

75.5
M-38



B.N.MENGLIYEV

**VOLEYBOL QOIDALARI
VA TEXNIK
TAKTIKASINI TASHKIL ETISH
USLUBIYATI**



O'QUV-USLUBIY QO'LLANMA

75.5
el-38

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**TERMIZ DAVLAT MUHANDISLIK VA
AGROTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI**

Mengliyev Bobur Normamatovich

Voleybol qoidolari va texnik taktikasini o'rgatish uslubiyati

O'QUV-USLUBIY QO'LLANMA

TERMIZ-2025

TERMIZ DAVLAT MUHANDISLIK VA AGROTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI AXBOROT-RESURS MARKAZI		
INV. №	1566	
" 22 "	12	20 25 yil

B.N.Mengliyev Voleybol qoidalar va texnik taktikasini o'rgatish uslubiyati O'quv-uslubiy qo'llanma. Surxondaryo: Termiz publishing center, 2025.-91 b.

Tuzuvchi: **B.N.Mengliyev** Termiz davlat muhandislik va agrotexnologiyalar universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrasida v.b. Dotsent

Taqrizchilar: **I. Xasanov** Termiz davlat universiteti Sport o'yinlar fakulteti dekani p.f.n.f (Phd)

B.Boboraxmatov Termiz davlat muhandislik va agrotexnologiyalar universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrasida v.b. Dotsent

Mazkur o'quv uslubiy qo'llanmada voleybol sportining rivojlantirish yo'nalishlari va zamonaviy talablari, voleybol o'yin qoidalariva texnikasi hamda taktikasining tasnifi, voleybol o'yin texnikasi, ruhiy tayyorgarligi, jamoadagi o'yinchilarning jfburiyatlari va taktik vazifalari, texnika elementlarini o'rgatishga alohida harakatli va estafetali o'yinlar to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Ushbu o'quv uslubiy qo'llanma Termiz davlat muhandislik va agrotexnologiyalar universiteti Kengashining "28" - "mart" 2025-yildagi "10/4-1" – sonli yig'ilish bayoni bilan nashrga tavsiya etilgan.

© **B.N.Mengliyev**

© **TERMIZ PUBLISHING CENTER, 2025-yil**

Kirish

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlari amalga oshirilmoqda. O'zbekistonda voleybolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh voleybolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat voleybolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida voleybol bo'yicha sportchilarni tayyorlash, voleybol klublari faoliyatini rivojlantirish, yo'lga qo'yilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 19-iyundagi PQ-274-sonli "Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida voleybol sport turlarini yanada ommalashtirish, yoshlar orasida voleybol sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, ushbu sport turi bo'yicha zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish hamda milliy terma jamoalarimizni shakllantirish nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash kabi ustuvor vazifalar belgilab o'tilgan.

O'zbekistonda voleybol tizimini rivojlantirishning maqsadi, vazifasi, ustuvor yo'nalishlari, o'rta va uzoq muddatli istiqboldagi bosqichlarini belgilaydi hamda voleybol sport turini rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturlar va kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur uslubiy qo'llanma vatanimiz va xorijiy trenerlarning ish tajribasi sport trenirovkasining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlar to'g'risida tushuncha berilgan.

I. BOB. VOLEYBOL O'YINI TARIXI VA O'YIN QOIDALARI

1.1. Voleybol ta'rifi va rivojlanish tarixi

Bugungi kunga kelib esa voleybol (inglizcha volley ball, volley — urib qaytarmoq va ball - koptok) - jamoa bo'lib o'ynaladigan sport o'yini hisoblanadi.

Har biri 6 kishidan iborat ikki jamoa bilan o'rtasidan to'r tortilgan maydonchada o'ynaladi Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o'yinidir.

O'yinning maqsadi - to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibning aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishdan tashqari).

O'yin to'pni o'yinga kiritish (podacha) usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib jamoa maydonchasi tomoniga yo'naltiradi. To'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'iy nazar, ochko bilan hisoblanadi.



1.1-rasm. Uilyam DJ.Morgan

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts shtatining Xoliok shahridagi Geliks kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi doktor Uilyam DJ.Morgan tomonidan yaratilgan. U bu uyinga "Mintonet" deb nom bergan. U o'zi yaratgan o'yinini oddiy ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalsted bu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. Bu inglizcha so'z bo'lib, "uchuvchi to'p" degan ma'noni bildiradi, chunki to'p havoda ko'proq ushlab turiladi.

1896-yilda tadbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalarini quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'rning o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm
3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895-1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18m qilib belgilandi.

Voleybolning borgan sari ommaviylashib borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalarini ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900-yil - hisob 21 ochkogacha, to'rtining balandligi 213 sm;

1912-yil - maydoncha 10,6 x 18,2 m, to'rt - 228 sm;

1917 -yil - hisob 15 ochkogacha, to'rtining balandligi 243 sm;

1918 -yil - o'yinchilar soni bir jamoada - 6 ta;

1922-yil - to'rtini faqat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925-yil - to'rt 66-69 sm, og'irligi 275-285 g, maydoncha 9 x 18 m;

1934-yil - to'rt ayollar uchun 224 sm.

Qoidalar rasmiy holda to'rtliq 1946-yilda joriy etilgan, lekin 1951-yilga kelib Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947-yil - erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat bo'lgan.

1950-yil - ayollar o'yini 5 partiyadan iborat bo'lgan.

1952-yil - tanaffus 1 partiyada 2 marta bo'lgan.

1957-yil - tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi.

1961-yil - o'yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlanadi.

1965-yil - to'rtliq quyuvchi qayta o'ynashi (to'rtga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomoniga o'tkazishi mumkin.

1970-yil - chegarlovchi antenna (180 sm) joriy etildi.

1976-yil - kiritilgan to'rtga to'rtliq (Blok) qo'yish qoidasi kiritildi.

1984-yil - to'rtini qabo'l qilishda tanani beldan baland joyi bilan "tegish" mumkin, to'rt o'yinga kiritilayotganda uni to'rtish (Blok) qo'yish qoidasi bekor qilindi.

1988-yil - eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

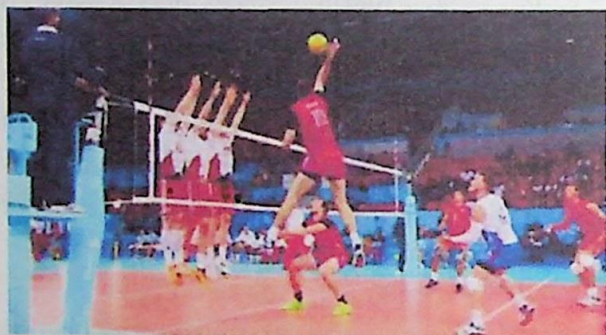
1992-yil - to'rt tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998-yil - to'rt tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5-partiyada 15 ochkoga; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sekund tanaffus olishlari mumkin; to'rt kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin;

“Libero” (himoya zonasidagi o‘yinchi, uning formasi boshqa o‘yinchilardan ajralib turadi) o‘yinchisi joriy etildi.

2008-yil - to‘pni rangi o‘zgartirildi (sariq-ko‘k); to‘r oldida joylashgan o‘yinchilar to‘rni pastki qismiga tegishi mumkin.

Bugungi kunga kelib voleybol o‘rtasidan to‘r bilan (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 m va ayollar musobaqasi uchun 2,24 m balandlikda) bo‘lingan 9x18 m li maydonchada o‘ynaladi. Bir jamoa 6 kishidan iborat bo‘lib, 2 jamoa o‘ynaydi. O‘yinchilar to‘pni qo‘l bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o‘tkazish lozim. Musobaqa 3 yoki 5 partiya o‘ynaladi.



1.2-rasm.

Qadimgi Rim qo‘lyozmalarida, eramizdan avvalgi III-asrda saqlanib qolingan qo‘lyozmalarda voleybolni eslatuvchi o‘yinlar to‘g‘risida quyidagilar yozilgan. Nimadan yasalgani noma‘lum bo‘lgan to‘pni musht bilan urib o‘ynaganlar. Bundan tashqari, qadimdan ma‘lum bo‘lgan o‘yin “faustbol” deb atalardi. Bu o‘yin 1500-yillarda o‘ynalganligi haqida ma‘lumotlar bor. O‘yinning asosiy mazmuni shundan iboratki, har bir jamoada 3-6 o‘yinchi bo‘lib, ular to‘pni maydonchada o‘rnatilgan baland bo‘lmagan devorcha ustidan raqib tomoniga urib o‘tkazishga harakat qilardilar. Vaqt o‘tgani bilan “faustbol” o‘yini Yevropada ommaviylashdi va ko‘rinishi ham o‘zgarib bordi. Tosh devorni ikkita daraxt o‘rtasida tortilgan arqon bilan almashtirildi, maydon o‘lchamlari qisqartirildi va o‘yinchilarning tarkibiy qismi qa‘tiyan chegaralab qo‘yildi. Har bir jamoada 6 tadan o‘yinchi o‘ynaladigan bo‘ldi. To‘p raqib tomoniga tushsa yoki tirsak bilan urib o‘tkazish mumkin va har bir jamoaga to‘pga uch marta tegishga

ruxsat etilgan. Maydonni kattaligi va o'yin qatnashchilarini soni kamligi sababli, o'yin qoidasini yangi punktini kiritishga to'g'ri keladi, bu qoida bo'yicha to'p raqib tomoniga bir marta tushishi va uni faqatgina to'pga bir marta tegishi bilan qaytarishga ruxsat etiladi. O'yin 15 daqiqadan ikki bo'lim o'ynalar edi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha; 1900 y. – Kanada, 1906 y. – Kuba, 1909 y. – Puerto-Riko, 1910 y. – Peru, Filippin, 1912 y-Urugvay, 1908-1913-yillar – Yaponiya, Kitay, 1914 y-Angliya, 1917 y. –Braziliya, Meksika, Fransiya, Osiyoda, 1918 y-Italiya, 1919 y-Chexoslovakiya, 1923-yili esa Afrika mamlakatlarida o'ynay boshladilar.

Voleybol 1920-1921-yillarda o'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923-yilda tashkil etilgan "Dinamo" jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu-yillarda voleybol Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rta tashladi.

Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. Unda to'ring balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi.

1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshlandi.

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot S.V.Sisoev va A.A.Marku tomonidan "Voleybol va mushtlar jangi" deb nomlanib, 1926-yil Rossiyada yaratilgan.

Shu-yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va O'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi. Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Bu vaqtga kelib shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

1930--yillarda Germaniyada "Voleybol – rus halq o'yini" deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitob holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar "tez sur'atli" o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voleybol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har-yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

Voleybol bo'yicha "Sobiq ittifoq" birinchiligi ilk bora 1933-yilning 4-6 aprel sanalarida Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida o'tkazilgan. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Ikkinchi marta voleybol bo'yicha "Sobiq ittifoq" birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Mamlakat maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu-yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq Sharq va O'rta Osiyoda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935-yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining "Butun Sobiq ittifoq" birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935-yil o'yinchilarning halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmaydilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936-yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri VSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar "Medik" jamoasi qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalarini ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'rtining balandligi 2 m 45 smga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rtining balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu-yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda «Sobiq ittifoq» birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu-yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar «Sobiq ittifoqning» turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Trenerlar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga o'rinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar. Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay «to'xtab» qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu-yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umimlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli

to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili "Sobiq ittifoq" terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Xalqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. "Sobiq ittifoq" voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Xalqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda terma "voleybolchilari" birinchi bor "shamsimon" to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar.

Birinchi Yevropa chempionati Praga shahrida 1948-yilda erkaklar o'rtasida o'tkazildi, Chexoslovakiya jamoasi birinchi bo'lib Yevropa chempionligini qo'lga kiritdilar.

Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati 1949-yilda Pragada tashkil etildi, sobiq ittifoq ayollar jamoasi g'alaba qozondi. Shuningdek bu yerda erkaklar o'rtasida ham birinchi Jahon chempionati o'tkazildi va sobiq ittifoq jamoasi g'alaba qozondi.

1947-yili Parijda Xalqaro voleybol federasiyasiga asos solindi (FIVB) (hozirda unga 180 dan ortiq mamlakat a'zo). Uning birinchi prezidenti etib Pol Libo saylandi, u bu lavozimda 1984-yilgacha faoliyat olib bordi. 1984-yilda uning o'rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi.

1948-yilda "Sobiq ittifoq" voleybol sho'basi Xalqaro voleybol Federasiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi.

1948-yilni sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar "Sobiq ittifoq voleybolchilari" uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi.

Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana "Sobiq ittifoq" jamoalariga kulib boqdi. Keyingi-yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi.

1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida "Sobiq ittifoq" voleybolchilari bor yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar.

1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida «Sobiq ittifoq» ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lga Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960-yilda Braziliyada o'tkazildi. «Sobiq ittifoq» terma jamoasi o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. "Sobiq ittifoq"ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi – jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi. 1963-yil Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. Shu-yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar. Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va «Sobiq ittifoq» erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda

musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965-yildan kuchga kirdi. Yuqorida qayd etilganidek, 1964-yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Ovro'pa va Osiyo voleyboli maxorat jihatidan tenglasha bordi. 1964-yildan voleybol Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati va Jahon kubogi musobaqalari davomida turli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin.

1.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqloq binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir sohani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o'rganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir.

Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil tarmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekistonning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha hududlarida u turli darajada "obro'-e'tibor" qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq "hurmat" ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsada, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqazo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-1924-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K. Lebedevning hikoyasiga binoan 1924-1925-yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga

yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas barcha o'yin qoidalarini zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash bo'lgani.

Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalarini 1924-25-yillarda xali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevni aytishiga binoan 1924-25-yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir birlariga uzatish o'yinlari tarqala boshladi, sport ixlosmandi V.I.Perevoznikovning fikricha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi tomonidan Moskvadan musobaqa qoidalarini, voleybol to'ri va to'pini birinchi bor O'zbekistonga keltirgan.

1927-yilning 26 aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqani tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kasb etdi.

1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Bu musobaqada ham Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi g'oliblikni qo'ldan bermadilar. Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

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

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

1930-yillarda "Dinamo" ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan "Dinamo" voleybol jamoasining birinchi murabbiysi V.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni

sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga halaqit berib keldi.

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

1929-yil 30 sentyabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

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

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

1936-yilda Toshkentda "Jismoniy tarbiya turkumi" va "Fizkultura o'yi" ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

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

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular O'rta Osiyo Davlat universiteti (Hozirgi O'zbekiston Milliy universiteti) "Dinamo", ODO, Qurilish texnikumi, "Lokomotiv", O'zTRANS, O'rta Osiyo Davlat instituti (hozirgi Nizomiy pedagogika

universiteti) (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

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

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

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligidan Toshkentda tashkil qilingan hududiy musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu hududiy musobaqalarda "Nauka" (Tbilisi), "Spartak" (Stalinobod), "Uchitel" (Chkalov), "Lokomotiv" (Baku), "Uchitel" (Kuybishev), "Spartak" (Ashxabad) va "Stroitel" (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ikkinchi Jahon urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941-yilning 1 yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar, bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941-yilning oktyabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shahobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18 iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari "Sobiq butun ittifoq" madaniyatchilari kunini nishonlashdi. "Pishchevik" stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

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

1944-yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat

namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvassar bo'lishdi.

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

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

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

1947-yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi. Respublika bo'yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

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

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27 dekabrda qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish" haqidagi Qarori alohida kuch bag'ishladi.

1949-yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu yil iyun o'rtalarida

qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga etgan edi.

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

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryo'lchilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida Sobiq ittifoq Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Bu mag'lubiyat asosli edi, chunki raqib turning kuchli jamoasi hisoblanmish Moskvaning "Dinamo" jamoasi edi. Bunda voleybolchilarimiz 0:3 hisobda mag'lubiyatga uchradilar.

1951-yildan o'smirlar o'rtasida «Sobiq ittifoq» birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14 o'rin bilan kifoyalandilar.

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

1954-yil 1 yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 4942 kishiga ko'paydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955-yilning sentyabr oyida Toshkentda ilk bor O'zbekiston Davlat smoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari afedrasi faoliyat ko'rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari «Sobiq ittifoq» xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik o'tashg'ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955-yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'yinda, ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba nashidasini surishdi.

1956-yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida “Sobiq ittifoq” xalqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 o‘rinlar bilan kifoyalandilar.

O‘zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so‘ng 1957-yildan boshlab “Sobiq ittifoqdosh” respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o‘rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o‘zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib barcha o‘yinlarda mag‘lubiyatga uchrashdi.

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o‘quv yurtlari jamoalari o‘rtasidagi musobaqalar qizg‘in tus ola boshladi.

O‘rta Osiyo Davlat universiteti (Hozirgi O‘zbekiston Milliy universiteti) va “Burevestnik” talabalari ko‘ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o‘quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o‘smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959-yilda o‘zbek voleybolchilari “Sobiq ittifoq” xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o‘rin, ayollar jamoasi esa 11 o‘rinni egallashdilar.

Shu yili, ya‘ni 1959-yilda O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o‘zining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo‘yicha 11 kishi oliy ma‘lumotga sazovor bo‘ldi (1 ta o‘zbek ayoli va 2 ta o‘zbek yigiti voleybol bo‘yicha institutni tugatishgan edi).

1960-yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o‘yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida o‘tkazilgan “Sobiq ittifoq” yozgi talabalar o‘yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13 o‘rinni, ayollar oxirgi 18 o‘rinni olishdi.

1961-yil oktyabr oyida Toshkentda O‘zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki bo‘ldi.

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

1963-yili "Sobiq ittifoq" xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 o'rinni egalladi. Aynan shu-yili o'zbek voleybolchilari trener I.L.Kiblinkiy rahbarligida "Dinamo" Markaziy Uyushmasi birinchiligida g'olib bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi darajasiga ega bo'lgan sportchilariga ega bo'ldi. Bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

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

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935-yil oktyabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv "Sobiq ittifoq" miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

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

Shu-yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi.

Mehmonlar respublikamizning "ODO", "SKIF" va "Buravestnik" jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961-yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida

qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962-yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

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

Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudiyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kuchero, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, Ye.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

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

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bu davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934-yildan deyarli 1988-yillargacha "Sobiq ittifoq" Chempionatida va 1956-yildan to 1986-yilgacha "Sobiq ittifoq" xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan.

Erkaklar bir martadan 6 o'rin (1967) va 8 o'rinlarni (1975), ayollar esa 6 o'rin (1971) va 5 o'rinlarni (1975) egallashgan.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993-yil

24-31 iyulida Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, fahrli 6 o'rinni qo'lga kiritdi.

Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

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

1997-yil 21-28 sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o'rin, shu-yili Taylandda o'tkazilgan IX "Prinsessa Kubogi"da 6 o'rin, 1998-yil 24-28 mayda o'tkazilgan X Osiyo Chempionatida 3 o'rin va 1999-yil Toshkentda o'tkazilgan "Kubok Mikasa" xalqaro turnirida 1 o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

E'tiborga loyiq joyi shundaki, istiqloldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir.

Jumladan, 1992-yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan O'zbekiston milliy Chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, so'nggi-yillarda tadbqiq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" voleybolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi-yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga "Kinap" (Samarqand), "Viktoriya" (Navoiy.), MHSK (Chirchiq), "SKIF" (Toshkent, O'zDJSU) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov,

D.Sultanov, S.Siddiqov, ("SKIF"), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish ("MHSK"), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar.

Ayollar jamoalaridan "SKIF" (Toshkent) o'yinchilari Ye.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, Ye.Shpachuk, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjayeva va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi.

Bu borada trener-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo'qon), L.Ayrapetyans (Toshkent) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazishda O'zbekiston voleybol Federasiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyans, milliy va respublika toifalaridagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, V.Bausov, A.Po'latov, I.Zoxidov, N.Mamajonov va shu kabi ko'pgina mutaxassislarning xizmati katta.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda "Harakatga" keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federasiyasining Prezidenti E.M.G'aniyev hamda federasiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatib kelmoqdalar.

O'zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlashga katta yordam beradi.

1.3. Voleybol sport o'yini jihozlari, sport formasi va hakamlari

Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarda

2 jamoaning to'p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o'yini hisoblanadi.

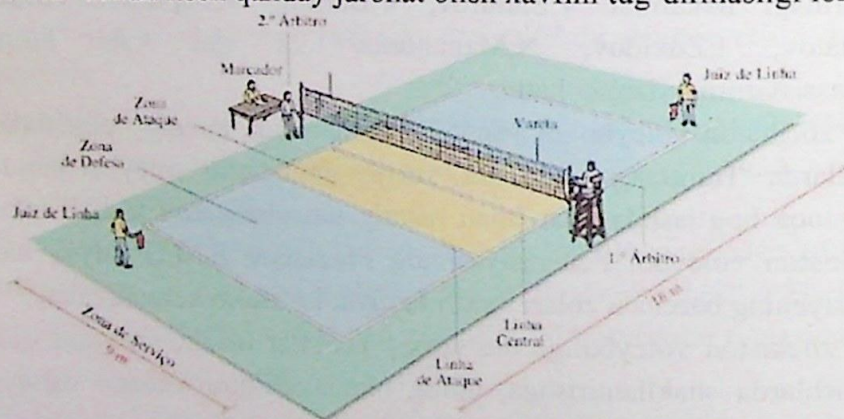
O'yinning maqsadi - to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibning aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishdan tashqari).

O'yin to'pni o'yinga kiritish usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib jamoa maydonchasi tomonga yo'naltiradi. To'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi.

Voleybolida har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'iy nazar, ochko bilan tugallanadi.

Voleybol sport o'yini jihozlariga qo'yidagilar kiradi: voleybol ustuni, to'r va voleybol to'pi. Voleybol sport o'yini uchun maydon usti tekis bo'lgan maydonchada tashkil etiladi (taxminan razmeri 15×24 m² bo'lishi lozim). Maydoncha turli ifloslardan, tosh va oyna siniqlaridan tozalanadi, bir biridan 11 m masofada ustunlar o'rnatiladi, voleybol maydonini chiziqlari chiziladi. Atrofida tomoshabinlar va hakamlar uchun ham joy qoldiriladi.

O'yin maydoni 18x9 metrlik to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'ladi. (1.3-rasm). O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim.



1.3-rasm. Voleybol o'yin maydoni.

1.1-jadval.

O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'rning balandligi quyidagicha bo'ladi:

Qizlar	13 - 14	2 m 10 sm
	15 - 16	2 m 20 sm
Ayollar	17 - 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm

O'g'il bolalar	13 - 14	2 m 20 sm
	15 - 16	2 m 35 sm
Erkaklar		2 m 43 sm

- to'pni aylana uzunligi 66+1 sm, diametri 21+0,3 sm, og'irligi 270+10 g;

- har bir partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin;

- o'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi;

- har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo'lib qolsa eng yuqori hisob 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taybreyk tarzida o'tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

Jazo «ayb»ga yarasha bo'lishi shart. Bordiyu hakam xatoga yo'l qo'ysa, u o'z vaqtida bu xatoni bo'yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zarur. Hakam nafaqat o'yin davomida o'z odobi bilan namuna bo'lishi, balki u boshqa joylarda ham o'zini to'ta bilishi kerak.

Voleybol amaliyoti uchun ishlatiladigan ob'ekt faqat 65-67 sm qoplangan sintetik teri yoki moslashuvchan qopqoq o'rtasidagi bir to'p (voleybol rasmiy) va shunga o'xshash bo'ladi. Uning rangi (a rang birlashtirish bo'lishi mumkin) aniq va bir xilda bo'ladi. quyida ko'rsatilgandek.



1.4-rasm.

Voleybol sudi konstitutsiyasi

Voleybol korti 18 metr uzunlikda va 9 metr kengligida bo'lib, uni ikkita maydonchaga ajratib turuvchi tarmoq orqali kesib o'tiladi.

Maydon o'z satrlari bilan yaxshi belgilangan bo'lishi kerak va tashqi maydonni ta'kidlaydigan yorqin ranglarga ega bo'lishi kerak. Odatda pol,

yog'och yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi, har doim juda silliq bo'ladi.

Sud bir nechta qismlarga bo'linadi va endi bu qismlarni ta'riflaymiz:

Maydondagi chiziqlar. Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib to'radi. Har bir maydonchani hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm li kesik chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi.

Zonalar. Oldingi hujum zonasida 2,3,4-zonalar joylashadi. Orqa himoya zonasida 1,6,5-zonalar joylashadi. To'p kiritish zonasi 9 m o'lchamga teng bo'lgan orqa chiziqning davomidir.

To'ring tuzilishi. To'ring kengligi 1 m va uzunligi 9,5 m bo'lib, teshiklari 10x10 sm kvadrat shaklida, qora rangli ipdan to'qilgan bo'lishi kerak. To'ring yuqori qismida 5 sm kenglikdagi lenta bo'lib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlash uchun) o'tkaziladi. To'ring pastki qismidan shnur o'tkaziladi. To'ring ikki tomonidan ikki yon chiziqlarga erpendikulyar ravishda chegaralovchi lentalar joylashtiriladi. Lentalar kengligi 5 sm va uzunligi 1 m bo'ladi. To'ring ikki tomoniga joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal ravishda joylashtiriladi. Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m li naychadan iborat qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi.

Ustunlar. To'rt tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf to'g'dirmasligi kerak. Ustunlar tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz urnatilishi darkor.

To'p. To'pning ichidagi kamerasi rezinadan, tashqi qismi tabiiy yoki sintetik charmdan ishlanib, o'zi qat'iy dumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uning aylana diametri 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 294,3 dan 318,82 mba yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

Hakamlar: birinchi hakam (minbardagi hakam); ikkinchi hakam; hakam – kotib; axborot beruvchi hakam; 4 ta chiziq hakamlari; 6 ta to'p o'zatib turuvchilar.

Hakamlarning har birini o'z vazifasi, huquqlari, hakamlik kilish joylari va vositalari mavjud.

Musobaqa o'yinidan 20-30 minut oldin maydonchani, anjom (to'p, to'r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas o'yinni o'tkazishga nima, kim, qancha kerak bo'lsa, hammasining muxayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo'lsa ta'minotni oshirish talab qilinishi shart.

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

Birinchi hakam vakolatlari. Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanguniga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qur'a tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega:

- jamoyalarni ogohlantirish;

- jazolash;

- to'p kirituvchining xatosi;

- to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi bo'yicha;

- to'p bilan o'ynash xatolari bo'yicha;

- to'r va uning ustida ruy beradigan xatolar bo'yicha;

- orqa chiziq o'yinchilari va "Libero"ni hujum zarbasi;

- "Libero"ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to'piga hujum

zarbasini qo'llanilganda.

Ikkinchi hakam vakolatlari. Ikkinchi hakam birinchi hakam to'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik to'rib joylashadi. U zahiradagi o'yinchilarni ko'zatib to'radi; tanaffus olish

va o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o'yin oldidan, har bir partiya oldidan o'yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat qilib turadi.

O'yin vaqtida xushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo'yicha qaror qabul qiladi:

- o'yinchi maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda;

- o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo'l qo'yganda;

- o'zi joylashgan tomon yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda;

- orqa chiziq o'yinchisi yoki "Libero" to'siq qo'yganda;

- o'yinchi to'rning pastki qismiga tegib ketganda.

Kotib. Kotib o'z faoliyatini yuritish uchun birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashadi.

Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi:

- o'yin bayonnomasiga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotlarni yozadi;

- yig'ilgan ochkolar, tanaffuslar, o'yinchilarni almashtirish;

- jazo choralari, to'pni o'yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi;

- yuqorida ko'rsatib o'tilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

Chiziq hakamlari. Chiziq hakamlari (4 ta bo'lganda) maydonning har bir burchagidan 1-3 m uzoqlikda joylashadilar va o'z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o'yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar.

Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo'llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni bildiradilar:

- to'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko'rsatib) tushiradilar;

- to'p maydon tashqarisiga to'shsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'taradilar.

Voleybol o'yini uchun sport formasi. Voleybol o'yini uchun sport forma harakatni siqib qo'ymasligi yoki tor bo'lmasligi kerak, shu bilan birga haddan tashqari keng bo'lmasligi kerak, chunki u maydon bo'ylab

harakatlanishda halaqit berishi mumkin va u shikastlanishni sababchisi bo'lishi mumkin.

Issiq kunlarda yengil sport formada trusi va maykada yoki yengil kalta futbolkada o'ynash hammadan ko'ra qulay bo'ladi.

Voleybol o'ynash uchun eng qulay oyoq kiyimi (yengil va sirpanmaydigan) krossovka hisoblanadi, unda voleybolchilar trenirovka qiladilar hamda o'ynaydilar. Biroq hohlagan sport oyoq kiyimida o'ynashi mumkin (keda, tapochka, krossovkada).

1.4. Voleybol o'yini texnikasining tasnifi.

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlari farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinasiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi.

Musobaqa o'yinlarida texnik maxorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi –harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

“Texnika” atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida “san'at” tushunchasini anglatadi. Miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umum-yunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va

boshqa shu sportga oid hislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokozo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, avdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va xal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan o'zlashadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ichki darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy

fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- halal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinasiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi. Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi.

Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi. O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning

shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

1.5. To'pni o'yinga kiritish usullari

To'pni o'yinga kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pga raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushurish va keyingi harakat) fazalaridan iborat.

Voleybolda to'rga to'g'ri turib va yon tarafi bilan turib yuqoridan va pastdan, aylantirmay to'p o'zatish, kuchli o'zatishlar, sakrab kuch bilan to'pni o'yinga kiritish kabi usullari mavjud.

Hozirgi zamon voleybolida to'p uzatishning sakrab kuch bilan to'pni o'yinga kiritish usuli bilan ochko olish hollari ko'p uchraydi. Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish tarzidagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rnatiladigan yoki takrorlanadi.

To'p uzatishda jamoaning taktik kombinasiyasi shulardan iborat bo'lishi lozimki - o'zatilayotgan to'p asosan raqib jamoasidagi boshqa o'yinchilarga nisbatan past tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchiga, orqa chizig'idan bog'lovchi vazifasini bajarish uchun hujum chizig'iga chiqayotgan o'yinchi zonasiga, o'yinchi almashtirilganda shu o'yinchiga etkazib berish kerak.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga tik turgan holda (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi. (1.5-rasm).

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'lda bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba beruvchi qo'l qat'iy ravishda orqaga harakat harakatlantiradi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi.



1.5-rasm

O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'riladi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkaziladi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni kuzatib borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi. Qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u qat'iy orqaga bo'lishi kerak; to'pga zarba berish – u taxminiy bel barobarida amalga oshirish zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'g'riga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (1.6-rasm).

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l yelkasini yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi.

Bu usul ikki variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha) zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish;

kuchli (tezkor) kaftli (tezlashish) va aldamchi (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini ikki yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan



to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

1.6-rasm

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'pga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (1.7-rasm a,b,v). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi.



1.7-rasm

O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l

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



1.8-rasm

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yuritiladi (1.8-rasm).

To'pni o'yinga kiritishni u yoki bu uslubini tez o'rganib olish uchun o'yin oldidan yoki o'yin tamom bo'lgandan keyin mashqni bajarish lozim, umumiy to'pni kiritishni barcha uslublar uchun bunda quyidagi metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. To'pni kiritishdan oldin dastlabki holatni to'g'riligiga rioya qilish kerak.

2. To'pni o'z oldida uncha baland bo'lmagan va aniq otishni o'rganish.
3. To'pga zarba berishda va siltashda harakatni to'g'ri o'rganish ayniqsa to'pni kaftni yuziga joylashtirishga e'tibor berish.

To'pni kiritishni tezda egallashga shunday mashqlar yordam beradi:

1. To'pni kiritishni u yoki bu uslubini dastlabki holatdan to'pni o'z oldida ko'p marta otish.
2. To'pni oshish yoki tashlab berish va qo'lni siltash hamda to'pga zarba berishni bajarish.
3. To'pni kiritishni, devor, voleybol to'ri oldida va boshqalar bajarish.
4. Bir biriga yuzma-yuz maydonni yon chizig'ida o'yinchilarni juft-juft bo'lib turishida o'yinchilarni turgan holatidan to'pni uzatishni bajarish. To'pga zarba berish sherigini yo'nalishiga qarab amalga oshiradi, u to'pni qabul qiladi so'ngra uni uzatadi.

To'pni 2 zonadan turib zarba berish bunda chiziqdan tashqarisidan harakat qilishi lozim (1.9-rasm).



1.9- rasm

1.6. Hujum texnikasi. Holatlar

Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar.

Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan

o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland (1.10 rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinaesion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

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



1.10-rasm

Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

1.7. Harakatlanish va Dastlabki holatlar.

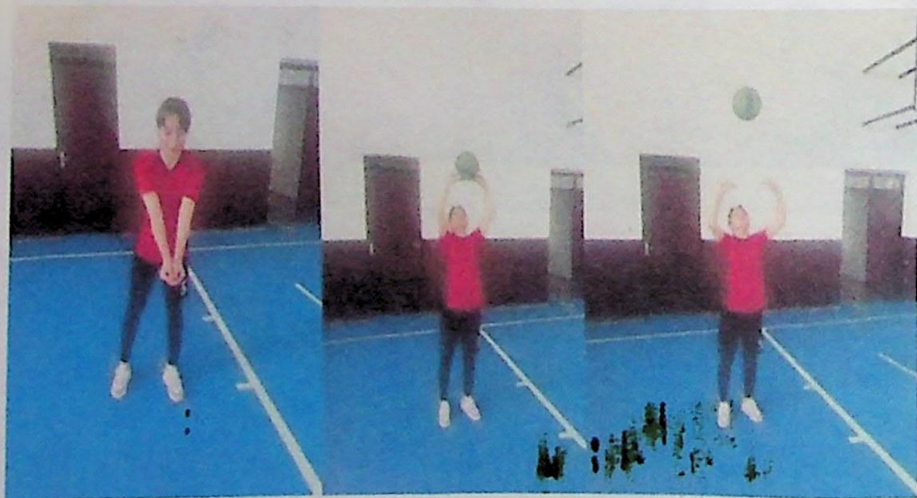
O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi.

Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi.

Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (1.11 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (1.11 b-rasm), yuqori qabul qilish, 11 v-rasm) va yuqoriga tashlash.

1.11-rasm



1.8. To'p uzatish

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

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

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

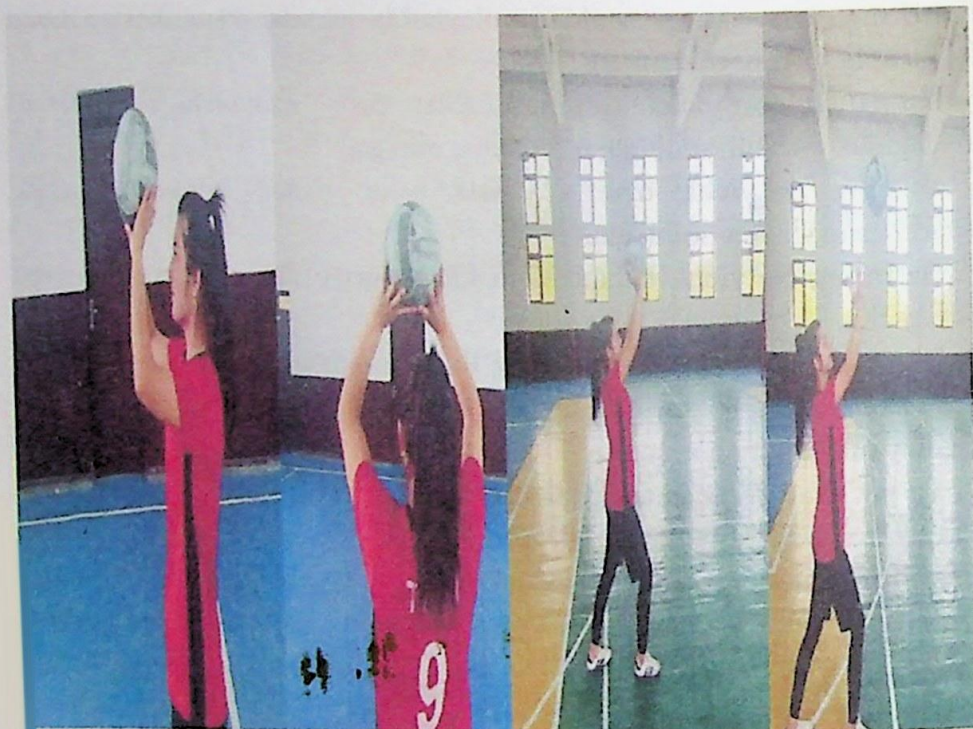
Balandligi bo'yicha: baland - 2 m dan yuqori, o'rtacha - 2 m gacha, past - 1 m gacha.

Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin - 0,5 m gacha va uzoq - 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizasiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga

nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (1.12-rasm).

1.12-rasm



Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy tugruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni tomondan ushlab turishga xizmat qiladi.

To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini ishtirok etish o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning o'rtasida birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinasiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi.

Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (1.13-rasm).



1.13-rasm

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi.

To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (1.14-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish huddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar

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



1.14-rasm

1.9. Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

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

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish, sakrash, to'pga zarba berish, qo'nish (1.15-rasm). O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi

ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga biroz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan biroz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim. Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur



1.15-rasm

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

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

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

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi (1.16-rasm). Biomehanika nuqtai nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi

1.16-rasm



1.10. To'pni qabul qilish

To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan o'tganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab

pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.



1.17-rasm

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir.

1.17-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi.

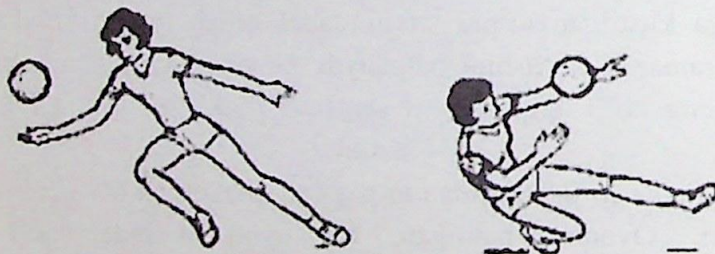
To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatiz qabul qilinishi (past traektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi.

Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

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

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'ngida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.



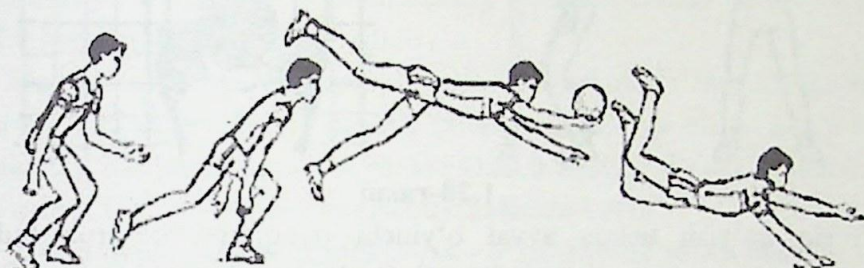
1.18-rasm

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida sh tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (3-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (1.19-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning

orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



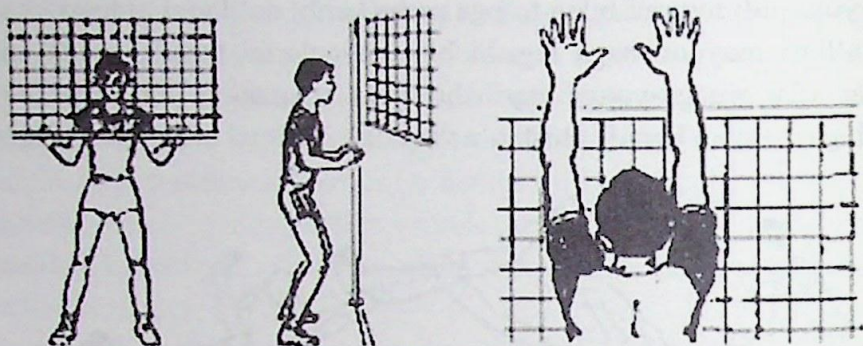
1.19-rasm

1.11.To'siq qo'yish.

To'siq - raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtai nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi.

To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (1.20-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



1.20-rasm

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi.

Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizasiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

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

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

II VOLEYBOLDA QONUN QOIDALARI VA SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

2.1. Voleybol o'yini taktikasining klassifikatsiyasi.

O'yin taktikasi - asosan hujum va himoya taktikasiga bo'linadi. Taktik kombinatsiya qo'llashda o'yinchilarning harakati yakka, guruh va jamoa bo'lib harakatlanishiga bo'linadi.

Hujum taktikasining asosiy vazifasi to'pni raqib maydoniga tegishi yoki raqibni hato qilishga majbur qilishni o'z ichiga oladi. Aktiv hujum harakatlari natijasida jamoa o'yin taqdirini o'ziga og'dirishi hamda raqibni o'zi uchun foydali bo'lgan rejaga buysindirishi kerak.

Yakka holda hujumda qatnashish - o'yinchining yakka harakati jamoa harakati bilan birgalikda uning oldiga qu-yilgan vazifani bajarishida ko'zga tashlanadi. Bu harakat to'p bilan va to'psiz amalga oshiriladi.

To'psiz harakatlanish - bog'lovchining to'p yetkazib berilishi uchun joy tanlashi qo'yidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchining yaxshi pozitsiya tanlashi uchun hujum zonasi tomon harakatlanishi.

2. Podacha qabul qilishda orqa chiziqdagi bog'lovchi o'yinchining o'yinchi orqasidan hujum chizig'iga chiqishi.

3. Orqa chiziqdagi bog'lovchining oldingi chiziqga chiqishi, bu harakatni raqib o'zatgan to'pni qabul qilishda qilishda qo'llaniladi.

Bog'lovchi o'yinchi to'pni o'zati berishda joy tanlashda qo'yidagilarni bilishi kerak:

1. Bog'lovchi 2- zonada to'rdan, yon chiziqdan 1,5-2 m masofada, 3- zonada to'rdan 1 m uzoqliqda o'rin egallashi kerak.

2. Orqa chiziqdan chiquvchi o'yinchi o'z jamoasiga raqib o'zatgan to'pni, hujum zarbasini qabul qilishdagi harakatlariga xalaqit bermasligi lozim.

3. Bog'lovchi o'yinchi hujum zarbasidan hamda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilgandan keyin to'pning harakatlanish traektoriyasini bilmay turib oldindan tezkor harakat qilishi kerak emas.

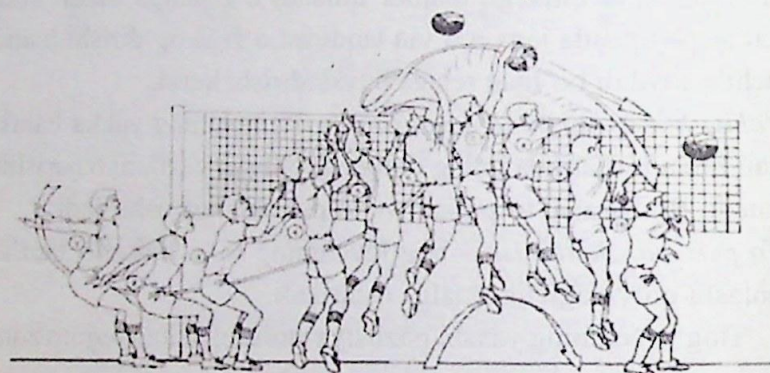
O'yinchining hujum uyushtirishdagi harakatlanishi qo'yidagicha belgilanadi (2.1-rasm).

-boshlang'ich holat,

- oldinga harakatlanish
- hujum uyushtirishga chiqish.

Hujumchi har qanday qiyin vaziyatlarda ham raqib to'siqlarini buzib, aldab zarba bera olishi kerak. Har bir hujumchi zarba berishning har xil variantlaridan foydalana bilishi kerak.

Hujumchi hohlagan zonalarda zarba berish uchun o'ziga kerakli joy tanlaydi.



(2.1-rasm):



(2.2-rasm):

O'yinchilarning har xil zonalarda hujum uyushtirishi uchun kerakli pozitsiya tanlashining har xil variantlari bor (2.2-rasm):

1-zonada: hujum zarbasi beruvchi o'yinchining o'rni: 2 - metrlik hujum chizig'idan orqaroq, yon chiziqlaridan bir metr uzoqlikda. 3-zona

maydonida to'rdan 1-2 metr masofada va hakoza. 5-chi va 6-chi zonalarda ham shunga o'xshash.

Hujumda guruh bo'lib harakatlanish - ikki yoki bir necha o'yinchi bo'lib birgalikda bajaradigan taktik kombinasiya tushuniladi. Jamoa o'yinchilarining oldingi va orqa chiziq o'yinchilariga bo'linishi ularning birgalikdagi harakatlarida, o'rin almashishlarida ko'zga tashlanib to'radi.

O'yinchilarning harakat qilishi to'pga necha bor qo'l tegizish bilan emas, balki ularning qaerdan turib hujum uyushtirishiga bog'liq.

O'yinchilarning birgalikdagi harakati quyidagilarda o'z ifodasini topadi:

1. O'zatilgan yoki zarbadan to'p qabul qiluvchi o'yinchi to'pni bog'lovchiga bexato yetkazib berishi.

2. Jamoadagi har bir o'yinchi to'pni orqa chiziqdan chiqqan bog'lovchiga yetkazib berishi. Bu ham shu taktik kombinasiyada qatnashgan o'yinchilarning birgalikdagi harakati hisoblanadi.

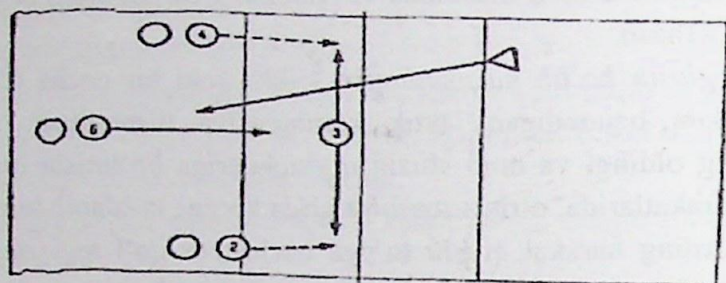
3. Bog'lovchining zarba beruvchi bilan bo'lgan birgalikdagi harakatlari.

4. Hujum uyushtirishda qatnashgan o'yinchilarning birgalikdagi harakatlari.

Yuqoridagi hamma misollar jamoaning mashg'ulotlari davomida bir necha bora har xil sharoitlarda takrorlanishi natijasida amalga oshirilib, o'yinchilarning ongiga singdirilib mustahkamlangandan keyin musobaqalarda ijro qilinadi.

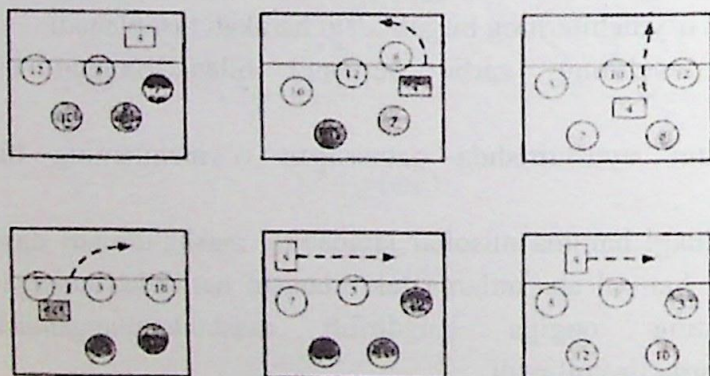
Voleybol o'yinida juda ko'plab taktik kombinasiyalar bor shulardan ba'zilarini ko'rib o'tamiz:

1. O'yinchilardan biri to'pni e- zonaga yetkazib beradi, u o'z navbatida to'pni 4- va 3- zonaga hujum zarbasini uyushtirish uchun yetkazadi. (2.3-rasm)



2.3-rasm

2. O'yinga kiritilgan to'p qabul qilingandan so'ng orqa chiziqdan /1,5,6 zonalardan 2,4,3 zonalarga/ yetkazib beriladi, to'pni qabul qilgan o'yinchi o'z navbatida to'pni oldingi chiziqdagi 4,3,2 zonaga yoki orqa chiziqdan hujum uyushtiradigan/ o'yinchiga yetkazib beradi. Orqa chiziqdan chiqishning 2-turi bor, o'yinchi orqasidan hamda zonadan. (2.4-rasm)



2.4-rasm

O'yinchi orqasidan chiqqan bog'lovchi to'p qabul qilishda qatnashadi.

Zonadan chiqishda esa u to'pni qabul qilishda va straxovkada qatnashishi mumkin. Taktik kombinasiyalarni amalga oshirishda shuni esdan chiqarmaslik kerak, oldindan mashg'ulotlarda ishlab o'rganilmagan kombinasiyalarni o'yin davomida ishlatish kerak emas. Har qanday taktik kombinasiya konkret o'yin sharoitiga asoslangan holda amalga oshirilishi kerak.

Hujum uyushtirishda jamoa bo'lib harakat qilishning ahamiyati

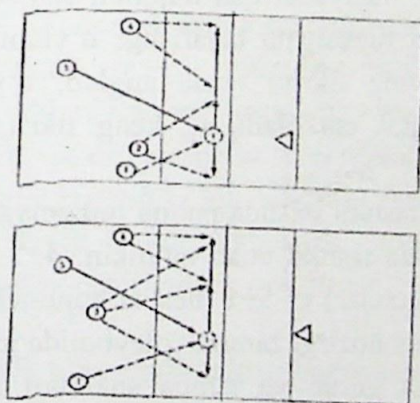
Hujum ko'rsatkichi o'yinchilarning yakka texnik va taktik tayyorgarligidan kelib chiqadi, balki jamoaning birgalikdagi hamda jamoaning taktik kombinasiyani yakdillik bilan bajarishidan kelib chiqadi.

Hujum uyushtirishning to'rtli xil variantlari - mashg'ulotlar o'tkazish davomida o'yinchilarning barcha taktik harakatlanish kompleksini bir necha bor takrorlashlari natijasida, vujudga keladi. Har bir taktik kombinasiya oldindan mashg'ulot davomida yaxshilab qayta-qayta takrorlash natijasida o'rganilgandan keyin va har bir o'yinchiga alohida vazifa qu-yilgandan keyin musobaqalarda qo'llaniladi.

Hujum uyushtirishning har xil variantlari bor, bularga misol tariqasida shularni aytsak bo'ladi:

-Birinchi to'p qabul qilingandanoq uyushtirilgan hujum.

-Ikkinchi to'p yetkazishdan keyin oldingi chiziq o'yinchilarning hujum uyushtirishi /5-chi, 2 - chi, 4- zonalardan (2.5-rasm).



2.5-rasm

Ikkinchi to'p o'zatishtan keyin keyingi chiziq o'yinchilarining hujum uyushtirishi /5-chi, 4-chi, 3-chi zonalardan/

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinasiya - bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomi - har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysinishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy hislatlarga amal qilish va hakoza.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinasiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli "past" va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi. Hujumchilarni "temp bo'yicha" ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinasiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog'lovchi o'yinchi o'yinning borishini to'g'ri baholay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. Shu sababli bu funktsiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinasiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamo-yilda 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). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usulari o'yin tizimlaridan va kombinasiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak. Taktik harakat kibernetika nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent - efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muxit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizasiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi. Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi. O'yin taktikasi ikki qismdan hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi.

2.2. O'yin borishida himoyada taktik harakatlardan foydalanish

Himoyalash taktikasi. Himoya harakatining asosiy vazifasi bu raqib tomondan kelgan to'pni yerga tushirmay turib texnik xatosiz bog'lovchiga yetkazib berish bo'lib hisoblanadi. Bu bilan jamoa qo'yidagi vazifalarni bajarishi kerak:

- raqibga to'p o'zatishda ochko bermaslik,
- raqib jamoasiga hujum uyushtirishga halaqit berish,
- to'pni o'z maydoniga tushirmasdan qarshi hujum qilishga sharoit yaratish,

-to'siq qo'yishda, himoya qilish (straxovka)da aktiv harakat qilib, raqib hujumiga tusqinlik qilish va uning harakatlariga putur yetkazish.

Har bir jamoaning himoyadagi aktiv harakati raqib jamoasining hujum uyushtirish ko'rsatkichini pasaytiradi.

O'yinda umumiy himoya taktikasi raqib jamoaning hujum taktikasini bilgan holda, o'z jamoa o'yinchilarining maydonda u yoki bu himoya taktikasini bajarishdan kelib chiqqan holda tuziladi.

Himoyalanish taktikasi yakka, guruh va jamoa bo'lib himoyalanishga bo'linadi.

Himoyalanishda yakka bo'lib harakatlanish o'yinchining maydonda to'g'ri joy tanlashidan va to'p bilan harakat qilishidan kelib chiqadi, bularga podachadan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini qabullash, himoya qilish (straxovka) qilish kiradi.

Podachani qabul qilishda o'yinchining harakatlari /to'psiz/- podachani qabul qilishda har bir o'yinchi maydonda joy tanlaganda u to'pning uchish traektoriyasiga qarab harakatlanishi, yonidagi o'yinchiga halaqit bermasligi, keyingi harakatlarini orientir qilish kerak. (2.6-rasm)



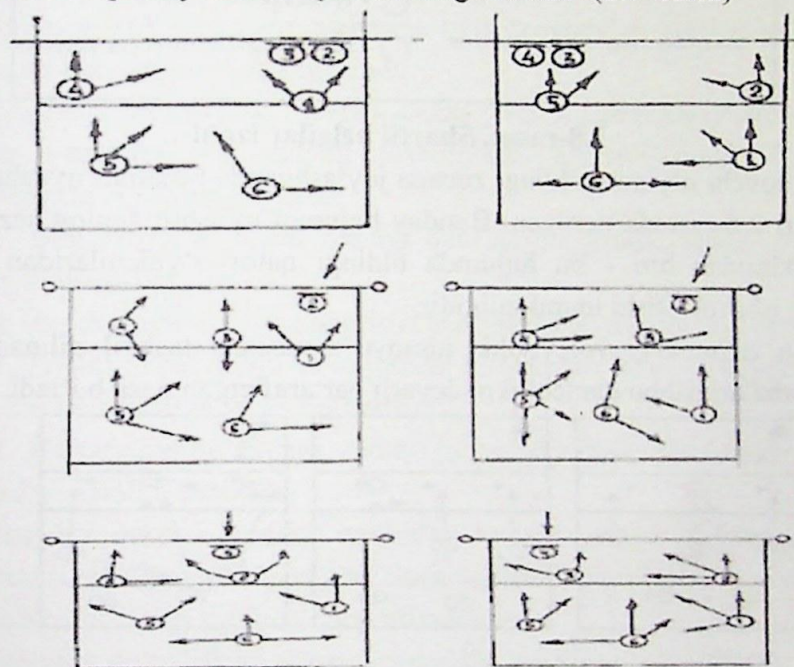
2.6-rasm

2.7. To'siq qo'yishda o'yinchining maydonda /to'psiz/ joy tanlashi
Bu harakatlar qo'yidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'yinchining taktik aql idroki,
- o'z oldidaga raqib hujumchisiga nisbatan boshlang'ich holatni tanlay bilishi,

- raqib jamoasining hujum uyushtirish taktikasini variantlarini oldindan bilgan holda o'yinchining joy tanlashi, birinchi to'p o'zatilgan zonaga

qarab, hujum zarbasi o'zatilgan zonaga qarab, raqib hujumchisining egallagan zonasi va uning harakat qilishiga qarab, o'zatishtirak toriyasi va zarba berish nuqtasiga qarab, qaerdan zarba berilishi oldindan bilgan holda, oldindan sakrash joyini bilgan holda, raqib jamoasidagi hujumchilarning yakka holda qanday harakat qilishini bilgan holda. (2.7 -rasm)



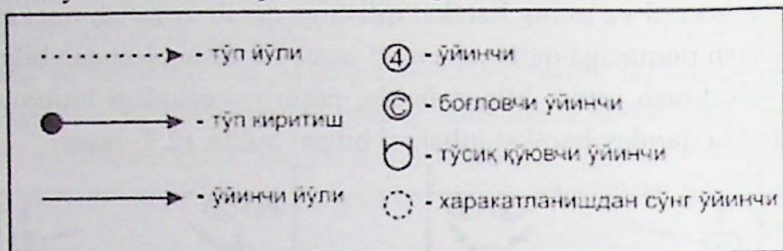
2.7 -rasm.

2.3. Hujum taktikasi

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

Jamoaviy taktik harakatlar hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

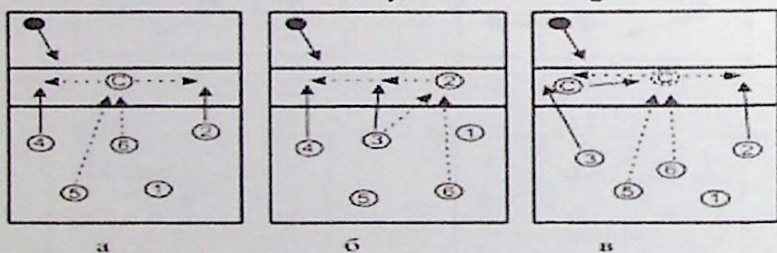
Quyida o'yinchilar va to'p harakatining shartli belgilari berilgan.



2.8-rasm. Shartli belgilar izohi

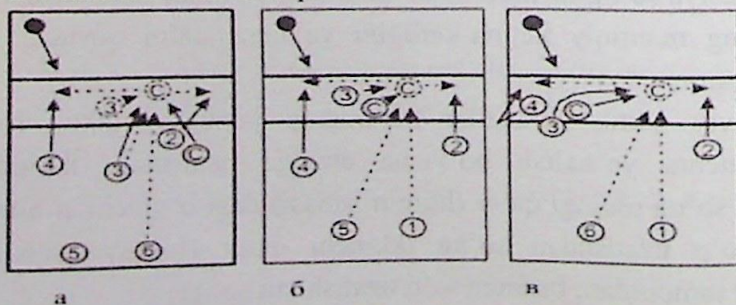
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 2.8-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri - bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir.

Lekin zamonaviy voleybolida himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



2.9-rasm

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1, 5, 6 - nalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish imkoniyati 2.9-rasmda keltirilmoqda.



2.9-rasm

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (2.9-rasm) samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitasiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

Guruhli taktik harakat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Huddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinasiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar:

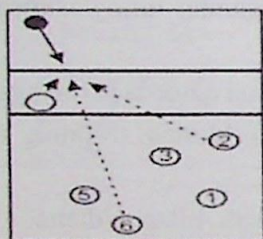
- harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida);
- harakat yo'nalishini o'zgartirib;
- chalkash harakat yo'nalishida.

Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinasiyalarni ko'rib chiqamiz.

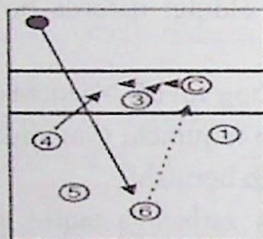
1. To'pni qabul qiluvchi uni 3 - zonada joylashgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2 - zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2 - zonada joylashgan bo'lsa u to'pni 4 yoki 3 - zonalarining biriga uzatadi. Ushbu kombinasiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinasiyada asosiy vazifani 3 - zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3 - zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin:

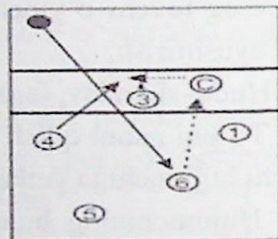
4-3 - zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2 - zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinasiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga "eshelon" va "to'lqin" kombinasiyalarini misol keltirish mumkin.



2.10-rasm



2.11-rasm



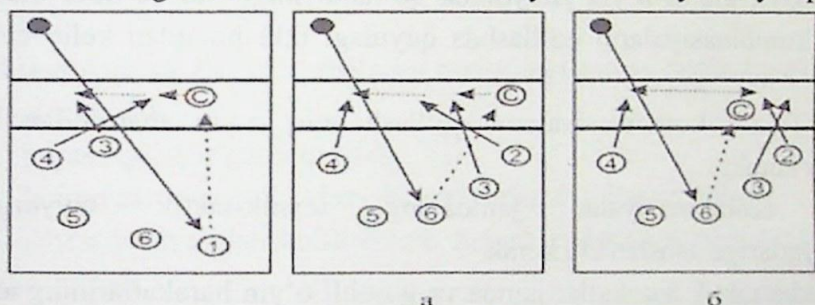
2.12-rasm

"To'lqin" kombinasiyasida uchta o'yinchi - bog'lovchi va 3-4 - zonalaridagi hujumchi ishtirok etadi (2.10-rasm). 3- zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi.

To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4-va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3 - zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4 - zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi.

Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4 - zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, "eshelon" (2.11-rasm) kombinasiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3 - zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4 - zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3 - zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinasiyani to'p 2 - zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 - va 2- zonalarda ham bajarish mumkin.

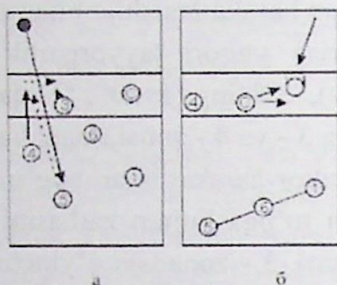
3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinasiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga “Krest” (asosiy), “Oldinga krest”, “Orqaga krest” kombinasiyalari kiradi. “Krest” hujumida 3 - va 4 - zonalaridagi hujumchilar ishtirok etadi. 4 - zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog‘lovchi o‘yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to‘pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (2.12-rasm). 3 - zonadagi o‘yinchi bir oz keyinroq 4 - zona o‘yinchisining orqasiga o‘tadi va hujumni yakunlaydi. To‘p o‘zatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to‘p uzatish o‘rtachadan baland bo‘lmashligi zarur aks holda kombinasiya o‘z mohiyatini yo‘qotadi.



2.13-rasm

“Oldinga krest” kombinasiyasini 3- zona o‘yinchisi boshlaydi (2.13 a,b-rasmlar), 2 - zonadagi sherigi uning orqasiga o‘tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi. “Orqaga krest” kombinasiyasida esa harakatlanishni birinchi bo‘lib 2 - zona o‘yinchisi boshlab beradi, 3 - zona o‘yinchisi esa uning orqasidan 2 - zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinasiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to‘p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to‘p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o‘z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o‘yinga kiritilgan to‘p qiyinchilik tug‘dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (4.34 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to‘p tashlash (2.14 b-rasm) amalga oshiriladi.



2.15-rasm

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinasiyalarni o'rgatish va ularni o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombinasiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinasiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;
2. Kombinasiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

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

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish traektoriyasini belgilash;
- 6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar:
 - oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash;
 - oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish;
 - bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

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

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;
- 5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;
- 6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

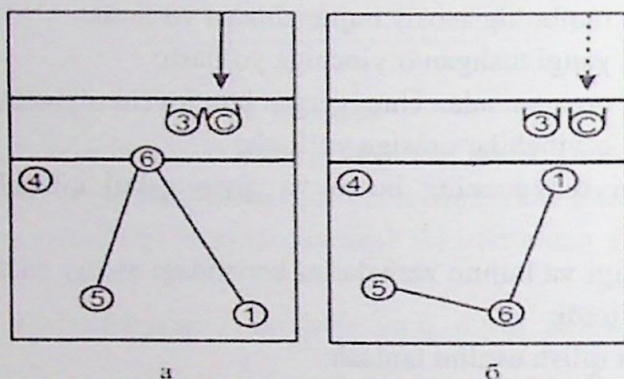
2.4. Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi - raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin

xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (2.16 a-rasm) va burchagi orqaga (2.17 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



216-2.17-rasm

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

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon o'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar o'yicha. Chiziqli variantdan barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi. Bu variantda chilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar.

unda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni a olish zarur:

maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);

b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi batlashuv ehtimoliga;

v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;

g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali

voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3 - zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4 - zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, 3 - zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchaning orqarog'iga surilib turadi (6 - zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Bog'lovchi o'yinchining 5 - zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi birmuncha qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi.

Bunda jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud:

- chiziq bo'ylab - bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi;

- oldingi pog'onali - bunda to'siq qo'yuvchilarni 6 - zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali - bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5 - zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin:

- bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan,

- himoyachilar (6 yoki 5, 1 - zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan.

Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'ring o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak.

Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

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

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

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

- 1) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;
- 2) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;
- 3) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;
- 4) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi

harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

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

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

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

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

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

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pni holatini bilish zarur. Agar to'p to'rga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

Shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to'pni pastdan qabul qiladi. Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishi berkitadi. To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi.

Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda

o'tkaziladi. Qo'llar ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.

2.5. Voleybol texnikasiga o'rgatish

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p-yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" rganizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu rganizmnda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, p'ka, taloq, jigat va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional yatinini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida obiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar nday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, rganizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "ob'ekt"larda global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish

qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qatta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Takidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi - bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik - ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi. Sport amaliyotida (kasbiy

amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan - umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p-yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad –sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

2.6. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p-yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik o'ziga asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rindoshlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi.

Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasto'rining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish

jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat - (o'yin) malakalari - to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish - belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi.

Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trener-o'qituvchidan katta

mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyli», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi. Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari

borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

2.7. O'rgatish bosqichlari va uslublari.

Birinchi bosqich: - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki o'rinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondostiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga rin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak.

Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil etishni asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda harakatni o'rganish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rsatish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), harakat (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yoruglik yoki ovozni aniqlash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki

charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi.

Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi - bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublarga katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida - muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

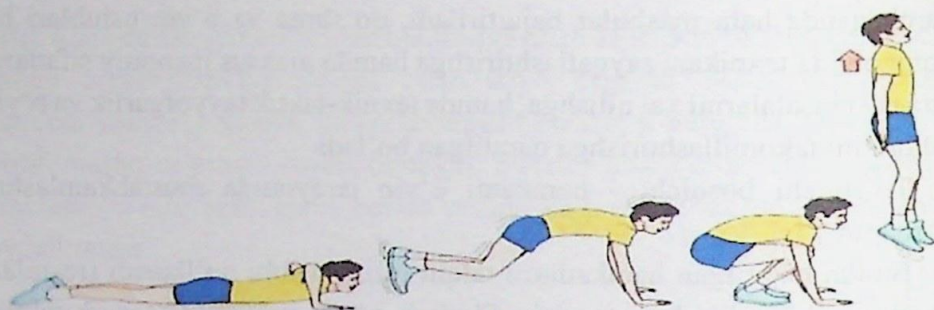
2.8. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar

O'yin texnikasiga va taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirish hamda mukammallashtirish samaradorligi proporsional tartibda rivojlangan umumiy (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) va maxsus jismoniy sifatlarga (ayniqsa chaqqonlik va sakrovchanlik) bog'liqdir.

Har bir jismoniy sifat umumiy yoki maxsus bo'lishidan qat'iy nazar voleybolga xos o'yin usullariga mos tartibda ixtisoslashganligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi aks ettirilgan mashqlar andozalaridan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Oyoq, gavda va qo'l mushaklari tezkor-kuchini rivojlantiruvchi mashqlar (2.18-2.22 rasmlar).



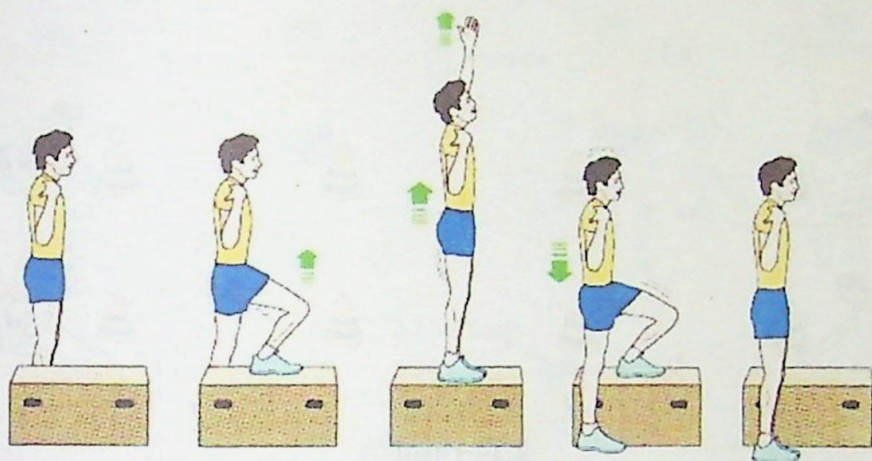
2.18-rasm



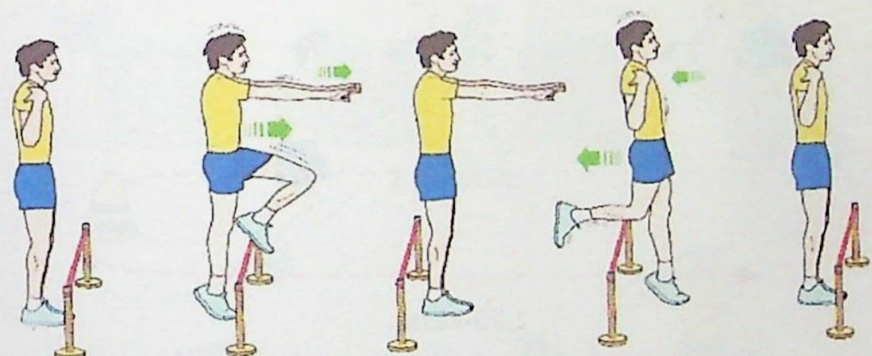
2.19-rasm



2.20-rasm

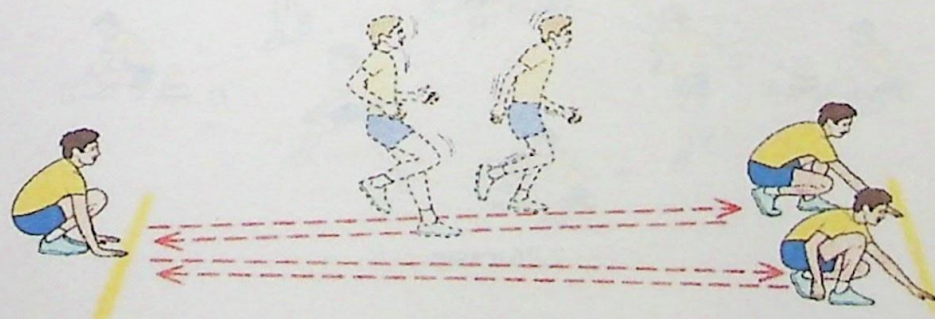


2.21-rasm

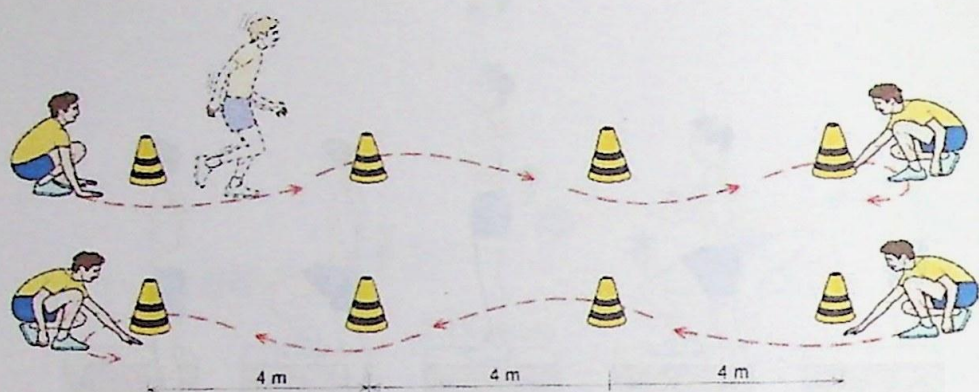


2.22-rasm

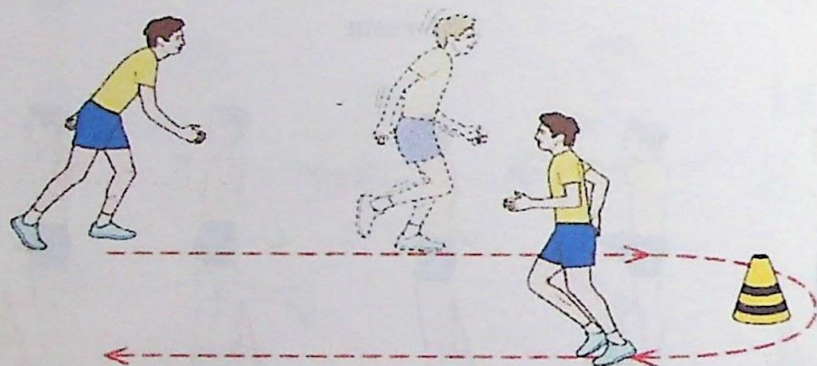
2. Tezkorlik-chaqqonlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar (2.23-2.25 rasmlar)



2.23-rasm

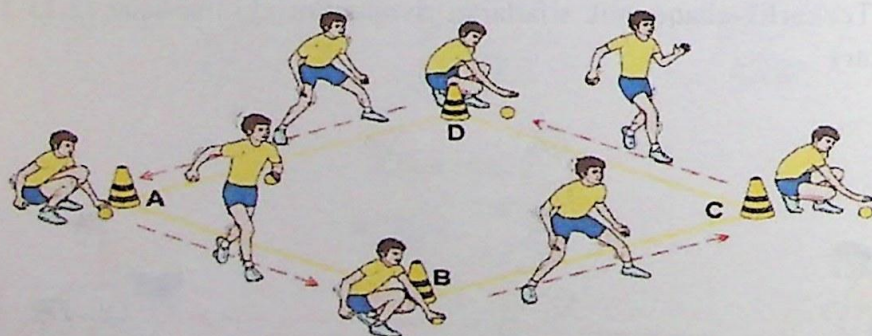


2.24-rasm

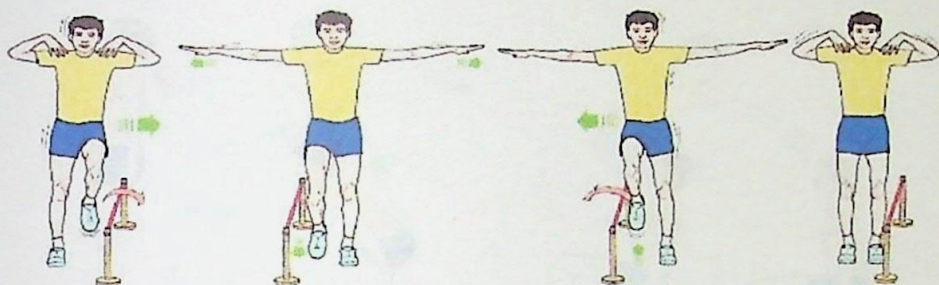


2.25-rasm

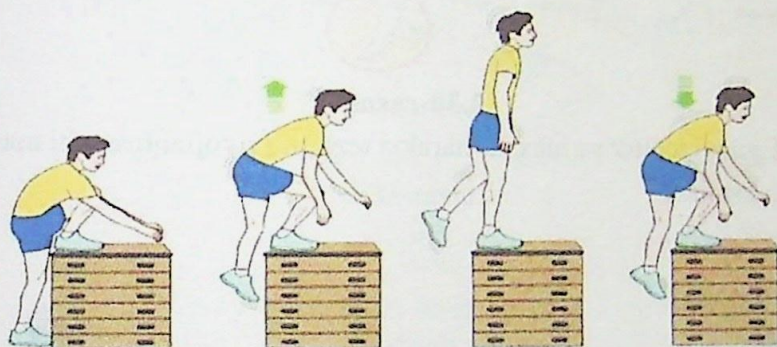
3. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlar
(2.26-2.30 rasmlar)



2.26-rasm



2.27-rasm



2.28-rasm

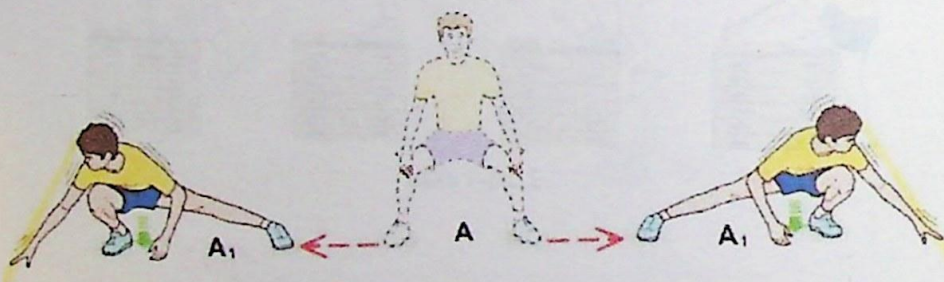


2.29-rasm



2.30-rasm

4. Egiluvchanlik va maxsus harakat tezligini rivojlantiruvchi mashqlar (2.31-32 rasmlar)

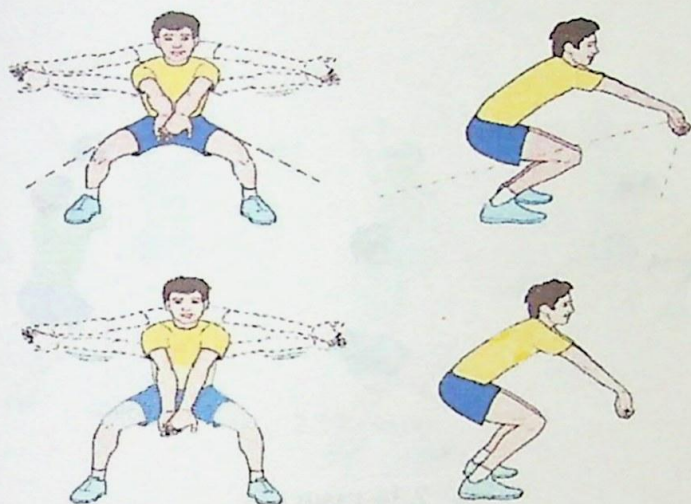


2.31-rasm



2.32-rasm

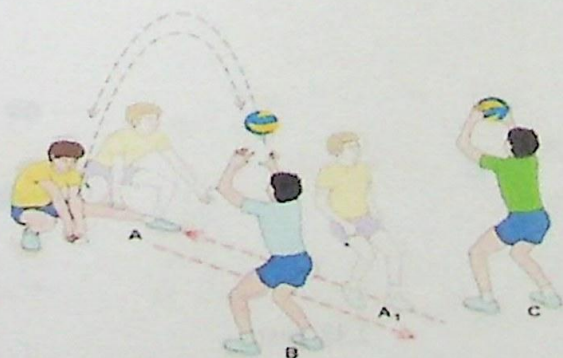
O'yin texnikasiga o'rgatuvchi na'munaviy mashqlar
1. To'pni qabul qilish va uzatish mashqlari (2.33-37 rasmlar)



2.33-rasm



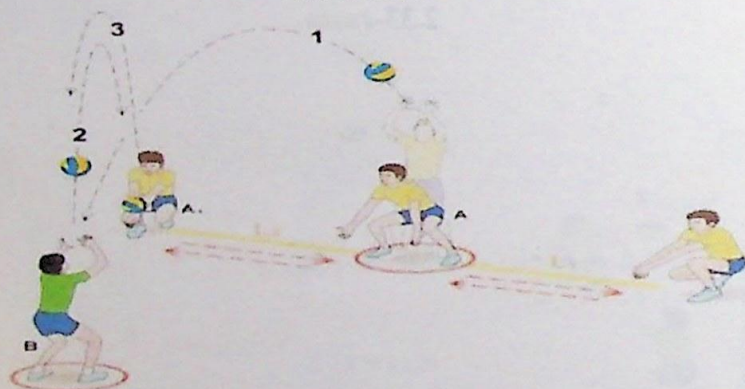
2.34-rasm



2.35-rasm



2.36-rasm

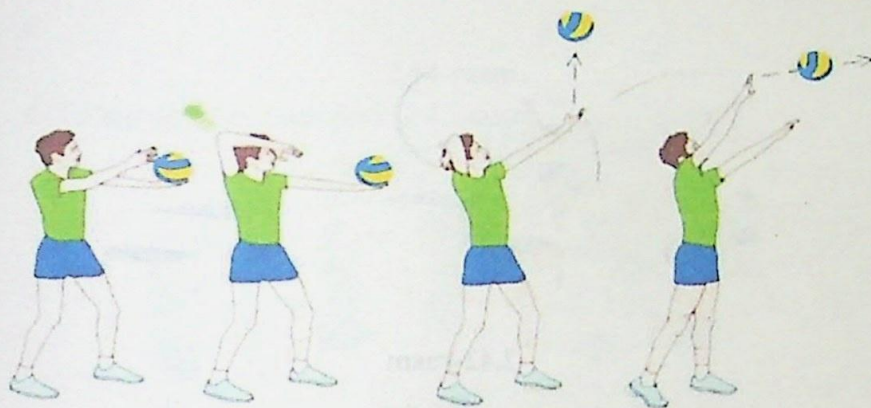


2.37-rasm

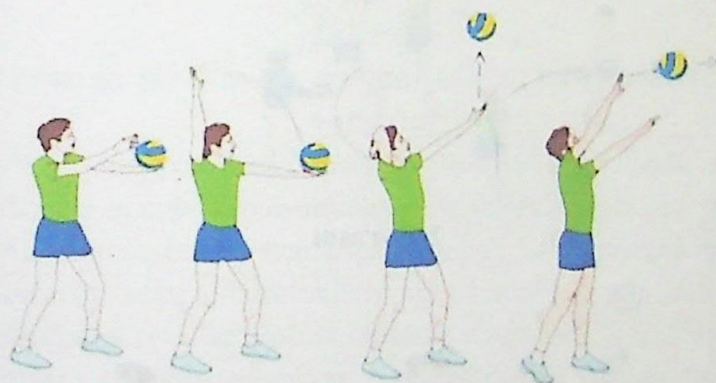
To'p kiritish mashqlari (2.38-41 rasmlar)



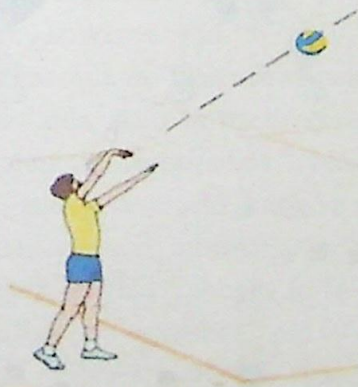
2.38-rasm



2.39-rasm



2.40-rasm

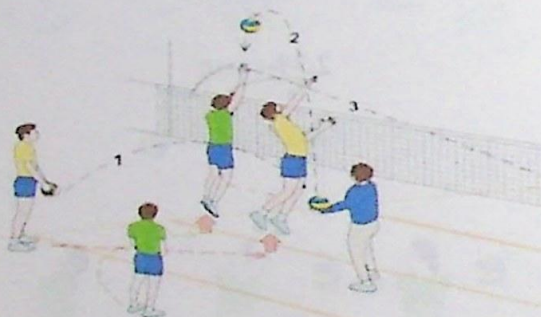


2.41-rasm

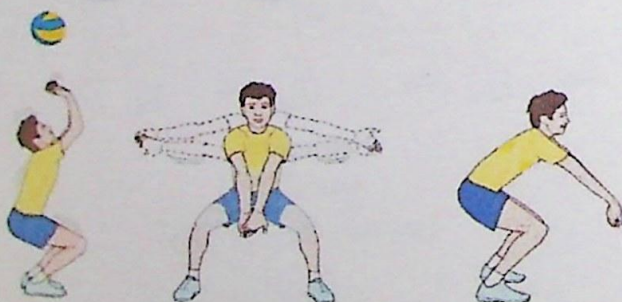
3. Hujum zarbalariga oid mashqlar (2.42-44 rasmlar)



2.42-rasm



2.43-rasm



b



2.44-rasm

4. To'siq qo'yish mashqlari (2.45-rasm)



2.45-rasm

2.9. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan na'munaviy texnik vositalar

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

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

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (2.46-rasm): oddiy (a, v); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalalar 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 bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma - tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (2.47-rasm) va osma - balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (2.48-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80-100 sm bo'lib, poldan 3,5-4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osmo halqalarning diametri 50-80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizontal ravishda (4, 2 - zonalarda) o'rnatiladi.

Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (2.49-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (elimlanadi) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebrinishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (e) tortib qo'yiladi. Trenajer zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda foydalaniladi.

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (2.50-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.

To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tross tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda

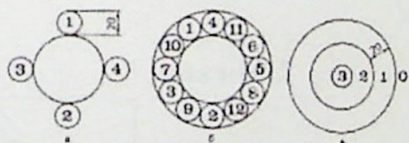
foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

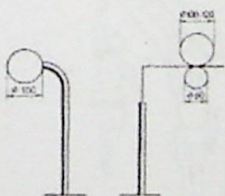
Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajerlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li tuba gorizontaal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tross ulanadi (2.51 a-rasm). Tubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajer bilan (2.51 b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajerlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

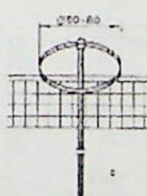
Sakrovchanlikning o'sish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darjasini aniqlashga mo'ljallangan diagonal ekran-o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (2.52 rasm).



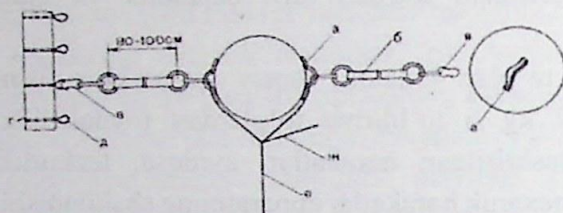
2.46-rasm



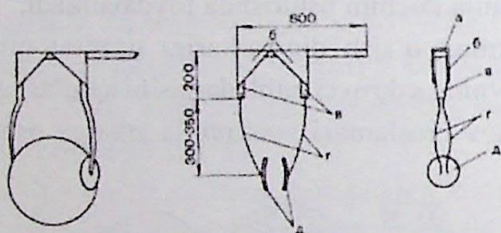
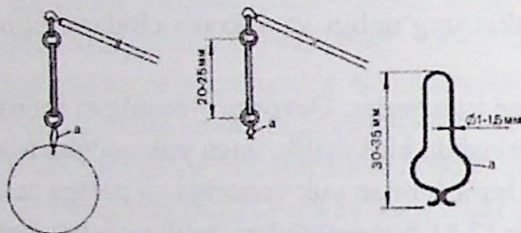
2.47-rasm



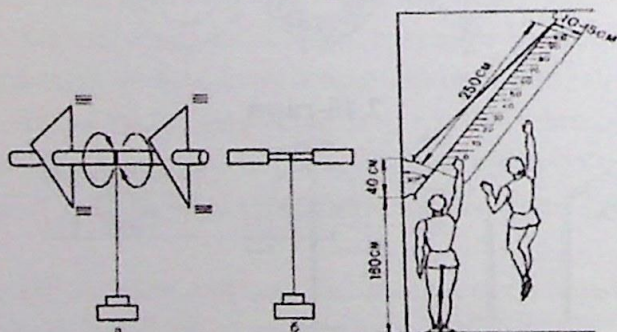
2.48-rasm



2.49-rasm



2.50-rasm



2.51-rasm

2.52-rasm

Shtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig'ma gantellar. Kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik-chidamliligi, kuch-chidamliliglarini rivojlantirishda keng qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan asbob-anjom, qurilmalardan tashqari tennis koptoklari (oddiy va og'irlashtirilgan),

rezinkalar, prujinali espanderlar, og'irlashtirilgan belbog'lar, oyoq va qo'lni qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.

Nazorat savollari:

1. Voleybol o'yinining maqsadi nima?
2. Voleybol qachon qayerda va kim tomonidan yaratilgan?
3. Voleybol o'yini qachongacha davom etadi?
4. Voleybol asoschisi dastlab voleybolga qanday nom bergan?
5. Bugungi kunga kelib "Voleybol" so'si qanday ma'noni anglatadi?
6. Voleybolda to'r o'lchamlari qanday bo'lishi kerak?
7. Qachon Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi?
8. 1930-yilda Germaniyada Voleybol qanday o'yin sifatida qabul qilindi?
9. 1947-yilda qayerda Xalqaro Voleybol federatsiyasiga asos solindi?
10. Qachon "Sobiq ittifoq" voleybol sho'basi Xalqaro voleybol Federasiyasi (FIVB) a'zoligiga qabul qilindi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 30-oktiybrda PQ-6099-son qarori.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2017. 47 b.
3. Ayrapetyans L.R. , Pulatov A.A. Voleybol nazaryasi va uslubiyati. Toshkent, 2012.
4. Nazirov Quddrat Yuldashevich Voleybol Toshkent – 2022.
5. Kdirova.M.A, Pulatov A.A. Voleybol nazaryasi va uslubiyati. Toshkent, 2012.
6. Pulatov A.A. Kdirova.M.A Sport pedagogie mahoratini oshirish (voleybol)

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I. BOB. VOLEYBOL O'YINI TARIXI VA RIVOJLANISHI.....	4
1.1. Voleybol ta'rifi va rivojlanish tarixi.....	4
1.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi.....	13
1.3. Voleybol sport o'yini jihozlari, sport formasi va hakamlari.....	23
1.4. Voleybol o'yini texnikasining tasnifi.....	29
1.5. To'pni o'yinga kiritish usullari	32
1.6. Hujum texnikasi.....	36
1.7. Harakatlanish va Dastlabki holatlar.....	38
1.8. To'p uzatish.....	39
1.9. Hujum zarbalari.....	42
1.10. To'pni qabul qilish.....	44
1.11. To'siq qo'yish.....	47
II. BOB VOLEYBOLDA QONUN QOIDALARI VA SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH.....	49
2.1. Voleybol o'yini taktikasining klassifikatsiyasi.....	49
2.2. O'yin borishida himoyada taktik harakatlardan foydalanish.....	55
2.3. Hujum taktikasi.....	57
2.4. Himoya taktikasi.....	63
2.5. Voleybol texnikasiga o'rgatish.....	68
2.6. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati.....	70
2.7. O'rgatish bosqichlari va uslublari.....	72
2.8. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar.....	73
2.9. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan na'munaviy texnik vositalar.....	83

MENGLIYEV BOBUR NORMAMATOVICH

**VOLEYBOL QOIDALARI VA TEXNIK TAKTIKASINI
O'RGATISH USLUBIYATI**

O'QUV-USLUBIY QO'LLANMA

Bosh muharrir: Eshkaraev S. Ch

Texnik muharrir: Eshqorayev S.S

Musahhih: Javgashev Y.J

Tasdiqnoma № 255979, 13.04.2024

Bosishga 10.06.2025 da ruxsat berilgan. Format 60x84/16.

Garnitura Times New Roman. Shartli bosma tobog'i 5.00. Adadi 50 dona.

Buyurtma № 202

"TERMIZ PUBLISHING CENTER" nashriyotida tayyorlandi va chop etildi.

Surxondaryo viloyati, Termiz shahri, Uvaysiy ko'chasi 8A-uy, Toshkent sh., "TRASTBANK" XA BANKINING BOSH OFISI, MFO: 00491,

INN: 311209934 H/R: 20208000307031406001

Telefon: +998-88-808-21-07