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan birinchi to'p uzatishdan keyin.

Voleybolda bog'lovchi o'yinchi oldingi ya'ni hujum (joy-zona)da joylashganda hujumni o'zlashtirish variantlari quydagi rasmda berilgan.

Bu usulning kamchiliklaridan biri hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishini ishtirok etishi mumkin bo'lganligidir. Hozirgi zamon Voleybolida himoya joyidan uyutiriladigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.

Voleybol maydonida hujum zarbasini uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qator (himoya joyidan to'r yoniga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati ancha oshadi. Voleybolda bog'lovchi o'yinchi orqa himoyada joylashgan 1-5-6-joylardan to'r yoniga kelib turli hujum usullarini tashkil etish chizmasi rasmda keltirilgan.

O'yin davrida birinchi to'p uzatilgandan so'ng hujum qilish yoki to'pni aldab tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (21-rasm) samarali amalga oshirishga imkon bersa-da ammo bu usullarni bajarish uchun kerakli sharoit (uzatilgan to'pning juda yaxshi qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka-mahorat ko'rsatish talab qilinadi. Shug'ullanuvchi to'pni aldab-chalg'itib koptokni tashlaganda hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi joyida joylashagan vaqtdagina) sakrab xuddi hujum zarbasini amalga oshirayotgandek (imitatsiya-taqlid) bo'lib, aldamchi usulni amalga oshirish mumkin bo'ladi.

Voleybol o'yinida guruhli taktik harakat deganda ikki yoki o'ndan ko'p o'yinchilarning hujum zarbasini hal qilishi tushiniladi.

O'yinda guruhli taktik harakatlar quyidagicha yo'nalishlarda qo'llanilishi mumkin:

1. Oldingi joyda bog'lovchi o'yinchi bo'lganda uning hamkorligida hujumni amalga oshirish.

2. Xuddi shunday, lekin bog'lovchi o'yinchi orqa chiziq ya'ni himoya joyda joylashganda.

3. To'pni qabul qilib olgandan so'ng hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning hujum zarba beruvchi hujumchiga uzatib berilishi.

4. O'yin jarayonida hujumchining hujum zarbasiga taqlid (otkidka) bilan aldamchi koptok uzatishni amalga oshirish.

Guruhli taktik harakatda oldindan kelishilgan usullar orqali amalga oshiriladi. Hujumkor zarba beruvchi voleybochilar haraktlarni amalga oshirishda quydagi yo'nalishda harakatlanadilar: to'pning harakatlanish yo'nalishini o'zgartirmasdan (har bir o'yinchi o'z joyida): harakat yo'nalishini o'zgartirib chalkash harakatyo'nalishida. Yuqorida qayd etilganyo'nalishlar asosida uyushtiriladigan taktik usullarni ko'rib chiqamiz.

3. 3-joyda joylashgan bog'lovchi o'yinchiga to'pni yetkazib beradi, o'z navbatida bog'lovchi koptokni 4 yoki 2 joydagi (bosh orqasidan) o'yinchiga uzatadi. Bog'lovchi o'yinchi 2-joyda turgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-joylarning biriga yetkazadi. Bog'lovchi o'yinchi ushbu usullarni orqa joydan oldingi joyga chiqib to'p uzatish ham qo'llash mumkin. Bu maydonning 3-joydagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa uchish) bilan usuld to'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi.

O'yinda bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Hujum ikki xil yo'nalishda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi. (26-a rasm) ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (26 b-rasm) amalga oshiriladi.

Yosh voleybolchilar bilan ishlaganda taktik usullarni o'rgatish va ularni o'yin davrida qo'llanilishiga kam ahamiyat beriladi. O'yinda taktik usullarni qo'llashda quyidagi ikki qismdan kelib chiqishi zarur.

1. O'yinda taktik usullarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi zarur.

2. Taktik o'yin usullari jamoaning texnik tak-tik tayyorgarlik sharoitlariga asoslanishi kerak. Voleybol o'yinida yakka (individual) taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular o'yinda to'pli va to'psiz qismlarga bo'linadi. O'yinda to'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish to'p uzatish hujum zarbasi uyushtirish joy tanlash va jamoa guruhli harakatlarga mos harakatlanishlar kiradi.

Voleybolchilar to'p uzatishda hujum zarbasi uchun o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1). Hujumchi bog'lovchi o'yinchining yonida turganda to'p uzatish.
- 2). Bog'lovchi o'yinchining orqa tomonida turganda koptokni uzatish.
- 3). Bir me'yorda hujumchilarni to'p bilan ta'minlash.
- 4). O'yinda raqib jamoaning kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga to'p uzatish.
- 5). O'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'pni qabul qilish va to'p uzatish yo'nalishini belgilash.
- 6). Koptokni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydoniga yo'naltirish oldiga to'p uzatgandek ko'rsatib, boshuzra orqasiga to'p uzatish bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib, oldinga koptokni uzatish.

Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatga bo'linadi:

- 1). Koptokni kuchli va sekin navbatlashtirish;
- 2). O'yinda raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisiga to'pni jo'natish;
- 3). To'pni raqibning hujumchisiga yo'naltirish;
- 4). To'pni endi o'yinga tushgan o'yinchiga yo'naltirish.
- 5). Koptokni orqa joydan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga oshirish;
- 6). To'pni o'yinchilar orasiga oshirib tashlash;
- 7). Koptokni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylarga yuborish.

Hujumdagi va hujum zarbalari berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1). Hujum qilish usulini tanlash.
- 2). Mashg'ulot paytida hujum qilish va aldamchi harakatlarni taqlid qilish.
- 3) O'yin jarayonidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbat bilan amalga oshirish.
- 4). Yakka guruh va jamoa bo'lib to'siq qo'yganda ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishini rejalashtirib zarba berish ;
- 5). O'yinda hujum zarbasini taqlid qilish va sakrab to'p uzatishni mashq qilish;
- 6). O'yinda sakrab to'p uzatishni taqlid qilib aldamchi harakatlar bilan koptokni raqib maydoniga oshirib tashlash.

3.2. Himoya o'yin taktikasi

Voleybol himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi raqib jamoaning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdir.

O'yinda himoyadagi taktik usullarga jamoa guruhva yakk yo'nalishdagi harakatlar kiradi. Jamoa taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi haraktli uchta asosiy yo'nalishlar bilan ifodalanadi: o'yinga oshirib tashlangan to'pni qabul qilish; Hujumzarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchining himoya qilishdan iboratdir. O'yinda jamoa haraktlarining mazmuni quydagi asosiy omillar raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin malakalari va mahoratlari; o'yin sharoitlaridan kelib chiqib keyingi harakatlarni amalga oshirish bilan amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybol o'yinida jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (27 a-rasm) va burchagi orqaga (24 b-rasm) tuzishi o'ynalishida barpo etadi. Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin jarayonidan kelib chiqib, qulay bo'lgan himoya taktikasidan birini foydalanish kerak bo'ladi. Ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko'rib chiqish lozimdir.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'ylab joylashuvi asosan ikki yo'nalishda bo'ladi. Chiziqli va pag'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan (28 a-rasm) barcha o'yinchilar koptokni qabul qilish ko'nikma va mahorataga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan usullarni uyushtirish nazarda tutilganda foydalaniladi. Ushbu variantda o'yinchilar maydonda bir tekisda joyjoylashadilar.

Raqibning to'p uzatishdagi quyidagi taktik xususiyatlarini qayd etish kerak:

a) voleybol maydonida joy tanlash (to'rdan qancha uzoqlikda joylashish).

b) o'yinga kiritilgan to'pning raqib tomonidan turli kuchlanishdagi navbatma-navbat ehtimol;

v) o'yinchilar o'rtasiga berish ehtimoliga;

d) to'rt yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Hozirgi zamon voleybol o'yinlarida ko'p vaziyatlarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatilmoqda. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning

mahoratli o'yinchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining o'yinda samarali tashkil bo'lishiga sharoit yaratiladi.

Voleybolda 3-joydagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilishi 4-joydagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilishi mahoratiga ega bo'lmasa 28-rasmdagi keltirilgan joylashuvdan foydalanish mumkin. To'pni 3-joydagi o'yinchi yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa u maydonchaning orqarog'iga siljib turadi. (6-joydagi o'yinchidan o'tib ketmasligi kerak).

5-joydan chiqish vaqtidagi bog'lovchi o'yinchilarning maydonda joylashuvi 18-rasmda keltirilgan. Bu joylashuv bir muncha murakkab bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bunda jamoalar 5+1 tizimidan foydalanish ko'proq samara keltiradi.

Voleybolchi hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani tashkil etishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator voleybolchilardan biri to'siq qo'yuvchi shug'ullanuvchilarni himoya qiladi. (26-rasm) oldingi pag'onalai – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-joydagi o'yinchi himoya qiladi orqa pag'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-joydagi voleybolchilar himoya qiladi. Ushbu tizimlar o'yinda to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Voleybolchi himoya harakatlarini tashkil etishda raqibning hujumidagi harakatlari asos sifatida olinadi.

O'yinchilarning birinchi variantdan harakatini o'zgartirishda ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarini tez-tez foydalanganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari amalga oshirilganda qo'llaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchilarning himoyasini tashkil etish eng qiyin vazifalardan biri hisoblanadi. Bu koptokni uchish tezligi yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning murakkabligi bilan izohlanadi.

Maydonda har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Voleybolda hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoya qilish quydagicha bo'lishi mumkin: Maydonda bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan voleybolchiga yaqin bo'lsa) tomonidan himoyalovchilar (6-yoki 5-1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan (27 a-rasm). Voleybolchilarning himoya qilishida eng natijador joylashuvlardan biri b-rasmda keltirilgan.

Voleybolchilarning guruhli taktik harakatlariga bir qancha o'yinchilarning ayrim o'yin jarayonlarida birgalikda amalga oshirilgan

harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, zarba berilgan to'plarni qabul qilish, to'siq qo'yish (ko'p holatlarda ikki kishi bo'lib) kiradi. Uch kishi bo'lib to'siq qo'yish usuli hozirgi zamon voleybol musobaqalarida kam foydalanilmoqda. O'yinda to'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. O'yinda ikki kishilik to'siq qo'yilganda asosiy vazifani hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan raqibning hujumi diagonal bo'yicha amalga oshiradigan bo'lsa unda turning o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak.

Uch kishi bo'lib to'siq qo'yilganda (ko'p hollarda tur o'rtasida qo'yiladi) o'rtaga turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yordamga keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib amalga oshirgan harakatlariga bog'liqdir. Voleybolchilar ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

A) baland to'p uzatishdan so'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha hujum zarbasi uyushtirilganda to'siq qo'yuvchilarning qo'llari bir-biriga tegib tursa maqsadga muvofiq bo'ladi.

B) o'yinchilar tomonidan 4-joydan chapga tomon hujum uyushtirilganda o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylashish qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekkadan to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan voleybolchining qo'lga yaqinlashtiradi.

O'yinchilarning o'yinga kiritilgan to'pini qabul qilishda guruhli harakatlarga e'tibor berish lozimdir. Bu jarayonda to'rtta vazifa hal etiladi:

a) o'yin paytida to'pni qabul qiluvchi o'yinchini qo'riqlash:

b) o'yinda to'pni qabul qilish darajasi pastroq bo'lgan o'yinchini himoyalash.

v) to'pni qabul qilishda ayrim o'yinchilarni chetlashtirilgandan so'ng o'zaro hamkorlikda harakat qilish.

d) to'pga chiquvchi o'yinchilar bilan o'zaro kelishib harakat qilish;

himoyada yakka taktik harakatlar yakka tartibdagi harakatlarga: o'yinga oshirib tashlangan hujum zarbasini to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoya qilish kiradi. Voleybol maydonida o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda voleybolchi o'z joyini (radius bo'yicha) va to'pni o'yinga kiritish xususiyatini anglagan holda o'rin tanlaydi. Voleybolda raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritish uning to'pni urushdagi harakati (aplitutdasi) bo'yicha aniqlasa bo'ladi. O'yinchi har qanday holatda ham o'z joyidan orqaroqda joylashgani

maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki koptokni qabul qilish uchun odinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha samarali bo'ladi.

Voleybolchilar hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning yo'nalishi uning to'rdan uzoq yaqinligi hujum zarbasini uyushtirayotgan voleybolchining yakka taraflari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra saralanadi.

Voleybolchilar himoya o'ynaganda, qo'yida keltirilgan ma'lumotlarga asoslanish qo'l keladi.

a) bog'lovchi o'yinchi to'pni to'rdan uzoqroq yo'naltirgan bo'lsa, demak hujum zarbasi orqa chiziqdagi o'yinchilarga berilishi kutiladi.

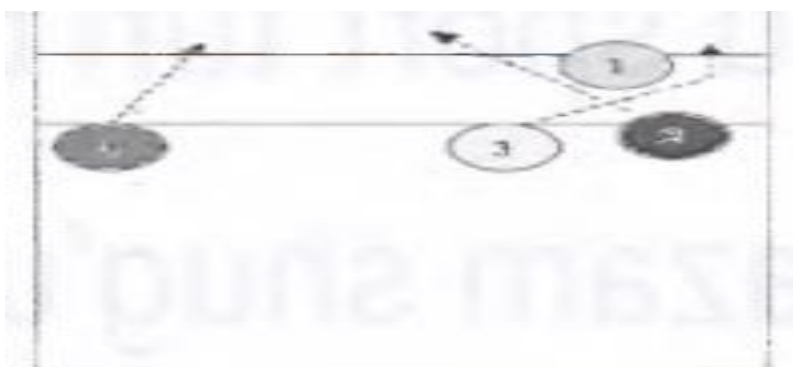
b) agarda bog'lovchi o'yinchi to'pni pastlatib uzatilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan amalaga oshiriladi.

v) agarda bog'lovchi o'yinchi hujumni past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon tashkil etilgan bo'lsa, hujum zarbasi orqa joylarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

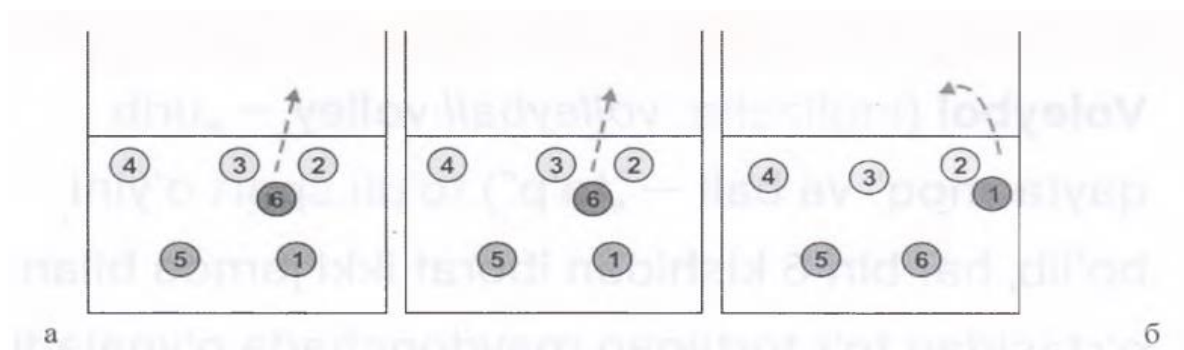
Shu sababli hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida voleybolchilarning pastki turish holatini egallaydi. Va to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qiladi.

Pastlatib uzatilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda uning to'siqdan (yoki to'rdan)sapchib orqa joylarga tushish ehtimoli baland bo'ladi.

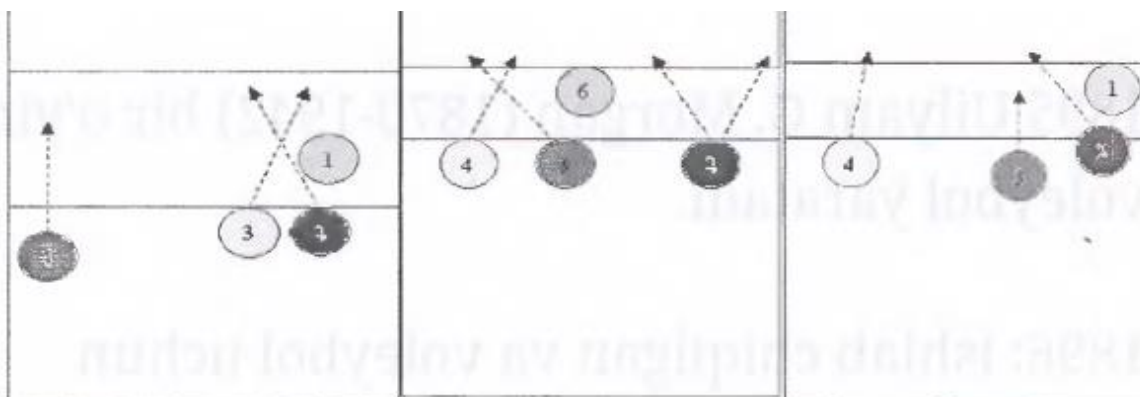
To'g'ri to'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida amalga oshirilishi juda ahamiyatlidir. Joyida (harakatsiz) to'siq qo'yishda voleybolchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. O'yinda to'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan belgilanadi. O'yinda yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan keyinroq sakraydi. Hujumchi voleybolchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan bir oz oldinroq sakraydi. Voleybolchi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va ayniqsa kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.



18-rasmda



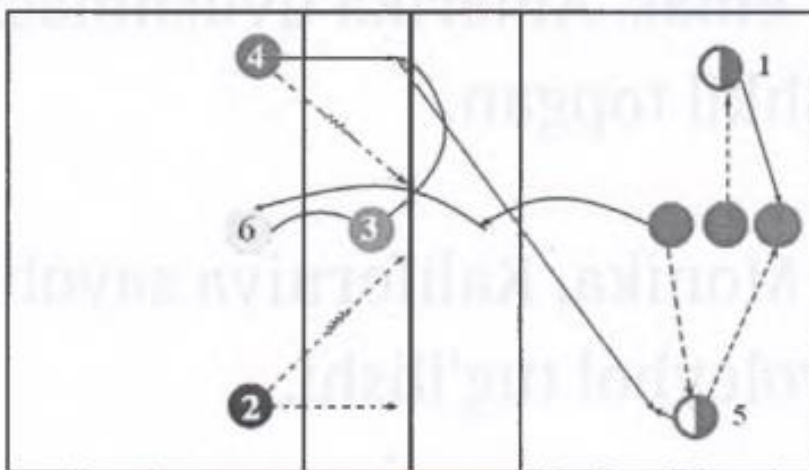
19-rasm



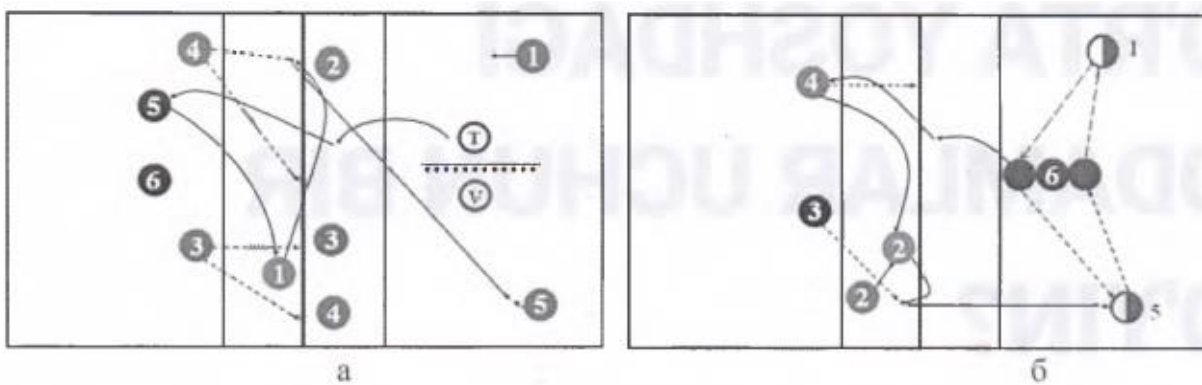
20-rasm

21-rasm

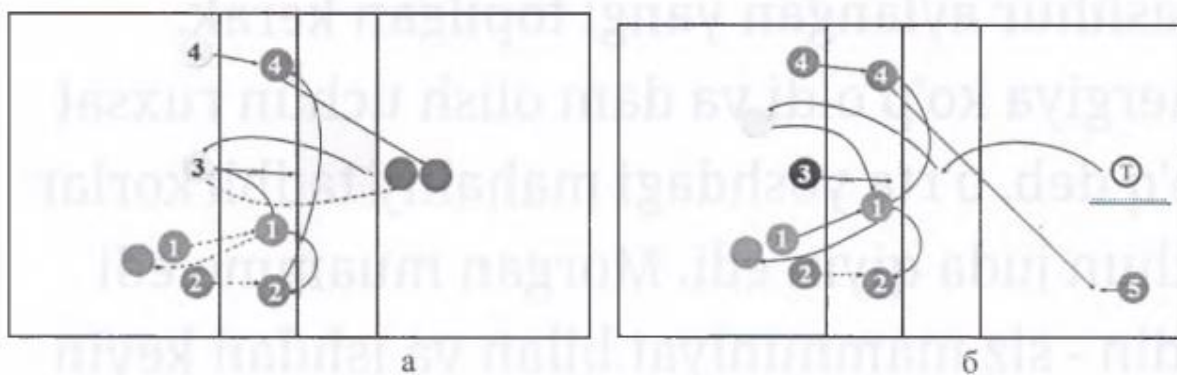
22-rasm



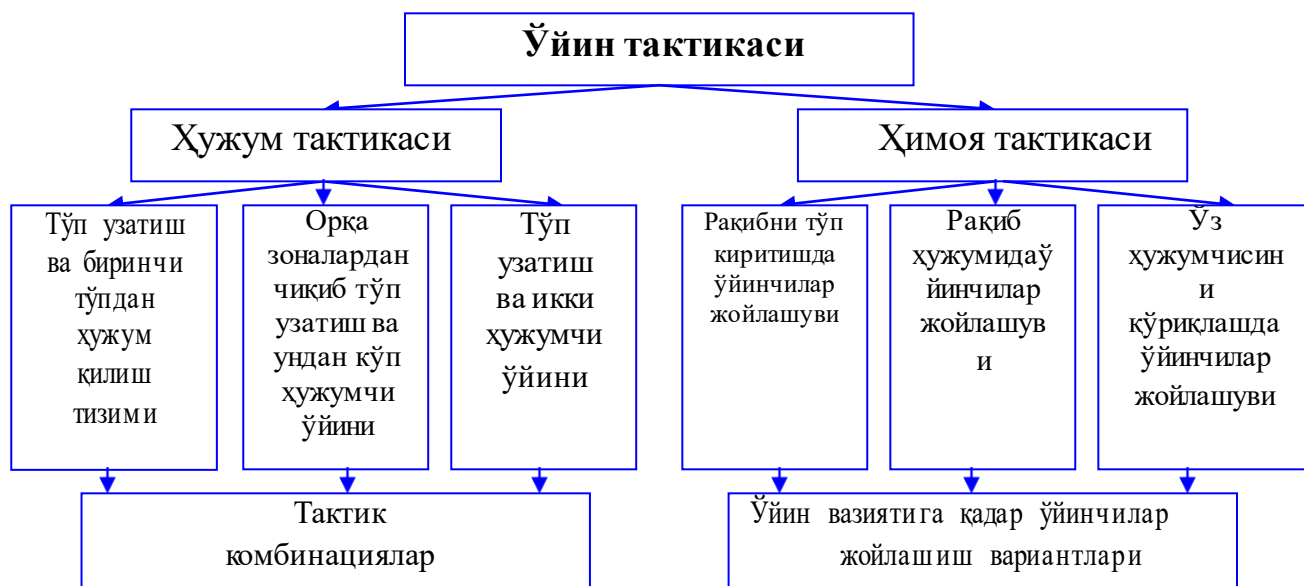
23-rasm



24-rasm



25-rasm



Voleybolda o'yin taktikasi					
Hujum taktikasi				Himoya taktikasi	
To'p uzatish va to'ydan hujum qilish tizimi	Orqa zonalardan chiqib to'p uzatish va hujumchi o'yini	To'p uzatish va ikki hujumchi o'yini	Raqibni to'p kiritishda o'yinchilarning joylashuvi	Raqib hujumida o'yinchilar ning joylashivi	O'z hujumchisini ko'rish o'yinchilar joylashuvi
↓	↓	↓			
Taktik kombinatsiyalar					O'yin vaziyatiga qarab o'yinchilarni joylashtirish varianlari

IV BOB. VOLEYBOLDA MUSOBAQA QOIDALARI, HAKAM VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI

4.1. Musobaqa xaqida tushuncha va musobaqalarni o'tkazish turlari.

O'qituvchi-murabbiyning kasbiy pedagogik faoliyati faqat ushbu bobning muvofiq bo'lishlarida qayd etilgan va mazmunini ochib bergan funksional yo'nalishlar bilan belgilanadi. Murabbiy keng va tor ma'noda ko'p dasturli ommaviy musobaqalar an'anaviy turlar sport bayramlari, shu jumladan, o'z sport iqdidorligi bo'yicha chempionatlar hozirda turnirlar kubok musobaqalarini tashkil qilishi va o'tkazishi bilan bog'liq bo'lib va ko'nikmalarga ham ega bo'lmog'i lozim buning uchun unga musobaqalarni ochilish va yopilish marosimlari, musobaqa nizomlarini tayyorlash musobaqa o'tkazish tuzilmalari rasmiy musobaqa qoidalarini va hakamlikni o'tkazishga oid bilim malakalar yuksak darajada shakllangan bo'lishi kerak. Quyida ana shu muammolar mohiyati va mazmuni voleybol misolida qisqacha ochib berilgan.

Sport musobaqalari keng ma'noda har bir insonni yakka tartibda, biror raqibga nisbatan yoki jamoani jamoga nisbatan muayyan sohada (san'at, adabiyot, ishlab chiqarish, sport va h.k) raqobat ta'sirida o'z imkoniyatlarini safarbar etib, yuksak natijaga erishish tushunchasida o'ziga xos tartib shart-sharoitlar, maqsad va vazifalar belgilanadi.

Sport musobaqalari-bu ma'lum muddat ichida shakllangan yoki shakllantirilgan madaniy-ma'naviy intellektual salohiyatli jismoniy-ruxiy va texnik-taktik tayyorgarlikka asoslangan imkoniyat raqobat ta'sirida namoyon etish va yuksak ko'rsatgichga erishishga qaratilgan integral vaziyatdir.

Umuman sport musobaqalari miqyosidan qat'iy nazar bir nechta turlarga bo'linadi:

Olimpiyada o'yinlari, chempionatlar, kubok musobaqalari, turnirlar, jahon chempionatlari va h.k.

Ya'ni O'zbekistonda esa bundan tashqari, boshqa davlatlarda uchramaydigan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Besh tashabbus olimpiyadasi" va "Talabalar ligasi" kabi uch bosqichli va ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari an'anaviy tarzda muntazam o'tkazilishi joriy etilgan.

Tarixiy an'analarga ko'ra har bir musobaqa o'z miqiyosi va maqomidan qat'iy nazar o'ziga xos tarbiyaviy, ijtimoiy, siyosiy ahamiyati kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sportni sog'lomlashtiruvchi, tarixiy, madaniy va ma'naviy qadriyatlarni shakllantiruvchi, barkamol avlodni tarbiyalovchi hamda intellektual salohiyatni yuksaltiruvchi va uni ommaviylik doirasini kengaytishdek strategik maqsadni hal etadi.

Hozirgi zamon voleybol o'yininig rasmiy qoidalari inshootlar va asbob -anjomlar xaqida uskunalar

1. O'yin maydoni.

O'yin maydoni uchun maydonchasi va bo'sh maydon (maydon) zonadan iborat. U to'g'ri burchak va simmetrik shaklga bo'linishi shart.

1.1 O'yinchilar voleybolda bo'sh joy o'lchamlari maydonchani yon chiziqlari 3-5 m (orqa chiziqlaridan 5-8 m maydon sathidan tepaga qarab bo'shliq kamida 12,5 m bo'lishi lozim.

Bo'sh joy va maydon usti bo'shlig'ining eng kam o'lchamlari musobaqa nizomida qayd etilishi mumkin.

1.2 O'yin maydoni yuzasi

1.2.1 O'yin maydoninig yuzasi tekis gorizonta va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi kerak. Notekis va sirpanchiq yuzali maydonda o'yinni olib borish ruxsat etilmaydi.

Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB, XVU) ning xalqaro dunyo musobaqalarida o'yin maydoninig yuzasi faqat yog'och yoki sintetik qoplamalardan tayyorlangan bo'lishi shart har qanday qoplama FIVB tomonidan ruxsat berilishi lozim.

1.2.2 Sport majmualarida,arenalarda o'yin maydonlarining yuzasi (sariq ko'k) ranglarda bo'lishi lozim.

FIVB jahon miqiyosidagi (olimpiyada jahon chempionatlari kuboklari h.k) o'yinchilarda chegaralovchi chiziqlar rangi faqat oq rangda chizilgan bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Voleybol o'yin maydoni va uning atrofidagi bo'shliq joy (zona) ranglari bir biridan farq qilishi kerak.

1.2.3 Ochiq maydonlarda derenajni e'tiborga olgan tarzda har bir metr maydon 5mm qiyalik ruxsat beriladi.Voleybolda maydon chiziqlarini qattiq jismlardan iborat bo'lishi mumkin emas.

1.3 Maydoncha chiziqlari.

1.3.1 Barcha maydon chiziqlarining kengligi 5 sm. Maydon chiziqlari va rangi boshqa ochiq tiniq maydoncha yuzasi rangidan hamda begona chiziqlardan mutlaqo farq qilishi lozim.(1,1.2.2)

1.3.2 Voleybol maydonidagi chegaralovchi chiziqlar. O‘yin maydonchasini 2 ta yon va chekka orqa chiziqlar chegaralab turadi. O‘sha chiziqlar maydoncha o‘lchamlariga ulanadi (1.1)

1.3.3 Maydonning o‘rta chizig‘i.

O‘rta chiziq o‘qi o‘yin maydonini har biri 9x9 metr o‘lchamga teng bo‘lgan 2 maydonchaga ajratib turadi. Bu chiziq to‘r ostidan maydonning 2 yon chiziqlarini tutashtiradi.(1)

1.3.4 Hujum chizig‘i

Har bir maydonchaning hujum chizig‘i o‘rta chiziqdan 3 metr masofada bo‘lib, 5 sm oraliqda

5 ta 15 sm kesilgan chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettiriladi.(1.3.3,1,4.1,2) yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo‘ladi.

Xalqaro voleybol uyushma (FIVB, XVU) sining jahon miqiyosidagi musobaqalarda hujum joyi (zonasi) chiziqlari yon chiziqlaridan umumiy uzunligi 1,75 m bo‘lgan, 5 sm kenglikda 20 sm oraliq bo‘lgan har biri 15 sm bo‘lgan oraliqdagi chiziqlar bilan davom ettiriladi.

1.4 Joylar va zonalar.

1.4.1 Oldingi joy

Voleybol maydonchaning har bir oldingi joylari o‘rta chiziqdan 3 m oraliqdagi parallel (o‘rta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan belgilangan bo‘lib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan bo‘ladi (chiziqlar kengligi joy o‘lchamini o‘ziga biriktiradi.(1.3.3 , 1.3.4)

Oldingi joy yon chiziqlar ortidan bo‘sh joy oxirigacha belgilanadi . (1.1 . 1.3.2)

1.4.2. To‘pni o‘yinga kiritish joyi

Voleybolchilarning koptokni o‘yinga kiritish joyi bu 9 m o‘lchamga teng orqa chiziqning orqa qismidir.

To‘pni o‘yinga kiritish joyi ikki yon chiziqning davomi shaklida 20 sm oraliqda har biri 15 sm bo‘lgan bo‘lak chiziqlar bilan maydonning orqa

bo'shlig'iga qarab chiziladi. Bu chiziqlar to'pni o'yinga kiritish joyini o'z ichiga biriktiradi (1.3.2 va 2). To'pni o'yinga kiritish joyi orqa tomonga bo'sh joy oxirigacha davom etadi.(1.1)

1.4.3. Voleybolida o'yinchilarni almashtirish joyi.

O'yinchilarni almashtirish joyi bu hakam-kotib stoli oldidagi hujum chizig'I bilan yon chiziqning tutashgan joyini o'z ichiga oladi. (1.3.4,1)

1.4.4. Voleybolchilar uchun tayyorgarlik ko'rish qizishish uchun (Razmenika) joy.

FIVB ning jahon darajasidagi musobaqalarda qizishish (razminka) o'tkaziladigan joyga jamoalar o'rindiqlari tomonidan maydonga orqasidagi bo'shliqdan tashqari burchakda 3x3 m o'lchamga ega joy ajratiladi.(1)

2. To'r va ustunlar.

2.1 To'rning balandligi.

2.1.1. To'r o'rta chiziq ustida vertical joylashtirishi lozim.

To'rning yuqori chegarasi maydon yuzasidan erkaklar uchun 2,43,m va ayollar uchun 2,24 m balandlikda o'rnatilishi kerak.(3.1)

O'quvchi va o'smir hamda o'spirin bolalar uchun to'rning balandligi quyidagicha balandlikda o'rnatiladi.(11-12 yosh, 13-14 yosh, 15-16 yosh, 17-18 yosh).

O'g'il bolalar -220 sm ; 230 sm ; 240 sm ;243 sm.

Qiz bolalar -200 sm ; 210; sm ;220 sm ; 224 sm.

2.1.2 Voleybol to'rning balandligi uchun maydonning o'rttasidan o'lchanadi.

To'rning yon chiziqlari ustidan o'lchangan balandligi belgilangan balandlikdan 2 sm dan ortiq bo'lmasligi lozim.(1.1, 1.3.2 va 2.1.1)

2.2 To'pning tuzilishi.

Voleybol to'rining kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo'lib, 10x10 sm kvadrat shaklida qora rangda to'qilgan bo'lishi lozim.(3)

Voleybol to'rining yuqori qismi 5 sm kenglikda gorizontal joylashgan ikki qavat oq lenta bilan to'qilgan bo'lishi kerak.

O'yin lenta (tasma) uchlari teshik bo'lib, orasidan shnur tros o'tkazilib, tarang tortish uchun o'rnatilgan ustunlarga maxsus taranglashtiruvchi moslamalar bilan mustahkamlanadi.

Voleybol to'rining pastki qismidan ham gorizontal shnur ustunlarga tarang qilib tortiladi.

2.3. Chegaralovchi lenta (tasma) lar.

Antenna diametri voleybol to'ring ikki tomon undan yon chiziqlar ustidan vertikal joylashtirilgan tasma (lenta) lar chegaralovchi tasmalar deb ataladi.

Tasma (lenta) lar kengligi 5 sm va uzunligi 1 m bo'lib, ular to'r (o'lchami) tarkibiga kiradi.(1.3.2,3)

2.4. Antennalar.

Antenna diametric 10 mm uzunligi 1,8 m naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan jismlar materiallardan tayyorlangan bo'ladi.

Voleybol to'ring ikki chekkasidan joylashtirilgan chegaralovchi tasma (lenta) lar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal shaklda o'rnatiladi. (2.3,3)

Har bir antenna to'rni yuqori qismidan 80 sm chiqib turadi va ular 10 sm kenglikda qizil-oq ranglarda bo'yalgan bo'lishi lozim. Bu antennalar maydon va to'r o'lchamlari tarkibining xudud belgisini anglatadi (5.1.1.1.1).

2.5 Ustunlar. O'rnatish uchun

2.5.1. To'rni ustunlarga o'rnatish uchun yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda joylashtiriladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m bo'lib, ularning balandlikni o'zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq.(3)

FIVB ning rasmiy musobaqalarida to'rni tortib turuvchi ustunlar yon chiziq ortidan 1m oraliqda joylashtiriladi FIVB ni o'zga ko'rsatmasi bo'lmasa.

2.5.2. Ustunlar yumoloq va tekis shaklda bo'lib o'yinchilarga havf tug'diruvchi moslamalardan holi bo'lishi lozim. Ular maydon yuzasiga tortuvchi va taranglashtiruvchi jihozlarsiz o'rnatilishi kerak.

2.6. Qo'shimcha asbob-anjom va uskunalar.

Barcha qo'shimcha uskunalar FIVB parlamenti asosida belgilab beriladi.

3.To'p.

3.1. To'p standartlari.

To'p elastik yoki sintetik charmlardan ishlangan va ichki qismida rezina kameradan iborat yumoloq shaklga ega bo'lishi kerak. Uni rangi «ochiq» bir xil yoki turli rangda bo'lishi mumkin. Ya'ni O'zbekiston chempionati va kubok o'yinlarida (ko'k-sariq) rangli kontaktlarda nufuzli musobaqalarda o'tkazilmoqda va foydalanilmoqda. Voleybol koptogining aylanasi 65-67sm,

Og'irligi 260-280 gr, ichki bosimi 0,30 dan 0.325 kg/sm² (294,3 dan 318,82 m va yoki qpa) gacha bo'lishi kerak.

3.2. To'plarining bir xilligi.

Musobaqa foydalanadigan barcha to'plar aylanasi, og'irligi, ichki bosimi, rangi va turi bo'yicha bir xil standartga mos bo'lishi zazor (3.1).

FIVB ning jahon, qit'a va milliy musobaqalari (chempionatlari) FIVB tasdiqlagan kontaktlar bilan uyushtirish kerak (agar FIVB o'zga shart kelishilmagan bo'lsa).

3.3. Voleybol qoidalarida beshta to'pdan foydalanish. Dunyoning barcha rasmiy musobaqalarida beshta koptokdan foydalanishga ruxsat berilgan. To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchilarni to'p bilan ta'minlab beruvchi 6 kishi maydon atrofida joylashadi(5).

Voleybolda «Libero» o'yinchisi

«Libero» o'yinchisi xaqida.

«Libero» ni tayinlash.

Voleybolda har bir jamoa o'z tarkibidagi 14 ta o'yinchi ichida 2 ta himoyada o'ynovchi «Libero» o'yinchisini kiritishi mumkin.

«Libero» o'yin bayonnomasida rasmiylashtirilgan bo'lishi mumkin 1 partiya (bo'lim)dagi joylashishga raqami kompyuterda ko'rsatilishi kerak.

Bu o'yinchi jamoa sardori yoki musobaqada sardor bo'lishiga ruxsat etilmaydi.

«Libero» ning kiyimi boshqa o'yinchilardan rangi yoki shakli bilan tubdan farq qilishi bilan ajralib turishi lozim.

«Libero» ning kiyimi (fudbol kasi) boshqa o'yinchilar kiyimiga o'xshash raqamlangan bo'lishi kerak.

«Libero» o'yinchining bajaradigan faoliyati va uning tavsifi.

«Liberoning o'yin harakati.

«Libero» orqa joydagi xoxlagan o'yinchining o'rniga tushib o'ynash huquqiga ega.

« Libero» faqat orqa himoya joyida o'ynaydi, unga umuman hujum zarbasini berish (agar to'p to'r sathidan balandda bo'lsa) mumkin emas.

«Libero» o'yinchi to'pni o'yinga kiritishda, to'siq qo'yishda ishtirok eta olmaydi.

«Libero» ishtirokida uzatilgan oldingi hujum joyiga uzatilgan bo'lsa, bu to'pni to'rdan yuqori holatga hujumda qo'llash mumkin emas. Agar shu vaziyat orqa chiziq joylarida ro'y bersa, bunday «Libero» uzatgan to'pni hujum zarbasiga qo'llash mumkin.

«Libero» ning o'yinchi o'rniga almashtirilishi.

Voleybolida «Libero» ni almashtirish chegaralanmaydi almashtirish qoidadagi almashtirish hisobiga kiritilmaydi. Lekin «Libero» ni almashtirishda kamida bir to'p o'ynalishi zarur. «Libero» bilan almashgan o'yinchi faqat uning o'zini o'rniga tushishi mumkin.

«Libero» ning o'yinga tushishi to'pni o'yinga kiritishga hushtak chalinishidan oldin ham o'z ifodasini topishi mumkin.

a) Voleybolida har bir partiya oldidan 2-hakam o'yinchilarning maydonda joylashishini nazoratdan o'tkazgandan so'ng yoki to'p maydon tashqarisida bo'lganda.

4.2. Hakamlar va hakamlilik qilish uslubi

Voleybolida hakamlar va ularning faoliyati.

Tarkibi:

- Birinchi hakam;
- Ikkinchi hakam;
- Kotib hakam;
- To'rtta (ikkiita) chiziqdagi hakamlar.

Xalqaro Voleybol Federatsiyasining (FIVB) rasmiy musobaqalarida kotib assisenti bo'lishi kerak.

Hakamlarning o'yindagi ish faoliyati.

O'yin davomida hushtak chalish huquqi faqat 1 va 2- hakamlarga beriladi:

Birinchi va ikkinchi hakam koptokni o'yinga kiritishga ruxsat hushtagini chaladi.

Birinchi va ikkinchi yuz bergan xatolarga aniq ishonch hosil qilishlari o'yinni to'xtatishga ko'rsatma beradilar.

Hakamlar o'yin davomida jamoaning biror iltimosini qondirish yoki rad etish bo'yicha hushtak chalish bilan ko'rsatma beradilar.

Bu jarayonda birinchi hakam yo'l qo'yilgan hatoning mohiyatiga ham xatoga yo'l qo'yilgan voleybolchiga ham ko'rsatma bermaydi. U faqat o'yinning davom etishiga ishora qiladi.

O'yin vaziyati hakamning hushtagi bilan to'xtatilgan xatoga yo'l qo'ygan o'yinchiga ishora bilan izohlanadi.

Voleybol o'yinida birinchi hakam quyidagi harakatlarni rasmiy imo- ishoralar bilan ko'rsatadi:

- To'pni o'yinga kiritadigan jamoani;

- Xatoning turini;
- Xato qilgan o'yinchini.
- To'pni o'yinga kiritadigan jamoani.

Bunday vaziyatda birinchi hakam ikkinchi hakam ishorasini qaytarmaydi. Agar xatoga ikki jamoa tomonida yo'l qo'yilsa ikki hakam ham quyidagilarga ishora qiladi:

- Xatolarning turiga;
- Xato qilgan o'yinchiga;

Birinchi hakam.

Birinchi hakam joyi.

Voleybolida birinchi hakam o'z faoliyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashadigan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirib imo-ishorani amalga oshiradi.

Birinchi hakamning vazifa va huquqlari vakolati.

O'yindagi birinchi hakam o'yin jarayoni o'yin boshlanishidan tortib yakunlanishigacha boshqarib boradi.

Ushbu o'yinda qatnashayotgan hakam va barcha voleybolchilarga rahbarlik qiladi. O'yin davomida birinchi hakamning qarori hal qiluvchi kuchga ega bo'ladi. 1- hakam qolgan hakamlar qarorini to'g'ri emas deb topsa, ularning qarorini bekor qilishi mumkin. Agar biror-bir hakam o'z vazifasini bajara olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olish huquqiga ega bo'lishi mumkin.

Voleybolida 1-hakam maydondagi boshqa ishchilar(to'pni olib beruvchilar, maydonni tozalovchilar) faoliyatini ham kuzatib boradi.

1-Hakam o'yinga ta'luqli o'yindan tashqari masalalarni ham hal qilish huquqiga egadir.

1-hakam o'z qarorini muhokama qilishda yo'l qo'ymasligi kerak. Jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'zining qabul qilgan qaroriga izoh berishi mumkin. Agar jamoa

Sardori mazkur izohdan qanaotlanmasa, unga o'yindan keyin rasmiy shikoyat arizasini yozish huquqini berishi mumkin .

Hakam maydon, uskunalar sharoitlarning qoidaga mos ekanligiga javob beradi.

Hakamlarning burchlari.

1-hakam o'yindan oldin:

O'yin maydoni, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi.

Jamoalar sardorlari bilan qur'a tashlashni olib boradi.

O'yin oldidan isitish mashqlarini (razminka) olib borayotgan voleybolchilarni nazorat qiladi.

M: O'yin paytida faqat 1-hakam quyidagi huquqlarga ega:

Jamoalarni ogohlantirish.

Nomutanosib hulq atvor, odob hamda to'pni o'yinga kiritishga vaqtni cho'zish holatlarini jazolash.

1-hakam quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

a) To'pni o'yinga kirituvchining xatosi, to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishdagi xatosi, o'yinga kiritilayotgan to'pning yo'lini to'sish xatosi bo'yicha.

b) To'p va uning ustida amalga oshirilayotgan xatolar kuzatilsa;

c) Orqa (himoya maydoni) chiziq o'yinchilari va "Libero" hujumi zarbasini amalga oshirsa;

d) «Libero» ni oldingi joydan barmoqlar bilan yuqoridan uzatilgan to'g'ri hujum zarbalarini amalga oshirsa;

e) To'p to'ring qismidan o'tib ketsa.

Uchrashuv (o'yin) tugaganidan so'ng u bayonnomani nazorat qilib imzo chekadi.

Ikkinchi hakamning vakolatlari.

Joy.

Voleybollda 2-hakam birinchi hakamning qarama-qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib o'yinni olib boradi. U o'zining ham mustaqil vakolatlari mavjud.

Agar 1-hakam o'z faoliyatini davom ettira olmasa 2- hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olsa bo'ladi.

2-Hakam hushtak chalmasdan tortib, o'z vakolatiga tegishli bo'lgan holatlarni xatolarni ishora bilan ifodalashi mumkin . Lekin u ushbu xatolarni 1-hakam so'zsiz e'tiborga olishni talab qila olmaydi.

2-hakam kotib faoliyatini ham nazorat qilib boradi.

2-hakam zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi.

Bu o'yinchilar qoidaga zid harakat qilishsa, bu to'g'risida

1-hakamga ma'lumot beradi.

2-hakam ikki jamoa o'yinchilarini isitish-qizitish (razminkasini) kuzatib boradi.

2-hakam tanaffus olishga ruxsat beradi, ularning vaqtini nazorat qiladi hamda bu haqida 1- hakamga to'liq ma'lumot berib boradi (2-tanaffus va 5-6 almashtirishlar, o'z vakolatidagi axborot).

Jamoalardagi o'yinchilardan biri jarohat olsa, 2- hakam istisno tariqasida o'yinchi almashtirishga ruxsat beriladi yoki shu jarohat olgan voleybolchiga 3 daqiqa tiklanish uchun imkon beradi.

2-hakam maydon sathi, koptokning sifat va to'pning qoidaga asosan o'rnatilganligini nazorat qilib turadi.

2-hakam jazo chorasi ko'rilgan jamoa a'zolarini kuzatadi va ularni qoidaga noto'g'ri harakatlari haqida 1-hakamga xabar beradi.

Burchlari.

O'yinda har bir partiya (bo'lim set), hatto o'yin davomida ham o'yinchilarni maydonda joylashish raqamlariga muvofiqligini solishtiradi.

2-hakam o'yin davomida hushtak chalish va ishora bilan quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

O'yinchi raqib maydon to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketsa.

To'p o'yinga kiritilayotganda qabul qilayotgan jamoa o'yinchilari joylashish qoidasini buzganda.

O'zi joylashgan tomonning yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketsa.

Maydondagi o'rta chiziq o'yinchisi yoki «Libero» o'yinga to'siq qo'yganda.

Koptok begona jism yoki maydon yuzasiga tegsa (1-hakam bunday xatoni ko'rmay qolsa).

Uchrashuv yakunida bayonnomaga imzo chekadi.

Joylashish.

Voleybol o'yinida kotib o'z faoliyatini 1-hakam qarama-qarshisidagi ustun ortida (2- hakam orqasida) joylashtirilgan stulga o'tirgan holda o'z faoliyatini olib boradi.

Burchlari.

Kotib 2-hakam bilan hamkorlikda qoidaga muvofiq o'yin bayonnomasini yuritadi-yozib boradi.

Kotib o'zining hakamlik faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlarni bildirishga o'yinni to'xtatish kerak bo'lib qolsa, tovushi farq qiluvchi hushtak yoki serenadan foydalansa bo'ladi.

Kotib o'yin va partiyalar (bo'lim set) oldidan:

Uchrashuvdagi bayonnomaga o‘yin va jamoa haqidagi ma’lumotlarni yozib boradi hamda sardor va murabbiylar imzosini qo‘ydiradi.

Chiziq hakamlari.

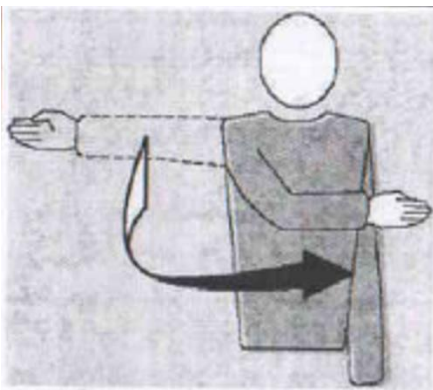
Joylashishi.

Agar o‘yinda 2 chiziq hakami qatnashsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal vaziyatda joylashadilar (1.5). Ular yon va orqa chiziqlarni o‘z tomonidan nazorat qiladi.

FIVB ning rasmiy musobaqalarida 4 ta chiziq hakamlari ishtirok etadi (5). Ular voleybol maydinining har bir burchagidan 1-3 m masofada bo‘sh joyda turib o‘z chiziqlarini kuzatib boradi.

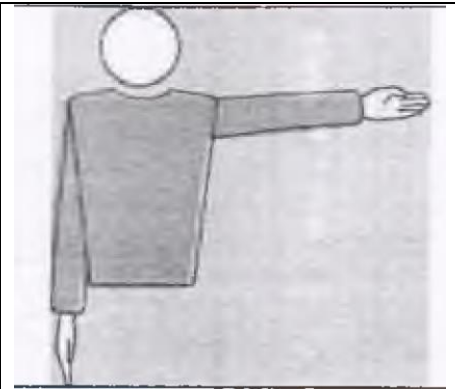
RASMIY JESTLAR KIRITILISHI KERAK

HAKAMNING RASMIY IMO-ISHORALARI		
Shartli belgilar:		O‘z vazifasiga ko‘ra imo-ishora ko‘rsatuvchi hakam
		Ayrim vaziyatlarda imo-ishora ko‘rsatuvchi hakam

TO‘P KIRITISHGA RUHSAT BERISH	
Qo‘l harakati bilan to‘p kiritish yo‘nalishini ko‘rsatish 	

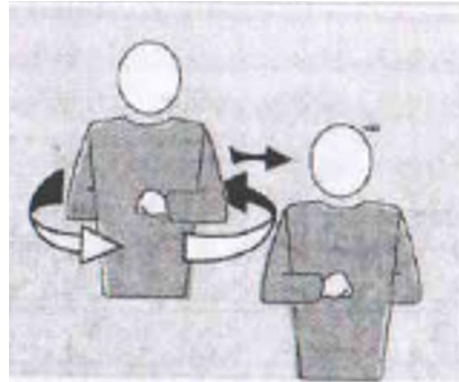
TO'PKIRITUVCHI JAMOA

Qo'lni yon tomonga yozib, to'p kirituvchi jamoani ko'rsatish



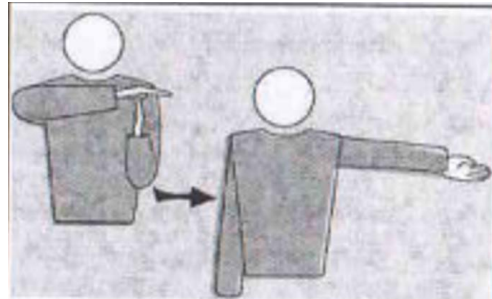
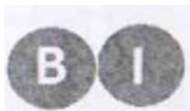
MAYDON ALMASHINISH

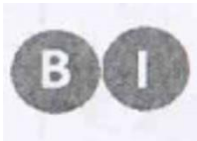
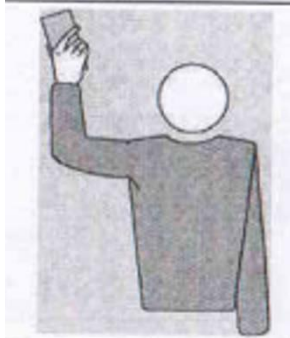
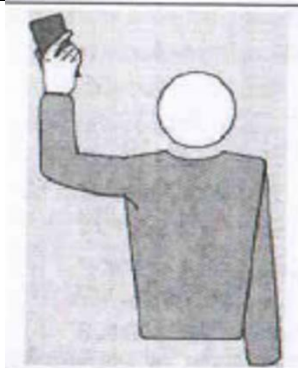
Tirsak-qo'llarni ko'rsatib, ularni gavda oldi va orqasi bo'ylab burish



TAYM-AUT (TANAEFFUS)

Bir qo'l kaftini ikkinchi qo'l barmoqlari ustiga T shaklida qo'yish va taym-aut so'ragan jamoa tomonni ko'rsatish



O'YINCHI ALMASH TIRISH	
Tirsak-bilaklarni ko'tarib o'zaro aylantirish 	
NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN OGOHLANTIRISH	
Sariq kartochkani ko'rsatish 	
NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN DAKKI BERISH	
Qizil kartochkani ko'rsatish 	
MAYDONDAN CHIKARISH	

Sariq va qizil kartochkani birga ko'rsatish



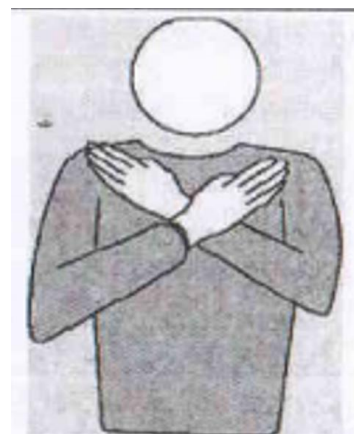
DISKVALIFIKATSIYA

Sariq va qizil kartochkani alohida ko'rsatish



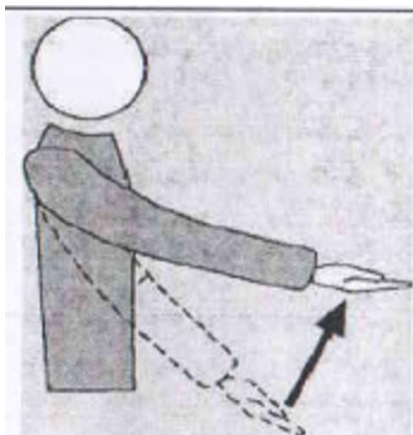
PARTIYANI (YOKI O'YINNI) YAKUNLASH

Tirsaklarni egib, bilak panjalarni kesim shaklida joylashtirish



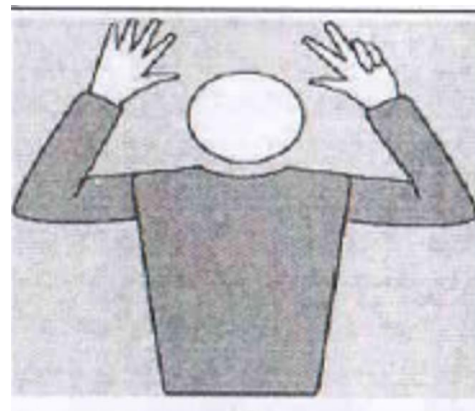
TO'PKIRITISHDA TO'PIRG'ITILMAYDI

Panja yuqoriga ko'tarilgan qo'lni diagonal cho'zib yuqoriga ko'tarish



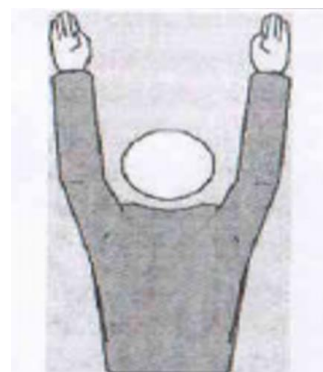
TO'PKIRITISH VAQTI CHO'ZILDI

Keng yozilgan 8 barmoqni ko'tarish



TO'SIQ QO'YISH YOKI TO'P YO'NALISHINI TO'SISH

Ikki qo'l panjalarini oldinga qaratib ko'rsatish



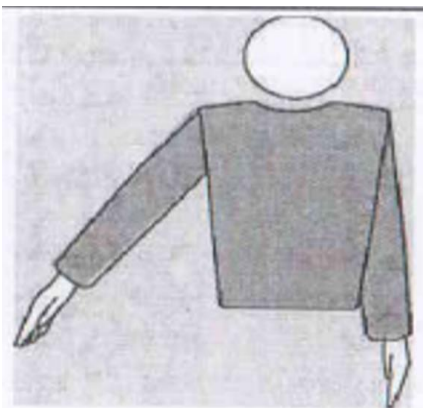
JOYLASHISH YOKI JOY ALMASHINISHDAGI XATO

Ko'rsatish barmoq bilan aylanma harakatni ko'rsatish



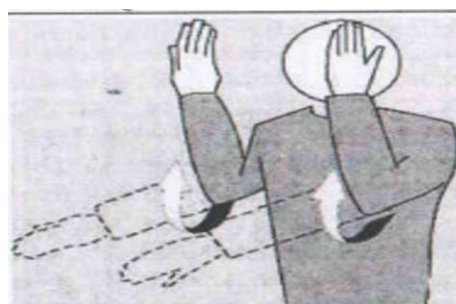
TO'P MAYDONDA

Qo'l va barmoqlarni maydon yuzasi tomon ko'rsatish



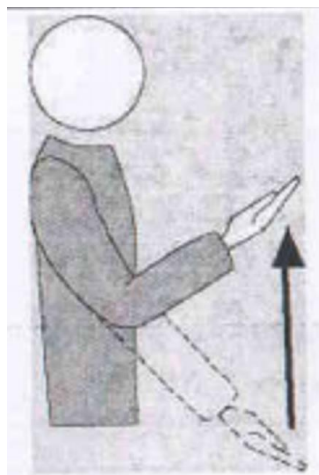
TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Tirsakdan qo'llarni ko'tarib gavda tomon harakatlantirish



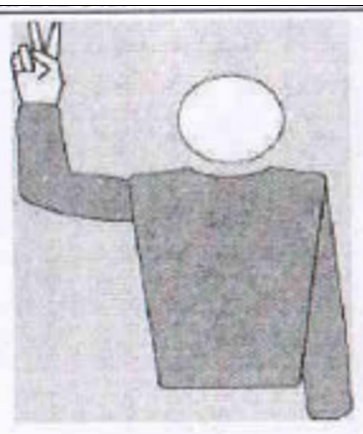
TO'PNI USHLASH

Qo'llarni tirsakdan ko'tarib pastdan yuqoriga harakatlantirish



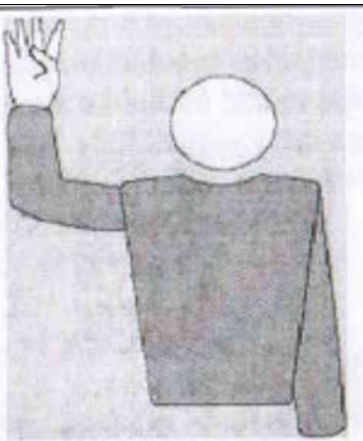
TO'PGA IKKI MARTA TEGISH

Ikki barmoqni ko'tarish



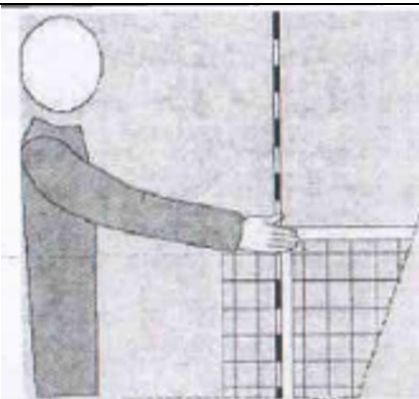
TO'PNI TO'RT MARTA O'YNASH

To'rt barmoqni ko'tarish



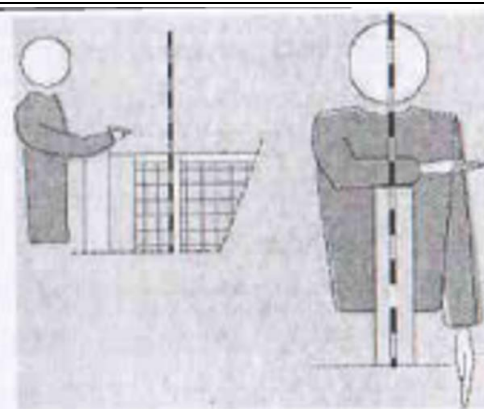
O'YINCHINING TO'RGAEGISHI KIRITILGAN TO'PTO'RGATEGIB RAQIB TOMON O'TMADI

Muvofiq qo'l bilan to'rning muvofiq tomonini ko'rsatish



TO'RNING BOSHQATOMONIGATEGISHI

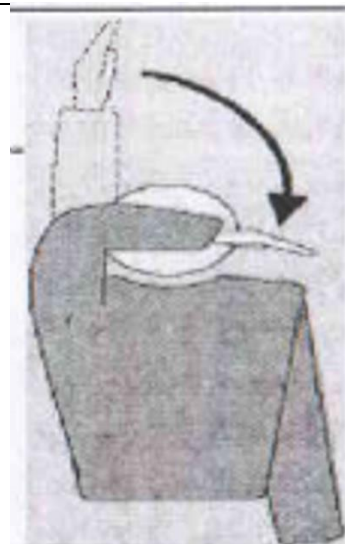
Panjasi pastga qaratilgan qo'l bilan to'r ustiga ko'rsatish



HUJUM ZARBASIDAGI XATO

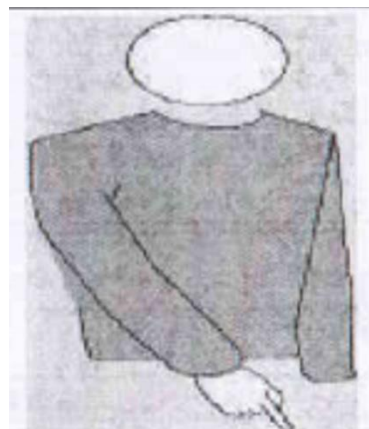
Muvofiq qoidalar: Orqa zona o'yinchisi Libero oldingi zonada yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Orqa zona o'yinchisi Libero va raqibni to'p kiritishida



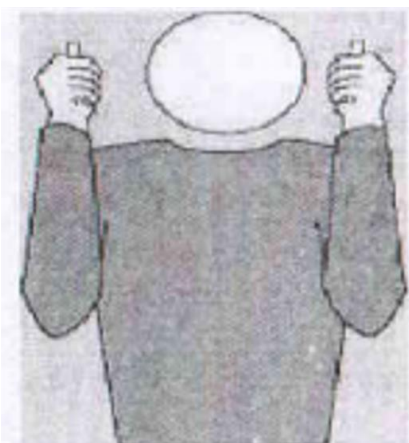
TO'P KIRITAYOTGANDA CHIZIQNI BOSISH YOKI MAYDON KENGLIGIDAN CHIQIB KETISH HOLATLARI

**Muvofiq qoidalar: Orqa chiziq yoki muvofiq
chiziq tomon qo'lni pastga yozib barmoq bilan
ko'rsatish**



IKKI TOMONLAMAXATO YOKI O'YINNI XATO O'YNASH

Ikki bo'sh barmoqni vertikal ko'tarish



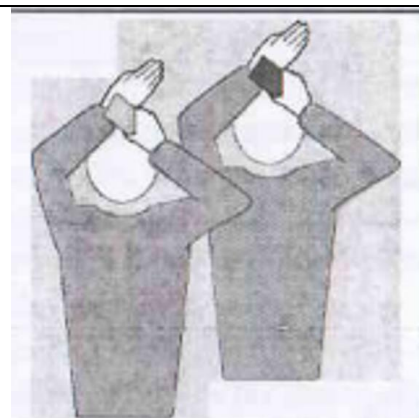
TO'PNI BOSHQA JOYGA TEGISHI

**Bir qo'l panjasini boshqa qo'l barmoqlariga
perpendikulyar qilib ko'rsatish**



O'YIN CHO'ZILISH UCHUN OGOHLANTIRISH/O'YIN CHO'ZILISH UCHUN DAKKI BERISH

Qo'lni ko'tarib sariq kartochkani ikkinchi qo'l bilagiga tekkizish va shu ogohlantirish qizil kartochkada ko'rsatilganda (dakki beriladi)



CHIZICH HAKAMINING BAYROQ BILAN ISHORA QILUVCHI HARAKATLARI

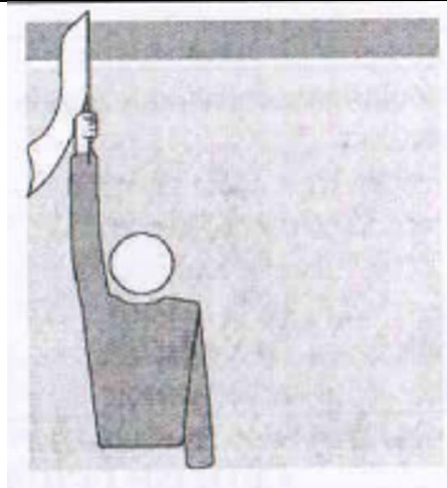
TO'P MAYDONDA

Bayroq bilan pastni ko'rsatish



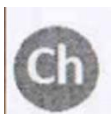
TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Bayroqni vertikal ko'tarish



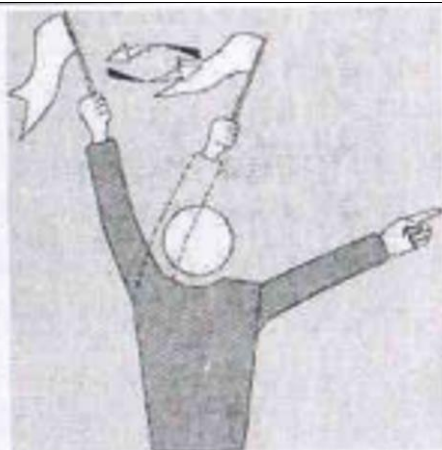
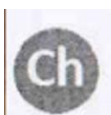
MAYDON ALMASHINISH

Bayroqni gavda oldida vertikal ko'tarib boshqa qo'l panjasiga tekkizish



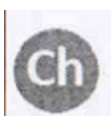
JOYNI ALMASHISH, TO'PNI BEGONANARSAGATEGISHI YOKI TO'P KIRITISHDA CHIZIQNI BOSISH

Bayroqni bosh ustida harakatlantirish yoki muvofiq chiziq tomon ko'rsatish



QAROR QABUL QILISH IMKONI YO'Q

Ikki qo'lni ko'krak tomon ko'tarib, kesim shaklda harakatlantirish



Rasmiy ishoralar.

Hakamlar imo ishoralari.

Voleybol o'yinida hakamlar tomonidan ro'y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradilar. O'yinda imo-ishora holati bir oz vaqt saqlanib turishi lozim.

Hakam bir qo'li bilan xatoga yo'l qo'ygan jamoa maydonini, 2- qo'l bilan to'p qaysi tomonga berilishini ko'rsatadi.

Voleybol maydonida chiziq hakamlarning bayroqcha bilan imo-ishoralar qilishi.

Maydonda chiziq hakamlari ro'y bergan xatolar mohiyatini rasmiy imo-ishora bilan ma'lum qilib, bir oz ushbu vaziyatni saqlab turishi kerak.

To'rtinchi bosqichda amalga oshiriladigan vazifalardan biri tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish unda mustahkamlash va takomillashtirish hamda mukammallashtirish nazarda tutiladi. Voleybol bilan shug'ullanuvchilar Malaka va maxoratni mustahkamlashning eng baland vositasi-bu musobaqada ishtirok etish hisoblanadi.

28-jadval.

Voleybolchilarni tayyorlashda o'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari.

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish bosqichlari
1-bosqich o'rgatiladigan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish.	Tushuntirish,tahlil qilish ko'rsatish izoh berish.	So'z,suhbat,muloqat,m unozara,rasmlar andozalar,videolar.
2- bosqich Malakalarga oddiy sharoit o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib,vazifalarga bo'lib o'rgatish xatolarni tuzatish rag'batlantirish qaytarish.	Tayyorlov yondosh turuvchi yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar.
3-bosqich Malakalarga	Malakalarni to'liq holda o'rgatish tezlik	1-2 bosqichlarda barcha vositalar

murakkablashtirilgan sharoitni o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish juftlikda uchlikda va hakazo)	va aniqlikni kuchaytirish o'rgatish turli o'ynalishdagi jarohatdan so'ng ijro etish reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	umumiy va masul mashqlar katta tezlik aniqlikda qo'llaniladi. Juftlik uchlikda qo'llaniladigan mashqlar trenajer va texnik asbob anjomlar vositalar.
4-bosqich O'rgatishni davom ettirish takomillashtirish va mukammallashtirish.	Barcha uslublar	Barcha bosqichlar va jamoa o'ynaladi.

Voleybolchilarni o'qitish (o'rgatish) ga faol uslublar katta imkoniyatlarga ega bo'ladi. Ularning orasida-muammoli o'qitish (muammoli vaziyatlarni o'qitish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyat kasb etadi. Muammoli vaziyatlarni ko'rish, uning yechimini qidiruvchi holati vaziyatni vujudga olib keladi, o'zini baholash esa xato-kamchiliklarini faoliyatini yanada faollashtirishga olib kelish mumkin. Bu shug'ullanuvchi qiziqishlarini yana ham oshiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

4.3. O'rgatish tamoyillari, vositalari va mashg'ulot.

Voleybolga o'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda foydalaniladigan pedagogik tamoyillar asosida amalga oshiriladi. Ushbu tamoyillar quyidagilardan iboratdir: ilmiylik, aniqlik va faollik, muntazamlik, va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik yengilgan-og'irga o'tilganidan o'tilmaganiga oddiydan murakkabga umumiy maxsus tayyorgarlikning borligidir. Ushbu pedagogik tamoyillardan foydalanish tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 6 jadvalda yoritilgan.

Voleybolchilarni o'rgatish jarayonida foydalanilgan umumiy va maxsus pedagogik tamoyillar.

O'rgatish tamoyillari	Tamoyillarni-predmetlarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalari.
Ilmiylik	O'rgatish davrida bolalarning yoshi jinsi jismoniy va psixo funksional imkoniyatlar e'tiborga olinishi
Onglik va faollik	Voleybolchiga o'rgatilayotgan malaka harakatlar ongli ta'savur etishi zarur o'rgatishda bolalar faoligiga taminlanishi kerak.
Muntazamlik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv taminlanadi.
Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi shiddati o'ynalishi takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyati mos bo'lishi darkor.
Mukammallik	Voleybolchilar texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida to'g'ri va barqaror darajaga ko'tariladi.
Uzluksizlik	Voleybolchilarni yildan yilga o'rgatish va takomillashtirilgan jarayonida murakkablashib borishi darkor uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib kelishi mumkin.
yengildan og'iriga	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv o'ynalishda lekin to'lqinsimon shaklda

	kuchaytirib borilishi lozim.
o‘tilganida o‘tilmaganida	Shug‘ullanuvchi o‘zlashtirgan unga tanish bo‘lgan mashqlardan yangi mashqlarga o‘tish, o‘rgatish natijadorligini oshiradi.
oddiydan murakkabga	Voleybolchiga eng oddiy mashqlarni o‘rgatish va takomillashtirish davomida asta-sekin murakkablashtirib borilishi lozim bo‘ladi.
Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi.	O‘rgatish va takomillashtirish jarayoniga jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi ularni o‘zaro bog‘liqligi taminlanishi zarurdir,

5-jadval

**10 jamoa uchun o‘yinlar taqvimini tuzish
(10 ga eng yaqin bo‘lgan kichik toq son - 9)**

6			7					8				9					
6	5	5	7	7	6	6	8	8	7	7	9	9	8	8	1	1	9
7	4	4	8	8	5	5	9	9	6	6	1	1	7	7	2	2	8
8	3	3	9	9	4	4	1	1	5	5	2	2	6	6	3	3	7
9	2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	5	5	4	4	6
1			2					3				4					

6-jadval

Turlar bo‘yicha o‘yinlar

1- tur	2- tur	3- tur	4- tur	5- tur	6- tur	7- tur	8- tur	9- tur
1- 10	10- 6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10

2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

7-jadval

Jamoa uchun o'yinlar taqvimini «qatorasiga» tuzish

1-kun	1-8	2-7	3-6	4-5
2-kun	5-1	6-4	7-3	8-2
3-kun	1-2	3-8	4-7	5-6
4-kun	6-1	7-5	8-4	2-3
5-kun	1-3	4-2	5-8	6-7
6-kun	7-1	8-6	2-5	3-4
7-kun	1-4	5-3	6-2	7-8
Nazorat qatori	8-1	2-7	3-6	4-5

8-jadval

8 ta jamoa uchun turlar bo'yicha o'yinlarning taqsimlanishi

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4
1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur

9-jadval

7 ta jamoa uchun o'yinlarni turlar bo'yicha taqsimlash

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0

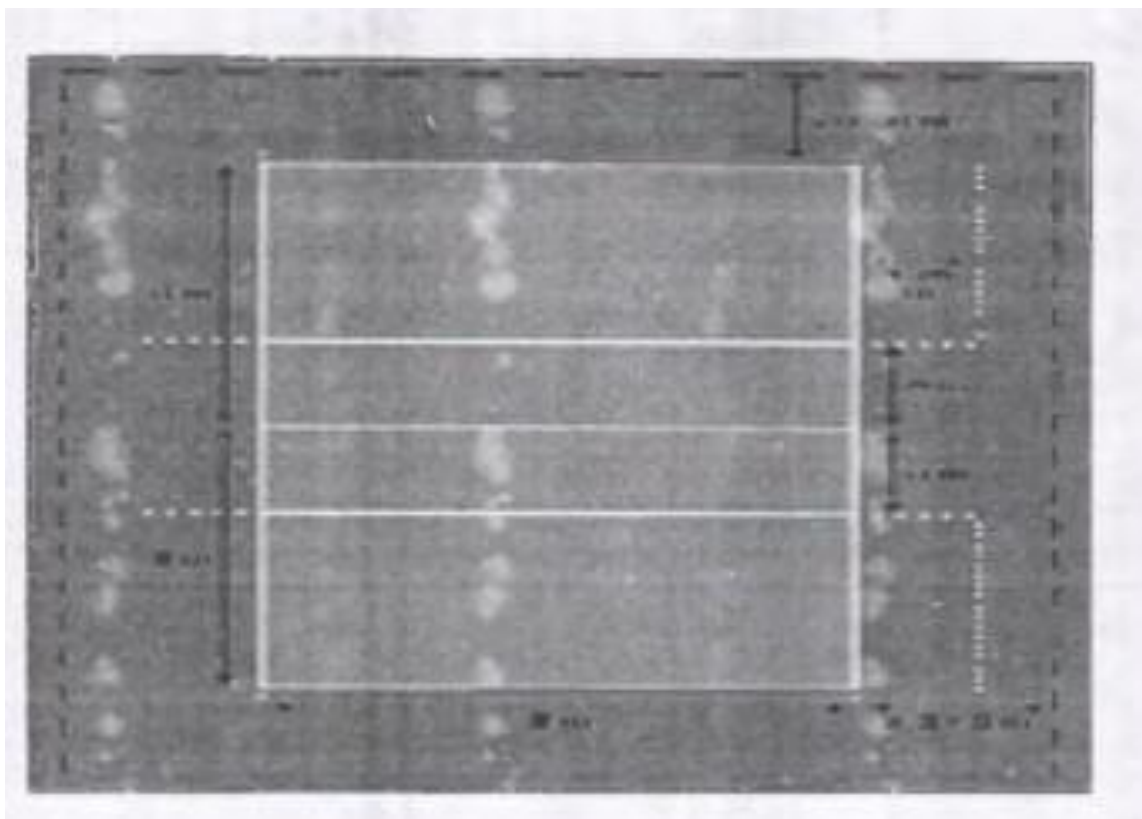
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

10-jadval

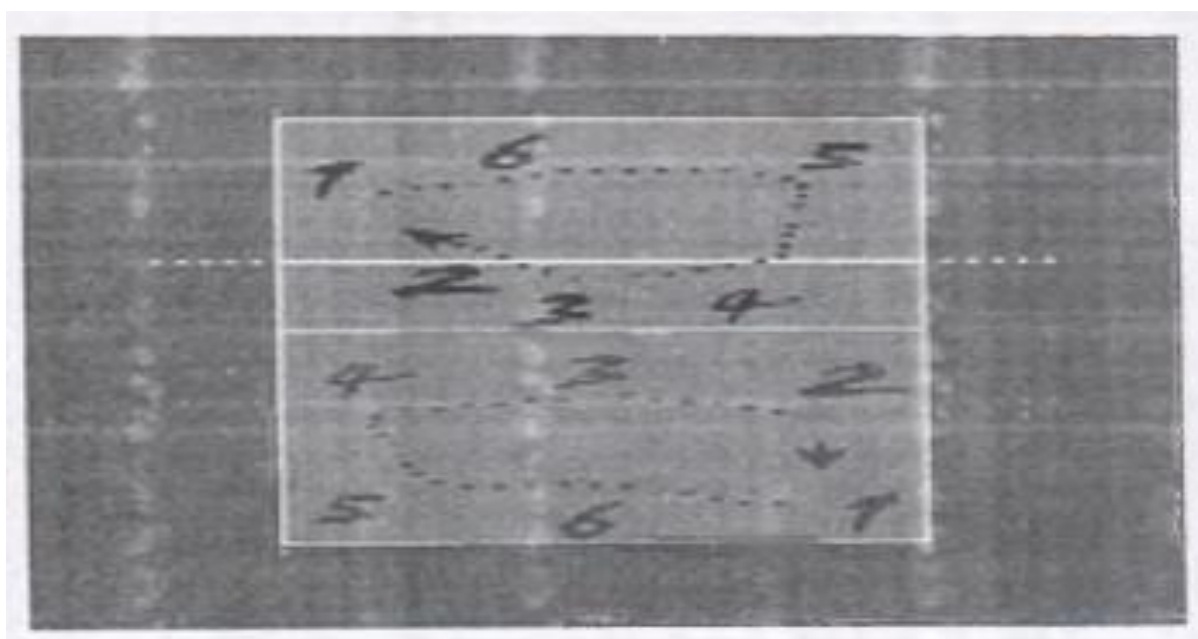
Alohida-alohida baholashning taxminiy shkalasi

Natija	Jamoalar bo'yicha baholash ochkolari					
	1	2	3	4	5	6
G'alaba	18	15	12	9	6	3
Durang	12	10	8	6	4	2
Mag'lubiyat	6	5	4	3	2	1
O'yinga kelmaganlik	0	0	0	0	0	0

MAYDONChA FORMATI VA UNDAGI BELGILAR



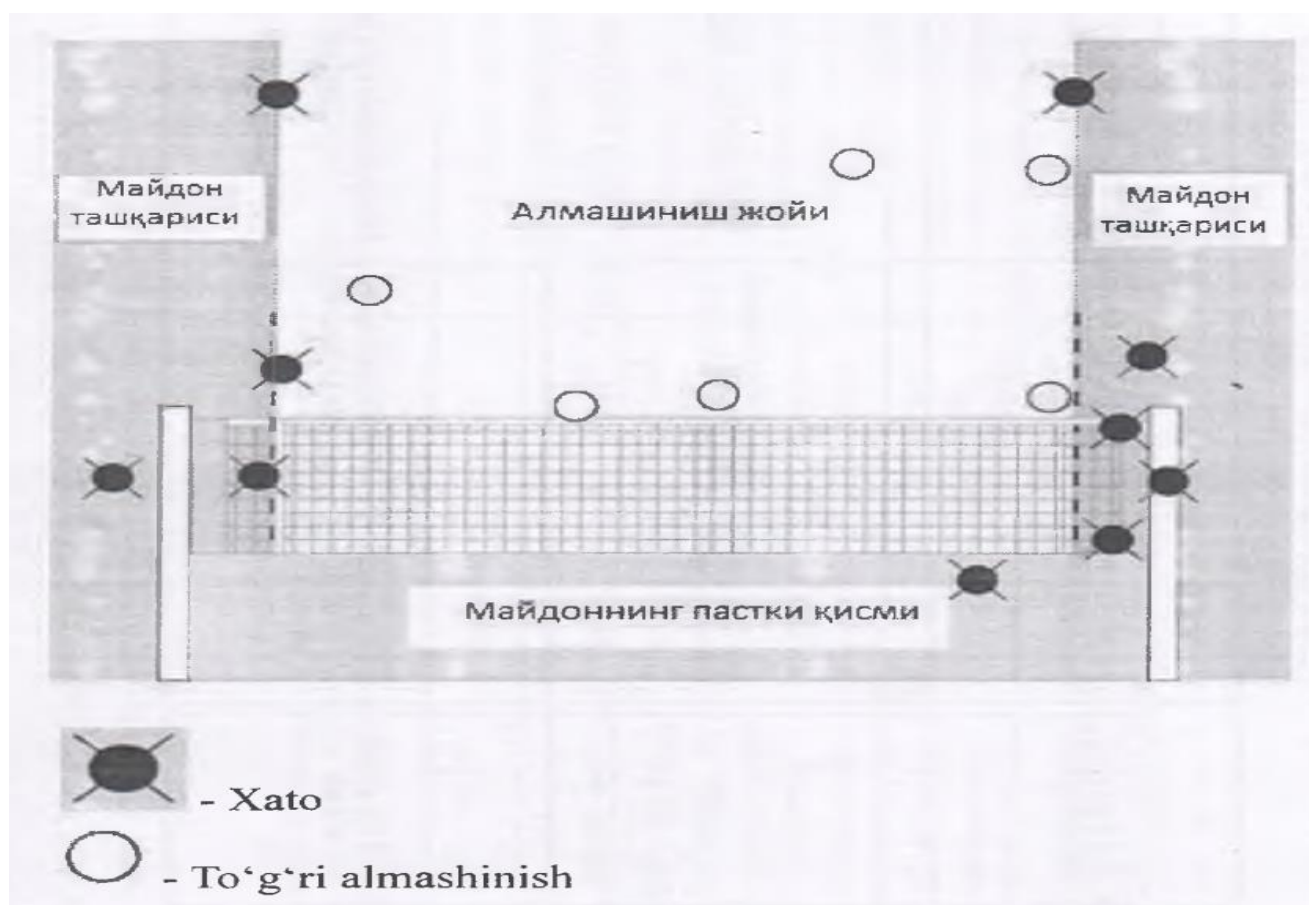
O'yin maydoni



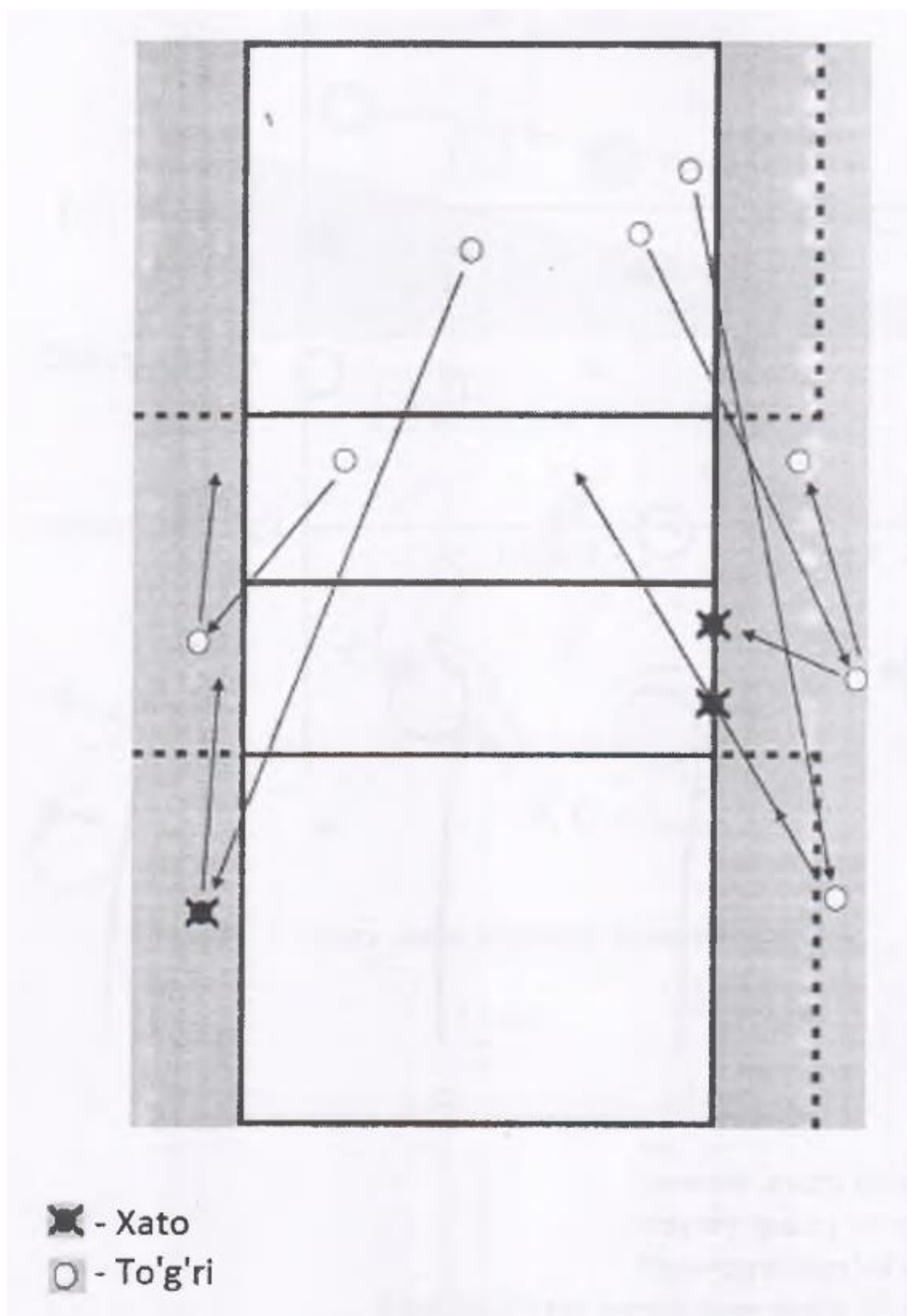
O'yinchilar almashtirilishi

O'YIN QOIDALARI VA ULARNING BUZILISHI

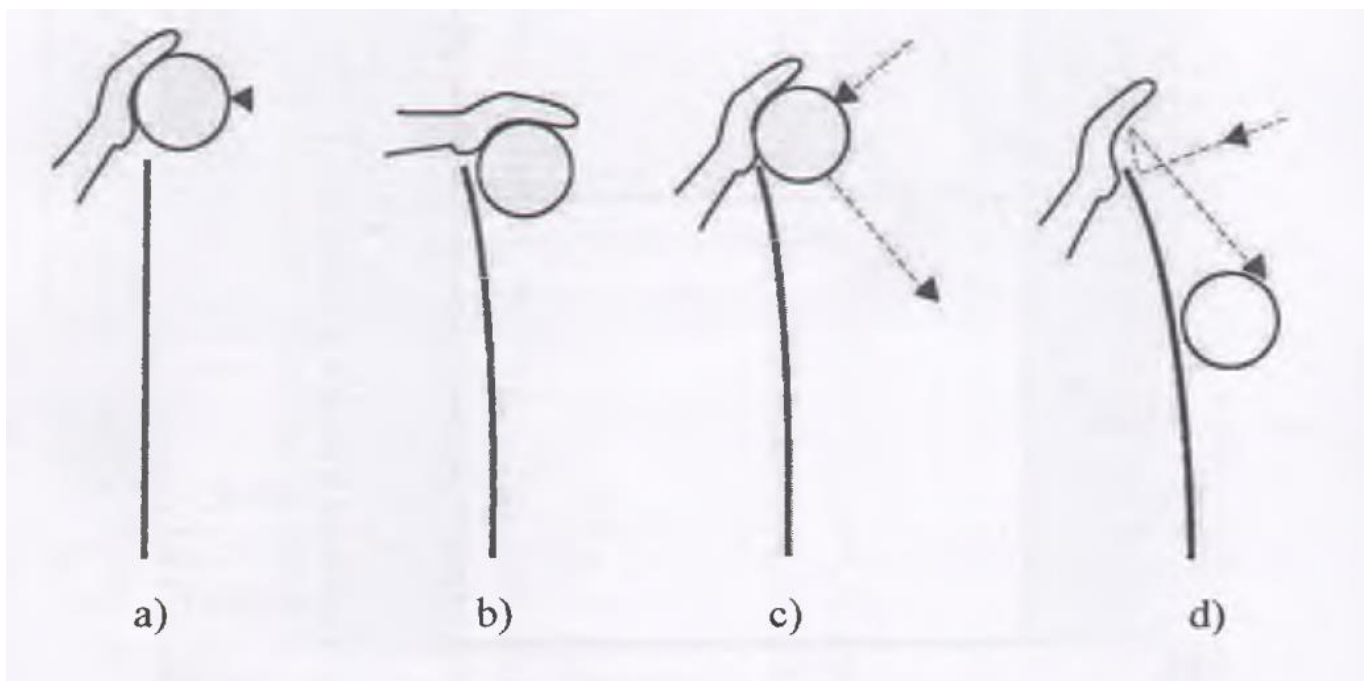
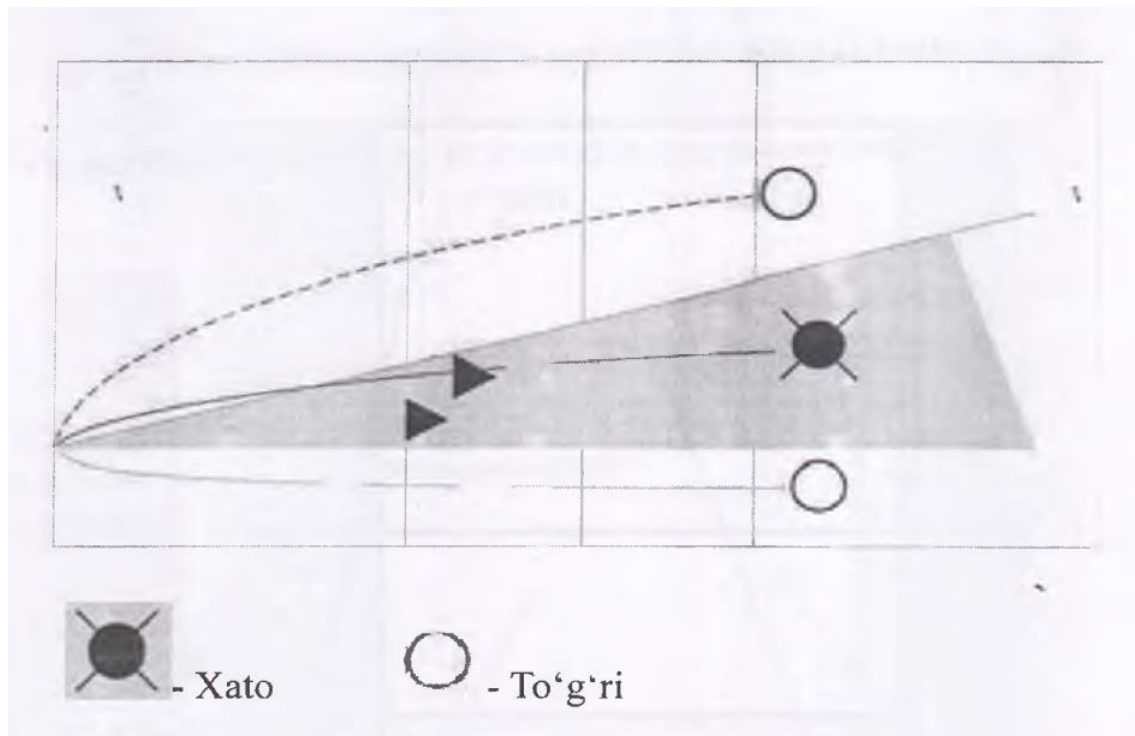
To'p vertikal yo'nalishda to'r ustidan raqib maydonchasiga o'tishi



Raqib jamoasining bo'sh zonasiga to'pni vertikal tushirish



Guruhli to'siq

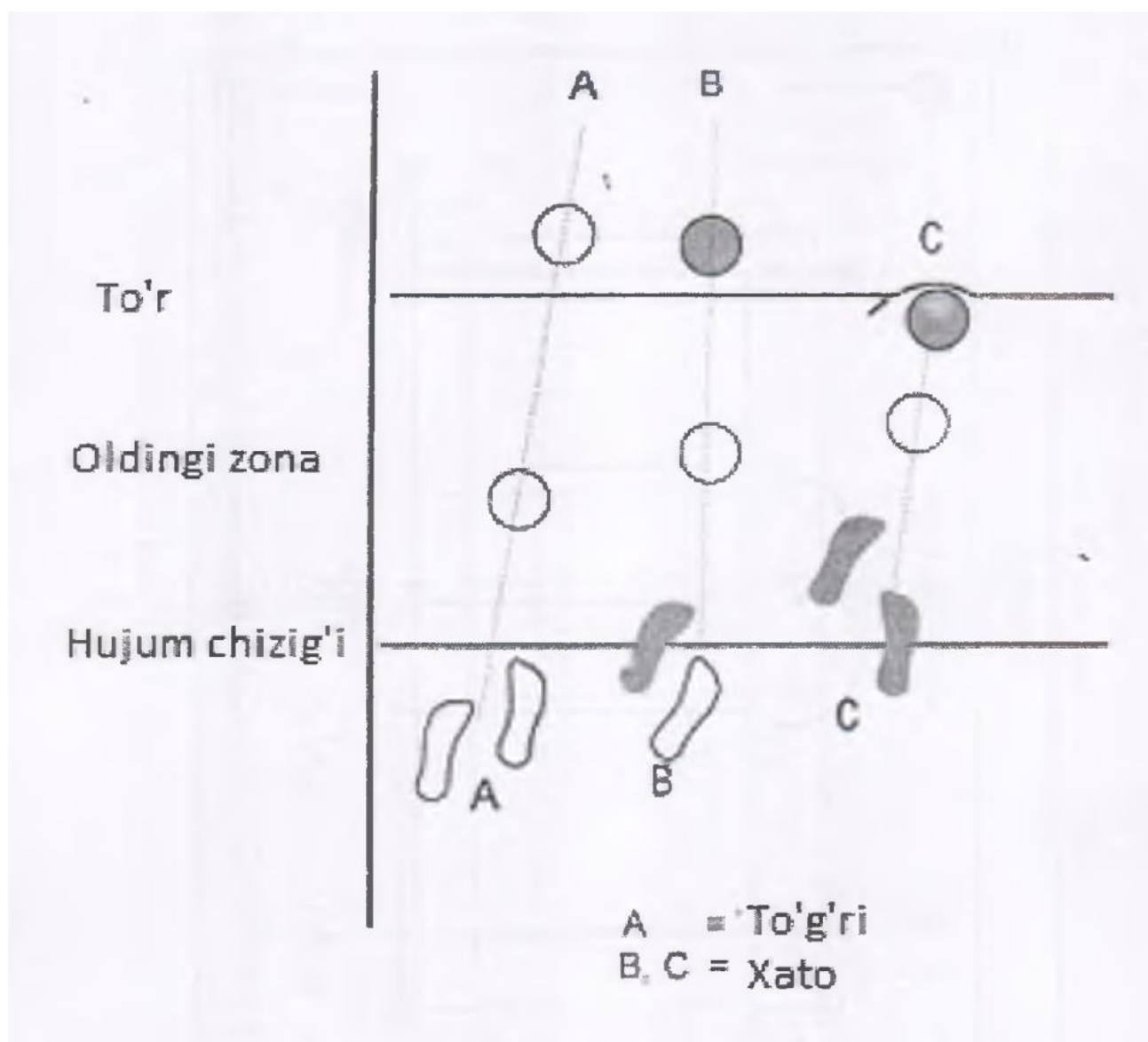


a) to'r to'rdan baland

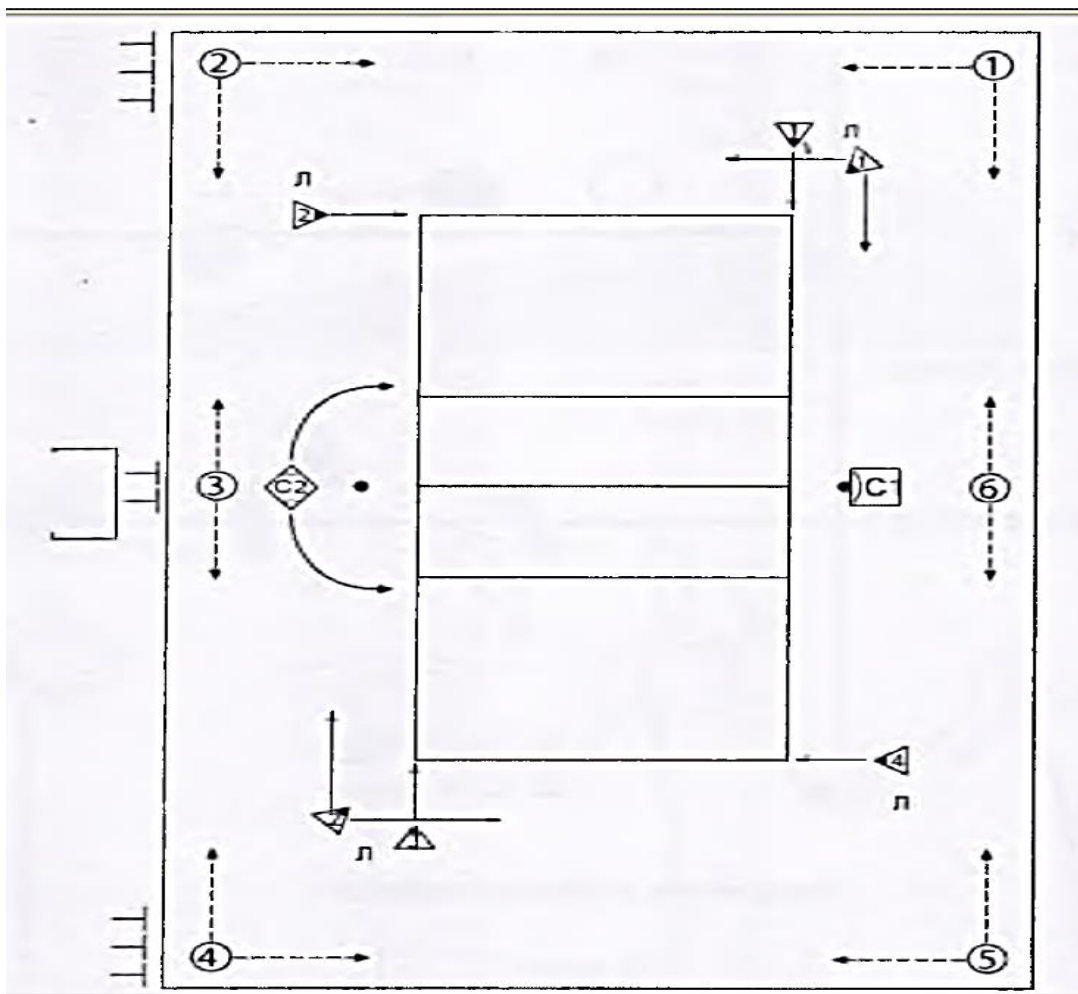
b) to'p to'rdan yuqori

v) to'p to'rga tegayapti

d) to'p to'rdan sapchigan sathidan past

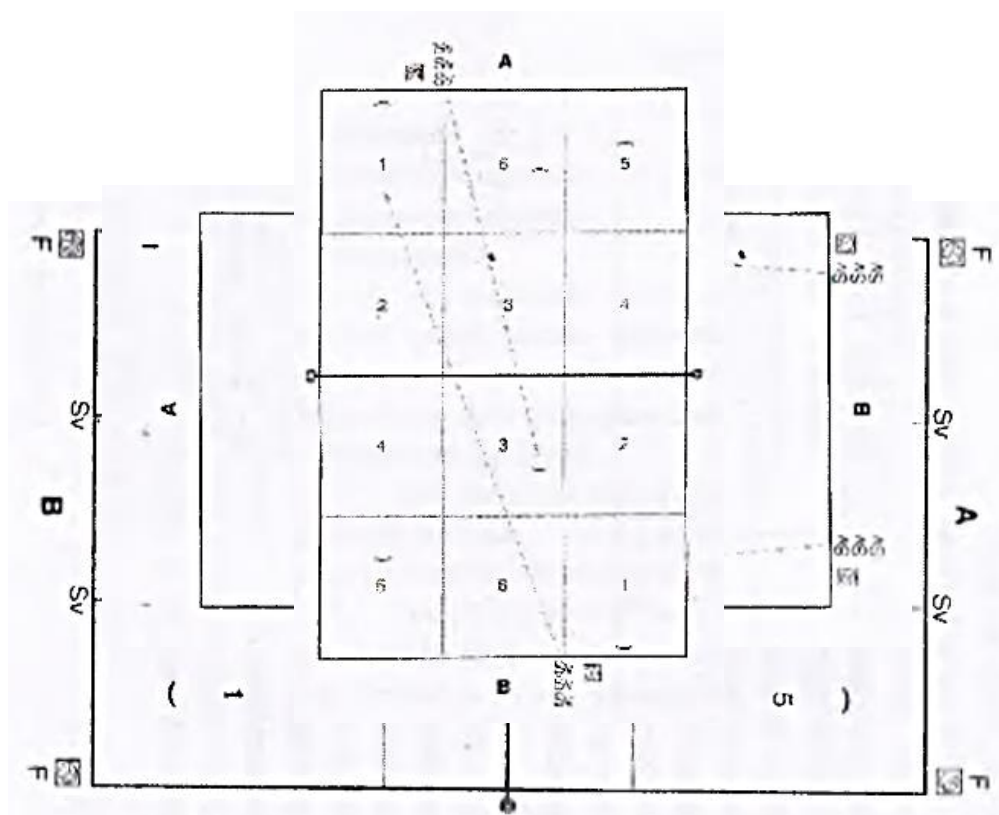


Orqa zona o'yinchi hujumi



HAKAMLAR BRIGADASI VA ULARNING JOYLASHISHI

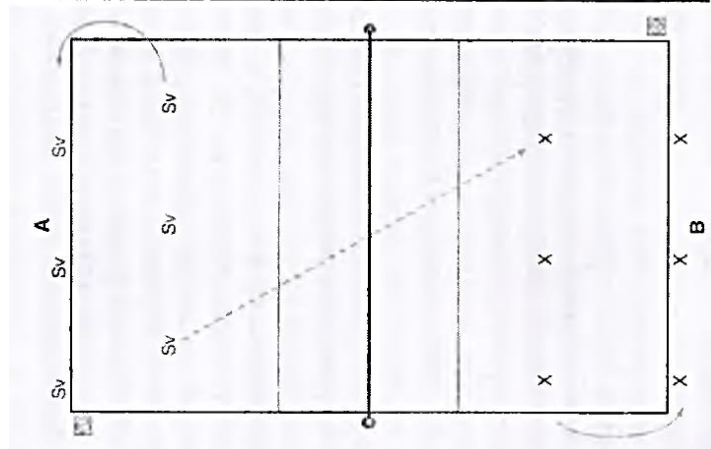
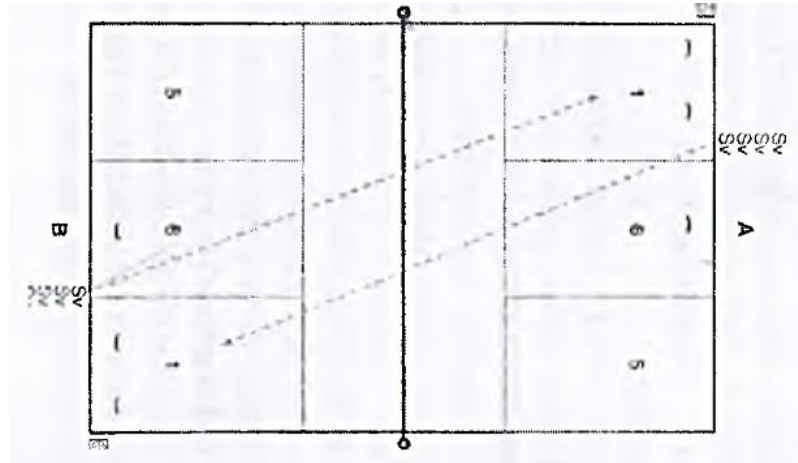
- = Birinchi hakam
- = Ikkinchi hakam
- = Kotib hakam, kotib-hakam yordamchisi
- = Chiziq (raqamlar 1-4 va 1-2)
- = To'p uzatuvchilar (raqamlar 1-6)
- = Maydonni artuvchilar

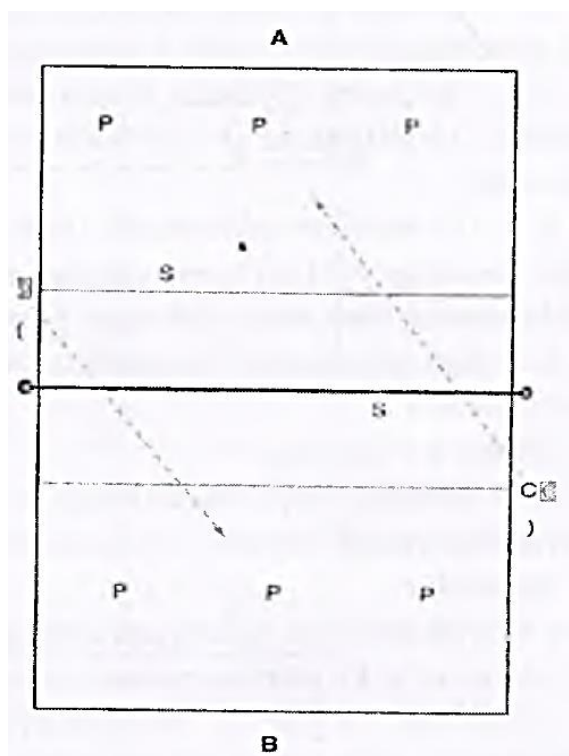


YASSI TO'P KIRITISH

To'p kiritishdan yutish uchun - bir daqiqa

ILOVALAR





Uzatishni nazorat qilish

4.4. Voleybolchilarga o'rgatish va mashg'ulotlar davomida foydalaniladigan asbob-uskunalar, texnik vositalar.

Yosh voleybolchilarni mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob- anjomlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu asbob- anjomlar va jihozlar voleybol usullariga o'rgatish, xosil qilingan malaka va mahoratlarni takomillashtirish shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlikni va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga samarali vosita bo'lib xisoblanadi.

Voleybolchilar uchun zarur bo'lgan jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki toifaga bo'lish mumkin.

- 1) Texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) Jismoniy tayyorgarliklar uchun;

Birinchi toifaga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatda tutib turuvchi moslama qurilmalar kiritilib ulardan uning harakatini o'rgatish va takomillashtirishda qo'llaniladi.

Ikkinch toifaga guruhga asosan tezkorlik kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osilib turgan to'plar dastlabki o'rgatishga juda kerakli vosita xisoblanadi.

Kronshteynga o'rnatilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda joylashtiriladi.

Devordagi nishon. Voleybolchilar foydalanish uchun turli xildagi nishonlar mavjud. oddiy (a, v) aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm.

Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib raqam bo'yicha joylashtiriladi. Bu asbob-anjom harakat aniqlikni, pereperik ko'rish va koptokni o'zlashtirish usulini rivojlantirishda foydalaniladi.

Ko'chma va osma xalqalar: ikki turdagi xalqalardan: ko'chma- tezroq koptok uzatishlarni takomillashtiruvda va osmani balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda foydalaniladi. Ko'chma xalqalarning og'irligi-diametri 80-100 sm bo'lib poldan 3,5-4,0 m oraliqda tik- vertical ravishda o'rnatiladi. O'rnatilgan osma xalqalarning oralig'i 50-80 sm bo'lib to'r yaqinida yoki to'rga (yoki troska) gorizantal ravishda (4,2- zona joylar) joylashtiriladi.

O'zlashtirilgan tur. Maydonning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Tortilgan to'plar uchun usuli texnikasi) va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Voleybol maydonchani qismlarga bo'lib vazifani o'qib o'yinlarni o'zlashtirishda qo'llaniladi.

Voleybolchilar uchun amortizatorli to'plar. Sport maydonining burchagiga o'rnatiladi. To'pga garmi tepla tikiladi (yelimlanadi) (a) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinkali bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga qarabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petliyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Hujum zarbasidan so'ng to'pni uzoq muddat tebranish oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (e) tortib qo'yiladi.

Trenajyor hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishga qo'llaniladi.

To'pni tutib turuvchi moslama.

Bu moslama zarba berish malakalarini (to'pni o'yinga kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishga foydalaniladi. Bu qurulmani to'p yonida joylashtirish mumkin bo'lib bu hujum zarbalarini uning sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.

Tur ustidagi to'p. Voleybol turi ustidagi to'plar osilgan tros o'rnatiladi. Bu moslamadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga o'tkazib to'siq qo'yish usulini o'rnatish va mustahkamlashda foydalanish mumkin. Moslamani to'rdan turli balandlik va oraliqda joylashtirish mumkin.

To'ldirma to'plardan foydalanish usullari. Voleybolchilar asosiy va maxsus jismoniy fazilatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma (tiqma) kontaklardan foydalaniladi. Ular uchun sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar ayniqsa shug'ullanuvchiga tezkorlik- kuch fazilatlarni rivojlantirib biomexanik harakatlar rivojlanishini taminlaydi.

Arg'amchilarda mashqlar bajarish.

Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar voleybol bilan shug'ullanuvchilarning sakrash qobiliyatlarini tarbiyalash uchun eng asosiy vositalardan biri desak mubolag'a bo'lmaydi. Bundan tashqari harakat uyg'unligini va sakrash chidamliligini rivojlantirishda foydalaniladi.

Panjalar uchun trenajyorlardan foydalanish usuli.

Voleybol maydonining devoriga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizantal ravishda biriktirilib unga yuk osilgan tros ulanadi (34 a-rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushuriladi. Boshqa turdagi trenajyor bilan (34 b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu moslamalardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

Voleybolchilarga sakrovchanlik usuli dinamikasini nazorat qilish va baholash bo'yicha V.M. Abalakovning sakrovchanlik darajasini aniqlashga mo'ljallangan diogonal ekran o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (35-rasm).

Shtanga, qadoq, toshlar (16, 24, 32 kg) va yig'ma gantellar yordamida mashqlarni bajarish.

Voleybolchilarning kuch, sakrovchanlik, teskorlik-kuch va sakrovchanlik- chidamlilik, kuch-chidamliliklarni tarbiyalashda keng foydalaniladi.

Voleybol mashg'ulotlarida yuqorida sanab o'tilgan asbob-anjom moslama va qurilmalardan tashqari tennis koptoklari (oddiy va og'irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali espanderlar, og'irlashtirilgan belbog'lar, oyoq va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamalar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, moslamalardan, jihozlardan ham foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Voleybol bilan shug'ullanuvchilarning texnik va taktik mahoratlarini baholash.

Voleybol bilan shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi o'yinning asosiy harakatlarini o'zlashtirganlik darajasi orqali aniqlanadi. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchi to'pda yuqorida va pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish, uzatish usullarini baholashda konsentrik nishonlardan foydalanish mumkin. Voleybolchi yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishda devordagi bo'lgan oraliq masofa 2,5 m pastdan koptokni qabul qilishda 3m. 10 marta uzatishda to'plangan achkolar va koptokni uloqtirish soni xisoblab boriladi. O'yinchi koptokni o'yinga turgan oshirib tashlash texnik-taktik malakalar aniqlik va to'pning uchish tezligi bilan tasvirlanadi. Koptokni odatda 1,6,5 joylarga tushirish talab etiladi va har bir joyga aniq ravishda to'pni tushirish uchun 6 marta imkoniyat beriladi. Shug'ullanuvchi o'yin zarbasini berishda ularning ko'nikma va malakasini baholash uchun 3-joydan uzatilgan koptokga 4- va 2- joylardan zarba berish qo'llaniladi. Voleybolchilarga dastlabki o'rgatishning ilk bosqichida maydon bo'ylab beriladigan zarba usuli baholanadi. Kerakli sharoitlarda hujum zarbasini belgilangan joylar bo'yicha uloqtirish qo'llanilishi mumkin bunda hujum zarbasi berish uchun uzatilayotgan koptoklar barqaror bo'lishi kerak. Yuqorida keltirilgan nazorat mashqlaridan tashqari uning mobaynida o'rnatilgan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin. Masalan bog'lovchi o'yinchi to'pni aniq uzata olishi darajasi quyidagi mashqlar yordamida aniqlash mumkin. Shug'ullanuvchi quyidagi ketma-ketlikda koptok uzatishni bajaradi: to'pni bosh ustiga uzatish, nishon tomon to'p uzatish (aniqlik hisobga olinadi) burilish, 1-1,5 m balandlikda bosh uzura koptok uzatish, 180 o burilish, bosh orqasidan nishon tomon to'p uzatish va hakazo. 10 marotaba koptok uzatiladi achkolar soni va to'pni uloqtirish soni hisobga olinadi.

Shug'ullanuvchi hujum zarbasini berishga yetarli tayyorgarlik mavjud bo'lganda o'yinchining o'zi koptok uzatib ko'rsatilgan joylar bo'yicha hujum qilish harakati baholanadi .Bu mashqning ijobiy jihatlari shundaki,zarba berish natijasi shundaki zarba berish natijasini to'pni uzatuvchi o'yinchining to'p uzatishiga bog'liq bo'lmaydi.Odatda hujum zarbasi bir-ikki,uch qadamlarda usullarni amalga oshiradi.

O'yinda to'rga tegish, o'rtadagi chiziqdan o'tib ketish xato urinish hisoblanadi.To'siq qo'yishni abektiv ravishda baholash hozirgi ungacha aniqlanmagan. Bu texnik usulni baholashda to'r ustidagi to'p ''qurulmasidan foydalanish mumkin. Bu moslamada turli balandlik va masofada o'rnatilgan to'pga to'siq qo'yishda qo'l kaftini to'r ustidan o'tkazib bajarilgan xarakat baholanadi.Bundan tashqari bir xil natijaga ega bo'lgan (yoki unga yaqin)shug'ullanuvchilarning hujum zarbasini berish va unga to'siq qo'yishda belgilangani hisobga olinishi bilan baholanadi.

Voleybolda o'yin sharoitida amalga oshiriladigan texnik usullarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha bo'ladi. Shu sababli musobaqa jarayonida bajaraladigan usullarni nazorat qilish va baholashda turli variantlardan foydalanish mumkin.

Ekspertlarning bahosi video yozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir.

Voleybolchilar ko'rsatkichlarini xisobga olib borish usuli.

Koptokni o'yinga kiritish:yutquzib qo'ysa (0) yutolsa (+); qabul qilingan to'pni voleybolchilar to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga majbur bo'lsa qiyinlashtirilgan (c).

O'yinga kiritilgan koptokni qabul qilish: hujum joyiga yoki bog'lovchi turgan joyda to'pni yetkazib berish (+) xatoga yo'l qo'yilsa yoki sifatsiz bajarilsa (0); qabul qila olmasalik (-); koptokni qiyin usulda qabul qilsa (c).

Hujumda to'p uzatish zarbasi:to'ziqsiz yoki bitta to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (+) yaqqol sifatsiz yoki xato bo'lgan to'pni uzatish (o) ikkitalik to'siqqa qarshi yo'naltirilgan hujumga to'p uzatish (c).Bularda faqat ikki qo'llab to'p o'tkazish xarakatlari xisobga olinadi.

Voleybolchilarning hujum zarbasini shu jumladan,to'ziqdan qo'ygan to'pni qabul qilish; koptokni qabul qilish (+) yutqazilgan bo'lsa (0), to'p o'yinda qolsa (c).

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

- a) Musobaqa faoliyatining xajmi
- b) Alohida o'yin faoliyatining hajmi

- c) Alohida o'yin usullarining o'yin natijasiga ta'siri;
- d) Yakka tartibdagi o'yin faoliyatining natijadorligi
- e) Guruh va jamoa faoliyatining samaradorligi.

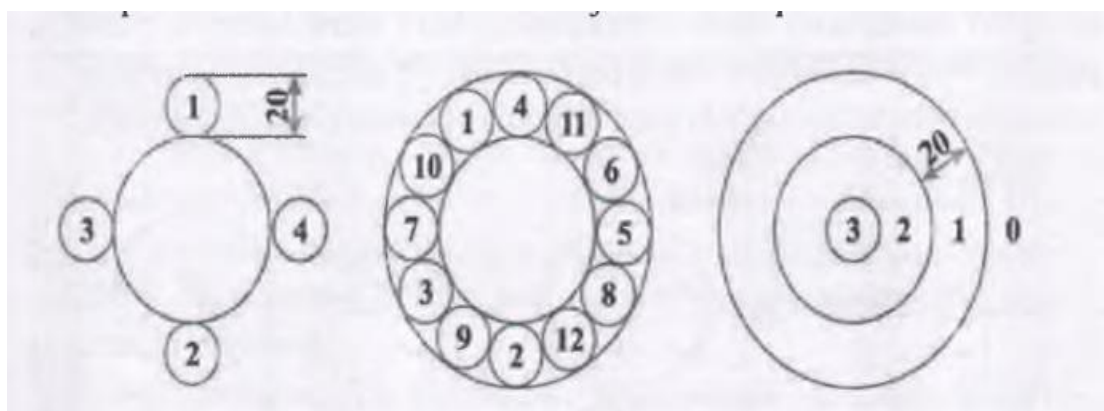
O'yinlarning ko'rsatilgan natijalarini aniqlashda ikki xil usullardan foydalanish mumkin. Birinchi usuld barcha ko'rsatilgan natijalarga nisbatan har bir ko'rsatilgan natija hisoblab chiqiladi. Masalan berilgan 50 ta hujum zarbasidan 30 tani yutib oldi (60%) 10 ta berilgan zarba xatoga yo'l qo'ydi (20%); o'yinda qoldi 10 ta (20%)

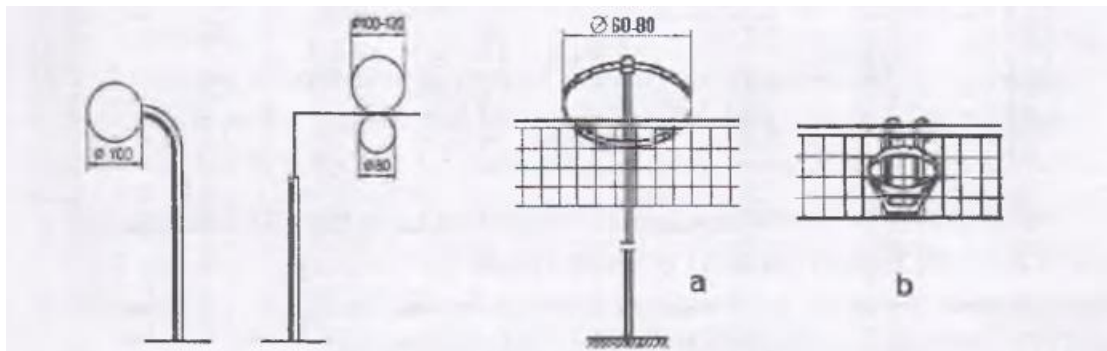
Ikkilanchi usulda esa har bir qo'llanilgan xarakat natijasi ballar asosida baholanadi va maksimal natijaga nisbat qo'yib olinadi. Masalan otgan hujum zarbalari uchun (1 ball) yutqizilgan to'plar uchun (0 ball); o'yinda qolgan to'plar uchun (0,5 ball) beriladi. Ko'rsatilgan natijalar formulaga qo'yiladi va bunda quyidagi ko'rinishdagi natijaga ega bo'lamiz

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

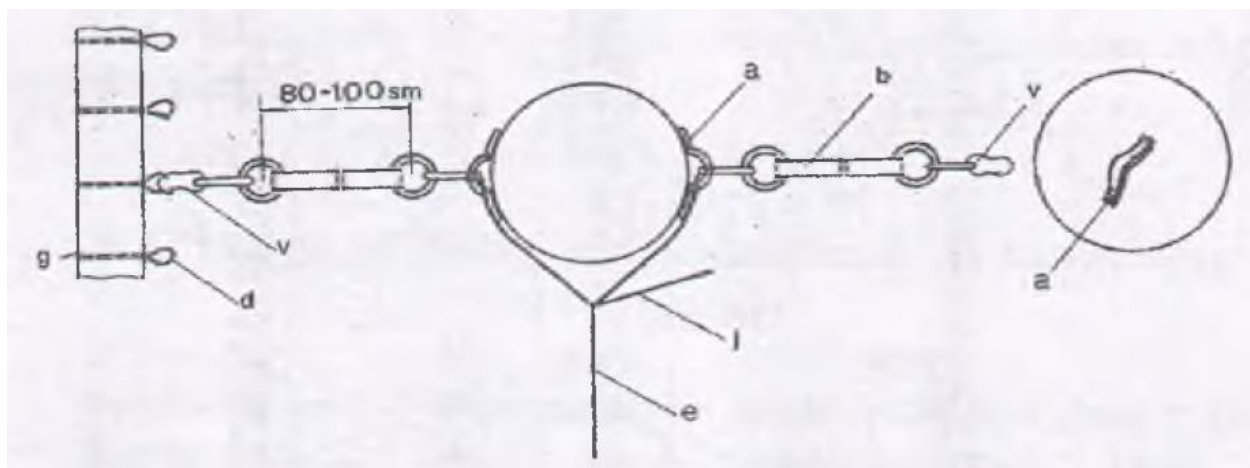
Nazorat uchun savollar:

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

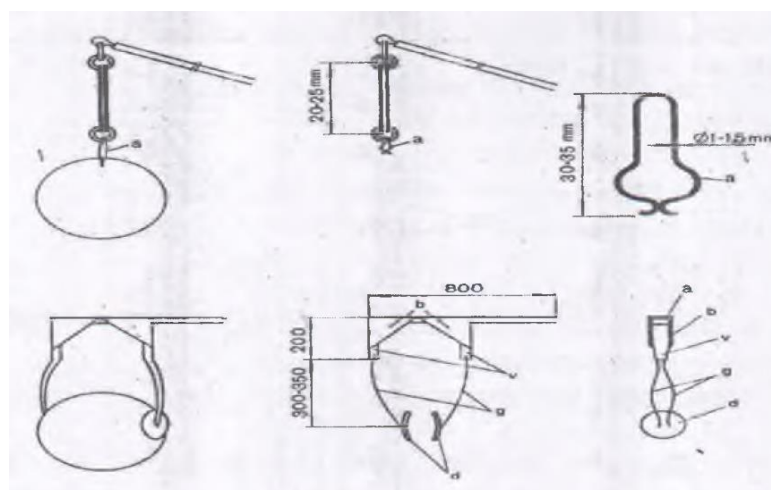




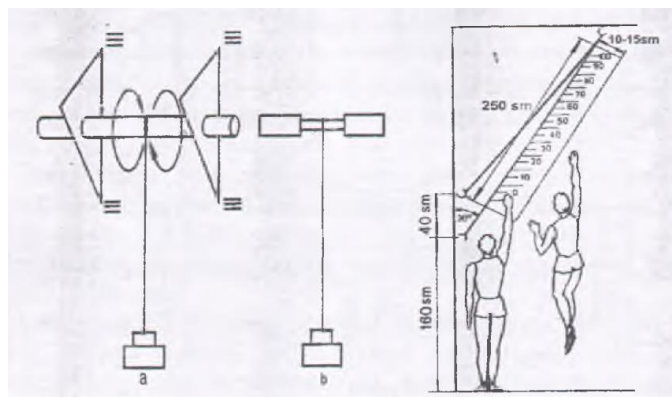
18-rasm



19-rasm



20-rasm



21-rasm

V BOB. YANGI O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARISH.

Yangi O‘zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shahobchalari Respublikamizda voleybol taraqqiyotini boshqarish funkstiyasini jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha davlat tashkilotlari tarkibiga kiruvchi tuman, shahar, viloyat shahobchalari bajaradi.

Sportchi rezervlarini va yuqori malakali sportchilarni etishtirishni boshqarish mas‘uliyati O‘zbekiston Respublikasi Sport qo‘mitasi qaramog‘idagi sport o‘yinlari shubasiga yuklanadi. Bunday qo‘mitalar respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarda mavjud bo‘lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta‘minlashga javobgardirlar.

Voleybolni taraqqiy ettirishda, uni yanada ommaviylashtirishda respublika, viloyat, shahar va tuman kasaba uyushmalarning “Ko‘ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari” katta ish olib boradi.

Voleybol o‘quv mashg‘ulot sifatida Oliy va O‘rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta‘lim maktablarning o‘quv dasturlaridan joy olgan.

Respublikamizning milliy terma jamoalari nafaqat yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, balki voleybol bo‘yicha iste‘dodli o‘rinbosarlarni etishtirish tadbirlariga rahbarlik qilish, ularga nazariy va uslubiy yordam ko‘rsatib turishi zarur.

Sport klublarida, BO‘SM, olimpiya va paralimpiya sport turlariga voleybol sport turlarining ommaviylashishi.

BO‘SM larda, umumiy ta‘lim maktablarida, texnikum va oliy o‘quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati Respublikamizning barcha o‘quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport

turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, xo'jalik jamoalarda, mahalla markazida, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p voleybol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlar soni sanoqsizdir.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida barcha o'quv yurtlarining o'quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimida arzon, hammabop vosita ekanligi.

Umumiy ta'lim maktablarda voleybol X- sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni etishtirish maktab o'quvchilarni mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilari o'z mahoratlarini maxsus BO'SMlarda, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash markaz SSMM yanada "chuqurroq" va kengroq takomillashtirish mumkin.

BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining " Jismoniy tarbiya va sport haqidagi qonunga" asosan amalga oshiriladi.

5.1. Voleybol sport to'garagiga bolalar va o'smirlarni tanlash va jalb qilish

2.1. Voleybol sport to'garagiga bolalar va o'smirlarni birinchi bosqichida birlamchi saralovning tutgan o'rni va ahamiyati.

Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari sport harakatining tashkiliy strukturasi tarkibida mintaqaviy va idoraviy sport tashkilotlari, ko'ngilli sport jamiyatlari kiradi, ular sport zahiralarini tayyorlashni tashkillashtirib nazorat qiladilar. Sport zahiralarini tayyorlash ularga bo'ysunuvchi muassalarda olib boriladi. Bularga BO'SM, yo'nalishdagi maktab internatlar, oliy sport mahorati maktablari kiradi.

BO'SMlar xalq ta'limi tizimida hamda ko'ngilli sport jamiyatlari, kasaba uyushmalari, ta'lim muassalarida, vazirlik va idoralar huzuridagi jismoniy tarbiya va sport uyushmalari qoshida ish boshladi.

Saralov va yo‘naltirishning tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi

Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarining mutanosibligi kabi talablarga javob berishi kerak, va ular albatta, rivojlanishning eng yuqori saviyasida bo‘lishi lozim. Bunday uyg‘unlik, ko‘p yillik tayyorlovni eng oqilona ravishda tuzilganiga va zarur sharoitlarning barchasi yaratilganiga qaramasdan juda kam uchraydi. Shuning uchun oliy toifadagi sportchilarni tayyorlov tizimining eng markaziy masalasi sportchilarni saralash va yo‘naltirishdir.

Sport saralovi – Sportning ma’lum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo‘lgan, iqtidorli odamlarni qidiruv jarayoni.

Sport yo‘naltirilishi – Sportchilarning qobiliyati, imkoniyatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yuqori sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo‘nalishlarni aniqlash. Yo‘naltirish, ma’lum sport turi doirasiga tor sport mutaxassisligiga (strinter-stayer, himoyachi-hujumchi va h.k.) ko‘p yillik tayyorlovning shaxsiy strukturasini aniqlashga, yuklamalar dinamikasi va o‘sish jadalligiga; ma’lum bir sportchining sport natijalari saviyasiga hal qiluvchi ta’sir ko‘rsatish imkoniyatiga ega bo‘lgan tayyorgarlik va bellashuv faoliyatining yetakchi omillarini aniqlashga;

Sportchi qobiliyatini rivojlantirishga, uning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan vositalar, yuklamalar, usullarini tanlashga tegishli bo‘lishi mumkin.

Shunday qilib, sport saralovchi kelajakda buyuk sportchilarni tayyorlash mumkin bo‘lgan istiqbolli odamlarni aniqlash masalasini etsa, sportga yo‘naltirish esa ushbu tayyorlovning o‘qitish va sport mashg‘ulotlari tizimidagi strategiyasi va taktikasi aniqlaydi.

Saralov va yo‘naltirish sportchi mahoratini ko‘p yillik davomida takomillashtirish strukturasini bilan yaqinda bog‘langan. Shundan kelib chiqqan holda, ko‘p yillik tayyorlovning ma’lum bosqichida sportchilar qo‘yilgan masalalarni yecha oladilarmi degan savollarga javob olish uchun saralovning besh bosqichigina alohida ko‘rsatib o‘tishi maqsadga muvofiqdir. Ushbularga mos ravishda, har bir bosqichda saralovning asosiy vazifasi belginadi.

Keltirilgan saralov bosqichlaridan har biri uchun o'z usullari va mezonlari, baholarning aniqligi va xulosalarning xolisligi va qat'iyligi mavjud. Masalan, agar saralovning birinchi bosqichida shug'ullanuvchilarning antropometrik va morfologik ko'rsatkichlari katta o'rin tutsa, oxirgi, beshinchi bosqichda bu ko'rsatkichlar deyarli e'tiborga olinmaydi, asosiy e'tibor erishilgan sport yutuqlariga, yuklamalar kattaligi va xarakteriga, sportchilarning psixologik jihatlariga, ularning ijtimoiy holati hamda sport bilan shug'ullanishni davom ettirish sabablariga qaratiladi.

Saralovning birinchi va boshlang'ich davrida sport bilan shug'ullanishni ta'qiqlovchi tavsiyalar bo'lmagan holda, baholar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo'lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo'lib boradi. Bu ma'lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijalar yig'indisi asaslangan xulosalar chiqarish uchun asos bo'ladi.

Sportchi qobiliyatini rivojlantirishga, uning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan vositalar, yuklamalar, usullarini tanlashga tegishli bo'lishi mumkin.

Saralov va yo'naltirishni ma'lum bosqichining vazifalari har bir ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha olingan ma'lumotlarning o'rni va ahamiyatini belgilaydi. Masalan, sog'liq haqidagi ma'lumot besh bosqichning barchasi uchun bir xilda muhim. Gavdaning tuzilishi, asab tizimining xususiyatlari, organizmning muhim funksional tizimlari imkoniyatlari va rivojlanish istiqbollari haqidagi ma'lumotlar, yosh sportchini ma'lum bir sport turiga layoqati kelajak mutaxassisligi aniqlanayotganda, ko'p yillik tayyorlov jarayoni yo'naltirilganda, ayniqsa muhim bo'ladi. Sport natijalari darajasi, og'ir sharoitlarda yuqori ko'rsatkichlarga erisha bilish qobiliyati, bellashuv tajribasi, ma'lum musobaqalarning sharoitga ko'nika bilish qobiliyatlari to'rtinchi va beshinchi bosqichlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Insonning harakat faoliyati ko'p jihatdan genetik negiziga ega, bu ayniqsa sportda yaqqol ko'rinadi. Genlarning katta o'rin egallashi tabiiydir, chunki gen organizmning barcha kimyoviy reaksiyalarni boshqarib va uning belgilarini aniqlagan holda, ma'lum oqsil, ferment va boshqalarning sintezi jarayoniga zamin yaratadi.

Genlarning ajoyib xususiyati, ularning avloddan-avlodga o'tganda va xuddi shu vaqtda mutatsiyalarga organizmning genetik o'zgaruvchanlikning manbasi bo'lgan nasliy o'zgarishlarga moyilligidir. Shunday qilib, Sport saralovi va yo'naltirilishi uchun sportchi organizmning genotipini kelajakda

sport natijalariga erishish istiqbollarini aniqlash muhim o‘rin tutadi. Xususan, insonning morfofunktsional belgilarini meroslash, harakat funksiyalarini ko‘rsatkichlar, genotipli insonning sifatlariga ta’siri, ushbu ko‘rsatkichlarning nisbatida oilaviy o‘xshashlikning mavjudligi kabilarni aniqlash dolzarb masaladir.

O‘tgan o‘n yilliklar davomida olib borilgan ko‘p sonli tadqiqotlar, nasl va tashqi muhit ta’siri ostida shakllangan organizm xususiyatlari sifatidagi sportchi fenotipini shakllanishiga genetik katta ta’sir o‘tkazishini ko‘rsatadi. Insonni morfofunktsional belgilari va harakat sifatlarini nasldan-naslga o‘tishi to‘g‘risidagi umumiy tasavvurlarni quydagi jadvalda ko‘rish mumkin.

- **jadval**

Belgi	Nasliylilik	
Tana, qo‘l va oyoqlar uzunligi	Yuqori	
Gavda , elka oldi uzunligi	Yuqori	
Elka va toz kengligi	Katta	
Bo‘yin, elka, elka oldi son boldirning aylanasi	O‘rta	
Tana vazni	Katta	
Mushaklarning BS va MS to‘qimalari nisbati	Yuqori	
Anaerob ishlab chiqarish	Katta	
Aerob ishlab chiqarish	Katta	

Ushbu malumotlarni sportchi funksional salohiyatining bir qator muhim ko‘rsatkichlariga nisbatan nasliy meros va oilaviy o‘xshashlikni tajribaviy baholash natijalari bilan to‘ldirish mumkin.

— Jadvalga qarang

—

Ko'rsatkich	Nasliylik	Oilaviy o'xshashlik
Maksimal kislorod istemoli	Katta	Katta
Yurak hajmi	Katta	Yuqori
Sistolik hajm va yurak tashlanishi	Yuqori	Yuqori
Mushak to'qimalari tarkibi	Katta	Yuqori
Mushakning oksidlanish salohiyati	Katta	Yuqori
Lipid sbstratlarining oksidlanishi	Yuqori	Yuqori
Lipidlarning jalb qilinishi	Yuqori	Yuqori

Genotip, Ma'lum ma'noda sportchining qanday me'yorida tayyorlanganligiga sabab bo'ladi. Masalan, yoshi, jinsi boshlang'ich tayyorgarlik me'yori bir xil shaxslar, standart trenirovka dasturlaridan turlicha ta'sirlanadigan: sportchining aerob imkoniyatlarini davomiy tayyorlash ba'zilar VO₂ max (11/min gacha) ni keskin ko'paytirishga sabab bo'lsa, boshqalarda umuman o'zgarishlar kuzatilmaydi. Shu vaqtning o'zida, 10 soat monozigat egizaklar orasida 20 hafta davomida o'tkazilgan tadqiqotlar har bir monozigat juftlikda adaktiv natijaning yuqori darajadagi o'xshashligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tayyorlanganlik darajasiga genetik ta'sirning tabiati holigacha o'rganilmagan. Lekin ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, kuch, tezlik, aerob va anaerob yo'nalishdagi mashg'ulotlarga, adaktion ta'sir genetik omillar tufaylidir. Bir shaxslar mashg'ulotlar ta'siri ostida tez ko'nikmalar hosil qilishi mumkin, boshqalar o'rta, uchinchilar-sust.

Tayyorlovning birinchi bosqichida sport saralovi uslubiyati saralovning birinchi pog'onasida bolaga mos bo'lgan sport turini to'g'ri tanlashga yo'naltirilgan. Mazkur masalani to'g'ri yechimini topish nafaqat bolalar-o'smirlar sport maktablari, murabbiylarining unumli faoliyat ko'rsatayotganini ko'rsatadi, balki u chuqur ijtimoiy ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlarida muvaqqiyatga erishish yosh odamga tabiiy qobiliyatlarni

ochish, o'z mehnati natijalarini his etishiga va o'z kuchiga ishonishga yordam beradi. Bularning barchasi kelajak hayotiga yaxshi asos solish va faoliyatning istalgan sohalarida faol ishtirok etish imkoniyatlarini yaratadi.

Bolaning sportda yutuqlarga erishishdagi asosiy omillardan biri, bu uning qaysi yoshdan boshlab shug'ullanayotganligidir.

Yetuk sportchilarning ko'pchiligi aynan shu yoshdan shug'ullanishni boshlaganlar. Ba'zi hollarda, yoshi belgilangan chegaradan biroz o'tgan bolalarni sport to'garagiga qabul qilmaslik ham mumkin emas. Masalan, mashhur chang'ichi G.Kulyakova sport bilan shug'ullanishni 20 yoshdan boshlagan, konkida yurish bo'yicha olimpiada chempioni G.Stepanskaya 17 yoshida, velosiped sportida nom chiqargan N.Gorelov, V.Kamenskiy, A.Chukanovlar 17-18 yoshdan boshlaganlar.

Ta'kidlab o'tish joizki, jahonning ko'pgina mamlakatlarida sport maktablarida yuqori natijalar sportni sun'iy ravishda yoshartirish tendensiyasi kuzatilmaqda. Bu hol, bolalar o'smirlar sport maktablarining dasturlarida, musobaqalar tizimida, yoshi katta sportchilar uchun turli chegaralar kiritishda o'z aksini topmoqda. Tajribaning ko'rsatishicha, bunday yondashuv, salbiy oqibatlarga olib keladi. Ushbu holatga ko'p martalab mutaxassislar e'tibor qaratganlar, ular sun'iy "yoshartirish" sport saralovi hamda ko'p yillik tayyorlovning qonuniyatlarini buzishga olib kelishini ko'rsatganlar.

Sportning ko'p turlarida yetuk sportchilarning mashg'ulotlarini boshlagan yoshi "belgilangan" yoshdan 3,5 yoshga ko'p bo'lib farqlanadi. Shulardan kelib chiqqan hoda, bolalarni mashg'ulotlarga 6-7 yoshdan jalb qilinadigan sport maktablarining rahbarlari quyidagini e'tiborga olishlari lozim. Birinchidan, sportga layoqatligini oldindan aniqlash, ma'lumotlarning ishonchi bo'lish ehtimolini pasaytiradi.

Ikkinchidan zamonaviy sport mashg'ulotining xususiyatlari sportchi organizmiga shunday yuqori talablar qo'ymoqdaki, natijada sport bilan shug'ullanishni erta boshlagan bolalar sportdan erta ketib qolmoqdalar.

Haqiqatdan ham kuzatuvlarning ko'rsatishiga qaraganda mashg'ulotlarni 6-8 yoshdan boshlagan bolalar, ko'p hollarda sportdan 15-27 yoshda, ya'ni yuqori natijalarga erishish uchun eng oqilona yoshga yetganlardan chiqib ketmoqdalar.

Hozirga vaqtda, jahonning turli mamlakatlarda 3-5 yoshdan bolalarni va hatto go'daklarni suzishga o'rgatishga intilish bor. Ba'zi sport maktablarida mashg'ulotlarga bolalar bog'chasidagilarni jalb qilmoqdalar.

- Jadvalga qarang.

Turli sport yo‘nalishlarida shug‘ullanishni boshlash uchun oqilona yoshlar.

	Yosh(yil)	
Sport turlari	O‘g‘il bolalar	Qizlar
Suzish	9-12	8-11
Baydarkada eshkak eshish	13-16	13-16
Akademik eshkak eshish	15-17	-
Velosiped sporti	14-16	14-16
Konkida yugurish	13-15	13-15
100-400m yugurish	13-14	13-14
800-1500m yugurish	14-16	14-16
Sport gimnastikasi	8-9	6-8
Badiiy gimnastika	-	6-8
Figurali uchish	8-9	6-8
Og‘ir atletika	13-14	-
Kurash	12-14	-
Gandbol	11-13	10-12
Voleybol	12-14	11-13
Fudbol	12-14	-

Suzish yoki chang‘ida yurish vositasida bolalar sog‘lomlashtirish, barkamol tarbiyalash maqsadida bunday yondashuv maqsadga muvofiqdir. Lekin, yosh bolalar bilan ishlashga sport yo‘nalishini berish kerak emas, afsuski amaliyotda buning aksi bo‘lyapti. Mazkur savol bo‘yicha maxsus tadqiqotlar o‘tkazilmagan, lekin nisbiy ma’lumotlarni ko‘rsatishicha, 4-6 yoshli bolalar bilan sport ishini tashkil qilish, natijasiz yakunlanmoqda va hatto bolalarni kelgusi sport takomilligiga erishishlariga zarar yetkazmoqda. Amaliyotning ko‘rsatishicha, yuqori natijalar sportiga bolalarni jalb qilishni 2-2,5 yilga erta boshlagandan ko‘ra, kechroq boshlagan ma’qul.

Har bir sport turining o‘ziga xosligi shug‘ullanishni boshlashni oqilona vaqtini aniqlaydi, bu o‘z navbatida, saralov va yo‘naltirish tizimiga o‘z ta’sirini o‘tkazadi.

Bolalarni bolalar-o'smirlar sport maktabiga qabul qilish uchun saralovning zarur sharti, uni bolalarni avvalo, sport turi to'g'risida tasavvur beruvchi murabbiy mashg'ulotlardan keyin o'tkazishdir. Bunday mashg'ulotlar 30 ta darsdan kam bo'lmasligi maqsadga muvofiqdir. Ushbu tadbir, bolalarga bir tomondan hayotga kerak bo'ladigan ko'nikmalar bersa, boshqa tomondan, bolalarning istiqbolini baholash samarasini oshiradi. Ommaviy o'qitish bo'lmasa, sport turlari bo'yicha layoqatga ega bolalarni saralash qiyin kechadi, bolani yugurishga yoki velosiped uchushga iqtidori bormi degan savolga javob topib bo'lmaydi.

Bolalarning istiqbolini baholash vaqtidayoq yuqori natijalar sportida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan sifat va qobiliyatlarga e'tibor berish muhim. Vaqtincha xarakterga ega bo'lgan va faqat o'rgatish vaqtida yuzaga chiqishi mumkin bo'lgan belgilarni saralovchi mezon sifatida qo'llab bo'lmaydi. Masalan, qobiliyatlarni aniqlash vaqtida sport turini texnikasini tez o'zlashtirish xususiyati hal qiluvchi bo'la olmaydi. Tajribalarning ko'rsatishicha boshlang'ich o'qitish vaqtida past bo'yli, qotmadan kelgan bolalar sport texnikasini yaxshi o'zlashtiradi, natijalarga erishadi. Lekin, xuddi shu bolalar ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichlarida kam istiqbolli sifatida keyingi bosqichlarga o'ta olmaydilar. Ayni vaqtda, ozg'in va baland bo'yli bolalar, ko'pincha boshlanish davrida texnikani egallashda qiyinchiliklarga duch kelsalarda, keyinchalik sportning turli yo'nalishlarda oliy mahoratli sportchi bo'lib etishadilar.

Shuning uchun saralovning boshlang'ich davrida o'zgaras belgilarga e'tibor berish lozim. Bunday talablarga, morfologik ko'rsatkichlar javob beradi. N.J.Bulgakovaning tadqiqotlariga ko'ra, 11-12 va 16-17 yoshdagi bolalarning bo'ylari orasida bog'liqlik mavjud. 12 yoshli o'g'il bolalarning bo'yi 86% ga yetadi. Sportchilarni istiqbolini baholash jarayonida "katta yoshdagi bo'yning" istiqbol ko'rsatkichi bo'lib oyoq kaftining va panjalarning uzunligi xizmat qiladi. Kelajakda bo'yni aniqlashda, oyoq kaftining uzunligi boshqa o'lchamlar bilan uyg'unlashgan holda, hozirgi bo'ydan ko'ra aniqroq ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Turli sport yo'nalishlarida bolalarning yutuqlariga erishish imkoniyatlari belgilarning ko'pchiligi e'tiborni tortadi. Bolalarni sport mutaxassislariga ajratishda bo'y bilan gavda og'irligining bog'liqligi dinamikasi katta ahamiyatga ega, bu hol ayniqsa og'ir atletikalar va voleybolchilar o'rganilganda yaqqol ko'zga tashlanadi. Qizig'i shundaki, yuklamalarning kattaligi va yo'naltirilganligi yil davomida bo'yning

o'sishiga ancha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maxsus mashg'ulot va bellashuv yuklamalarining katta hajmi, ayniqsa charchashni e'tiborga olsak, yosh sportchilarni bo'yini o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Umumiy yo'nalishdagi mashg'ulotlar yuklamalarini katta bo'lmaganligi, mashg'ulotlardagi tanaffuslar, aksincha bo'yni o'sishiga turtki bo'ladi.

— Jadvalga qarang

3.2. Boshlang'ich tayyorlov guruhlariga bolalarni qabul qilishning yosh chegaralari.

Sport turi	Yosh	Sport turi	Yosh
Suzish	7-8	Voleybol	10-11
Figurali uchish	7-8	Xokkey	10-11
Badiiy gimnastika	7-8	Futbol	10-11
Sport gimnastikasi(qizlar)	8-9	Suv polosi	10-11
Akrobatika	8-9	Qilichbozlik	10-11
Sport gimnastikasi(o'g'il bolalar)	8-9	Sportyurishi	11-12
Suvga sakrash	8-9	Baydarkada eshkak eshish	11-12
Chang'ida tramplindan sakrash	9-10	Kanoeda eshkak eshish	11-12
Slalom	9-10	Engil atletika	11-12
Tezkor tushish	9-10	Miltiqdan otish	11-12
Biatlon	9-10	Ot sporti	11-12
Chang'i poygasi	9-10	Zamonaviy besh kurash	12-13
Chang'i ikki kurashi	9-10	Boks	12-13
Badminton	9-10	Velosiped sporti	12-13
Konkida yugurish	10-11	Og'ir atletika	13-14
Akademik eshkak eshish	10-11	Stendga otish	14
Basketbol	10-11		

Bola gavdasining umumiy hajmini tashqi ko‘rinishi bilan uyg‘unligi vizual baholashdan uning sportga layoqati va istiqbolini baholashni boshlash kerak. Masalan, suzish va eshkak eshish uchun baland bo‘yli bolalarni saralagan ma’qul. Eshkak eshishda, gavdasi uzun, qulochi va yelkasi katta o‘smirlarga e’tibor berish kerak. Suzish uchun proparsional tuzilishga ega, bir tekis mushakli, yengil suyakli, oyoq kafti va panjalari katta bolalarni ajratib olishadi. Velosipedchilar konkida yuguruvchilarni saralashda, og‘irligi katta bo‘lmagan, son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan o‘smirlarga ko‘proq e’tibor beriladi. Tajribali murabbiylar bolalarni sportga yo‘naltirishda xuddi shu sifatlariga ahamiyat beradilar.

Istiqbolli sportchilarni saralov jarayonida mushak biopsiyasini ma’lumotlari keng qo‘llanilmoqda. Ma’lumki, ko‘p darajada sportchini yuqori natijalar erishishga moyilligi mushak strukturasiga bog‘liq bo‘ladi. Jadvalda davriy sport turlari vakillari bo‘lgan yuqori mahoratli sportchilarning turli mushak tolalarining sohadagi nisbati keltirilgan.

-jadvalga qarang

10-12 yoshli bolalarning voleybolga layoqatini baholash ko‘rsatkichlari.

Antropometrik ko‘rsatkichlar	O‘g‘il bolalar	Qizlar
Tana uzunligi sm	164.7-174.4	162-173.3
Qo‘llar uzunligi sm	72.3-77.9	71.5-77.8
Kaft uzunligi sm	18.4-19	18-18.6
Yelka uzunligi sm	35.6-40.4	34.9-40
Toz uzunligi sm	25-30.6	24.1-30.1
Ko‘krak qafasi aylanasi	84.4-91.9	84.1-91
Yelka aylanasi sm	28.4-30	27.3-29.5
Tana vazni kg	44.5-52.4	44.3-51.1
Bo‘g‘imlar xarakatchanligi gradus	-	-
Yelka	147-163	144-166
Oyoq	175-205	174-205
Sirg‘alish uzunligi sm	8.3-10.5	8.8-11

Voleybol sport to'garagiga yoshlarni birinchi bosqichidagi saralov jarayonida jadvalda keltirilgan, turli sport yo'nalishlarida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari to'g'ri xulosa chiqarishga yordam beradi. Ta'kidlab o'tamizki velosipedchilarning istiqbolligini aniqlovchi barcha mezonlar konkida yuguruvchi sportchilarnikiga mos keladi. Bu ikkala tur sport yo'nalishi sportchilarga shunday o'xshash darajada talablar qo'yadiki, ba'zida konkida yugurish bo'yicha jahon chempionlarida yuqori natijalariga erishgan sportchilar velosiped sportida ham yutuqlarga erishadilar.

Lekin yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishining haqiqiy saviyasiga ko'rsatkichlar keltirganlari bilan mos kelmasligi BO'SMlarga saralash uchun qat'iy mezon bo'la olmaydi, chunki turli faoliyatlarda yutuqqa erishish xususiyatlar majmui bilan aniqlanadi va hattoki noma'qul ta'sir ko'rsatuvchi, masalan, suzish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi sifatlar boshqa sifatning o'ta rivojlanganligi bilan kompensatsiyalanadi.

Yosh sportchilarning istiqbolligi ko'p hollarda gavda tuzilishining gidrodinamik va aerodinamik sifatlariga ko'ra aniqlanadi, bu sifatlar o'sish jarayonida o'zgarib borishi e'tiorga olinadi. Bu sifatlar, ayniqsa o'rta va uzoq masofalarda yutuqqa erishish uchun muhim.

Saralov jarayoning boshlanish davrida bolalarning harakatchanligini aniqlash imkon beradigan oddiy pedagogik testlar keng qo'llaniladi. Tezlik sifatlarini, orentaseanal qobiliyati, aerob va anaerob ish bajarishda chidamliligini baholash imkonini beradigan testlarga ustuvorlik berish lozim. Bolalarni saralash vaqtida ularning sog'lig'ini baholash katta ahamiyatga ega. Organizm faoliyatida chetlashuvlarning yo'qligi-zamonaviy sportga yutuqqa erishishning eng muhim shartlaridan biridir. Hattoki, sog'liqdagi kichkina chetlashuvlar, organizmning ko'nikish imkoniyatlarini keskin kamaytirishi mumkin.

-jadvalga qarang

Konkida yugurish va velosiped sporti bilan shug'ullanish uchun bolalarning layoqatini baholashning jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari.

	Antropometrik ko'rsatkichlar			
--	---------------------------------	--	--	--

Yosh (yil)	Tana uzunligi sm		Tana vazni kg	Ko'krak qafasi aylanasi sm
12	155		45-61	75-85
13	161-177		49-65	78-90
14	167-182		55-71	81-90

Baholarni saralovdan o'tkazish jarayoning muhim joylaridan biologik yoshlarni taqqoslashdir. Ma'lumki bir xil pasport yoshidagi bolalar orasidagi farq, ularning jismoniy etilish davrining tezligiga bog'liq. BO'SMlarning faoliyat tajribasini ko'rsatishiga, ba'zida biologik tez rivojlangan bolalar saralovdan o'tadilar, lekin ular o'zlarining ustunliklarini tez yo'qotadilar va sport bilan shug'ullanishni erta tugatadilar. Sport faoliyatining keyingi bosqichlarida, odatda normal etilayotgan yoki rivojlanishini biroz sust kechayotgan bolalar katta muvaffaqiyatlarga erishadilar. Bunday bolalar 16-17 yoshga yetganlarida ularning organizmini funksional imkoniyatlarini keskin ortishi kuzatiladi, bir vaqtning o'zida akseliratlarda meyorlashuv yoki hatto morfofunktsional imkoniyatlarning kamayishi kuzatiladi.

Sport ustasi talabini bajargan bolalar va o'smirlarning yarmidan ko'pida erta jinsiy etilish belgilari mavjud. Xalqaro toifadagi sport ustasi normativini bajarganlar orasida akselirantlar 20%dan kamchiligini tashkil qiladi.

Odatda, agar jinsiy etilishning birinchi belgilari, qizlarda 8-9 yoshda, o'g'il bolalarda 10 yoshda paydo bo'lgan holda erta hisoblanadi. Jinsiy yetilish o'rtacha hisoblanadi, agar birinchi belgilar, qizlarda 10-11 yoshda boshlanib 5-6 yil davom etsa, o'g'il bolalarda 12-13 yoshdan 18 yoshgacha davom etsa, birinchi belgilar qizlarda 13 yoshdan keyin, o'g'il bolalarda 15 yoshda paydo bo'lsa, jarayon kechikayotgan hisoblanadi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikricha, 11-13 yoshli bolalarning 15-20% jismoniy rivojlanishi erta bo'ladi. Ular tengdoshlaridan bo'y va og'irlik, mushak, harakatchanlik ko'rsatkichlari yuqoriligi, ayniqsa sport texnikasini yaxshi o'zlashtirish bilan ustun turadilar. Garchi, bu farqlar katta bo'lmasada, normal rivojlanayotgan bolalarga nisbatan 4-8% biroq, mashg'ulotlar hajmi va natijalar saviyasi sezilarli darajada ustunlikka egalar.

Boshlang'ich saralovda, ba'zi malakasi yetarli bo'lmagan murabbiylar qo'llaydigan, sport turiga xos bo'lmagan sinovlar o'tkazish umuman foyda bermaydi. Mavsumiy sportlarda, bu masalan, tortilish, turgan joydan uzoqlikka sakrash, panjalar dinamometriyasiga va boshqalar. Bunday testlarning natijalari sportchini istiqbolligi mezonini bo'la olmaydi. Jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari bolalarni ma'lum sport turlariga saralashda qo'l

kelishi mumkin. Sport bilan bir yoki undan ko'p vaqt shug'ullangandan keyingi davrda olingan jismoniy sifatlarning to'g'risida ma'lumotlar saralovning navbatdagi bosqichlari vazifalarini yechishda foydali bo'ladi. Bolani ma'lum sport turiga jalb qilish to'g'risidagi qaror, bir yoki ikki belgi bo'yicha emas, balki barcha mezonlarning majmuaviy bahosi bo'yicha qabul qilinishi kerak. Ko'p yillik tayyorlovning ushbu bo'g'inida majmuaviy yondashuvining alohida ahamiyati shunday, sport natijasi bu erda yosh sportchining kelajak istiqbolli to'g'risida deyarli hech qanday ma'lumot bermaydi.

5.2. Voleybolga o'quvchilarni tanlash

Voleybol sport to'garagiga yoshlarni tanlash va jalb qilish hozirgi zamonaviy voleybol o'ta teskor va katta g'ayrat talab qiluvchi sport o'yin turiga kiradi. Tanlov deb muayyan faoliyatda yuqori natijalarga erishishga qobiliyatli kishilarni aniqlovchi jarayonga aytiladi. Voleybolga oid, sport tanlovi bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta yuklamalarga bardosh beradigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan iqtidorli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test-mashqlar majmuasini qo'llash jarayonidir. Voleybol o'yinini maktab o'quvchilari, BO'SM, kollej, litsey va texnikum talabalari zavq-shavq bilan o'tkazadilar. Shu maqsadda respublikamizda 3 bosqichli sport musobaqalari tashkil qilingan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada". «Besh tashabbus olimpiadasi» talabalar ligasi musobaqalarni o'tkazishdan asosiy maqsad, o'quvchi va talabalar orasida voleybol o'yinini ommalashtirish va respublika milliy terma jamoa tarkibiga yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish murabbiylar oldida asosiy vazifa bo'lib turibdi. Voleybol sport to'garagiga yoshlarni tanlash va jalb qilish yo'llari, sport tayyorgarlik tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayon 4 bosqichda amalga oshirilishni taqazo etadi.

Shunday imkoniyatlarga ega bo'lgan mahoratli voleybolchilarni tarbiyalash, birinchi navbatda, istiqbolli bolalarni qidirib topish, ularni to'g'ri tanlash va ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida saralov tadbirini maqsadga muvofiq amalga oshirishni taqozo etadi. Umumta'lim maktablarning jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport mashg'ulotlari, BO'SMning voleybol bo'yicha to'garak mashg'ulotlarida nazariy va amaliy ishlari ilmiy tadqiqot guruhi tajriba olib bordilar.

Taraqqiyotning keyingi yuz yilidan ortiq taraxi mobaynida voleybolda muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu o'zgarishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: to'pni sakrab kuchli zarba bilan o'yinga kiritish, jamoalarda jismoniy rivojlanish, hujum va himoya taktikasining oshganligi, psixologik tayyorgarlikning oshganligi, shu bilan bir qatorda himoyada "Libero" o'yinchisidan foydalanish koefitsientlari oshdi. O'rganilayotgan mavzuda sport tanlovining ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbir. Bu tadbirni amalga oshirishda barcha ko'rsatgichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o'yinining mohiyatiga mos ko'rsatgichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish amaliy va nazariy ahamiyatga ega.

5.3. Voleybol sport to'garagiga yoshlarni ikkinchi bosqichida birlamchi saralovni o'tkazish uslubyati.

Yosh sportchining istiqbolli ekanligini baholashning asosiy mezonida sportda takomillashtirish uchun qobiliyatning mavjudligidadir. Boshlang'ich tayyorlovning dastlabki 2-3 yilidan keyin hamda qandaydir sport turidagi oqilona yosh chegarasiga ancha yetmasdan oldin, yosh sportchining kelajakda xalqaro saviyadagi natijalarga erisha olish to'g'risida xulosa chiqarish qiyin. Lekin, jismoniy takomillashtirishni maqsadga muvofiqligini va uning yo'naltirilishini aniqlash, sportchini yanada rivojlanishi uchun yo'naltirish zarur. Bu vazifalarni majmuaviy tahlil asosida hal etish mumkin, bunda yosh sportchilarning morfologik, funksional, psixologik xususiyatlari, ularning ko'nikish imkoniyatlari, mashg'ulot va bellashuvlar yuklamalarga ta'sirchanligi, yangi harakatlarni o'zlashtirish va takomillashtirish kabi sifatlarini e'tiborga olish kerak.

Turli sport yo'nalishi vakillarining morfologik farqlanishiga shunday saralov sababdir, chunki sportchi gavdasining tuzilishi turli sport yo'nalishlarda mexanik va biomexanik ustunlik keltiradi. Inson tuzilishi ma'lum yosh oraliqda o'zgarsada, umuman olganda uning ko'p jihatlari deyarli o'zgarmaydi va asosan nasliy omillarga bog'liq bo'ladi.

Inson gavdasining normal tuzilishi ko'plab chizmalardan, eng ko'p qo'llanilganini ko'rib chiqamiz va unga ko'ra tuzilish uch guruhga ajratiladi:

1. cho'qqi sifat endomorf tur- oyoq va qo'llar, kalta va keng suyaklar va oyoq kafti, katta jigar, katta hajmdagi teri osti yog'i;

2. atletik mezomorf tur- gavda shaklli, tor tos, keng elkalar, yaxshi rivojlangan mushaklar, suyaklarning qo‘pol tuzilishi;

3. astenik ekzomorf tur- yassi va uzun ko‘krak qafasi, ozg‘in gavda, uzun va nozik oyoq qo‘llar, tor oyoq kafti va panjalar, kam hajmda teri osti yog‘i.

Tabiiyki ko‘pchilik shaxslarning gavda tuzilishini uch turga keltirib bo‘lmaydi. Bunday ajratish inson tuzilishining naqadar turliligiga to‘g‘risida umumiy tasavvurlar hosil qilishga yordam beradi. Sport bilan shug‘ullanmaydigan talabalar orasida ko‘p hollarda oraliq turlar uchraydi, ular endomorf, mezomorf va ekzomorf turlarning nisbati kam qismlari mavjud bo‘ladi.

Sport kollejlarning talabalariga ko‘p mezomorf tur uchraydi. Olimpiada o‘yinlarida qatnashganlari-engil atletikachilar orasida deyarli endomorf turi uchramaydi.

-jadvalga qarang

Yosh voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari.

	10 yoshli o‘g‘il bolalar			11 yoshli o‘g‘il bolalar		Qoniqar li
Nazorat sinovlari (testlar)	A‘lo	Yaxshi	Qoniqar li	A‘lo	Yaxshi	
Baland startdan 300 m ga yugurish m	5.3	5 4-5.7	5.8-6.2	5.1	5.2-5.5	5.6-6. O
Yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish (6x5 m) s	12	12.2- 12.4	12.5- 12.8	11.8	11.9- 12.2	12.3- 12.6
Joyidan balandga sakrash sm	40	39-33	32-26	42	41-35	34-29
Joyidan uzoqqa sakrash sm	180-165	164- 150	149- 140	186	185- 168	167- 150
Bosh ortidn ikki qo‘llab to‘ldirilgan koptok uloqtirish m	11	10-9	8-6	13	12-10	9-8
Tenis koptogini uloqtirish m	24	23-20	19-16	26	25-22	21-18

Respublikamizni barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, xo'jalik jamoalarida, mahalla markazlarida, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p voleybol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlarning soni sanoqsizdir.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida barcha o'quv yurtlarining o'quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimda arzon, hammabop vosita ekanligidir.

Umumiy ta'lim maktablarida voleybol V-XI sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni yetishtirish maktab o'quvchilarini mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir.

Maktab o'quvchilari o'z mahoratlarini maxsus BO'SMlarda, olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi. BO'SMlarida yanada chuqurroq» va kengroq takomillashtirishlari mumkin.

BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqidagi Qonunga» asosan amalga oshiradilar.

Mahallalarda, turar joylarda, yotoqxona, dam olish uylari, oromgohlari, dala shiypolari va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport bilan muntazam shugullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustaxkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi. Oliy o'quv yurtlarida, texnikumlar, kasb-hunar bilim maskanlari va harbiy qismlarda ham voleybol nihoyatda katta ahamiyatga ega. Oliy o'quv yurtlarida voleybol birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan shu o'quv yurtlarining sport klublarida faoliyat ko'rsatayotgan voleybol to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

Zamonaviy voleybol o'ta tezkor va katta g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga ega bo'lish uchun, birinchi navbatda, voleybolchining jismoniy sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi kerak.

Tanlov deb, muayyan faoliyatda yuqori natijalarga erishishga qobiliyatli kishilarni aniqlovchi jarayonga aytiladi.

Voleybolga oid «sport tanlovi» bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan, musobaqalar faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan katta yuklamalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test-mashqlar majmuasini qo‘llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko‘p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, sport malakalarini o‘zlashtirishning dastlabki bosqichidan eng yuqori bosqichigacha, ya’ni milliy terma jamoalar faoliyatida ham amalga oshiriladi. «Tanlov» tushunchasi o‘z ichiga «munosiblik», ya’ni bir sohaga (ma’lum faoliyatga) insonning moslasha olish masalasini kiritadi. Bu degan so‘z inson nafaqat o‘z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xislatlari va hokazo) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va hokazo) mos kelishi kerak, balki ayni faoliyat mazkur inson mijoziiga munosib bo‘lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, motivatsiya masalalari).

<<<<Tanlov» atamasi o‘z tarkibiga yana sportga oid <<chamalov» tushunchasini kiritadi.

Chamalash bog‘chalarda, maktablarda va sport maktablarida boshlang‘ich guruhlarda murabbiyning iste’dodiga, uning bilim va tajribasiga bog‘liq (irsiyat-genetika, evolyusiya, turmush tarzi masalalari).

Sport tanlovi ko‘p yillik pedagogik jarayondir. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimi o‘z mohiyati va maqsadiga binoan ko‘p yillik sport tanlovini o‘z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi:

XULOSA

Prezidentimiz tashabbuslar tufayli mamlakatimizda keng ommalashgan va “BESh tashabbus olimpiadasi”, “Talabalar ligasi” uch bosqichli sport o‘yinlari – “Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada”da O‘zbekiston bayrog‘ini baland ko‘targan, yurt sha’ni, xalq g‘ururi uchun kurashadigan mahoratli sportchilarni tarbiyalashda o‘ziga xos maktab vazifasini o‘tamoqda. Har yili mazkur musobaqalarda kashf etilayotgan yuzlab yangi yosh sportchilar xalqaro maydonlarda Vatanimiz sharafini munosib himoya qilayotir.

Yurtimizda o‘tgan yillarda sport majmualari bunyod etish borasida ulkan tajriba to‘plandi. Bugun eng chekka hududlarda qad rostlayotgan sport inshootlari ham xalqaro talablarga to‘la javob beradi. Sport majmualarining

deyarli barchasi yurtimizda ishlab chiqargan sport anjom va jihozlari bilan jihozlanmoqda.

Sportchini tayyorlash tizimining muhim tomonlaridan biri sport o'rinbosarlarini rejaga asosan tayyorlash hisoblanadi. Buning uchun mamlakatimizda Olimpiya va Paralimpiya turlariga tayyorlash markazi BO'SM, OSM va boshqalarning keng qamrovli faoliyati yaratilgan. Shuningdek o'rinbosarlarni tayyorlashda sport turlari bo'yicha maxsus farmon ham qo'llanilmoqda. Bu esa umumta'lim maktablarda maxsus jadval asosida bir kunda ikki mahal mashg'ulotni samarali olib borishga yordam beradi.

Sport o'rinbosarlarini tayyorlash nafaqat oliy mahorat sporti talablarini qondirish uchun muhim, balki maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga oid vazifalarni yengishga ham samarali yordam beradi.

Sport saralashi sport faoliyati jarayonida doimiy ravishda davom etadi. Yangi o'yinchi sport guruhiga qo'shilsa, u bilan ishlash qaysidir sabablarga ko'ra mashg'ulotlarni tugatish (to'xtatish) to'g'risidagi qaror qabul qilinmaguniga qadar davom etadi. Sport saralashi amalga oshirilishi davomidagi vaqt turli hajmda bo'lishi mumkin (bir necha soniyadan tortib, to bir necha yilgacha),

Sport saralashi jarayoni o'ziga uch bosqichni qamrab olgan: talablar mazmunini aniqlash (kamchilik faoliyatini ko'rsatib bergan); aniq nomzodlar imkoniyatining bashorati; qoniqarli yoki qoniqarsiz qaror qabul qilish; zamonaviy sport saralashi nazariyasida sportchilarni saralashga katta e'tibor beriladi.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi. O'quvchilar ma'lum dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli hamda xalq o'yinlari yordamida saralab olinadi. Dastlabki tanlov 2 bosqichda olib boriladi.

1-bosqich targ'ibot-tashviqot ishlarni uyushtirish, o'quvchi yoshlarni qiziqtirish, jalb qilish.

2-bosqich baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida tanlov.

Xulosa qilib aytish kerakki voleybolchining to'g'ri tanlab olish va o'zbek voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'naltirishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligi, yoshlarni qiziqtirishni yanada oshirishga, hamda istiqbolni ta'minlashga katta yordam beradi.

So‘ngi yillarda ayniqsa Prezidentimiz Sh.Mirziyoev tomonidan voleybol sport turlari ni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida qabul qilingan PQ ning qabul qilinishi mamlakatimizda ta‘lim muassasalari, ishlab chiqarish tashkilotlari va korxonalarida ommaviylashtirish va rivojlantirishga katta ahamiyat berilmoqda. So‘ngi uch yil ichida turli yoshdagi o‘quvchi o‘smir va yoshlar hamda kattalar o‘rtasida o‘tkazilgan halqaro musobaqalarda (19 ta turnirlardan 10 tasida) g‘olib va sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kiritishdi. Bu natijalar yangi O‘zbekistonda bu sport turini yanada ommaviylashtirish va rivojlanishiga katta turtki bo‘lib xizmat qilmoqda.

Nazorat savollari:

1. *Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi nimalardan iborat?*
2. *Jismoniy tayyorgarlik qanday bosqinchilarni o‘z ichiga oladi?*
3. *Jismoniy tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?*
4. *Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholash mumkin?*

VI BOB. O‘ZBEKISTON OLIMPIACHILARINING XXXIII-YOZGI “PARIJ – 2024” VA XVII – PARAOLIMPIYA O‘YINLARIDAGI ULKAN G‘ALABALARI HAQIDA

6.1. Yangi O‘zbekiston sportchilarining XXXIII yozgi va XVII paralimpiya o‘yinlaridagi ishtiroki

Yurtimizning mustaqil taraqqiyoti davrida erishilgan kashfiyotlaridan biri O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida ishlab chiqilgan dasturlar bugungi kunda o‘zining mazmundor hayotiy aksini topmoqda.

So‘nggi yillarda o‘z amaliy ijrosini namoyon etib kelayotgan O‘zbekiston Konstitutsiyasi, dasturilamal Qonunlar, shu jamladan “Ta‘lim to‘g‘risida” gi va “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonunlar, Prezident farmonlari va hukumat qarorlari Respublikamizda jismoniy tarbiyasi va sport sohasini bozor munosabatlariga moslashtirish va uni rivojlantirish sur‘atini jadallashtirishga qaratilgan huquqiy-moddiy imkoniyatlarini yaratib bermoqda.

Binobarin, soha olimlar va mutahassislariga ushbu imkoniyatlaridan samarali foydalanish, mazkur yo‘nalish bo‘yicha raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga ixtisoslashtirilgan o‘quv adabiyotlari ilg‘or ilmiy-pedagogik texnologiyalar ishlab chiqishlari, ta‘lim standartlari va o‘quv dasturlarini zamon talablariga mos ravishda takomillashtirish mas‘uliyati yuklandi.

Ma‘lumki, jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va sog‘lom-barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida yildan yilga turli yosh guruhlariga mansub aholining kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Bugungi kunda Respublikamizning barcha xududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillari, mahallalarda ham jismoniy tarbiya va sport turlari bilan shug‘ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan.

O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo‘nalishida shakllanib, yuksak cho‘qqi sari qanot yozmoqda.

Yurtboshimizning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari doirasidan joy oldi.

Hamdo‘stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo‘lib “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi (1992, 2000, 2015) qabul qilindi, “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi (1997), O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiyasi va sport davlat qo‘mitasi to‘g‘risidagi Nizomni tasdiqlash haqidagi” qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi (2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori), “Kurash milliy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 3306-sonli qarori (2017 yil 2 oktabr), “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi (2018 yil O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 5368-sonli farmoni), “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi (2018 yil 16 mart O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 3610-sonli qarori), O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 331-sonli qarori (2018 yil 3 may), “Jismoniy tarbiya va sport a‘lochisi ko‘krak nishonini ta‘sis etish to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Respublikasi

Vazirlar Mahkamasining 332-sonli qarori (2018 yil 3 may), tennis, suzish, futbol, taekvando, og‘ir atletika, karate va boshqa sport turlarini rivojlantirish (332, 333-sonli qarorlari), O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 369-sonli qarori (2018 yil 18 may) xaqida Prezident farmonlari va Hukumat qarorlari qabul qilindi.

Kundan kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan milliy sport turlari va milliy harakatli o‘yinlar milliy qadriyatlar sifatida xalqimiz ayniqsa o‘quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda “katta” sport mavqeini ko‘tarishga ham ustivor ahamiyat qaratilmoqda.

Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o‘tkazish an’anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O‘zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shahratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko‘tarish maqsadida 2000 yildan boshlab mamlakatimizda “Kichik Olimpiyada” maqomida o‘tkaziluvchi “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” kabi ko‘p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo‘lib iste’dodli sportchilarni xalqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishga “ko‘prik” vazifasini o‘tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport turlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o‘yinlari dasturidan joy olgan.

Keyingi yillarda Yangi O‘zbekiston yoshlarini sog‘lom turmush tarzini yanada takomillashtirish, komil insonlarni tarbiyalash, ularni jismonan va ma’nan voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor maqsad hamda vazifalardan biriga aylandi.

Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoevning tashabbuslari bilan “Besh tashabbus olimpiadasi” sport musobaqalari tashkil etildi. 2020 yildan buyon o‘tkazilayotgan ushbu tadbirlar ta’lim tizimidagi o‘quvchi-yoshlar, Oliy ta’lim muassasalarida “Talabalar Ligasi” sport o‘yiinlari qizg‘in olib borilmoqda. Ushbu tadbirlarda 6 mingga yaqin o‘g‘il va qizlar ishtirok etdi.

Respublikamizda 15 ta Olimpiya va Paralimpiya tayyorlash markazi, 276 BO‘SM IBO‘OZ, Sport internat maktablari, futbol, boks va ko‘plab boshqa sport turlari Olimpiya turlarini tayyorlash markazlari faoliyat olib bormoqda.

Keyingi yillarda Osiyo o'yinlari, Kuboklari, chempionatlarida va boshqa halqaro turnirlarda ona Vatanimizga shoda-shoda medallarni qo'lga kiritib kelmoqdalar. Ayniqsa sportning voleybol, futbol, futzal, basketbol, stol tennisi, kurash va x.k. turlaridan Prezident xalqaro turniri. Bosh vazir kubogi, Prokuror, Rektor, Dekan sektorlar (5 ta) va x.k. xotira turnirlari fahriylar, xarbiylar va muassasalar, nogironlar musobaqalari tashkil etilgan.

Jismoniy tarbiya va sport insonni ham jismonan, ham aqlan, ham ma'nan yuksaltirish bilan sog'lom hayotimizda alohida o'rin tutadi. Shu bois so'nggi yillarda mamlakatimizda Prezident tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilayapti.

O'zbekiston Olimpiyachilari 2024 yil 24 iyul-8 avgust kunlari bo'lib o'tgan yozgi XXXIII Parij-2024 Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishdi. Ushbu to'rt yilda bir marotaba o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida sportchilarimiz mislsiz natijalarni qayd etishdi.

Olimpiya o'yinlarining oltin medallarni quydagi sportchilarimiz qo'lga kiritishdi. Yangi O'zbekiston tarixini oltin xarflar bilan yozilishiga erishgan dzyudochi Diyora Keldiyorova, taekvandochi Ulug'bek Rashitov, bokschilarimiz Bahodir Jalolov, Xasanboy Do'smatov, Laziz Mullajonov, Asadho'ja Mo'ydinho'jaev, Abdumalik Xalakov, erkin kurashchimiz Razanbek Jamolov kabi sportchilarimiz O'zbekiston bayrog'ini ko'klarga ko'tardi va madhiyamizni yangratishdi. Dunyoning 206 ta davlatlaridan 10,5 ming sportchilar ishtirok etgan.

Vatanimizga kumush medallarni tortiq qilgan og'ir atletikachi Tokio OO' rekordchisi va g'olibi Akbar Jo'raev, taekvando bo'yicha (2023 yil jahon chempioni) Svetlana Osipova qo'lga kiritishdi.

Bronza medallarini esa Surxondaryolik jahon chempioni dzyudochi Muzaffarbek To'raboev, xorazmlik Alisher Yusupov va erkin kurashchi G'ulomjon Abdullaevlar Vatanimizning 33 yillik bayramiga bag'ishlashdi.

Yurtboshimiz g'olib va sovrindor bo'lgan va barcha Olimpiya o'yinlarida ishtirok etgan sportchilarimizni telefon orqali muloqotda bo'ldi. Ularni qo'llab-quvvatlab turdi. Ushbu muloqot orqali olimpiyachilarimiz nimalarga qodir ekanliklarini dunyoga tanitib qo'yishdi.

Ushbu natijalarni qo'lga kiritishda Prezidentimizning ushbu sohaga qaratilayotgan e'tiborning natijasi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Sportchilarimiz sportning 19 ta turidan ishtirok etib 8 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medallarni qo'lga kiritib, dunyo davlatlari orasida 13 o'rinni, MDH davlatlarida 1 o'rinni, Osiyoda - 4, Turkiy davlatlar Islom

birdamlikda 1 o‘rinni, Markaziy Osiyoda 1 o‘rinlarni egallashga muvaffaq bo‘ldi.

Davlatimiz farmonlari bilan Hukumatimizning orden va medallarini Prezidentimizning o‘zlari taqdi. Ularning ota-onalariga, ustoz murabbiylariga xalqimizning tabrigini ham yetkazdi. G‘olib va sovrindor bo‘lgan sportchilarga 200 ming AQSh \$ dollari, uy-joylar bilan mukofotlanishdi.

O‘zbek ayollari ichida Olimpiya o‘yinlari g‘olibi bo‘lgan Diyora Keldiyorova ajoyib natija ko‘rsatib nimalarga qodir ekanligini namoyon qildi. U Yaponiyalik to‘rt karra Jahon, Olimpiya o‘yinlari g‘olibi bo‘lgan. U Abeni mag‘lubiyatga uchratdi.

6.2. O‘zbekiston Paralimpiyachilarining XVII yozgi parij-2024 olimpiya o‘yinlaridagi g‘alabalari va natijalari tahlili

O‘zbekiston Paralimpiyachilari 2024 yil 28 avgustdan 8 sentabrgacha bo‘lib o‘tgan Fransiyaning Parij shahrida XVII Paralimpiada o‘yinlari bo‘lib o‘tdi. Dunyoning 168 ta davlatlaridan 4,5 ming sportchilar ishtirok etishdi. O‘zbek Paralimpiyachilarimiz 113 ta litsenziyani qo‘lga kiritib, 65 ta yigit va qizlarimiz ishtirok etishdi.

Paralimpiya o‘yinlarida 549 ta medallar o‘ynaldi. Paralimpiyachilarimiz 9 ta sport turidan ishtirok etishdi. 45% ni ayollarimiz tashkil etdi.

XVII yozgi Paralimpiada o‘yinlarida birinchi oltin medalni yengil atletikachimiz (uzunlikka sakrash) Qashqadaryolik Asila Mirzayorova (5 m 24 sm) qo‘lga kiritdi. Quدراتillaxon Ma‘rufho‘jaev (yengil atletika yadro irg‘itish 16,37 sm), oltin medalni, Tolibboy Yo‘ldoshev (yengil atletika yadro irg‘itish 15,24 sm) bronza medalni, Elbek Sultonov (yengil atletika 16,45 sm), Asadbek Toshtemirov (Para taekvanda) oltin medalni, Yorqinbek Odilov (yengil atletika nayza uloqtirish 50 m 32 sm) oltin medalni, Boburjon Omonov Tokio Olimpiya o‘yinlari chempioni va jahon rekordchisi, Parij 2024 da (14 m 32 sm) natija ko‘rsatib jahon rekordchisi hamda oltin medal sohibi, 2 karra Olimpiya o‘yinlari chempioni g‘olibi degan unvorlarga sozovor bo‘ldi.

Nurxon Qurbonova (yengil atletika 2 ta medal bronza va oltin nayza uloqtirish va yadro uloqtirish) medallar sohibi bo‘lgan.

Muslima Odilova (suzish), Ziyodaxon Isoqova (taekvando-kumush), Guljanoy Naimova (taekvando-kumush), Asadbek Toshtemirov (oltin),

Xusniddin Norbekov 3 karra Olimpiya o'yinlari g'olibi (yengil atletika, yadro irg'itish 16,84 sm oltin medal), Doniyor Soliev (yengil atletika uzunlikka sakrash 7 m 16 sm kumush medal), Kubaro Hakimova (kumush medal), Server Ibragimov (to'pponchadan otish-kumush medal), Kumushxon Ho'jaeva (paradzyudo-kumush medal), Roza Qo'zieva (parureftling-kumush medal), Shaxina Yigitalieva (15 yosh O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi unvoni berildi), Sofiya Burxonova (yadro uloqtirish bo'yicha kumush) medallarni qo'lga kiritishdi.

Dzyudochi Uchqun Quranboev, G'iyosov, Dovurxon Karomatov, Hamdamova Mohigul kabi qizlarimiz ham bronza medal sohiblari bo'lishdi. Yengil atletikachi Asila Mirzayorova 28 yillik rekordni yangiladi (5 m 24 sm). 11 nafar qizimiz oltin, kumush va bronza medallar shodasini qo'lga kiritishdi. 26 marta Vatanimiz bayrog'i ko'tarildi, 10 marta davlatimiz madhiyasi yangradi.

Tokio Olimpiya o'yinlarida 8 ta oltin medallar qo'lga kiritilgan bo'lsa, Parijda 10 ta oltin medallarga sazovor bo'ldi. 2 ta jahon va 4 ta Osiyo o'yinlari rekordi o'rnatildi.

Yangi O'zbekiston tarixida sportchilarmizni oltin harflar bilan yoziladigan bo'ldi. Bu sportchilarimiz yangi tarixni yaratdi. Ular olamshumul g'alabalarni qo'lga kiritdilar. 168 ta davlatlardan kelgan sportchilar orasida O'zbekistonimiz Paralimpiyachilari chinakkamiga matonat va azmu shijoat ko'rsatdi deb ta'kidladi.

Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoev yuragida o'ti bor insonlargina shunday natijalarni qo'lga kiritganligini yana bir bor ta'kidladi.

Dunyoda 13, MDH davlatlarida 2 o'rinni, Markaziy Osiyoda 1 o'rinni, Osiyoda 3 o'rinni, Turkiy davlatlar orasida 1 o'rinni egallashga erishildi.

Yurtboshimiz tomonidan o'rinlarni egallagan (10 ta oltin, 9 ta kumush va 7 ta bronza medal) larni qo'lga kiritgan hamda Paralimpiadada ishtirok etgan sportchilarimizni, ularning ota-onalari, ustoz murabbiylarini halqimiz nomidan, Yurtboshimiz nomidan tabriklab, telefon orqali qo'llab quvvatlab turganligi ularning ruhiga-ruh, g'ayratiga-g'ayrat, kuch va matonat berdi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Paralimpiyachilarimizni ham xuddi Olimpiyachilarimizdek ularga uy-joy, yengil avtoulov, 200, 100, 50 ming AQSh dollari mukofotlari sovg'a sifatida topshirildi.

Ushbu Olimpiya o'yinlarida matonat, azmu shijoat, jasorat ko'rsatgan g'olib va sovrinbor bo'lgan sportchilarga, ularning ustoz murabbiylariga

Vatanimizning yuksak Orden va medallari (Do'stlik, Fidokorona xizmatlari, Jasorat medallari, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi) unvonlari topshirildi.

Yangi O'zbekistonda dzyudo, boks, sambo, badiiy gimnastika bo'yicha jahon Kubogi, ot sporti bo'yicha jahon Kubogi saralash bosqichi, triatlon bo'yicha jahon kubogi, shashka bo'yicha Jahon chempionati, voleybol bo'yicha Markaziy Osiyo chempionati, futzal bo'yicha erkaklar o'rtasida jahon chempionati mamlakatimizning Toshkent, Andijon va Buxoro shaharlarida bo'lib o'tdi.

Osiyo o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish maqsadida bunyodkorlik ishlari amalga oshirilmoqda. Mamlakatimiz markazida Olimpiya shaharchasi bunyod etilmoqda.

VII BOB. XALQARO VOLEYBOL FEDERATSIYASIGA

(FIVB) YANGI PREZIDENT SAYLANDI

Portugaliyada Xalqaro Voleybol Federatsiyasining (FIVB) navbatdagi 39 kongresi bo'lib o'tdi. Unga bevosita O'zbekiston Voleybol Federatsiyasi delegatsiyasidan rais o'rinbosari Jamshid Fayziev hamda Xalqaro bo'yicha mutahassis Amirxonov Amirxon ishtirok etdi. Butun jahon kongressi so'ngi 12 yil davomida erishilgan yutuqlarni sarhisob qilish shuningdek yangi Prezident ma'muriyat kengashi va a'zolarida gender masalalari bo'yicha vakillarini saylash bilan to'ldirishni rejalashtirilgan.

Unga Braziliyalik Fabio Azavedo kelgusi 8 yil uchun tashkilotning yangi rahbari etib saylandi. Uchrashuvlar davomida Eron Voleybol Federatsiyasi prezidenti Seled Milad Tagnavi bilan O'zbekiston Voleybol Federatsiyasi o'rtasida memorandum ham imzolandi. Shuningdek Turkiya, Italiya, Fransiya, Slovakiya va Yaponiya Federatsiyalari hamda Janubiy Amerika voleybol konferensiyasi bilan voleybolchilarimiz uchun qo'shma o'quv – o'yin mashg'ulotlari o'rtoqlik uchrashuvlari, trenerlar uchun tajriba almashinish hakamlar seminarlari tashkil etish masalalari ilgari surildi va hamkorlik aloqalari o'rnatildi.

Xalqaro Voleybol Federatsiyasi (FIVB) ning yangi Prezidenti HOQ Prezidenti Tomas Bax bilan uchrashdi. FIVB ning amaldagi Prezidenti Fabio Azebedo uchrashib, voleybolni butun jahonga rivojlantirish harakatlarini ko'chaytirish bo'yicha o'zlarining dadil qarashlarini bildirdi.

Muhokamalarda FIVB ning 2024 – 2032 – yillarga mo‘ljallangan strategiyasi ko‘rsatib o‘tildi, u voleybolning kelajagi uchun ulkan xaritasini belgilab berdi. Tashrif davomida Fabio Azevedo FIVB ning maqsadini milliy federatsiyalar, zonalar uyushmalari quyilsa konferensiyalar imkoniyatlarini kengaytirish va shuning uchun kelgusi 8 yil ichida voleybolning 800 millionlik global muxlislari sonini 1.6 millionga erishish orqali sportni yanada mashhurroq qilish maqsadini aytib o‘tdi. Ushbu o‘zgaruvchan qarash professionallik, integratsiya imkoniyatlarini kengaytirish va ommaviy ishtirok etishning asosiy ustunlari atrofida joylashgan.

“Birgalikda bir bo‘lamiz “ shior orqali FIVB rahbariyati nodavlat birlashgan va vakolatli butunjahon voleybol harakatini taminlashga sodiqligini balki XOQ va keyinroq olimpiya harakati bilan ham jamiyatlikga ishlashga tayyor ekanligini yana bir bor tasdiqladi.

7.1. Xalqaro voleybol federatsiyasiga (FIVB) yangi prezident saylandi

Fabio Azevedo FIVB – 2032 strategiyasini e‘lon qildi.

Voleybolning xalqaro sport maydonidagi taraqqiyotiga bag‘ishlangan yig‘ilishida Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) prezidenti FIVB – 2032 strategik qarorining asosiy tamoyillarni e‘lon qildi.

Rivojlanish komissiyasi missiyasi uchun hal qiluvchi ahamiyatiga ega ekanligini takidlagi.

FIVB taraqqiyot komissiya prezidenti Fabio Azevedo raisligidagi birinchi yillik yig‘ilishida 2024 yilda erishilgan muhim taraqqiyot yutuqlari haqqida fikr yuritish bilan birga 2025 yilgi vazifalar haqqida to‘xtalib o‘tdi.

Azevedoning fikriga ko‘ra FIVB – 2032 strategiyasi 3 ta asosiy ustundan iborat. Bu bilimlarni uzatish va barqarorlik milliy federatsiyalarini toifalarga ajratish va a‘zolik ommaviy ishtirok etish orqali mas‘uliyatni komissiya missiyasini markaziy sifati..

-Bu yangi davr – buyuk istiqboliga ega – “Birgalikda “ davrning boshlanishi bo‘ladi – dedi FIVB rivojlanish komissiyasi rahbari Mushtaq Muhammad, muhokamalar davomida 2024 yilga 42 ming ortiq foydalanuvchi elektron o‘quv platformasi bilan o‘zaro aloqada bo‘lib 11 ming 300 soatdan ortiq voleybol mashg‘ulotlarida qatnashgan. 87 ta xalqaro murabbiylik kurslari orqali 2756 nafar ishtirokchi qamrab oladi va 300 ming muxlis Parij 2024 voleybol musobaqalarida ishtirok etdi.

AVC prezidenti qatorida.

Osiyo voleybol konfederatsiyasi (AVC) prezidenti Ramon Zuzara rasmiy tashrif bilan qator asosiysi (QVA) va G'arbiy Osiyo voleybol asosiy (WAVA) shtab kvartiralarida bulib mustahkamlash va mintaqada voleybolni yanada rivojlantirish yo'llarini muhokama qildi.

XXXIV spartakiyada o'yinlari o'tkazildi.

Poytaxtimizdagi Ichki ishlar vazirligiga qarashli «JAR» sport – sog'lomlashtirish majmuasida O'zbekiston Respublikasi «Dinamo» jismoniy tarbiya sport jamiyatining huquqini muhofaza qilish xodimlar o'rtasida o'tgan XXXIV spartakiyasi dasturidan o'rin olgan musobaqalari bo'lib o'tdi. Musobaqaga 15 ta jamoa 3 guruhga bo'linib aylanma tizim asosida bosh sovrin uchun bahslarni olib borishdi.

1.2. O'zbekiston o'smir va yoshlarning turli chempionatlar va xalqaro turnirlarda ishtiroki tahlili maktab o'quvchilari o'rtasida voleybol chempionati o'tkazildi.

Maktab o'quvchilari o'rtasida voleybol chempionati o'tkazildi

Toshkentdagi "JAR" sport majmuasida maktab o'quvchilarini ta'til davomida bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish maqsadida joriy (2024) yilning 4-10 noyabr kunlari sport vazirligi, ichki ishlar vazirligi, O'zbekiston voleybol federatsiyasi va NTM «International school Limos Mihd» hamkorligida navbatdagi «Limos» ochiq voleybol ligasi bo'lib o'tdi.

Mazkur voleybol ligasida 24 ta jamoa (Prezident maktablarining Nurafshon, Qarshi filiallari, xususiy maktablar, sport kulublari) ishtirok etdi.

Musobaqaning yakuniy natijakariga ko'ra:

Qozog'istonning Akzu Jekpe – jek jamosi 1- o'rinni, 2-o'rinni- Limos jamoasi, 3- o'rinni Al-nur jamosi qo'lga kiritdi.

Jizzax viloyatida 2012- yil va undan kichik yoshdagi o'smirlar o'rtasida respublika turi bo'lib o'tdi. Musoboqa yosh avlodni voleybol sport turlariga jalb qilish qiziqishini orttirish hamda ularni sog'lom-turmush tarziga rioya etishlarida ko'maklashish maqsadida tashkil etilgan.

O'g'il bolalar TzDesTuda bilan bo'yicha U-15 toifasida O'zbekiston chempionati yakunlandi.

2025 yilning 22-29 mart kunlari O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universitetida voleybol federatsiyasi bilan hamkorligida U-15 O‘zbekistonning chempionati bo‘lib o‘tdi.]

O‘g‘il bolalarlar o‘rtasida tashkil etilgan mazkur mamlakatimiz birinchiligida Respublikamizning turli hududlaridan tashrif buyurgan 200-nafardan ortiq eng kuchli yoshlar o‘rtasida bo‘lib o‘tdi.

1-O‘rin Toshkent shahri jamosiga.

2-O‘rin Qoraqalpog‘iston Respublikasi jamoasiga.

3-O‘rin Andijon viloyat jamoasiga nasib etdi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirzeyoevning 2024 yil 19 iyuldagi «Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘rida» gi 274-sonli qarorining amaldagi ijrosini ta‘minlash chekka hududlarda voleybol sport turini rivojlaltirish, hakamlarni malakasini oshirish, bilim ko‘nikmalarini oshirish maqsadida sport vazirligi, ichki ishlar vazirligi hamda O‘zbekiston voleybol federatsiyasi bilan hamkorlikda o‘quv seminar tashkil qilindi.

Samarqand viloyatida 19-yoshgacha bo‘lgan o‘g‘il bolalarni saralab olish maqsadida O‘zbekiston chempionati tashkil etildi. Bu orqali keying yil (2025) yurtimiz mezbonligida o‘tkaziladigan U-19 jaxon chempionati uchun O‘zbekiston milliy terma jamosi shakllantirildi.

Musoboqa qizg‘in baxslarga boy o‘tgan. Qoraqalpog‘iston 1- o‘rini, Qashqadaryo 2- o‘rinni egallashgan bo‘lishsa, 3-o‘rini Namangan viloyati voleybolchilari zafar quchishdi.

U -17 o‘smirlar jamoamiz Polsha davlatida xalqaro turnirida ishtirok etib g‘olib bo‘ldi.

2024 yil bu yoshdagi o‘smirlarimiz musoboqaga qatnashishdan tashqari o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarini ham o‘tkazishdi. Bu ularga kelgusi yil yurtimiz mezbonlik qiladigan voleybol bo‘yicha U-19 (2025 y.) jahon chempionatiga puxta tayyorlanish imkoniyatini yaratdi.

7.3. Toshkent shahrida Voleybol musabaqasining A – liga Respublika bahslari o‘tkazildi

Toshkentda 26-29 noyabr 2024 – yil JAR sport majmuasi hamda Yunusobod universal sport majmuasiga «Besh tashabbus olimpiyadasi»

dorasida voleybol bo'yicha «Ichki ishlar vaziri kubugi» musobaqalarining yigitlar o'rtasidagi A – liga bosqichlarining final bosqichi bo'lib o'tdi.

Taqdirlash marosimida Sport vaziri Adham Ikramov Ichki ishlar vaziri o'rinbosari general mayor Bekmurod Abdullaev va yoshlar ishlari agentligi direktor o'rinbosari Dilnoza Kattaxonova ishtirok etdi.

Qizg'in va shiddatli bellashuvlarga boy o'tgan musobaqa natijasiga ko'ra:

16-21- yosh toifasi bo'yicha	22-30 – yosh toifasi bo'yicha
1-o'rin Toshkent shahar jamosiga	1-o'rin Toshkent shahar jamosiga
2 –o'rin Surxandaryo viloyati jamosiga	2-o'rin Buxora viloyati jamosiga
3 – o'rin Farg'ona viloyati jamosiga	3-o'rin Surxandaryo viloyati jamosiga nasib etdi

«Besh tashabbus olimpiyadasi» doirasida voleybol bo'yicha Navoiy shahrida o'tkazilgan «Ichki ishlar vaziri kubogi» ning Respublika final bosqichi haqiqiy sport bayramiga aylandi. Turli hududlardan kelgan jamoalar g'oliblik uchun murosasiz kurash olib bordi.

Musobaqa natijalariga ko'ra 16-21- yosh toifasi
1-o'rin Surxandaryo viloyati Sherobod tuman jamosi
2- o'rin Navoiy Viloyati Nurota tumani jamoasi
3- o'rin Buxoro viloyati jamoasi
22-30- yosh doirasi
1 – o'rin Navoiy Viloyati Xatirchi tumani jamoasi
2 – o'rin Samarqand Viloyati Bulung'ur tumani jamoasi
3 – o'rin Qashqadaryo Viloyati Kitob tumani jamoasi

Universiada o'yinlarning qizlar jamoalari o'rtasidagi musobaqalarining saralashiga kura, Xorazm- Andijon 1-2 o'rinlar uchun, Buxoro – Jizzax jamoalari 3-4 o'rin uchun maydonga tushishdi.

Buxoro shahrida o'tkazilgan talaba voleybolchilar bahsida Xorazmlik voleybolchi qizlar 1- o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi. Kumush medalni Andijonlik talaba qizlar egallashdi. Universiada o'yinlarining bronza medali

esa Buxorolik qizlar qo'liga kiritdi. Kuchli to'rtlikka Jizzaxlik voleybolchilarga nasib etdi.

O'g'il bolalar jamoasi natijalari	Qiz bolalar jamoalari natijalari
1-o'rin Buxoro viloyati	1- o'rin Xorazm viloyati
2- o'rin Namangan viloyati	2- o'rin Andijon viloyati
3- o'rin Toshkent shahri	3- o'rin Buxoro viloyati

“Universiada – 2025” da 18 ta jamoalar ishtirok etdi. Farg'onada “Axmad” sport klubi Farg'ona shahridagi 1–sonli sport maktabining “Samo” sport majmuasi voleybolchilari tashkil etilgan.

Qarshi DU da “Lochin” voleybol jamoasi, Samarqandda ham shunday klublar tashkil etildi. Termiz davlat universiteti yigitlar jamoasi ham Qarshi shahrida o'tkazilgan musobaqada ishtirok etib qaytishdi.

7.4. Los – Anjeles – 2028 voleybolchilarimiz ham tarixiy yo'llanma olish ilinjida.

Voleybol so'ngi yillarda yurtimizda rivojlanib boryotgan jamoaviy sport turlaridan biri O'zbekiston voleybol federatsiyasining xalqaro voleybol federatsiyasi bilan hamkorlikni yilga quyish natijasida yurtimizda bir qator musobaqalar tashkil etilmoqda.

Bunday yuksalish bo'lajak olimpiya o'yinlari yo'llanmasi uchun umid beradi.

Shu asosida MOQ rahbariyati mamlakat rahbariyat voleybol federatsiyasining yaqin 4 yillik rejalariga bag'ishlangan taqdimot bilan tanishdi. Rasmiy ichki ishlar vaziri o'rinbosari general- mayor O'zbekiston voleybol federatsiyasi raisining birinchi o'rin bosari Bekmurod Abdullaev mavzu yuzasidan umumiy ma'lumot berdi.

Hozirgacha Olimpiya o'yinlarining voleybol bahaslarida 12 tadan jamoa ishtirok etgan. Los- Anjeles – 2028 yozgi Olimpiya o'yinlari jamoalar soni 16 taga oshishi kutilmoqda. Shundan kelib chiqqan holda mutahassislar, erkaklar terma jamoasida imkoniyat mavjud ekanini bildirishdi.

Federatsiya mas'ullari o'z taqdimotlari davomida mintaqaviy musobaqalarga ishtirok etish orqali jamomizning salohiyatini oshirish

ko'zda tutilganligini ma'lum qilshdi. Shuningdek sohil voleybol dasturida ham bu boradagi imkonyatlar ko'rib chiqildi.

2025 – yil poytaxtimiz ushbu sport turida yoshlar o'rtasida jahon chepionatini qabul qiladi.

Ayni mazkur musoqaba olimpiya o'yiniga tayyorgarlikda ko'radigan tarkibni aniqlab olish xato va kamchiliklarni ko'zdan kechirish imkoniyatini taqdim etish ta'kidlandi.

7.5. O'zbekiston voleyboli kecha va bugun uning istiqbollari

1.O'zbekistonda so'nggi yillarda voleybol sport turlariga e'tibor uning ommaviyligini yanada oshirish davlatimiz rahbarlarining rahnamoligida so'nggi yillarda jadal rivojlanib bormoqda.

1. Prezidentimizning 2024 yil 19 iyulda qabul qilingan «Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlar to'g'risida»gi № 274 sonli qarorining qabul qilinishi bu sport, turiga bolalar, o'smirlar va kattalar orasida ham kun sayin ortib borishiga katta turtki bo'lmoqda. Davlatimiz rahbari ta'kidlaganidek, yoshlarning jamoaviy sport turlariga qiziqishini oshirish, shug'ullanishi uchun zarur shart sharoitlarni yaratish, shuningdek sport musobaqalarini tizimli o'tkazib borishni yo'lga qo'yish bugungi davr talabi desak xato bo'lmaydi. Shu nutqai nazardan jamoaviy sport turlaridan biri bo'lgan voleybol bo'yicha ham Olimpiya cho'qqisini zabt etish yo'lida izchil harakatlar olib borilmoqda.

2. Hozirgi zamon voleybol 3 ya'ni, klassik, sohil va paravoleybol yo'nalishlariga bo'linadi.

3. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi voleybolni Olimpiya sport turi sifatida 1957 yil 24 sentabrda tan olgan.

4. Tokioda o'tkazilgan navbatdagi Olimpiada o'yinlarida birinchi marta voleybol musobaqalarini 1964 yilda dasturga kiritilgan.

5. Har ikki yilda bir marta (Jahon chempionatlari paytida va Olimpiya o'yinlari yilida) Xalqaro voleybol Federatsiyasining eng yuqori organi Jahon kongressidir.

6. Xalqaro voleybol Federatsiyasi 1947 yilda tashkil etilgan. Shu kungacha 34 ta kongress tkazilgan. Ushbu nufuzli anjumanda ishtirok etish uchun xalqaro voleybol uyushmasiga a'zo bo'lgan (222) yoki a'zolikka nomzod barcha milliy federatsiyalar taklif etiladi. FIVB (Xalqaro voleybol

Federatsiyasi) – Butun jahon voleyboldni boshqaruvchi tuzilma bo‘lib, u 222 ta milliy federatsiyani o‘zida birlashtiradi.

7. FIVB ning shtab kvartirasi Shveysariyaning Lozanna shahrida joylashgan tashkilot Prezidenti Fabio Fndre Dias Azevedo (Braziliya) sanaladi.

8. FIVB 5 ta: Shimoliy Amerika, Janubiy Amerika, Yevropa, Afrika, Osiyo uyushma (konfederatsiya)larga bo‘linadi. Osiyo konfederatsiyasi ham 5 ta: Arab, Sharqiy, Janubiy Sharqiy, Okeaniya, Markaziy va Janubiy Osiyo mintaqalarini o‘z ichiga oladi. Markaziy va Janubiy Osiyo mintaqasi 2 ta: Markaziy va Janubiy assotsiyatsiyasiga ega.

9. Markaziy Osiyo davlatlari (5 ta davlat) assotsiyatsiya prezidenti – Muhammad Latif (Maldiv orollari) hisoblanadi. Yurtimizga bir necha marotaba xalqaro musobaqalarga tashrif buyurgan.

10. O‘zbekistonda voleybol sport turi bilan shug‘ullanish uchun yaxshi rivojlangan infratuzilmaga ega.

11. Ta’kidlash kerakki, hozirgi kunda voleybol bo‘yicha milliy terma jamoa uchun «JAR» sport-sog‘lomlashtirish majmuasi tayanch sport bazasi, ayollar jamoasi Yangiqo‘rg‘on tumanida erkaklar uchun Buxoro Nukus va Chinobod shaharlarida yangi o‘quv yig‘inlari bazalari tashkil etilgan. Bundan tashqari, o‘tgan (2024 yil) IIV “JAR” sport-sog‘lomlashtirish kompleksi huzurida “HUMO” va “ROAD patrol” voleybol sport klublari faoliyatini olib bormoqda. Mazkur sport turi maktablarda ommaviy sportining ajralmas qismi hisoblanadi. O‘zbekistonda voleybol federatsiyasi 1920 yil tashkil etilgan bo‘lib, voleybol musobaqalarini o‘tkazish ushbu sport turini ommalashtirish va boshqarish bilan shug‘ullanadi. O‘zbekiston 1992 yilda Xalqaro voleybol Federatsiyasi hamda Osiyo voleybol konfederatsiyasiga a’zo bo‘lib qabul qilingan.

12. Bugungi kunda mamlakatimizda voleybol sport turi bilan 40 mingdan ortiq kishi shug‘ullanmoqda.

13. Yaratib berilgan keng imkoniyatlar tufayli O‘zbekiston voleybolchilari xalqaro musobaqalarda ham muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda.

14. O‘zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalarimiz (2023 y.) 9 ta xalqaro musobaqalarda qatnashib, 3 tasida sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kiritishgan.

15. Aynan o‘sha yili Toshkent shahrida ilk bor Markaziy Osiyo va Osiyo chempionatlari o‘tkazilib, mazkur tadbirlarda 16 ta mamlakatdan

kelgan 350 ga yaqin davlatlardan sportchilar ishtirok etdi. Shuningdek yurtimizda 10 ga yaqin maxalliy musobaqalar o'tkazildi.

16. O'tgan yili esa Milliy terma jamoa (erkak va ayollar) 8 ta musobaqalarda qatnashib 6 tasida sovrinli o'rinlarni egalladi.

17. Ayniqsa, Butan davlatida o'tgan Markaziy Osiyo voleybol Assatsiatsiyasi kubogida O'zbekistonning 2 ta ayollar terma jamoasi qatnashib, sohil voleyboli bo'yicha 2 va 3-o'rinlarni egallagani e'tiborga molikdir. Bu degani yurtimizda sohil voleyboli va para voleybolni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

18. Sohil (qum) voleyboli va para voleybol Olimpiada o'yinlariga kiritilganligi bois 2028 yilda Los-Anjeles shahrida o'tkaziladigan olimpiadada jamoalarimiz ishtirok etish huquqini qo'lga kiritish uchun istiqbolli rejalar amalga oshirilmoqda. Bundan tashqari o'tgan yilning 4-10 iyun kunlari Toshkent shahrida ikkinchi marotaba 18 yoshgacha bolalar o'rtasida Markaziy Osiyo chempionati o'tkazildi. Chempionatda 6 ta mamlakatlardan 216 nafar yosh sportchilar sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritish uchun bahslashdi. Qayd etilayotgan yuksak natijalar jahon reytingidagi o'rnimizni ham yuksaltirmoqda.

19. O'zbekiston voleybol federatsiyasi jahon reytingida 154-o'rindan 48-o'ringa ko'tarilganligi ham so'zlarimizga yaqqol dalil bo'la oladi.

20. 2024 yil 14-17 noyabr kunlari Portugaliyada bo'lib o'tgan xalqaro voleybol federatsiyasining 39-jahon Kongressida O'zbekiston voleybol federatsiyasidan ham ma'sullar qatnashib, o'z takliflarini berdilar. Hozirgi kunda Xalqaro voleybol federatsiyasining amaldagi prezidenti Fabio Andre Dias Azevedo (Braziliya) hisoblanadi.

21. Umuman olganda voleybol federatsiyasining xalqaro hamkorlik aloqalarini yo'lga qo'yish natijasida istiqbolli loyihalarni hayotga tatbiq etish uchun zarur shart-sharoitlar vujudga keldi.

22. FIVB prezidenti bildirgan takliflar natijasida «Los Anjeles-2028» Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish uchun 2024-2025 yillarda 5 nafar xalqaro murabbiylar O'zbekistonga jalb etildi.

23. Toshkent shahrida 2025 yil 21 iyul – 4 avgust kunlari 19 yoshgacha o'g'il bolalar jamoalari o'rtasida Jahon chempionati o'tkaziladi. Qayd etish joizki, voleybol bo'yicha o'tkazilishi an'anaga aylangan Ichki ishlar vaziri kubogi uchun musobaqalar, xoh ichki chempionatlar bo'lsin tashkilotchilik jihatidan xalqaro musobaqalardan qolishmayapti.

24. So‘nggi ikki yil davomida voleybol bo‘yicha terma jamoamiz yurtimizdan tashqari, Qozog‘iston, Armaniston, Rossiya, Tailand, Qirg‘iziston, Tojikiston, Butan, Maldiv orollari, Eron, Shri-lanka, Polsha kabi qo‘shni mamlakatlarda o‘tkazilgan musobaqalarda yorqin g‘alabalari bilan Vatanimiz bayrog‘ini yuksaklarga ko‘tarishdi.

25. Ichki ishlar vazirligi tizimida sportning voleybol turi bo‘yicha tashkil etilgan “Humo” va “Road patrol” voleybol sport klublariga 2024 yilda o‘tkazilgan “O‘zbekiston kubogi” musobaqasida munosib ishtirok etib, musobaqa yakuniga ko‘ra ayollar jamoalari o‘rtasida “Humo” voleybol klubi 3-o‘rinni, erkaklar jamoalari o‘rtasida “Road patrol” voleybol klubi 1-o‘rinni egalladi.

VIII BOB. SURXONDARYODA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

8.1. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning bevosita g‘amho‘rliklari tufayli mamlakatimizda keyingi 7 yil ichida jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish va rivojlantirish borasida juda keng qamrovli ishlarni amalga oshirmoqda.

Xalqimiz salomatligini mustahkamlash va ularning sog‘lom turmush tarzini yanada targ‘ib etish, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog‘lom barkamol qilib tarbiyalash vazifasi yurtboshimizning dolzarb maqsadlaridan biri sifatida e‘tibor qaratilayotganligi natijasida ulkan halqaro, jahon, Olimpiya, Osiyo o‘yinlarida yangi g‘alabalar qo‘lga kiritilmoqda.

Ayniqsa Parij-2024 XXXIII yozgi hamda XVII yozgi Paralimpiya o‘yinlaridagi O‘zbekiston Olimpiyachilarining dunyoda 13-o‘rinlarni qo‘lga kiritishi dunyo xalqlarini, mutaxassislarini lol qoldirdi desak hech ham mubolag‘a qilmagan bo‘lamiz.

Davlatimiz rahbari tomonidan sportning olimpiada va noolimpiada sport turlari, hamda milliy sport turlari va halq o‘yinlarini ayniqsa yoshlar, o‘smirlarni keng jalb qilish, ular orasida layoqatli o‘g‘il va qizlarimizni saralab sport ta‘lim muassasalariga jalb etish masalalariga katta e‘tibor qaratilmoqda.

Prezidentimizning bevosita g'amho'rliklari tufayli uch bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada", shuningdek "Besh tashabbus olimpiadasi" "Talabalar Ligasi" sport musobaqalari tashkil etildi.

Ta'lim tizimlarida tahsil oluvchi talaba-yoshlar va professor-o'qituvchilar o'rtasida musobaqalarning tashkil etilishi mamlakatimizda xalqimizni ayniqsa yoshlarimiz va o'smirlarimizning sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, sog'ligini mustahkamlash, ularning orasidan eng iqtidorlilarini saralab olish hamda tuman, hudud, viloyat, respublika, halqaro musobaqalarga munosib ishtirok etish maqsad vazifalar dolzarb etib belgilangan.

Bunday ulkan vazifa va maqsadlarni amalga oshirish maqsadida mamlakatimizda ulkan sport inshootlari ("Xumo" arenasi, "Bunyodkor" stadioni, Farg'ona, Andijon, Namangan, Termizdagi "Surxon" sport majmuasi, Olmaliq, Metallurg, Qarshi va ko'pgina tumanlarda barpo etilgan stadion, sport komplekslari, Oksana Chusovitina, Baxodir Jalolov nomidagi Boks sport maktablari, Odil Ahmedovning futbol internat maktablari, shaxmot, badiiy va sport gimnastikasi, suzish, yengil atletika, dzyudo, kurash, akrobatika, velosport va boshqa juda ko'plab sport majmualarining barpo etilishi) yurtboshimizning katta e'tiborlari hamda g'amho'rliklari tufayli amalga oshirilmoqda.

2023 yilda "Besh tashabbus olimpiadasi" musobaqalarida 6 mln dan ko'p o'g'il qizlarimiz sportning voleybol, mini-futbol, shaxmat, shashka, stol tennisi, stritbol turlariga ishtirok etishgan bo'lishsa, 2024 yilda ushbu ko'rsatgich 10 mln nafardan oshganligi qayd etildi.

Surxondaryo viloyatida ham sportning kurash, futbol, voleybol, boks, yengil atletika, suzish, kurash, dzyudo, o'q otish, kamondan otish, paurireftling, sport badiiy gimnastika, ot sporti, basketbol, gandbol, stritbol va boshqa sport turlari keng ommalashmoqda.

Ta'lim tizimida tahsil olayotgan o'quvchi-yoshlar, sport ta'lim muassasalari, Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini tayyorlash markazi, yengil atletika va sport o'yinlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi, BO'SM lar, paralimpiyachilar viloyat bo'limlari, og'ir atletika turlarida muntazam shug'ullanishmoqda.

Viloyatimiz hokimligi, sport boshqarmasi, federatsiyalar va homiy tashkilotlar hamkorligida va hududlarda, mahallalarda sportning kurash, voleybol, futbol, stritbol, basketbol, stol tennisi, ko'pkari-uloq va boshqa turlardan tuman, viloyat, hududiy musobaqalar tashkil etilmoqda.

Viloyatimizda kurash bo'yicha Angorlik Z.Mo'minova uch karra, Muhsin Hisomiddinov besh karra jahon chempioni Al Hakim at Termiziy xotirasiga bag'ishlangan Prezident sovrini g'olibi, R.Ergashev, Abdulla Tangriev, O'rol To'raev, A.Xolyorov, S.Do'stov, To'lqin Valiev, M.Maxmudov, B.Hasanov, K.Boyto'raev, T.Muxammadiev, D.Choriev, I.Daminov, M.Xurramov, Shermuxammad Jandriev va boshqa ko'plab polvonlarimiz juda ko'plab halqaro turnirlar, jahon chempionatlari, Olimpiya, Osiyo o'yinlari chempionatlarida g'olib va sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritishgan.

TerDU talabasi Rinata Irmatova, Chorieva 3 karra jahon chempioni (13 yoshida Italiyada g'olib bo'lgan, ustozlari terma jamoa bosh murabbiyi O'ktam Bekpo'latov).

Boks bo'yicha Termizda o'tkazilgan xalqaro Open turnirida D.Bekova g'olib bo'lib, Yevropa davlatlarida o'tkazilgan xalqaro turnirda ishtirok etgan (murabbiyi otasi sport ustasi Mannon Izmamadov) hisoblanadi.

«Parij-2024» Olimpiya o'yinlarida dzyudo sport turidan munosib ishtirok etgan Muzaffarbek To'raboev bronza medalini, ikki karra olimpiya o'yinlari g'olibi bokschimiz Bahodir Jalolov, yengil atletikachimiz Shohruh Davlatov, Paralimpiya taekvandochimiz Guljanoy Naimova, paurureftlingchi sportchimiz eng nufuzli to'rt yilda bir marotaba bo'lib o'tadigan musobaqalarda yuksak natijalarni ko'rsatib g'urur va iftixorlarimizni oshirdi.

Ayniqsa, so'nggi yillarda viloyatimizda futbolning ommaviylashishi va rivojlanishida natijalar ko'zga tashlanmoqda.

«Surxon» professional futbol klubi O'zbekiston chempionati va O'zbekiston kubogi o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashmoqda. O'zbekiston chempionatida 7-o'rinni, kubok o'yinlarida yarim finalgacha yetib borishdi. Jamoa tarkibida TerDU talabalari Abdig'ofur Xaydarov, Aslbek Jumaevlar ham o'z hissalarini qo'shib kelmoqda.

8.2. TerDUda jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashishi

2024 yil mavsumida Surxon-Termiz (asosiy tarkib TerDU) talaba-qizlardan tashkil topgan futbol jamoasi (murabbiy B.Amanturdiev, J.Raximov) 1-ligani muvaffaqiyatli yakunlab 2025 yilda oliy liga o'yinlarida qatnashish huquqini qo'lga kiritishdi.

Futbol bo'yicha o'smir yoshlar o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionati Mexiko davlatida bo'lib unda O'zbekiston o'smirlar terma jamoasi tarkibida Surxondaryolik yosh iqtidor egasi Xolmurod Xolmurodov ham to'p surishga muvaffaq bo'lgan. U Mexikoda o'tkazilgan navbatdagi jahon chempionatida ilk bor qatnashib kuchli sakkizlikdan jamoasi o'rin olishga muvaffaq bo'ldi.

O'zbek futbolining rivojiga o'zining yorqin o'yinlari bilan tanilgan O'zbekiston milliy terma jamoa sardori Italiyaning «Roma», «Kaleri» va «Jenoa» jamoalarida to'p surayotgan iqtidor egasi Eldor Shomurodov munosib ishtirok etmoqda Surxondaryoning Jarqo'rg'on tumanida tug'ilgan.

Argentinada o'tkazilgan navbatdagi o'smirlar Olimpiadasida dzyudo bo'yicha oltin medalni qo'lga kiritgan Denovlik Suxrob Tursunov, shaxmat olamida 16 yoshida (rapid yo'nalishida) jahon chempioni Sherobodlik Umida Omonova, voleybol sport turi bo'yicha 2024 yilda O'zbekiston chempionatida oltin, kubok o'yinida kumush, halqaro turnirda oltin, O'zbekiston chempionatining «Eng yaxshi Libero himoyachisi» nominatsiyasi g'olibi Shahzod Omonov, Termizda o'tkazilgan «Barkamol avlod» sport o'yinlari voleybol turida hamda «Universiada» o'yinlarida ham oltin medal sohibi Bahriddin To'laganov, O'zbekiston chempioni kubogi sohibi, halqaro turnirlar sovrindori terma jamoasi a'zosi Fozil Hamroev va b. mamlakatimiz sharafiga xalqaro turnirlarda munosib himoya qilib kelmoqda.

TerDU talaba yoshlaridan Samandar Soatmurodov, Asqar Xudoyberdiev, Muxammadali Jomg'irov, Saman Boboqulov, Bobur Normurodov, N.Ro'ziev, T.Rajabov, J.Soatmurodov, A.Begimqulovlar terma jamoasi safida «Universiada», «Talabalar ligasi» va «Besh tashabbus o'yinlari», viloyat kubogi o'yinlarida va turli darajadagi (to'y) musobaqalarda qatnashib g'olib va sovrinli o'rinlar olishgan.

2024 yil 1-16 noyabr kunlarida 8-10 taga yaqin erkaklar voleybol turnirlarida ishtirok etib o'z mahoratlarini oshirib qaytishdi.

Karatechi qizimiz D.Aliqulova Argentinada o'tkazilgan o'smir-qizlar Olimpiada o'yinlarida Termizlik qizimiz bronza medal sohibidir.

Toshkentda o'tkazilgan karate bo'yicha kattalar o'rtasida Osiyo chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etgan Jahon Omonov bronza medal sohibi bo'ldi.

Dzyudochi yigitimiz Angorlik Sh.Lutfullaev ham Katta dubulg'a va boshqa xalqaro turnirlar g'olibi va ishtirokchisidir.

Surxondaryolik futbol bo'yicha Yevropa chempioni Farid Alyukov, 12-Osiyo o'yinlari (1994 y) oltin medal sohibi Abdusamad Do'rmonov,

«Paxtakor» jamoasida faoliyat olib borgan Farid Alyukov, Marat Kabaev, B.Vahobov, S.Andreev, Q.Ro‘ziev, I.Shomurodov, Yu.V.Sarkisyan, 2011 yil Qarshining «Nasaf» klubida qatnashgan va Osiyo klublari o‘rtasida g‘oliblikni qo‘lgan kiritgan va oltin medal sohibi, M.Naumovlar vohamizning eng nomdor sportchilari hisoblanishadi.

Kurashchi qizlarimizda Qumqo‘rg‘onlik Sohibjamol Xoliqulova (Ukrainada o‘tkazilgan jahon chempioni) va xalqaro turnirlar g‘olibi, Yu.Muxammadieva kurash, dzyudo turlaridan O‘zbekiston kubogi va chempionatlarida g‘olib va sovrinli o‘rinlarni qayd etgan.

Sherobodlik Sharof Xolmamatov ham kurash bo‘yicha jahon chempioni unvoniga ega.

TerDU talabasi Jahongir Mamatrahimov dzyudo bo‘yicha yoshlar va kattalar o‘rtasida jahon g‘olibi unvonini qo‘lga kiritdi.

Yana talabamiz yengil atletika sport turidan O‘zbekiston g‘olibi va kubok musobaqalari oltin, kumush va bronza medallar egasidir. Xurshidabonu Xollieva eng serqirra iqtidorli talabalardan hisoblanadi.

Rio-2016 Olimpiya o‘yinlarida qatnashgan yengil atletikachisiz Sitorv Xamidova, Sh.Davlatov (uzoq masofaga) 2024-Parij Olimpiya o‘yinlari ishtirokchisi.

Termiz davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi Ortiqov Bekruh talaba-yoshlarni va qizlar bilan voleybol to‘garaklarini muvaffaqiyatli olib borayotgan murabbiylardan biri hisoblanadi. Uning o‘zi ham o‘ynovchi trener sifatida voleybol sport turidan dars va darsdan tashqari to‘garaklarni olib boradi.

«Surxon yoshlari» voleybol jamoasini tashkil etgan. Uzunda o‘tkazilgan 6 ta turnirning 4 tasida g‘olib va sovrinli o‘rinlarni qo‘lgan kiritgan.

«Besh tashabbus olimpiadasi» 2024 yil 20-21 noyabr kunlarida TerDU sport majmuasida voleybol bo‘yicha talaba qizlar o‘rtasida o‘tkazilgan musobaqada 1-o‘rinni TDPI, 2-o‘rinni TerDU, 3-o‘rinni Toshkent Tibbiyot Akademiyasi qo‘lga kiritdi.

Talaba-yigitlar o‘rtasidagi bahslar juda keskin va murosasiz tarzda bahslashishdi. Ushbu musobaqada TerDU talabalari bosh sovrinni qo‘lga kiritishga muyassar bo‘lishdi. 2-o‘rinni Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti yoshlari, 3-o‘rinni esa Termiz iqtisodiyot va servis instituti voleybolchi talabalarning qo‘li baland keldi.

Sherobod tumanida o'tkazilgan voleybol bo'yicha viloyat kubogi (qizlar) 2024 yil noyabrda bo'lib o'tdi. Unda 10 ga yaqin tuman va shaharlardan voleybol jamoalari qatnashdi.

Viloyat kubogi musobaqasida Termiz shahri tarkibida ishtirok etgan S.Yo'ldosheva, Shahlo Samieva, Safarova Sharofat, Tojiboeva Gulasal, To'raeva Dilafruz, To'raeva Navbahor, Eshmurodova Marjona, Boyqobilova Fazilat, Xolmurodova Sumbula, Xurramova Munisa, M.Xazratqulova, M.Boboqulova qizlar birinchi o'rinni, ikkinchi o'rinni TDPI talaba qizlari egallashgan bo'lishsa, uchinchi o'rinni esa Denov jamoa qo'lga kiritgan.

TerDU yigitlar terma jamoasi 2024 yil 17 noyabrda Uzun tumanida bo'lib o'tgan (to'y) turnirida bosh sovrin (Jiguli avtomobili) ni egallashga muvaffaq bo'lgan. Ushbu turnirga tayyorlagan murabbiy Xaqqulov Akbarning xizmatlari ham yuqori bo'ldi.

Viloyatimizda barcha sport turlari ham keng ommalashib borayotgan «Stritbol» hisoblanadi. Qiziriq tumani-qizlari O'zbekiston chempioni bo'lgan.

Har yili TerDU da sportning futbol, voleybol, kurash, dzyudo, basketbol, gandbol, shaxmat-shashka, stol tennisi, mini futbol, yengil atletika, sambo, stritbol va b. turlardan «Universiada», «Talabalar Ligasi» va «Besh tashabbus olimpiadasi» doirasidagi sport musobaqalari, fakultetlar, Fakultetlararo, universitet chempionati, kubogi, Rektor kuboklari Dekan kubogi va boshqa hududiy, viloyat va respublika musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari talaba-yoshlarimiz «Talaba yuugur» aksiyasida ham ishtirok etib kelishmoqda.

Viloyatimizda TerDU professor-o'qituvchilari, Ichki ishlar boshqarmasi xodimlari, Bojxona, soliq qo'mitasi, bank xodimlari, tibbiyot xodimlari, DXX xodimlari, xuquqni muhofaza qilish, sektor (5 ta) lar mahalla, tuman, hudud, viloyat, respublika final bosqichlarida, voleybol, stritbol, futbol (bolalar) va boshqa turlaridan muvaffaqiyatli ishtirok etishib viloyatimiz sport jamg'armasiga o'z hissalarini qo'shmoqdalar.

Viloyatimizning Qiziriq tumanida Stritbol bo'yicha 27-30 yoshgacha bo'lgan yoshlarni «Besh tashabbus olimpiadasi» doirasida o'tkazilgan Respublika final bosqichida g'olib chiqib 130 mln so'mlik mukofotlar, varkaut maydonchalari, stritbol maydonchasi qurib berildi.

Qiziriq tumani voleybolchi uyushgan-uyushmagan yoshlar o'rtasidagi turnirda kumush medalni Sherobodlik (Boyqishloq MFY) yoshlar (qizlar) jamoasi ham ikkinchi o'rinni va kumush medallarni qo'lga kiritishga erishdi.

Surxondaryoda 2020 yilda sport musobaqasiga e'tibor qaratadigan bo'lsak: 185 ta oltin, 201 ta kumush va 219 ta bronza medallar O'zbekistonda va xorijda bo'lib o'tgan musobaqalarda qo'lga kiritishgan bo'lsa, 2021 yilda 237 ta oltin, 299 ta kumush va 478 ta bronza medallar qo'lga kiritilgan.

Vohamizda ham ta'lim tizimlarida tahsil olayotgan o'quvchi va talaba-yoshlar, professor-o'qituvchilar, ishchi-xodimlar, tashkilot-muassasalar, soha xodimlari «Sportni sev-sport bilan yasha», «Salomatlik uchun 5 ming qadam», «Besh tashabbus olimpiadasi», «Talabalar ligasi», «Talaba yuugur» doirasida musobaqalar bo'lib o'tdi.

8.3. TerDU voleybol sport turining rivojlanishi

Prezident qarori ijrosini ta'minlash maqsadida TerDUda 20-24 fevral 2024 yilda 12 ta texnikum, Akademik litsey professor-o'qituvchilari o'rtasida katta voleybol turniri bo'lib o'tdi. Tuknirga Boysun, Angor, Sariosiyo, Sherobod, Jarqo'rg'on, Muzrabot, Termiz tumani va boshqar ustoz-murabbiylar ishtirok etishdi.

Hurmatli rektorimiz, iqtisod fanlari doktori, professor Abdiqodir Toshqulov turnirning ochilishi va yopilish tadbirlarida ishtirok etib g'olib va sovrindorlari (1-o'ringa 10 mln, 2-o'ringa-8 mln, 3-o'ringa -6 mln)ni topshirdi.

Ushbu turnirda 1-o'rinni Angordagi 2-sonli texnikum ustoz-murabbiylari, 2-o'rinni Sherobod tumanidagi Agrosanoat-texnikumi 3-o'rinni esa Sherobod tumari 1-sonli Politeknikum o'qituvchilariga nasib etdi.

Uch kun davom etgan turnirda TerDU professor-o'qituvchilari (13ta va rektorat) jamoasi qizg'in bahslarda ishtirok etishdi. Erkaklar o'rtasida o'tkazilgan bahslarda Rektorat jamoasi 1 o'rinni (12 mln), 2-o'rinni Xorijiy va qardosh xalqlar fakulteti terma jamoasi 2-o'rinni va (10 mln) 3-o'rinni esa Kimyo fakulteti (8 mln so'm) o'qituvchi – professorlari qo'dpa kiritishdi.

Ayol olimaprofessorlar o'rtasidagi bahslarda Xorijiy va qardosh xalqlar fakulteti voleybolchilari 1-o'rinni va (12 mln)yu ikkinchi o'rinni-Fizika-matematika fakulteti (40 mln) egallashgan bo'lsa, uchinchi o'rinni Axborot-resurslar markazi (8 mln) jamoasi egalladi.

TerDU sobiq talabalarimizdan Rinata Ilmatova dzyudo bo'yicha katta dubulg'a, jahon chempionati va halqaro musobaqalarda munosib ishtirok etgan.

Ushbu voleybol terma jamoa a'zolari ikki marta Surxondaryo va Qashqadaryo viloyati kubogi sohiblari bo'lishgan.

Viloyatimiz qizlar jamoasi ham TerDU talabalaridan Xonsiluv Nodirova, opa-singil Ra'no, Xulkar va Muqaddas Hakimovalar, hozirda Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) Dilnoza Nosirova, Denovlik murabbiy va o'qituvchi Ozoda Nazarova, Sanobar Shodmonova, pedagogika fanlar nomzodi dotsent Ya.Ch.Danieva kabi qizlarimiz turli yillarda O'zbekiston chempionati va kubogi, Qarshida o'tkazilgan turnirda g'olib, Termizda o'tkazilgan Respublika ayollar sport xaftaligi final bosqichida oltin medalni qo'lga kiritgan. Toshkent viloyatining Chirchiq shahrida tashkil etilgan ayollar spartakiadasida kumush medal sohiblari bo'lishgan.

TerDU talabasi Karomat Quvondiqov Avstraliya davlatida bo'lib o'tgan qishqi tog' chang'isi sport turidan saralash bosqichlarida faxrli ikkinchi o'rinni egalladi. Karomat Quvondiqov bu saralashdan keyin 2026 yilda bo'lib o'tadigan jahon chempionatida qatnashadi.

“Surxon vohasining Zarautsoy, Teshiktosh g'orlari, Bobotog' va Boysun tog' qoyalaridagi rasmlar bu zamin jahon sivilizatsiyasining beshiklaridan ekanligiga guvohlik beradi. Baqtriya va Kushon kabi qo'hna davlatlar tarixi, Dalvarzin tepa, Kampir tepa, Zar tepa qal'asi singari noyob yodgorliklar bu yerda qadim zamonlarda ham yuksak taraqqiyot mavjud bo'lganligini isbotlaydi.

Surxondaryoni yaratganning o'zi go'zal tabiat bilan siylagan. Oltinsoy, Sangardak, Sayrob, Darband, Xonjiza, Bobotog' kabi go'zal go'shalarni bir bor ko'rgan, «Alpomish» dostonini baxshilarning o'zidan eshitgan odam bu diyorga umrbod maftun bo'lib qoladi”.

Xalqaro voleybol federatsiyasi 2025 yilda turli yosh toifasida o'tadigan jahon chempionatlari taqvimini e'lon qildi, 19 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasidagi jahonm chempionati Xorvatiya va Serbiya davlatlarida bo'lib o'tsa 19 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalar o'rtasidagi jahon chempionatiga poytaxtimiz Toshkent mezbonlik qiladi.

Eslatib o'tamiz Toshkentda bo'lib o'tadigan jahon chempionati musobaqalari 24 – iyul – 3 – avgust kunlari tashkil etiladi. 24 ta milliy terma jamoalar ishtirok etish tasdiqlangan.

Hujum texnikasi

1. *Voleybol maydoni (zona)da harakatlanish:* sakrashlar, sakrab zarba berish, sakrab to'pni uzatish usulini taqlid qilish, shiddat bilan harakat, to'xtash va taqlid mashqlarini amalga oshirish.

2. *Yuqoridan 2 qo'llab to'pni uzatish:* zaldagi devor oldida, sakrab o'tirgan holatda, joyni o'zgartirib, yo'nalish va oraliqni uzaytirib, «yon tomon» va «yelka bilan orqa» holatlarda, hujum joylariga turli balandlik va tezlikda joydan, harakatdan so'ng va sakrab bajarish.

3. *To'pni o'yinga kiritish:* to'pni yuqoridagi to'g'ridan quyidagi joylarga (zona) aniq kiritish (5-6-1 joylarga 10 tadan), shu mashqni musobaqa tariqasida yon chiziqlar bo'ylab 10 tadan to'r yoniga yaqin va orqa yon chiziq atrofiga 10 tadan, sekin va kuch bilan bajarish.

4. *Hujum zarbalari:* o'ng qo'l bilan 2, 3, 4 joylardan, chap qo'l bilan 2, 3, 4 joy (zona)lardan zarbani taqlid qilib, «to'siq» orqasiga chalg'itib tashlash orqa joy (zona)lardan (1-2; 6-3; 5-4) yetakchi va «zaif» qo'l bilan, kombinatsiya: «Kichik kesim» (Малый крест), «Katta kesim» (Большой крест), «Qayta kesim» (Обратный крест), «Eshelon», «To'lqin» (Волна).

Himoya texnikasi

26. *Holat va harakatlanishlar:* o'ngga, chapga, oldinga holatlardan oldinga harakatlanib koptokni qabul qilish taqlidini amalga oshirish, shu mashqlar to'p bilan, belda va ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish taqlidi, shu mashqlarni to'p bilan bajarish maqsadga muvofiqdir.

2. *To'pni qabul qilish:* o'yinga kiritilgan to'pni pastdan va yuqoridan, 2, 3, 4-joylardan yo'naltirilgan zarbalarni pastdan va yuqoridan, 6-2-3, 6-2-4, 6-2-2 joylardan qabul qilish, yetkazish va uzatish, o'ng va chap qo'l bilan, to'siqdan va zarbadan sapchigan to'plarni bir va ikki qo'l bilan qabul qilish va uzatish mashqlarini o'rganish.

3. *To'siq qo'yish:* voleybol maydonining 2, 3, 4 joy (zona) yakka tarzda, shu mashqlar 2 kishi bo'lib va 3 kishi bo'lib, shu mashqlarni yuqori tezlikda, to'p bilan va to'psiz, o'yin tariqasida va o'yin davomida amalga oshirish mashqlarini bajarish.

Nazorat savollari:

1. Texnika haqida soʻzlab bering, voleybolga xos va mos oʻyin usullarini. taʼriflang?
2. Voleybolda toʻpsiz va toʻp bilan bajariladigan harakatlar texnikasi ahamiyatini yoritib?
3. Voleybolda istalgan oʻyin usullarini (toʻpni oʻyinga kiritish, toʻpni qabul qilish, uzatish, zarba berish va toʻsiq qoʻyish) bajarish usullariga taʼrif bering?

GLOSSARIY

Oʻzbek tilida	Rus tilida
Taktika -yunoncha «taktikus» soʻzidan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi	Taktika – slovo ot grecheskogo «taktikus» oboznachaet «uporyadochit»
Voleybolda oʻyin taktikasi-muayyan jamoaning ikkinchi jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatini anglatadi	Takticheskaya igra - pobeda nad odnoy komandoy v odinochestve ili gruppe odnoy komandy
Taktik tayyorgarlik-taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi	Takticheskaya podgotovka – obratit vnimanie na razvitie takticheskogo masterstva
Taktik kombinatsiya-bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir	Takticheskiy kombinatsii – eto vzaimodeystvie mnogix igrokov dlya obespecheniya situatsiy napodeniya partnera
“Toʻlqin” kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi	«Volna» – dva igroka. Odin prigaet, vtoroy naneset udar o myachi
«Krest» kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat	«Krest» – dva igroka dvigayutsya posecheniyam

yoʻnalishini kesib, muvofiq uzatilgan toʻpdan muvofiq hujumchi zarba beradi	napravleniyam v ataku
«Eshelon» kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, toʻp hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan boʻlsa, shu hujumchi zarba beradi	«Eshelon» – групповое нападение с мячом
Federatsiya-lotinch a soʻz, birlashma, jamlanma maʼnosini anglatadi	Federatsiya – ot lotinskogo slova oboznachaet Soyuz
Kongress-lotinch a soʻz, uchrashuv, majlis maʼnosini anglatadi	Kongress – ot lotinskogo slova miting
Zona-grekch a soʻz, makon, maʼlum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy maʼnosini anglatadi	Zona – ot grecheskogo slova, opredelenie polya deystviya
Antenna-lotinch a soʻz, qurilma, radio toʻlqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	Antenna – ot lotinskogo slova, prisbosoblenie, chtoby orgadit setku s kraya
Kibernetika-grekch a soʻz, boshqaruv sanʼati-mexanik va tirik organizmlarga maʼlumotni uzatish va boshqarish qoidalarini oʻrganuvchi fan	Kibernetika - grecheskogo slovo, Mexanizm jivoy suщности
Amplua-fransuzch a soʻz, «emploi» rol, faoliyat turkumi	Ampula -frantsuzskogo slova «emploi», rol, vid deystviya
Afferent-lotinch a «afferentis», uzatuvchi asab tolalari boʻlib, qoʻzgʻatuvchini markaziy asab tizimiga toʻqima orqali uzatib berishi tushuniladi	Afferent – ot latinskogo slova, нервные волокна
Efferent-lotinch a soʻz, «elferentis», yuboruvchi asab tolalari boʻlib, qoʻzgʻatuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali toʻqimaga yuborilishi Tushuniladi	Efferent – ot latinskogo slova, возбuditel нервных клеток

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi PF-5368 sonli Farmoni. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun.
2. O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish xaqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015 yil 5 sentabr, №174,-b 1-4.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi 3031-sonli qarori/ Xalq so'zi, 4 iyun 2017 y.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010 yil 23 sentabrdagi «Sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mexnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida» gi 211-sonli qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2012 yil 13 iyundagi «O'zbekistonda faoliyat ko'rsatayotgan trenerlar faoliyatini tartibga solish choralari to'g'risida» gi 214-sonli qarori.
6. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish xamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida PK-3196-son qaror, 10 avgust 2017 yil
7. Sh.M.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent «O'zbekiston» NMIU 2017 y. – 48 b.
8. J.I.P.Ayrapetyans. Voleybol. //Uchebnik dlya vysshix uchebnykh zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. – 240 s.
9. L.R.Ayrapetyans, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov.
Rol simmetrichnogo razvitiya pravo- i levostoronney motoriki v sporte. //Uchebno-metodicheskoe posobie. Germaniya, LAP LAMBERT Asademis Publishing. 2015. – 73 s.
10. L.R.Ayrapetyans, G.O.Nazarova. Kompetentnost trenerskix kadrov kak predmet nauchnogo issledovaniya. //J. Fan sportga, 2014 g., №2, s.15-20.
11. L.R.Ayrapetyans, AA.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyyati. Darslik. T., Fan va texnologiya, 2012, 268 s.

12. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov, Sh.X.Isroilov. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.
13. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011. – 278 b.
14. E.K.Axmerov. Voleybol: mnogoletnyaya trenirovka. Prakt. posobie dlya trenerov. /E.K.Axmerov, L.I.Akulich, V.I.Vertelko. – Minsk, MGPTK poligrafiya, 2010. – 292 s.
15. A.V.Belyaev. Voleybol: teoriya i metodika trenirovki. /A.V.Belyaev, L.V.Bulykina. – M.: TVT Divizion, 2011. – 176 s.
16. A.V.Belyaev, M.V.Savin. Voleybol. /Uchebnik dlya studentov vuzov FK. M.: TVT, 2009. – 360 s.
17. O.N.Vyshinskaya. Fizicheskoe vospitanie. Voleybol. Kurs po vyboru studenta. Uchebno-metodicheskoe posobie. Lugansk, GU LNU im. Tarasa Shevchenko, 2013. 185 s.
18. Yu.D.Jeleznyak. Teoriya i metodika sportivnykh igr. Uchebnik dlya studentov vuzov. M., Akademiya, 2013, 454 s.
19. Sh.X.Isroilov. Voleybol. //Kasb-xunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 2-nashri. T.: Ilm-Ziyo, 2009. – 160 b.
20. M.A.Kurbanova. Ispolzovanie narodnykh podvijnykh igr pri otbore i trenirovke yunyx voleybolistov na etape nachalnoy podgotovki: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. T.: 2006. – 23 s.
21. N.V.Lutkova, N.V.Dakshevich. Sposoby otsenki effektivnosti sorevnovatelnoy deyatel'nosti v voleybole. Uchebno-metodicheskoe posobie. Sankt-Peterburg, 2009, 48 s.
22. B.B.Ma'murov. Bo'lajak o'qituvchi-trener faoliyatining pedagogik-psixologik tavsifi akmeologik asos sifatida. /J. Fan sportga, 2016 y., №2, s. 9-12.
23. R.F.Mirziev, A.G.Soldatkin. Metodicheskoe rukovodstvo po fizicheskoy kulture dlya studentov vuzov po razdelu voleybol. Zelenodolsk, filial KGU, 2007, 12 \$.
24. N.I.Nikolaeva, A.P.Matveev, M.V.Yeremin. Analiz sootvetstviya professional'nogo standarta «Trener» normativno-pravovym aktam i kvalifikatsionnym trebovaniyam. /J. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2016 g., №6. s. 9-11.

25. A.A.Pulatov. Voleybolning rasmiy koidalari. - T., UzDJTI, 2022, 58 b.
26. A.A.Pulatov. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. //Uslubiy qo'llanma. – T., 2008. - 38 b.
27. A.A.Pulatov, Sh.X.Israilov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //O'quv qo'llanma. T.: 2007. – 148 s.
28. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для учащихся. koll. i akad. lits. Pod red. L.R.Ayrapetyans. T.: Ilm Ziya, 2012. – 277 s.
29. N.Fayzullaeva. Tvorcheskaya deyatel'nost' i pedagogicheskoe tvorчество uchitelya. /J. Fan sportga, 2006 g., №2, s.17-19.
30. A.G.Furmanov. Podgotovka voleybolistov. /A.G.Furmanov. - Minsk: MET, 2007, - 329 s.
31. E.R.Yuzlikaeva. Podgotovka uchitelya k realizatsii diagnosticheskoy deyatel'nosti v vysshey pedagogicheskoy shkole. /J. Fan sportga, 2012 g., №1, s. 14-17.
32. R.X.To'laganov, Ya.Ch.Danieva, A.A.Xaqqulov. «Voleybol xamma uchun» o'quv uslubiy qo'llanma. T.: 2018 y, 168 bet.
33. A.X. To'laganov “Sport o'yinlari o'qitish uslubiyati” o'quv qo'llanma. T. : 2020 y. 272 bet.
34. B.B.Babaraxmatov. « LEGKAYa ATLETIKA I METODIKA YeE PREPODAVANIYa » o'quv qo'llanma. T.: 2022 y, 104 bet.
35. B.B.Babaraxmatov “Basketbol” Darslik. : 2022 y. 143 bet.

MUNDARIJA

Kirish.....

I-BOB. Dunyoda va yangi O‘zbekistonda voleybolning ommaviylashishi hamda taraqqiyoti.....

- 1.1. Jahonda voleybolning rivojlanishi.....
- 1.2. Yangi o‘zbekistonda voleybolning keng ommaviylashishi va istiqboli.....
- 1.3. Yangi O‘zbekistonda voleybol sport turining ommaviylashishi va kelajak taraqqiyoti
- 1.4. Jahonda va Yangi O‘zbekistonda zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.....

II-BOB. Boshlang‘ich bosqichida shug‘ullanuvchilarga voleybol usullarini o‘rgatish uslubiyati.....

- 2.1. Voleybolda to‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish usuli....
- 2.2. Voleybol o‘yinida to‘pni qabul qilish usuli.....
- 2.3. Voleybol o‘yinida to‘pni ikki qo‘llab qabul qilish usulini o‘rgatish
- 2.4. To‘pni bir qo‘llab qabul qilish usulini o‘rgatish.....
- 2.5. Koptokni oshirish usulini o‘rgatish uslubiyati.....
- 2.6. Voleybolda to‘g‘ridan hujumkor zarba berish usulini o‘rgatish.....
- 2.7. Voleybolda to‘pga to‘siq (blok) qo‘yish qanday o‘rganiladi.....
- 2.8. O‘yinchilarning texnik tayyorgarligi.....

III-Voleybol o‘yinida taktik usullarni amalga oshirish usullari

.....

- 3.1. Voleybol o‘yinida taktik usullarni amalga oshirish usullari.
Hujumda o‘yin taktikasi
- 3.2. Himoya o‘yin taktikasi.....

IV-Voleybolda musobaqa qoidalari hakam va hakamlilik qilish uslubiyati.....

- 4.1. Musobaqa haqida tushuncha va musobaqalarni o‘tkazish turlari.....

1. O‘yin maydoni.
2. Hujum chizig‘i.
3. Oldingi joy.(zona)
- Voleybol “LIBERO” o‘yinchisi.....
- 4.2. Hakamlar va hakamlilik qilish uslubiyati
- 4.3. Urgatish tomoyillari va mashg‘ulotlar
- 4.4. Voleybolchilarga o‘rgatish va mashg‘ulotlar davomida foydalanadigan jihozlar asbob uskunalar hamda texnik vositalar.....

V-BOB. Yangi O‘zbekiston voleybol taraqqiyotini boshqarish.....

- 5.1. Voleybol sport to‘garagiga bolalar va o‘smirlarni tanlash va jalb qilish.....
- 5.2. Voleybolga turli yoshdagi o‘quvchi o‘smirlarni tanlash uslub va uslubiyatlari.....
- 5.3. Boshlang‘ich tayyorlov guruhlariga bolalarni qabul qilishning chegaralari.....

VI-BOB. O‘zbekiston olimpiadachilarining XXXIII yozgi Parij-2024 va XVII Paralimpiya o‘yinlaridagi g‘alabalari haqida

- 6.1. Yangi O‘zbekiston sportchilarining “Parij– 2024” o‘yinchilaridagi munosib ishtiroki.....
- 6.3. O‘zbekiston Paralimpiyachilarning XXII-yozgi musobaqalardagi g‘alabalari natijalari.....

VII-BOB. Xalqaro voleybol federatsiyasi va O‘zbekiston voleybol uyushmasida rahbarlar aniqlandi.....

- 7.1. Xalqaro voleybol federatsiyasi (XVY, FIVB) prezidentlari tayinlandi.....
- 7.2. O‘zbekiston voleybol federatsiyasida o‘zgarishlar amalga oshirildi.....
- 7.3. O‘zbekiston o‘smirlar yoshlar va kattalar chempionatlar va xalqaro turnirlarda ishtiroki tahlili.....
- 7.4. Los-Anjeles – 2028 voleybolchilarimiz ham tarixiy yo‘llanmani olish ilinjida.....

7.5. O‘zbekiston voleybol kecha va bugun istiqbollari.....

VIII-BOB. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashishi va rivojlanish istiqbollari.....

8.1. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.....

8.2. TerDUda jismoniy tarbiya va sportini ommalashishi.....

8.3. TerDUda voleybol sport trining rivojlanishi.....

Glossariy.....

Ilovalar.....

Foydalanilgan adabiyotlar