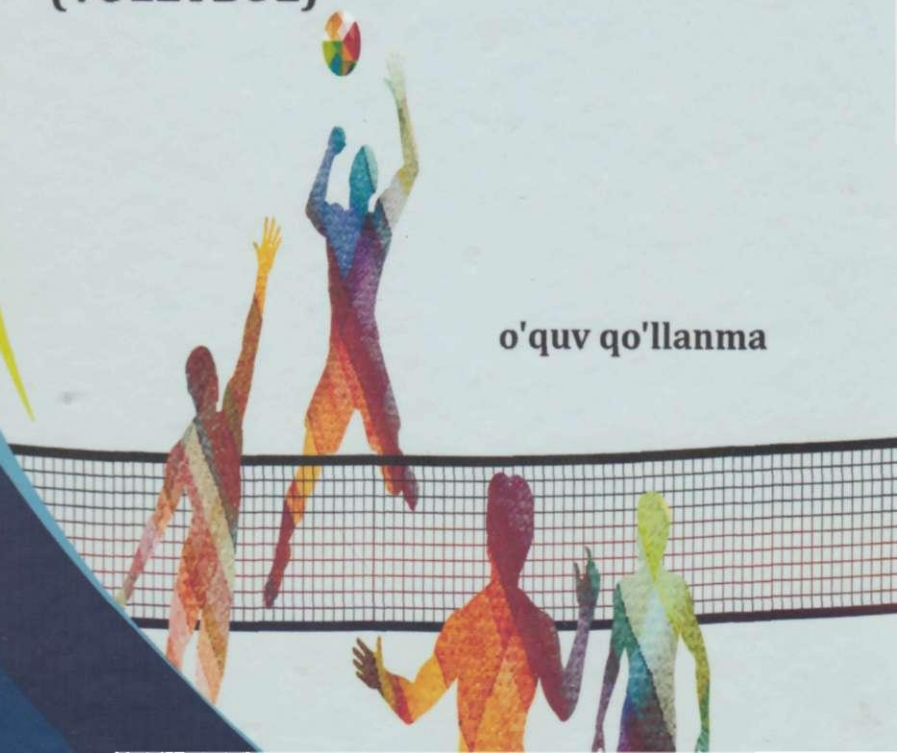


N.Sh.Safarboyev, M.Sh.Saparboyev

# SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (VOLEYBOL)

o'quv qo'llanma



75.569 ya-73  
S-34

51a

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

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

**N.Sh.Safarboyev, M.Sh.Saparboyev**

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH  
METODIKASI (VOLEYBOL)**

**o'quv qo'llanma**

**"Lesson press"  
Toshkent-2022**

UO'K: 796(073)

KBK: 75ya72

**N.Sh.Safarboyev, M.Sh.Saparboyev**

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI  
(VOLEYBOL) o'quv qo'llanma. -Ташкент: "Lesson press" MCHJ nashriyoti,  
2022.- 181 b.**

O'quv qo'llanma davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Ushbu qo'llanma jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida bakalavr ta'limi bo'lgan oliy o'quv yurtlari talabalari hamda sohaning pedagog-trenerlari uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma mualliflarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tajribalariga asoslanib, muayyan yo'nalishda olib borilgan izlanishlari asosida yaratilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar, trenerlar, talabalar, magistrlar, doktorantlar hamda kadrlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash institutlari auditoriyasiga mo'ljallangan bo'lib, voleybolning nazariy va uslubiy asoslarini o'rganishga qaratilgan.

**Taqrizchilar:**

**Z.A.Bakiyev**

Sport menejmenti kafedrası mudiri, p.f.n. dotsent

**N.Q. Ro'zmetov**

UrDu Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası v.b dotsent: p.f.n. Phd.

**Mualliflar:**

**N.Sh.Safarboyev,**

**M.Sh.Saparboyev**



*Urganch Davlat Universiteti Ilmiy Kengashining 2021-yildagi "23" noyabrda 500-sonli yig'ilishi bilan nashrga tavsiya etilgan.*

**ISBN: 978-9943-8062-7-6**

**© "Lesson press" MCHJ nashriyoti, 2022**

### **Annotatsiya**

Mazkur o'quv qo'llanma 511200-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida tahsil o'layotgan talabalar, shuningdek, umumta'lim maktablari, akademik litsey va kollejlarda faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari, voleybol bo'yicha trenerlarga hamda Oliy ta'lim muassasasi Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalariga mo'ljallangandir.

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol) o'quv fani sifatida oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimida malakali mutaxassislar tayyorlashga yordam beradigan ijtimoiy ahamiyatiga ega, o'quv qo'llanma bo'lib, unda voleybol sport turining bugungi kundagi asosiy jihatlari, ta'lim muassasalarida voleybol sport turi bo'yicha o'tilayotgan sport mashg'ulotlarining nazariy va amaliy asoslariga oid ma'lumotlar yoritib berilgan.

### **Аннотация**

Данное учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению 511200-Физическая культура, а также преподавателей физической культуры в общеобразовательных школах, академических лицеях и колледжах, тренеров по спорту и студентов высших учебных заведений.

Методика и обучения спортивным и подвижным играм (волейбол) имеет социальную значимость, что способствует подготовке квалифицированных специалистов в системе высшего и среднего специального образования как науки обучения, представляет собой учебное пособие, в котором дана информация об основных аспектах волейбольного спорта на сегодняшний день, теоретических и практических основах спортивной подготовки волейболистов в образовательных учреждениях.

### **Annotation**

This textbook is intended for students enrolled in the direction 511200-Physical education, as well as physical education teachers in secondary schools, academic lycenums and colleges, sports coaches and students of higher educational institutions.

The methodology and teaching of sports and outdoor games (volleyball) has social significance, which contributes to the training of qualified specialists in the system of higher and secondary specialized education as a science of education, is a textbook that provides information on the main aspects of volleyball today, theoretical and practical bases of sports training of volleyball players in educational institutions.

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasida oliy ta'limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash, zamonaviy bilim va yuksak ma'naviy-taxloqiy fazilatlariga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, oliy ta'limni modernizatsiya qilish, ilg'or ta'lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirish maqsadida:

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqildi. Unga ko'ra oliy ta'lim sohasida davlat-xususiy sheriklikni rivojlantirish, hududlarda davlat va nodavlat oliy ta'lim muassasalari faoliyatini tashkil etish asosida oliy ta'lim bilan qamrov darajasini 50 foizdan oshirish, sohada sog'lom raqobat muhitini yaratish;

O'zbekiston Milliy universiteti va Samarqand davlat universitetini mamlakatimiz oliy ta'lim muassasalarining flagmaniga aylantirish;

oliy ta'lim muassasalarida o'quv jarayonini bosqichma-bosqich kredit-modul tizimiga o'tkazish;

xalqaro tajribalardan kelib chiqib, oliy ta'limning ilg'or standartlarini joriy etish, jumladan, o'quv dasturlarida nazariy bilim olishga yo'naltirilgan ta'limdan amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan ta'lim tizimiga bosqichma-bosqich o'tish;

oliy ta'lim mazmunini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarining barqaror rivojlanishiga munosib hissa qo'shadigan, mehnat bozorida o'z o'rnini topa oladigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish;

oliy ta'lim muassasalarining akademik mustaqilligini ta'minlash;

oliy ta'lim muassasalarida ta'lim, fan, innovatsiya va ilmiy-tadqiqotlar natijalarini tijoratlashtirish faoliyatining uzviy bog'liqligini nazarda tutuvchi "Universitet 3.0" konsepsiyasini bosqichma-bosqich joriy etish;

oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari, ilmiy izlanuvchilari, doktorantlari, bakalavriat va magistratura talabalarining yuqori impakt-faktorga ega nufuzli xalqaro ilmiy jurnallarda maqolalar chop etishi, maqolalarga iqtiboslik ko'rsatkichlari oshishi, shuningdek,

respublika ilmiy jurnallarini xalqaro ilmiy-texnik ma'lumotlar bazasiga bosqichma-bosqich kiritilishini ta'minlash;

O'zbekiston oliy ta'lim tizimini Markaziy Osiyoda xalqaro ta'lim dasturlarini amalga oshiruvchi "xab"ga aylantirish.

Hamda "Ta'lim to'g'risida" va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" haqidagi qonunlarning qabul qilingan kundan boshlab kadrlar tayyorlash va ularning malakasini oshirish tadbirlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ma'lumki, barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash sifati hamda samaradorligini nafaqat DTS, o'quv rejasi, fan dasturlari, balki fanlar bo'yicha yaratiladigan o'quv adabiyotlar, axborot-kommunikatsion va innovatsion texnologiyalar, ilg'or tajribalardan foydalanish salohiyati bilan belgilanadi.<sup>1</sup>

Ushbu yo'nalishda erishilgan islohatlar va taraqqiyot sur'ati yanada kuchaytirish ishlarini davom ettirayotgan yurtimizning bugungi rahbari qayd etilgan muammolar yechimini xalqaro standartlarga moslashtirish zarurligiga alohida e'tibor qaratmoqda.

---

<sup>1</sup>O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 3031-sonli qarori.

## **I.BOB. SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (VOLEYBOL)**

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto intellektual jarayonlarni "avtomatlar" kompyuterlar va robotlar "qo'liga" topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan odamzod uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan jismoniy mehnat-mushaklar faoliyatini nihoyatda chegaralab qo'yimoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos xastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxandroz va h/k)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xolos bo'lish uchun "o'tkir" dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan "ozod" qilib, ikkinchi bir dardni "chaqirishi" ehtimoldan holi emas. Olimlar tomonidan a'zaldan ilmiy asosda isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali "dori-darmon" me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir.

Demak, iftixor bilan ta'kidlash mumkinki, Yurtboshimiz tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharafli sohaga aylanib bormoqda. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va albatta, yurtimiz bayrog'ini Olimpiya cho'qqilariga olib chiqishga qodir iste'dodli sport zahiralari hamda raqobatbardosh sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish sohaning o'ta dolzarb vazifalaridan biridir.

### **Voleybol ixtisosligi bo'yicha oliy ma'lumotga ega kadrlar tayyorlash**

Jismoniy tarbiya va xususan voleybol bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi-murabbiyning modeli "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar

tayyorlash milliy dasturi” muvofiq ta’lim yo’nalishiga mo’ljallangan DTS va na’munaviy dastur talablari bilan belgilanadi.

O’qituvchi-murabbiyga qo’yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy-pedagogik faoliyatiga xos turli yo’nalishli ko’nikmalar bilan belgilanadi: boshqaruvchilik, loyihalash, ilmiylik, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ, targ’ibot-tashviqot, tadqiqotchilik.

Murabbiyning loyihalash ko’nikmasi o’z ichiga ko’p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zahiralari tayyorlash, yillik tayyorgarlik sikli (makrosikl), mezosikl va mikrosikllarga mo’ljallangan mashg’ulotlar loyahasini ishlab chiqish, ommaviy voleybol tadbirlarini rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o’rgatish kabi masalalarni kiritadi.

Konstruktiv ko’nikma shug’ullanuvchilarni voleybolga oid va unga aloqador bilimlar bilan qurollantirish, mashqlarning murakkabligi va organizmga ta’sir etish xususiyati bo’yicha ularni tanlashga o’rgatish, mehnat, ta’lim olish, ovqatlanish, uxlash va dam olish jarayonlarini to’g’ri tashkil qilish ko’nikmalarini shakllantirish, sportchilarni mashg’ulot va musobaqa jarayonlarida mustaqil qaror qabul qilishga o’rgatish muammolarini o’z ichiga oladi.

Tashkilotchilik qobiliyati shug’ullanuvchilarning ko’p qirrali va ko’p yo’nalishli faoliyatini to’g’ri tashkil qilish, ta’lim-tarbiya va sog’lomlashtirish jarayonlarini maqsadli amalga oshirish kabi chora-tadbirlar bilan ifodalanadi.

Kommunikativ ko’nikma – bu trenerda sportchilar, ota-onalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to’g’ri munosabat o’rnatish masalalari bilan izohlanadi.

Gnostik ko’nikma voleybolga oid turli yosh va malakali voleybolchilar mashg’ulotlari nazariyasi va uslubiyatiga xos bilimlarni o’zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o’tkazish, o’z tajribasi va ilg’or tajribalar mohiyatini tahlil qilish masalalarini o’z ichiga oladi.

O’qituvchi-trener faoliyatiga xos ushbu ko’nikmalar bir-biri bilan chambarchas bog’liqdir. Bundan tashqari, talabalar ta’lim jarayonida tanishtiruv amaliyoti, o’qituvchilik va trenerlik kasbi bo’yicha malakaviy



amaliyotlar talablarini bajarishi, tanlangan mavzu bo'yicha bitiruv malakaviy ish yuzasidan ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish va IV kursda o'z malakaviy ishlarini yakuniy davlat attestatsiyasidan o'tkazish o'quv rejasida belgilangan.

Ushbu fanda (shu jumladan, voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu o'quv qo'llanma mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

**Texnika** – yunoncha (tehnus) so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida, va xususan voleybolda “texnika” harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejimli, samarali, aniq va “san'at” darajasida ijro etiladi.

**Taktika** – yunoncha (taktikus) so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida “tartiblashtirish” ma'nosini anglatadi.

**Strategiya** – (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

**O'yin malakalari** – o'yin vositalari (to'p uzatish, to'p qabul qilish, zarba, to'siq, to'p kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

**O'yin usullari** – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab hamda bir qo'llab to'p uzatish, to'g'ri yo'nalishda zarba berish yoki burib zarba berish, to'p kiritish turlari va h.k.)da ijro etishni ifodalaydi.

**Taktik harakat** – samarali natija yoki g'alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

**Texnik tayyorgarlik** – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

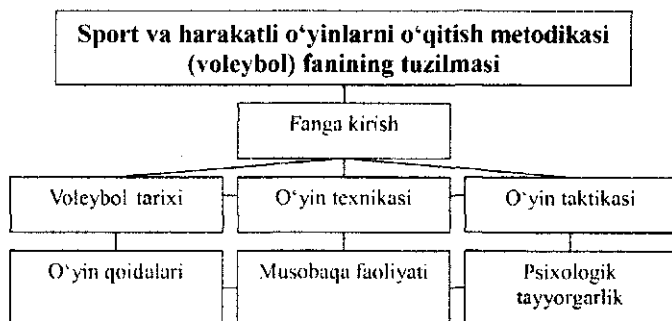
**Taktik tayyorgarlik** – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.

**Mashg‘ulot yuklamasi** – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo‘nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta’sir etuvchi mashqlar yig‘indisini ifodalaydi.

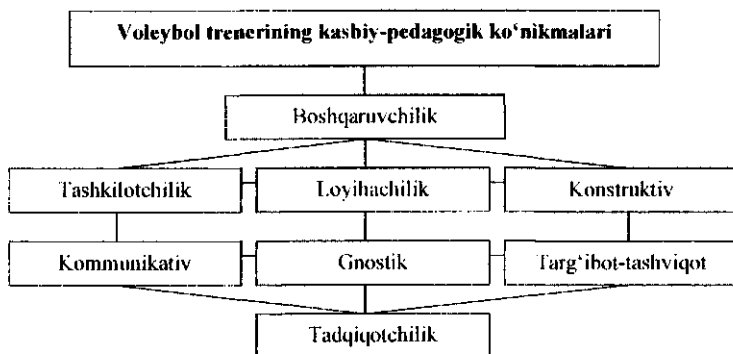
**Musobaqa yuklamasi** – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta’sir etadigan o‘yin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va o‘yin ixtisosligi (amplua)ga yo‘naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo‘yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko‘rish doirasi ko‘rish o‘tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) ko‘rsatgichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang‘ich tayyorgarlik yakuniga borib va o‘quv-trenirovka bosqichi davomida o‘yin ixtisosligiga yo‘naltirish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Tanlov ko‘p qirrali, keng qamrovli va ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, har o‘quv-trenirovka yili yakunida o‘tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.



*1-andoza*

Bundan tashqari voleybol amaliyotida “Zarbagaga qisqa, uzun, tezkor to‘p uzatish”, “Morita” (yapon o‘yinchisi ismi bilan atalgan) finti, “Kesim” (krest), “To‘lqin” (volna), “Ketma-ket” (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo‘llaniladi. Ularning mohiyati muvofiq boblarda izohlangan.



*2-andoza.*

### **Bob bo'yicha xulosa**

Ushbu fanda (shu jumladan voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu o'quv qo'llanma mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

### **Nazorat savollari**

1. Voleybol ixtisosligi bo'yicha oliy ma'lumotga ega kadrlar tayyorlash qanday qonunlar va huquqiy-me'yoriy hujjatlarga asoslanadi?
2. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-trener qanday ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi lozim?
3. Voleybol nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o'z ichiga oladi?
4. Mazkur fanda qanday atamalar qo'llaniladi va ularni etimologik mohiyatini gapirib bering?

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для выших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
2. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. Т.: Tasvir, 2008. – 144 b.
3. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. Qayta ishlangan va to‘ldirilgan 2-nashri. Т.: Ilm-Ziyo, 2009. - 160 b.
4. Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” oliy ta’lim talabalari uchun o‘quv qo‘llanma 2017.- 485 b.

### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.
5. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va Qo‘shimchalar kiritish haqida/

O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, - b 1-4.

6. Беляев А.В, Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов FK. М.: TVT, 2009. – 360s.

7. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011. - 278 b.

8. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 77 b.

#### **Internet saytlari**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

## **II. BOB. VOLEYBOLNING TARIXI, BUGUNGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLI.**

### **2.1. Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari.**

Voleybol 1895-yilda Amerika qo'shma shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

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

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

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'ring 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'yichilarning 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.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha.

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puerto-riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908-1913-yillar Yaponiya, Xitoy, Fillipinda, 1914-y – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

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‘rtaga tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo‘yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To‘rning 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 boshladi.

Voleybol bo‘yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo‘ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoev va A.A.Marku edi.

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.

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 Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus xalq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalari erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchala 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 "ittifoq" birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933-yilning 4-6-aprelida bo'lib o'tdi. 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.

Voleybol bo'yicha "Ittifoq" ikkinchi 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 "Butunittifoq" 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 xalqaro 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 qoidalarida asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

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

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalarida ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'rtinchi balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rtinchi 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 baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda "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 "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 urinishlar 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 umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e‘tibor berildi.<sup>2</sup>

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 “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. “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.

Shu yili Parijda xalqaro voleybol federatsiyasi ta‘sis etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti Pol Libo. 1984-yilda uning o‘rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko‘rsatdi.

<sup>2</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov “Voleybol nazariyasi va ushubyati” oliy ta‘lim talabalari uchun o‘quv qo‘llanma 2017. - 485.



1948-yilda “Ittifoq” voleybol sho‘basi Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a’zoliciga qabul qilindi.

Shu yilning sentabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o‘rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo‘lib o‘tdi. Bunday yirik musobaqalar «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 “Ittifoq” jamoalariga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o‘tkazilgan Yevropa birinchiligida “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 “Ittifoq” ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g‘olib degan nomini olishga muvaffaq bo‘ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslavakiya va Ruminiya jamoalarini o‘tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo‘lgan 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. “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. “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 "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 mahorat jihatidan tenglasha bordi. 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 -jadvallar).

*1- jadval*

### OLIMPIADA O'YINLARI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3- o'rin
1.	1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
3.	1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR
4.	1976	Monreal	Polsha	SSSR	Kuba
5.	1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya
6.	1984	Los-Anjeles	AQSh	Braziliya	Italiya
7.	1988	Seul	AQSh	SSSR	Argentina
8.	1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSh
9.	1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya
10.	2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya
11.	2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya
12.	2008	Pekin	AQSh	Braziliya	Rossiya
13.	2012	London	Rossiya	Braziliya	Italiya
14.	2016	Rio de Jenero	Braziliya	Italiya	AQSh
15.	2020	Tokio	Fransiya	Rossiya Olimpiya komiteti	Argentina

Ayollar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1.	1964	Tokio	Yaponiya	SSSR	Polsha
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Polsha
3.	1972	Myunxen	SSSR	Yaponiya	KXDR
4.	1976	Monreal'	Yaponiya	SSSR	Jan.Koreya
5.	1980	Moskva	SSSR	GDR	Bolgariya
6.	1984	Los-Anjeles	Xitoy	AQSh	Yaponiya
7.	1988	Seul	SSSR	Peru	Xitoy
8.	1992	Barselona	Kuba	Birlashgan jamoalar	AQSh
9.	1996	Atlanta	Kuba	Xitoy	Braziliya
10.	2000	Sidney	Kuba	Rossiya	Braziliya
11.	2004	Afina	Xitoy	Rossiya	Kuba
12.	2008	Pekin	Braziliya	AQSh	Xitoy
13.	2012	London	Braziliya	AQSh	Yaponiya
14.	2016	Braziliya	Xitoy	Serbiya	AQSh
15.	2020	Tokio	AQSh	Braziliya	Serbiya

2-jadval

### JAHON CHEMPIONATLARI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1.	1949	Praga, Chexoslovakiya	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
2.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
3.	1956	Parij, Fransiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
4.	1960	Rio-de-Jancyro, Braziliya	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
5.	1962	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
6.	1966	Praga, Chexoslovakiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
7.	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
8.	1974	Mexiko, Meksika	Polsha	SSSR	Yaponiya
9.	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
10.	1982	Bucnos-Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argentina

11.	1986	Parij, Fransiya	AQSh	SSSR	Bolgariya
12.	1990	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR
13.	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSh
14.	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
15.	2002	Buenos-Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
16.	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolgariya
17.	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya
18.	2014	Polsha	Polsha	Braziliya	Germaniya
19.	2018	Italiya-Bolgariya	Polsha	Braziliya	AQSh

Ayollar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1952	SSSR, Moskva	SSSR	Polsha	Chexoslavakiya
2.	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
3.	1960	Braziliya, Rio-de-Janeyro	SSSR	Yugoslaviya	Chexoslavakiya
4.	1962	SSSR, Moskva	Yugoslaviya	SSSR	Polsha
5.	1967	Yaponiya, Tokio	Yugoslaviya	AQSh	Janubiy Koreya
6.	1970	Bolgariya	SSSR	Yugoslaviya	KXDR
7.	1974	Meksika	Yugoslaviya	SSSR	Janubiy Koreya
8.	1978	SSSR, Leningrad	Kuba	Yugoslaviya	SSSR
9.	1982	Peru	Xitoy	Peru	AQSh
10.	1986	Chexoslavakiya	Xitoy	Kuba	Peru
11.	1990	Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSh
12.	1994	Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
13.	1998	Yugoslaviya	Kuba	Xitoy	Rossiya
14.	2002	Germaniya	Italiya	AQSh	Rossiya
15.	2006	Yugoslaviya	Rassiya	Braziliya	Serbiya, Chernogoriya
16.	2010	Yugoslaviya	Rassiya	Braziliya	Yugoslaviya
17.	2014	Italiya	AQSh	Xitoy	Braziliya
18.	2018	Yugoslaviya	Serbiya	Italiya	Xitoy

## **2.2. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi**

Tarixni va ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqbol binosini qurishga kirishish boshi berk ko‘chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir 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 irmoqlaridan biri hisoblanib, O‘zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o‘ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O‘zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, Respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada “obro‘-e‘tibor” qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, 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, qayerda 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. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo‘yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo‘lib, maydoncha 9x18 metr, to‘p bilan faqat uch marta o‘ynash mumkinligi, o‘yinchi 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 belgilangan. Xullas barcha o‘yin qoidalari zamonaviy voleybol o‘yini qoidalariga o‘xshash edi. Shunga qaramay O‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924-1925-yillarda hali ancha sodda bo‘lgan. O‘sha davrning sport ixlosmandi V.I.Perevoznikov aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab

o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927-yilning 26-aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927-yilning yozida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. O'sha davrdagi Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'lga kiritdi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga K.I.M. 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 B.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 quloqchilik 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-mashg'ulot ishlariga va mutaxassislarining malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929-yil 30-sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

1933-yilda 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 mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936-yilda Toshkentda "Jismoniy tarbiya turkumi" va "Fizkultura uyi" 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 SAGU "Dinamo", Qurilish texnikumi, "Lokomotiv", O'zTRANS, SazPI (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 birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan hudud musobaqalari katta

asos bo'ldi. Bu hudud musobaqalarda "Nauka" (Tbilisi), "Spartak" (Stalinobod), "O'qituvchi" (Chkalov), "Lokomotiv" (Baku), "O'qituvchi" (Kuybishev), "Spartak" (Ashxabad) va "Quruvchi" (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ulug' Vatan 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 14.429 kishini tashkil etgan.

1941-yilning oktabr 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 "Mamlakat" jismoniy tarbiyachilar 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, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga "mamlakat" birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. 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 Surxondaryo, 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, kolxo'zchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu yili o'tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga yetgan edi.

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'zgarib bordi. Lekin shunday bo'lsada, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

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

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

1950-yilning iyulida Toshkent Temir yo'lichilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida Ittifoq Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Bu mag'lubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951-yildan o'smirlar o'rtasida "Ittifoq" birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14-o'rin bilan kifoyalandilar.

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

1954-yil 1-yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 6492 kishiga ko'paydi. Lekin Respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955-yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrasini faoliyat ko'rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunochi, 1955-yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olmaotaning 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 "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 "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. SAGU 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 "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-o'rin, ayollar jamoasi esa 11-o'rinni egalladi.

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 "Ittifoq" yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13-o'rinni, ayollar oxirgi 18-o'rinni olishdi.

1961-yil oktabr 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 "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, Y.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, Ye.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmaeva, 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 oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv "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. Chunochi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almastirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz to'ydasiga 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 xalqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Y.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, Ye.Sklyarova, I.Raxmanqulova, Y.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida muhorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1970-72 yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda xalqaro 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.Ishmaeva, 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 "Ittifoq" Chempionatida va

1956-yildan to 1986-yilgacha "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, faxrli 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 V‘etnamda o‘tkazilgan X Osiyo Klublararo Chempionatida 3-o‘rin, 1999-yil Vetnamda o‘tkazilgan Janubiy-Sharqiy Osiyo Chempionatida 2-o‘rin va shu yili 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 tadbiiq 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 «Kenap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., O‘zDJTI) 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.Tambiev (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.Xodjaeva 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 Federatsiyasining 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.

Istiqoldan so'ng o'tkazilgan O'zbekiston milliy chempionatlari natijalari 3-jadvalda keltirilgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, O'zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlaishga katta yordam beradi. 3-4-jadval

3-jadval

**Istiqoldan so'ng voleybol bo'yicha o'tkazilgan  
O'zbekiston Chempionatining natijalari**

Erkaklar				
T/r	Yillar	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1993	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«SKIF» (Toshkent)	«Kenop» (Samarqand)
2.	1994	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kanop» (Samarqand)	«SKIF» (Toshkent)
3.	1995	«MHSK» (Chirchiq)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)
4.	1996	«Kenop» (Samarqand)	«Viktoriya» (Navoiy)	«MHSK» (Chirchiq)
5.	1997	«Kenop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«MHSK» (Chirchiq)
6.	1998	«Kenop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«JTISI» (Toshkent)
7.	1999	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)
8.	2000	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Progress» (Zarafshon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)

9.	2001	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Progress» (Zarafshon)
10.	2002	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtoyo'lchi» (Qo'qon)	«Muhandis» (Namangan)
11.	2003	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo-AGU» (Andijon)
12.	2004	«AGMK» (Olmalik)	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Parvoz» (Namangan)
13.	2005	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Omad» (Toshkent)
14.	2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
15.	2007	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo» (Namangan)
16.	2008	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«O.Akbarov» (Yaypan)
17.	2009	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«KGPU» (Qo'qon)
18.	2010	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Iqtisodchi» (Andijon)
19.	2011	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)
20.	2012	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Moliyachi» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)
21.	2013	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Orient» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalik)
22.	2014	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
23.	2015	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
24.	2016	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«So'g'diyona» (Navoiy)
25.	2017	«Orient» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalik)	«NTMK» (Navoiy)
26.	2018	«Orient» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalik)	«Iqtisodchi» (Andijon)
27.	2019	«Orient» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)
28.	2020	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)

Ayollar				
T/r	Yillar	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1993	«SKIF» (Toshkent)	Andijon	Farg'ona
2.	1994	«Avtomobilchi» (Toshkent)	«RShVSM» (Toshkent)	Andijon
3.	1996	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	Farg'ona
4.	1997	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	UzOG
5.	1998	«SKIF» (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
6.	1999	«SKIF» (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
7.	2000	«SKIF» (Toshkent)	Namangan	Farg'ona
8.	2001	«SKIF» (Toshkent)	Buxoro	Namangan
9.	2002	«Yog'-moy» (Farg'ona)	Namangan	Farg'ona
10.	2003	«Algoritm» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)	«Yog'-moy» (Farg'ona)
11.	2004	«To'maris-SKIF» (Toshkent)	«Samki» (Samarqand)	«Ped kollej» (Namangan)
12.	2005	«To'maris-SKIF» (Toshkent)	«Iqtisodchi» (Samarqand)	«Iqtisodchi» (Namangan)
13.	2006	«SKIF» (Toshkent)	«Shifokor» (Navoiy)	«Iqtisodchi» (Namangan)
14.	2007	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYuSShOR» (Navoiy)
15.	2008	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYuSShOR» (Navoiy)
16.	2009	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)
17.	2010	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazm kolledj» (Urganch)
18.	2011	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazm kolledj» (Urganch)
19.	2012	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)

20.	2013	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
21.	2014	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Buqrot» (Andijon)
22.	2015	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Andijan olimpkollej» (Andijon)
23.	2016	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«SKIF-2» (Toshkent)
24.	2017	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
25.	2018	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
26.	2019	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Buqrot» (Andijon)
27.	2020	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.instituti» (Nukus)	«SKIF-2» (Toshkent)

5-jadval

### Voleybol bo'yicha «Universiada» musobaqalari natijalari

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	2000	Namangan	Toshkent 2	Toshkent 1	Samarqand viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent 1	Farg'ona viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Navoiy viloyati
5.	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy viloyati	Toshkent
6.	2013	Buxoro	Toshkent	Samarqand viloyati	Xorazm
7.	2016	Fargona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
8.	2019	Jizzax	Toshkent viloyati	Jizzax	Toshkent

Ayollar					
1.	2000	Namangan	Toshkent - 1	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent 1	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent 1	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Namangan viloyati
5.	2010	Andijon	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon viloyati
6.	2013	Buxoro	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Navoiy viloyati
7.	2016	Fargona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
8.	2019	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon viloyati

### **Bob bo'yicha xulosa**

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'rtaga tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'rnig 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.

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

### **Nazorat Savollari**

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.

3. Voleybol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
5. O'zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.
6. O'zbekistonda voleybol inshootlari va voleybolni Yanada rivojlantirish imkoniyatlari.
7. O'zbekiston va Xalqaro voleybol Federatsiyalari haqida tushuncha.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

#### **Asosiy adabiyotlar**

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 ears old chILDren/FeDerazione italiana pallovolo.2010.-685s.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011. - 278 b.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучений. // Учеб. для учащ. колл. i akad. lis. Pod red. Л.Р.Айрапетянц. Т.: Илм Ziyo, 2012. - 277 s.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil. qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016. – 56 b.

5. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va Qo'shimchalar kiritish haqida/O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, - b 1-4.

6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. //Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360s.

7. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalariga uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.

8. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2007. - 148s.

9. Pulatov A.A. Voleybol. //ITI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.

### **Internet saytlari**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. [w.rsl.ru](http://w.rsl.ru)

## **III.BOB. HUYUM VA HIMOYA TEXNIKASI**

### **3.1. O'yin texnikasi haqida tushuncha**

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 kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yichilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat 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 harakatlarni majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, 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 jamiki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

• Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovtgich, soat va hokazo), 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, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.<sup>3</sup>

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi 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 nuqtayi 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

---

<sup>3</sup>Pul'atov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yichining 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 ishonchligi.

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'yichilar 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 kombinatsiyalar 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.

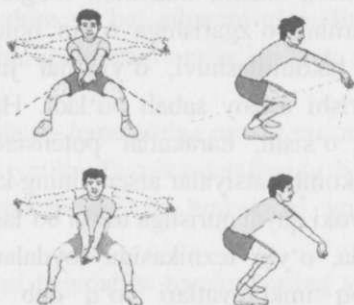
Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

### **3.2.Hujum texnikasi va uning tasnifi**

**Holatlar.** Voleybol o'yinida o'yichilar 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'rish talab etiladi. Shu

maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

1. Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (1-rasm) holatlar egallanadi<sup>4</sup>. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.



*1-rasm.*

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

**Harakatlanish.** O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM

<sup>4</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017. - 485 b.

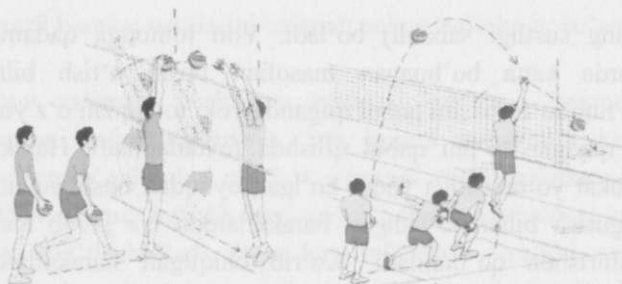
tebranishining sustligi sababli) bo'lad. Yon tomonga qadamlanishdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga 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.

**2. Dastlabki holatlar.** Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlanishi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (2 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (2 b-rasm), to'siq qo'yishda (2 v-rasm) va hujum zarbasini berishda

(2 g-rasm)<sup>5</sup>



<sup>5</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.



v

2-rasm.

### 3.2.1. 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.

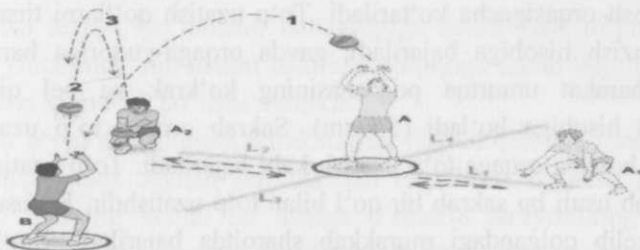
Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

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.

3. To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya 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 (3-rasm)<sup>6</sup>.

<sup>6</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va ustubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.



3-rasm.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM 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.

4. Murakkab hujum kombinatsiyalarini 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 sakarashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4-rasm)<sup>7</sup>.

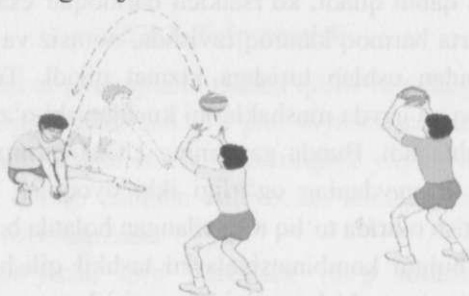


4-rasm.

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

<sup>7</sup> (Pittera C., Pedata P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo., 2010.-412 p)

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 bukilib hisobiga bo'ladi (5-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi 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 (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



5-rasm.



6-rasm.

### 3.2.2. To'p uzatish mashg'uloti.

To'p uzatish har bir o'yinchi tomonidan, ayniqsa, bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal qilishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi. Ushbu usul to'pni o'z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo'nalishda hamda yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustuvor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo'naltirilgan

to'pni uchish tezligi, yo'nalishi, balandligiga qarab yoki to'pni qabul qiluvchi o'yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab hujumga to'p uzatish turlari xilma-xil bo'lishi mumkin<sup>8</sup>.

Mazkur o'yin usuli hujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Aynan shu usuldan to'p bilan o'ynash jarayoni boshlanadi. Shuning uchun bu usulga o'rgatish jarayonining barcha bosqichlarida ustuvor ahamiyat qaratiladi. Bog'lovchi o'yinchilar uchun esa shunday harakatlar asosida yuqoridan to'p uzatish usulini shakllantirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy mohiyati bo'lib hisoblanadi.

To'p uzatishda, birinchidan, to'pni yo'nalishi va uchish tezligiga mos harakat aniqligini tanlab, o'z vaqtida kerak holatni qabul qilish va qo'llarni to'p tomon yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan, to'pga qo'llar bilan aniq balandlik nuqtasida ta'sir etish zarur bo'ladi.

### ***Yondashtiruvchi mashqlar.***

1. Joyda va harakatlanishlardan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish usulini taqlid qilish. Bunda quyidagi texnik elementlarga e'tibor qaratiladi: "to'p yaqinlashayotganda – oyoqlar – gavda yozilib, qo'llar yuqoriga harakatlantiriladi"; to'pni uchish tezligi "susaytiriladi" – yana qo'llar tirsakdan va oyoqlar tizzadan bukiladi va to'p qo'llarga tegish vaqtida oyoq-qo'l-tana yozilib, rostlanadi – to'p uzatiladi.

2. Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to'pga joylashishi o'zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo'naltiriladi, ko'rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to'pni yon-yuqori tomoniga tekkiziladi. To'p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko'tariladi. (bu mashq bir necha bor takrorlanadi). Keyin start (asosiy) holatida yuz ustida joylashtirilgan bilak-barmoqlarga to'p qo'yiladi (bir necha bor) – barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.

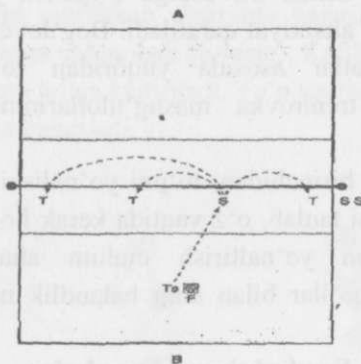
---

<sup>8</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

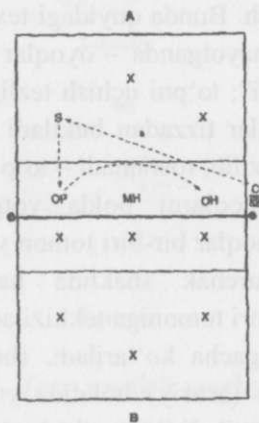


3. Ipga osilgan to'pni "uzatish": joydan oldinga-yuqoriga, o'z ustiga, orqaga; harakatlanish va to'xtashdan so'ng, yonlama turgan holatdan to'pga burilib.

4. Juftlikda: bir o'yinchi sherigiga to'pni tashlaydi, u yuqoridan to'pni aniq uzatadi. Keyin to'pni uchish balandligi va yo'nalishi o'zgartiriladi.



*Uchburchak shaklida to'p uzatish.*



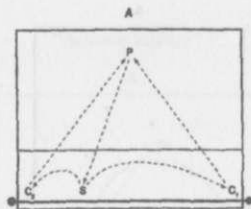
*To'p uzatish almashinuvini takrorlash<sup>o</sup>.*

9Po'latov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubi" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

Texnik mashqlar. Texnikani shakllantiruvchi mashqlar mazmuni va ularni bajarish shartlari sekin-asta murakkablashtirib boriladi.

1. Joyda o'z ustida to'p uzatish, holat va to'p balandligini o'zgartirib (baland holatdan o'tirgan va yotgan holatgacha), harakatlanish vaqtida va to'xtagandan so'ng.

2. Devor oldida shug'ullanadigan mashqlar; to'pni turli balandlikda uzatish, devordan uzoqlashib va unga yaqinlashib, bir gal nishonga bir gal o'z ustida to'p uzatish, poldan sapchigan to'pni devorga uzatish.



*"Tuz" va "qalampir" shaklida to'p uzatish<sup>10</sup>.*

3. To'p uzatish mashqini almashtirib o'ynash: devorga; o'z ustiga; o'z atrofida aylanib; devorga, devorga orqa bilan turib; yana aylanib va devorga va h.k

4. Joyda juftlikda to'p uzatish: yuzma-yuz turib va bir-biriga orqa bilan turib, oraliq – 0.5m. dan maksimal uzoqlikkacha (har xil balandlikda).

5. Shu mashq, faqat bir o'yinchi joyida turadi, boshqasi harakatlanib o'ynaydi va to'pni sherigiga aniq uzatadi.

- Voleybol maydonchasi ichida qarshi kalonnalarda turib to'p uzatish mashqlarini bajarish – to'p yo'nalishi birinchi va ikkinchi to'p uzatish yo'nalishiga mos bo'lishi lozim; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4.

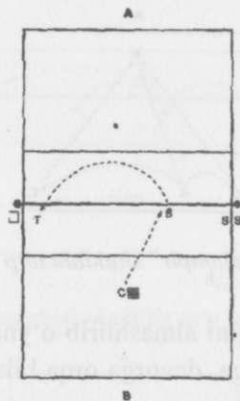
- Shu mashq, lekin to'p uzatish to'raro bajariladi; hujum zonalari chegarasida, hujum zonalaridan orqa chiziq tomon, orqa chiziq atrofidan oldingi chiziq atrofiga, orqa chiziqdan orqa chiziqqa.

<sup>10</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

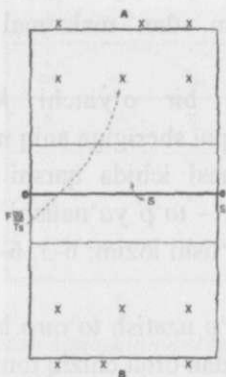
Uchlikda; o'yinchilar uchburchak shaklida joylashadi: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3; 5-3-2 (3-chi zonadan orqa bilan turib to'p uzatish):

1-3-4-zonalarda ham va h.k. To'pni yo'nalishi qayd etilgan zonalar bo'ylab amalga oshiriladi, oxirgi zonada to'p uzatish o'z ustida bajariladi va keyin to'p

1- qayd etilgan zonaga uzatiladi va h.k. Orqa chiziqdan to'p yuqoridan va pastdan ikki qo'llab uzatiladi.

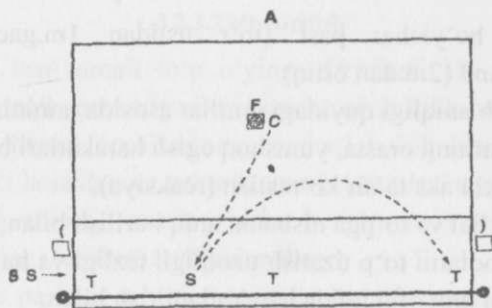


**To'rdan tashqari joyda baland-past yo'nalishda to'p uzatish<sup>11</sup>.**

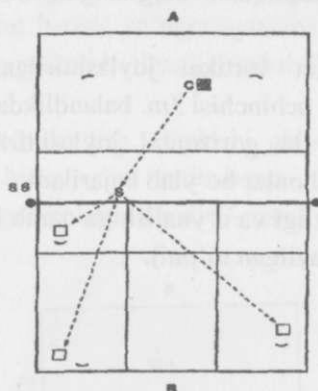


**Maydoncha oxiriga bir to'p uzatish.**

<sup>11</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017 - 485 b.



*"Samosvalka"<sup>12</sup>.*



*Shablon bo'ylab to'p uzatish.*

Voleybol amaliyotida to'p uzatish asosan oldinga, orqaga, yonga va sakrab amalga oshiriladi.

To'p uchish tezligi bo'yicha to'p uzatishlar sekin (10m./sek), tezlashtirilgan (16 m./sek.) va hatto tezlikda (16m./sek. dan tez) ijro etilishi bilan farqlanadi.

Oraliq (uzunlik) bo'yicha- uzoq (bir zonadan ortiq) qisqa (bir zonadan ikkichisiga) va ultra qisqa (zonani o'zida) to'p uzatishlar.

<sup>12</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

Balandligi bo'yicha: past (to'r ustidan 1m.gacha), o'rtacha (2m.gacha), baland (2m.dan ortiq).

To'p uzatish aniqligi quyidagi omillar asosida taminlanadi:

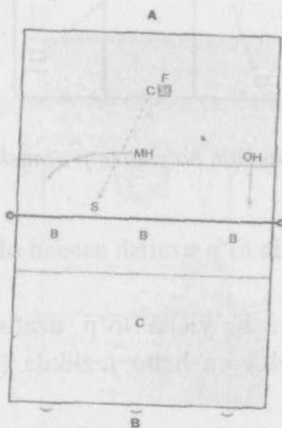
- qo'l-oyoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;
- to'pga keskin aks ta'sir ko'rsatish (reaksiya);
- yaxshi mo'ljal va to'pga nisbatan aniq burilish bilan;
- qo'l va oyoqlarni to'p uzatish uzoqligi, tezligi va balandligiga mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;
- barmoqlar va bilaklarni to'pga nisbatan faol harakati bilan.

1.Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to'p uzatish (diametri

2.50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to'p uzatiladi 1- 5m., 2- 4 m., uchinchi 3m. balandlikda – poldan).

3.Shu mashq, 3-4 ta gorizontal joylashtirilgan, poldan 3-4m. balandda belgilangan nishonlar bo'ylab bajariladi.

4. Yugurib kelish tezligi va o'ynalishiga qarab hujum zarbasiga to'p uzatish (6- zonadan yetkazilgan to'pni).



Sinf o'qishi (darsi) <sup>13</sup>.

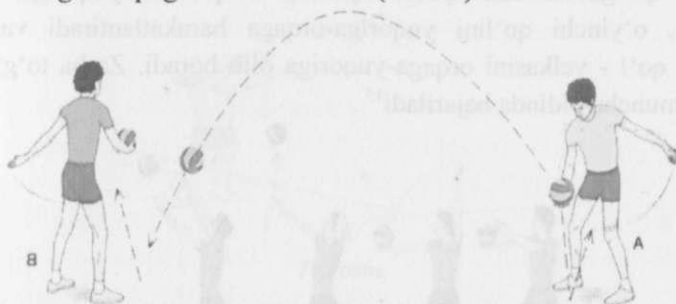
<sup>13</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

### 3.2.3. To'p kiritish

Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni 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 tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud. Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (7-rasm)<sup>14</sup>.



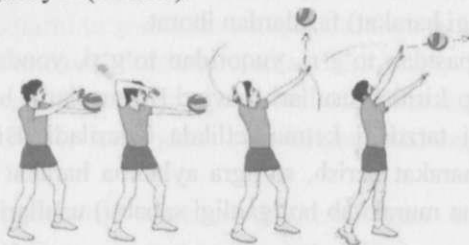
7-rasm.

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavgaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavganing og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p

<sup>14</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017. - 485 b.

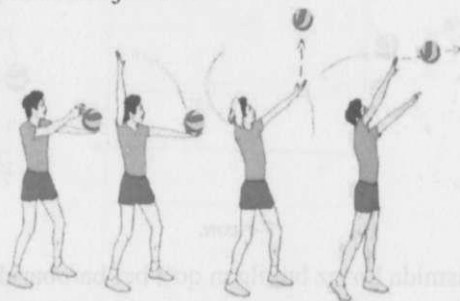
kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

**Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish.** O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (8-rasm).



8-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'lni yuqoriga-orqaga haraktlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi<sup>15</sup>.



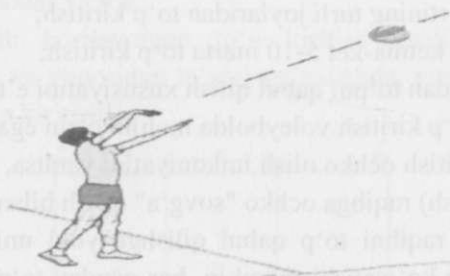
9-rasm.

Bu usul ikki xil 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 (9-

<sup>15</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

rasm). 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) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

**Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish.** Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (10-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba 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.



10-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 yoritiladi.

### **To'p kiritish mashg'uloti.**

Zamonaviy voleybolda standart holatdan ijro etiladigan to'p kiritish nafaqat o'yinni boshlash maqsadida qo'llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o'ta salmoqli hujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham yetakchi trenerlar to'p kiritish mahoratini raqib O'yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab



shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'sirida muayyan o'yin vazifalariga muvofiq mashqlantiradilar.

To'p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli tashkil qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to'p kiritish aniqligi, seryo'nalishligi va kuchlilik bilan taminlanishi mumkin. To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruhiy zo'riqqanlik darajasini e'tiborga olgan holda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi. Ulardan biri, hatto katta yuklama ta'sirida ham kuchli va ishonchli to'p kiritish bo'lsa, ikkinchisi - aniq nishonga (bo'sh yoki qaltis joyga, to'pni zaif qabul qiladigan o'yinchiga) to'p kiritish turidir. To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to'p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to'p kiritish;
- raqib tomonidan to'pni qabul qilish xususiyatini e'tiborga olish;

Ma'lumki, to'p kiritish voleybolda muhim o'rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yo'qotish (xatoga yo'l qo'yish) raqibga ochko "sovg'a" qilish bilan yakunlanadi.

To'p kiritish raqibni to'p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. har qanday to'p kiritish usuliga o'rgatishda yondashtiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi<sup>16</sup>.

Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat va to'pni irqitishga o'rgatish.
2. Shtativga mahkamlangan to'pni "kiritish". Pastdan to'g'ri turib to'p kiritish prujinali shtativ qo'llaniladi; yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda aksariyat qulfi shtativ qo'llaniladi. To'p kiritish orqa chiziq ortidan va to'r ustidan o'tkazib bajariladi (to'rning balandligi yoshga muvofiq bo'lishi kerak).

<sup>16</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

3. 6-9 m. oraliqdan devorga 2 m. 20 sm - 3m. 50 sm. balandlikda chizilgan belgi ustiga to'p kiritish. Shu mashq to'p ustidan o'tkazib bajariladi.

4. Rezinali amartizatorga mahkamlangan to'pni yuqoridan zarb berib "kiritish".

aniqlikka mo'ljallangan to'p kiritish:

- maydon ichi chegarasida;

- maydonning o'ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;

- to'g'ri uch yo'nalish bo'ylab (4-5,6-3,1-2 zonalarga)

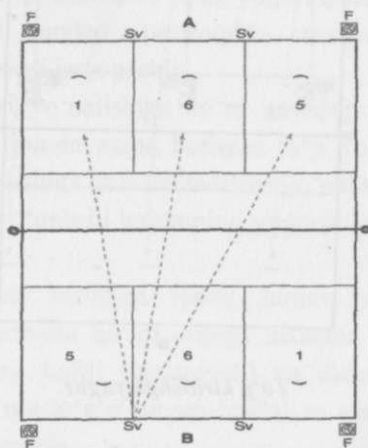
- 6 ta zonaning har biriga; yon chiziqlar bo'ylab (2,0-0,5 m.);

- orqa chiziq atrofiga;

- maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka; 2,0-0,5 m. oraliqda yonma-yon joylashgan ikki o'yinchi o'rtasiga.

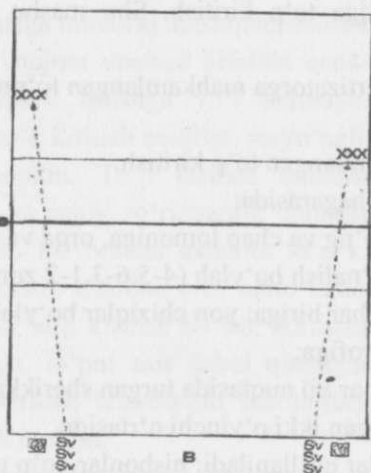
Texnik vositalar qo'llaniladi: nishonlar, to'p ustiga o'rnatiladigan moslamalar, ramkalar va h.k.

1. O'zlashtirib borilayotgan to'p kiritish usullarini almashtirib bajarish: pastdan va yuqoridan to'g'ri yo'nalishda, yuqoridan yonlanma va kuch bilan to'p kiritish<sup>17</sup>.

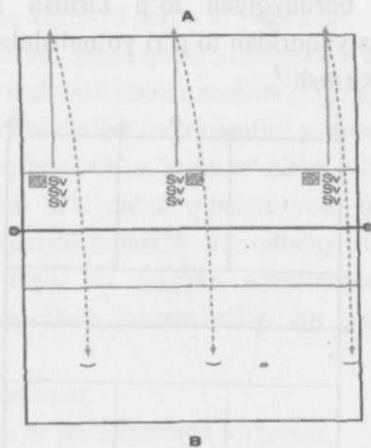


**Narvonsimon tartibda to'p kiritish**

<sup>17</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

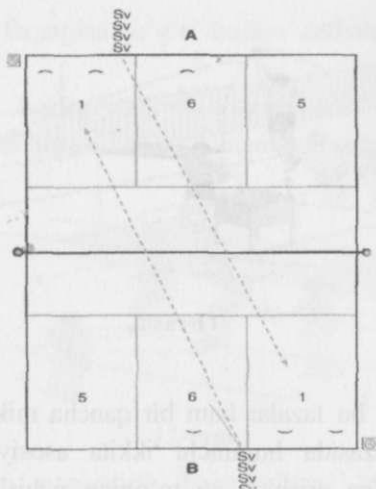


**Yalpi aylanma to'p kiritish<sup>18</sup>.**



**To'p kiritishga yugur.**

<sup>18</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017. - 485 b.



*To'rttadan to'p kiritish musobaqasi.*

### Hujum zarbalari

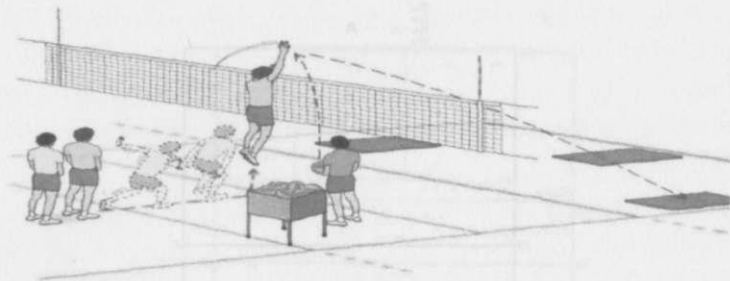
Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

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; sakarash; to'pga zarba berish; qo'nish (11-rasm)<sup>19</sup>.

<sup>19</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.



11-rasm.

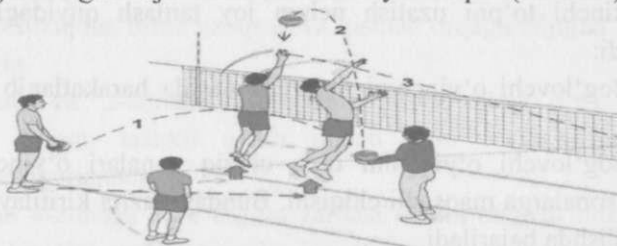
O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakarashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakarash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi to'vondan 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 bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lining kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz 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.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib 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 (12-rasm).



12-rasm.

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, deysinisdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi. Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi<sup>20</sup>. 12-rasmda hujum texnikasi tasnifi aks etilgan.

### **Hujum harakatlarini shakllantiruvchi mashg'ulot.**

Hujum zarbalari yoki raqibni chalg'itib to'pni qarshi maydonga tashlash (skidka) turli zonalardan amalga oshiriladi. Aynan mazkur hujum harakatlari integrallashtirilgan uslub bo'lib, ularni ijro etish mahorati har bir o'yin vaziyatida foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va hujum harakatlari qaysi zonadan uyushtirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda ijro etiladi.

O'yinchining individual harakati jamoa harakatining hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Bunday harakat to'psiz va to'p bilan amalga oshiriladi.

<sup>20</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017. - 485 b.

O'yinchining to'psiz harakati. Bunday harakat joy tanlash, kiritilayotgan to'pni qabul qilish, birinchi to'pni uzatish, hujum zarbasi va boshqa hujum harakatlari bilan ifodalanadi. Bu harakatlar o'yin davomida uzliksiz takrorlanib turadi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlash quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchini hujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.

2. Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziq zonalari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.

3. Orqa chiziq o'yinchisini zonadan chiqishi; bunday harakat kiritilayotgan to'pni qabul qilishda ham, o'yin davomida ham qo'llaniladi.

4. Aniq yetkaziladigan to'pga chiqish. Bu harakat to'p noaniq qabul qilinganda yoki bog'lovchi o'yinchi turgan joydan qarama-qarshi tomonga yo'naltirilganda qo'llaniladi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlashda bog'lovchi o'yinchi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Bog'lovchi o'yinchining joyi 2-zonada, yon chiziqdan 1,5-2m. oraliqda bo'lishi kerak.

2. Orqa zonalardan ikkinchi to'pni uzatishga chiquvchi to'pni uzatishga chiquvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga halaqit bermasligi kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda kiritilayotgan to'pga qarshi yoki raqib yo'llagan zarba to'piga tik chiqishi mumkin emas.

3. Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi to'p yo'nalishi va balandligini aniqlamaguncha keskin harakatlanishga yo'l qo'ymasligi kerak.

O'yinchini hujum zarbasini ijro etish uchun to'psiz harakatlanishi va joy tanlashi quyidagi holatlar bilan belgilanadi: dastlabki holat, qulay joy tanlash, oldindan siljishi yoki harakatlanish va hujum zarbasiga chiqish.

Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4-zona – 3m.li hujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofida joylashish maqsadga muvofiq. Bu rejalashtirilgan taktik kombinatsiya turiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik o'yinchi

samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi. Hujum zarbasi uchun chiqish uch yoʻnalishda kechadi: toʻgʻri toʻr oʻrtasi – 3- zonaga, 3-va

4-zona oʻrtasiga yoki toʻr chegarasiga (antennaga). 2-chi zonadan oʻyinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin.

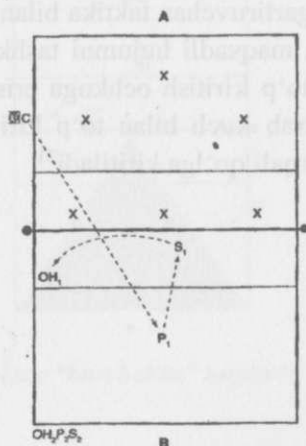
3-zonadan,3-va 2-zonalar oʻrtasidan va toʻrning oʻng tomon chegarasidan hujum tashkil qilish uchun ham oʻyinchi muvofiq yoʻnalishda harakatlanadi,

2-zonadan 4-zonaga ham hujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati boʻlishi mumkin.Hujumchi oʻyinchi 3-zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

- 3m.li hujum chizigʻi atrofida – ikki yon chiziq oʻrtasida;
- Oʻrtadan oʻngroqda;
- Oʻrtadan chaproqda;
- 3-zona atrofida toʻrdan 1-2m. oraliqda.

Shunday xatolar uchraydiki, 3-chi zonada turgan oʻyinchi oldindan 4 yoki

3-chi zonaga hujum qilish uchun chiqish kerak. Bunday holatda u uch metrlik chiziq oʻrtasining chaproq tomonida yoki oʻngroq tomonida joylashishi lozim boʻladi.



*Uzoq argʻamchiqlar.*



3-zonadan hujum qilishda o'yinchilar to'rga nisbatan burchak yo'nalishida chiqishi darkor. Agar o'yinchi to'p uzatuvchining orqa tomonidan hujum qilmoqchi bo'lsa, (2-yoki 4-zonadan), unda u o'ziga qulay bo'lishi uchun "orqaga – yonga – oldinga o'ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur.

Agar o'yinchi to'rdan 1-2m. oraliqda joylashgan bo'lsa, unda u to'p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak. O'yinchilar hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim

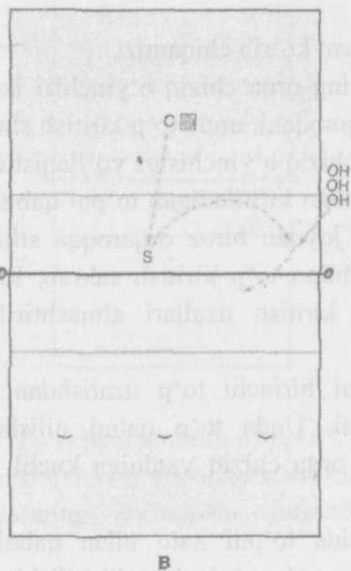
- hujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlanib to'siq qo'yuvchilarni chalg'itish;
- har zumda hujum zarbasini berishga tayyor bo'lish;

- boshqa o'yinlarning o'zaro harakatiga xalaqit bermaslik, amalga oshirilayotgan taktik kombinatsiya shiddati va ritmiga bo'ysunish. O'yinchining to'p bilan ijro etiladigan harakati. Bularga – hujum usulini tanlash, uni o'z vaqtida va samarali qo'llash choralari kiradi. O'yinchi raqibga xavf solishi, ruhiy ta'sir etishi, to'p kiritish usullarini almashtirib uni chalg'itishi, turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin. Bundan tashqari, hujum zarbalariga uzatiladigan to'p tezligi va yo'nalishini o'zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

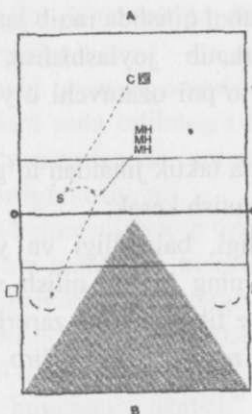
To'p kiritishni o'zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to'p qabul qilishiga va maqsadli hujumni tashkil qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pincha to'p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab kuch bilan to'p kiritish, maydonning qaltis joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.



**Bir daqiqa – hujumda yutuq.**



**Tezkor "burchakka" hujum<sup>22</sup>.**

<sup>22</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabarlari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

To'p kiritish taktikasi raqib jamoaning o'yin xususiyatlariga asosan tuziladi.

Bir necha misollarni ko'rib chiqamiz:

1. Raqib jamoaning orqa chiziq o'yinchisi ikkinchi to'pni uzatish uchun to'r oldiga chiqmoqchi: unda to'p kiritish shu o'yinchiga yoki uni oldida turgan oldingi chiziq o'yinchisiga yo'llanishi maqsadga muvofiq.

2. Sakrab kuch bilan kiritiladigan to'pni qabul qilishda o'yinchilar odatda joylashadigan joydan biroz orqaroqqa siljib turishadi. Bunday holatda sakrab kuch bilan to'p kiritish sakrab, lekin sekin va oldingi zonalarga aniq to'p kiritish usullari almashtirilib turilgani ma'qul bo'ladi.

3. Raqib hujumni birinchi to'p uzatishdan va qisqa irg'itilgan to'pdan uyushtirayapti. Unda to'p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to'p kiritishni orqa chiziq yaqiniga kuchli yoki aniq ijro etish kerak.

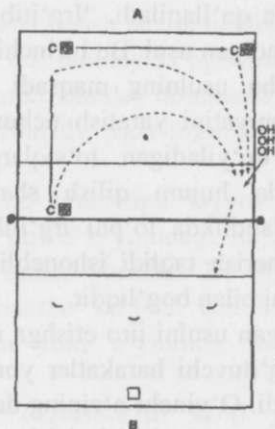
4. Raqib jamoasida to'pni xato bilan qabul qiladigan o'yinchi mavjud. Unda to'p aynan shu o'yinchiga kiritilishi zarur.

5. Agar raqib "libero" o'yinchisidan foydalanayotgan bo'lsa, to'p kiritish boshqa o'yinchilarga yo'llanishi darkor.

Kiritilayotgan to'pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, unda to'pni asosiy hujumchiga yoki ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchiga yo'llash yaxshi natija beradi.

Hujumga to'p uzatishda taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak;

1. To'pni uchish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oralig'i, hujumchi o'yinchining hujum qilish xususiyati va chalg'itib to'p uzatish kabi holatlarni e'tiborga olish zarurligi tufayli o'yinchi to'p uzatishni barcha turlarini mahorat bilan ijro etish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.



### **To'rt burchakdan hujum<sup>23</sup>.**

2. Muayyan uchrashuvda hujum harakatlari samaradorligi.
3. Raqib to'siqlarining joylashishi, jumladan zaif qobiliyatlar to'siqchini.
4. Hujum qilish uchun qulay joy tanlash, hujumchi qanday uzatilgan to'pdan zarba berish.
5. Bog'lovchi va hujumchi o'yinchilar oralig'ini e'tiborga olish.
6. To'p uzatish to'rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to'r bo'ylab, maydon orasidan).
7. Bog'lovchi o'yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to'pni yaqin turgan hujumchiga uzatishi esda tutilmog'i lozim. Maydonga oxiridan (3m. va undan ortiq) to'p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish hujum samaradorligini oshiradi.
8. Har doim birgina hujumchiga to'p uzatilmaslik.
9. Sun'iy ravishda o'z harakatini murakkablashtirmaslik, masalan, joydan uzatish qulay bo'lganda, to'pni sakrab uzatmaslik.

Bunday xususiyat birinchi to'pni uzatishda ham, to'p qisqa irg'itib uzatishda ham muhim rol o'ynaydi.

To'pni "birdan hujumga uzatish" odatda qayta hujum uyushtirishda, vaziyatdagi o'yinni oxiriga etkazishda qo'llanadi. Kamdan kam bunday chora to'pni qabul qilishda qo'llanadi, qo'llansa

<sup>23</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

ham oddiy to'p kiritishda qo'llaniladi. "Irg'itib to'p uzatish" (otkidka) bu asosan sakrab ijro etiladigan usul. Bu birinchi uzatilgan to'pdan zarba berishga o'xshash. Ushbu usulning maqsadi – bu hujum zarbasini to'siqsiz ijro etish imkoniyatini yaratish uchun qo'llanadi, yoki bitta to'siq hamda betartib qo'yiladigan to'siqlarga qarshi qo'llaniladi. Mazkur usul favqulotda hujum qilish sharoitini yaratish uchun foydalaniladi. Qisqa balandlikda to'pni irg'itib uzatish samaradorligi to'p uzatuvchini zarba berish taqlidi ishonchli bo'lsa va to'p uzatish oxirgi fursatda ijro etilishi bilan bog'liqdir.

Muhokama etilayotgan usulni ijro etishga mo'ljallangan individual taktik harakatlarga chalg'ituvchi harakatlar yordamida yoki "berkitib" to'p uzatish usullari kiradi. O'yinchi o'zining dastlabki harakatlari bilan to'pni muayyan bir zonaga yo'naltirishni ishonchli taqlid qilib, oxirgi fursatda to'pni qarama-qarshi tomonga uzatish kerakki, u to'p yaqin turgan hujumchiga uzatildi – deb ishonsin, lekin so'ngi fursatda to'p qarama-qarshi joyda turgan hujumchiga uzatilishi kerak.

Hujum zarbalarini ijro etishda qo'llaniladigan individual taktika shundagina muhimki, qachonki hujumchi o'z harakat usullarini o'zi tanlash imkoniyatiga ega bo'lsin.

Qarorni qabul qilish va uni ijro etish samaradorligi o'yinchining texnik mahoratiga bog'liqdir. Bu borada, albatta, vaziyatni baholash, raqib o'yinchilari harakatlari va ularning taktik rejalarini to'g'ri his qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning o'yinchida ko'rish kengligi (preferik ko'rish), diqqatni jamlash va to'g'ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi. Hujum qilishda to'pni to'siq "teshigidan", u yoki bu yonidan va to'pni to'siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish qobiliyati hal qiluvchi ro'lni o'ynaydi. Raqibning oldingi chiziq o'yinchilari himoyasini barbod qilish (to'siqda, qo'riqlashda, orqa chiziq himoyasi) uchun o'yinchilar kuchli yoki sekin aniq, uzoq va yaqin oraliqlardan zarba berishlari ma'qul bo'ladi. To'p uzatuvchi o'yinchi ham shu usullarga mos bo'lgan qarorni ijro etishi talab qilinadi. Har bir o'yinchi baland, past, tezkor, o'ta qisqa, uzun uzatiladigan to'plardan zarba berishni, zarba berganda ham to'pni keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab kuch bilan sekin-aniiq, chalg'itib, to'pni zaif qabul qiluvchi o'yinchiga yo'llashi foydali natijaga olib keladi.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to'p to'rdan biroz bu tomonga o'tib ketgan bo'lsa, bunday to'pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo'lish kerak. Chunki, bunday holatlarda raqib o'yinchilari to'siq qo'yishga aksariyat ulgurmaydi. Agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq

o'yinchilari ko'pincha himoyaga tayyor bo'lmaydi. Yoki agar to'siqlar zich bo'lsa, to'pni o'z yonidagi hujumchiga igratib uzatish to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi. Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lamini qanchalik keng, xilma-xil va serqirrali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik ijobiy yakunlanishi mumkin.

Hujum zarbalarini o'zlashtirish ko'p jihatdan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi bilan bog'liqdir (sakrovchanlik, dinamik kuch, sakrash chidamkorligi). Bu borada, albatta, koordinatsion qobiliyat ham muhim rol o'ynaydi (oraliq – vaqtni his qilish va mushaklarni ishlash koordinatsiyasi).

Hujum zarbasiga o'rgatishda bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish metodi qo'llaniladi: avval tayanch holatda usulning yakuniy final qismi o'rgatiladi – qo'lni ko'tarib orqaga harakatlantirish va to'pni zarb bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyoq bilan depsinib sakrash; so'ng shu mashq yugurib kelib; sakrab (tayanchsiz holatda) zarb berish – avval joydan, keyin yugurib kelib – bir, ikki, uch qadam; har xil balandlik va oraliqdan uzatilgan to'pga zarba berish, to'siqqa qarshi zarba berish. O'rgatish mashqlari va ularni qo'llash jarayoni barcha hujum usullari uchun bir metodik tartibda amalga oshiriladi.

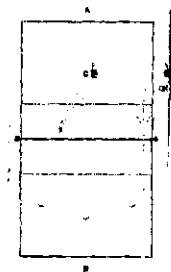
Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Joydan ikki oyoq bilan depsinib sakrash, havoda vertikal uchish; shu mashq – harakatlanish va to'xtashdan so'ng; shu mashq – sakrab, 180° va 360° aylanib; bir, ikki, uch qadam yugurib ikki oyoq bilan depsinish asosida vertikal sakrash; oxirgi qadamda – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq keyin birlashtiriladi.

2. Yugurish ritmini o'zlashtirish: o'lchov bo'yicha qadamlash, tovushga mo'ljall qilish.

3. Bilak-panja bilan to'pni urishni o'zlashtirish: to'pni urish, matoda tizza bilan o'tirib, qo'lni qisman orqaga harakatlantirish, zarba berish vaqtida qo'l to'liq yozilgan bo'lishi kerak; amartizatorida, devor oldida zarba mashqi.

4. Tennis to'pini yugurib kelib sakrab to'r ustidan tashlash.
5. Rezina amartizatorga mahkamlangan to'pga sakrab zarba berish: joydan va yugurib kelib.
6. Shtativga o'rnatilgan to'pga to'r ustidan zarba berish.
7. Uchib borayotgan to'pga zarba berishni o'zlashtirish. To'pni turli balandlikda irg'itib va bosh ustidan: joyda turib va sakrab. Shu mashq juftlikda to'p uzatishdan.
8. "To'p otish moslamasidan (pushka) yo'naltirilgan to'pni to'r ustidan zarba berish: to'p turli balandlikda otiladi. Agar bunday moslama bo'lmasa, to'pni sherik yoki trener tashlab beradi.
9. To'p uzatishdan hujum zarbasi.



*Plyus 10 ta zarba.*<sup>24</sup>

1. 4, 2,3-zonalardan hujum zarbalari –to'pni uchish yo'nalishi yugurib kelish yo'nalishiga mos bo'lishi kerak:4-zonadan 5-zonaga,2-zonadan 1-zonaga (diagonal bo'ylab).To'p uzatish avval yaqin zonadan o'rta balandlikda, past balandlikda, to'rdan uzoqroq, to'p uzatish hujumchiga teskari (orqa bilan) turgan holatdan, uzun to'p uzatish, orqa zonalardan.

2. Yon chiziqlar bo'ylab: 4-zonadan 1-zonaga,2-zonadan 5-zonaga. To'p uzatish yo'nalishi 1-mashqdagidek.

3. Aniq hujum zarbalarini bajarish. Nishonlar qo'llaniladi, maydon zonalari belgilanadi. Avval zarbalar sekin va to'p tushirish joyi kattaroq. Keyin zarba kuchi orttirib boriladi, to'p tushirish joyi esa toraytirib boriladi.

<sup>24</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Umratov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

4. Hujum zarbalari; to'g'ri yo'nalishda, burib, orqa zonadan uzatilgan to'pni (4-chi zonadan) yonlama zarba berish, 6,5-zonalardan uzatilgan to'pni 2-zonadan hujum qilish.

5. 3 va 2-zonadan hamda orqa zonalardan hujum qilishni o'zlashtirish sari zarba berish usullari almashtirib beriladi.

6. Hujum zarbasi va chalg'itib tashlashni taqlid qilish mashqlari (sakrab bir yoki ikki qo'l bilan).

1. To'siqqa tekkazib "aut"ga zarba berish. To'siqchilar 2 va 4-zonalarda stolga turib to'siq qo'yadi. To'siqdan sapchitib zarba berish, chalg'itib, irg'itib uzatilgan to'pni xujum qilish.

2. Orqa chiziqdan 2, 3, 4-zonalardan zarba berish.

3. Hujum zarbalarini: oldingi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan; birinchi to'p uzatishdan, irg'itishdan; orqa chiziq zonalaridan chiqib to'p uzatishlardan zarba berish mashqlari.

4. 3-mashq, to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qarshiligida bajariladi – barcha taktik imkoniyatlar (variantlar) qo'llaniladi.

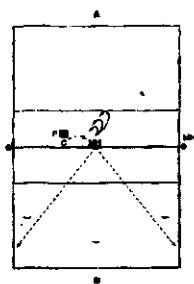
Zarba berish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashqlar guruhlarini o'z ichiga oladi:

A) Har xil to'p uzatish turlarida nishonlarga aniq zarba berish;

B) Turli vazifalar asosida qo'yilgan yakka va guruhli to'siqlarga qarshi zarbalar berish;

V) Aniq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish.

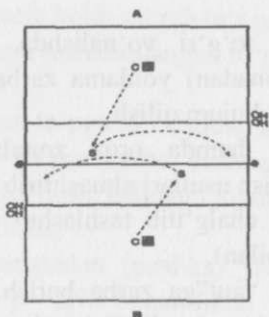
G) Kiritilgan to'pni qabul qilgandan so'ng to'siqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.



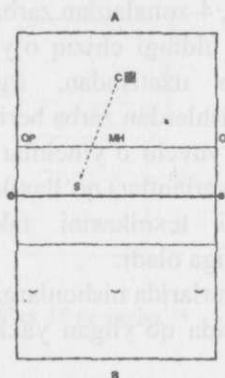
*Bir qadam, ikki qadam, uch qadam*<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017 - 485 b.





**Ko'p martali individual xujum.**



**Ketma-ket hujum<sup>26</sup>**

1. O'zining to'p irg'itishidan belgilangan nishonlarga zarbalar berish.
2. To'r chegarasiga (antennaga) 3-zonadan uzatilgan to'plarga zarbalar berish.
3. Shu mashq, faqat to'p uzatishlar 2 va 4-zonalardan.
4. Shu mashq, faqat hujumchi sapchituvchi ko'prikchadan depsinadi.
5. Hujumchi kutmagan holda 2,3,4-zonalardan uzatilgan ikkinchi to'pni hujum qilish.
6. Bir o'yinchini turli zonalardan uzatiladigan to'pni 4,3,2,3,

<sup>26</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

7. 4- zonalardan ketma-ket zarbalarni bajarishi.

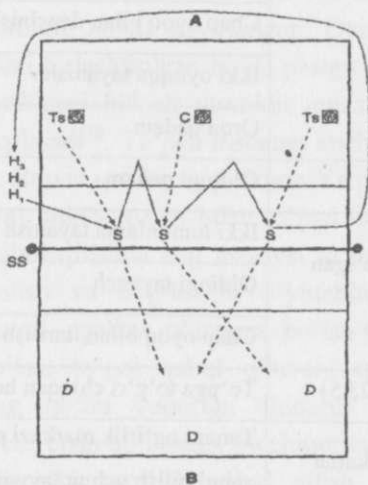
8. hujumchi 4-zonadan. To'p uzatish 6-zonadan 3-zonaga, 3-zonadan to'siqni taqlid qiladi – 2-zonaga harakatlanadi, 3-zonadan uzatilgan to'pni hujum qiladi, keyin 3-zonada to'siq, hujum 4-zonadan va h.k.

1. Past uzatilgan to'pdan bog'lovchi o'yinchi oldidan va orqasidan zarbalar berish (birinchi to'p maydon orqasidan uzatiladi).

2. Barcha to'p uzatish turlaridan himoyachilardan bo'sh qolgan zonalarga zarbalar berish (hujumchi harakatlanayotgan vaqtda, 1-2 ta himoyachi o'zining dastlabki joylarini o'zgartirib turadi).

3. 3 (2, 4) zona o'yinchisi tomonidan uzatilgan ikkinchi to'pdan zarbalar berish-bitta to'siqqa qarshi maydonni himoyalangan joyiga (to'siqchi faqat ma'lum zonani to'sadi).

4. To'siqdan "aut" ga zarba berish (birinchi to'p uzatish maydon orqasidan).



*Uch yo'nalishli harakatlanish asosida hujum*<sup>27</sup>.

<sup>27</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.



Hujumchining harakati	Himoyachining harakati
Yugurish	Boshlang'ich harakat o'yinchini dastlabki holatidan boshlanishi
	Chap oyoq bilan depsinish
	Ikki oyoqqa tayanish
	Orqa qadam
Sakrash	Oldingi qadam
Zarba harakatigacha bo'lgan muallaq holat	Ikki tomonlama tayanish
	Oldingi tayanch
	Chap oyoq bilan itarilish
To'pga zarba berish (0,05)	To'pga to'g'ri chiqqan holda sakrash
Zarbadan keyingi harakatlar	Tanani og'irlik markazi pastlaydi, to'pni qabul qilish uchun tayyorgarlik

### 3.3. Himoya texnikasi va uning tasnifi.

Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

#### To'pni qabul qilish

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

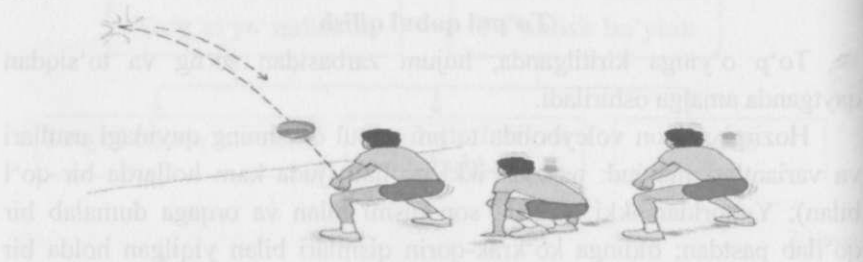
Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); Yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

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. 13-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<sup>28</sup>. 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 sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum

<sup>28</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

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.



**13-rasm.**

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.

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va umbaloq oshadi (14-rasm)<sup>29</sup>.

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

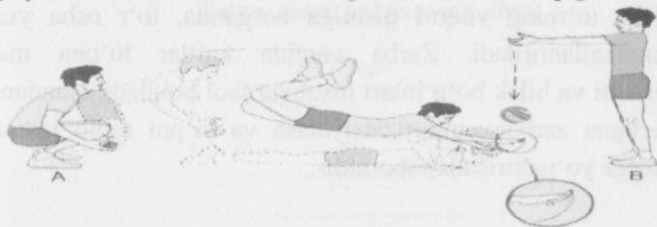
<sup>29</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.



14-rasm.



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 (15-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga  $25^{\circ}$ - $30^{\circ}$  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<sup>30</sup>.



15-rasm.

<sup>30</sup>Palatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

## To'siq qo'yish

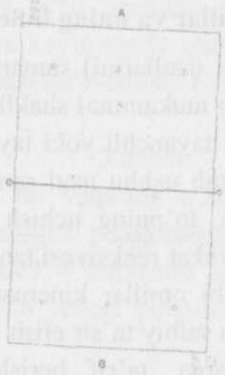
To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni 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 (16-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakarash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

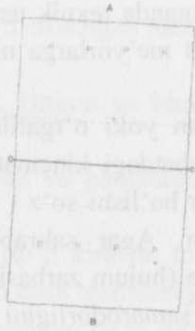


16-rasm.

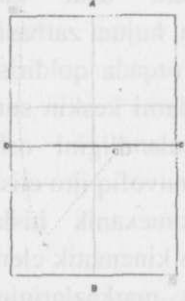
To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.



**To'rtlik to'p uzatish va qabul qilish.**



**To'pni uzatishni nazorat qilish.**



**To'pni qabul qilish va uzatish.**



## **Texnik usullar va uning kinematikasi.**

Texnik usullarni (o'yin usullarini) samarali ijro etish tana va tana qismlarning kinematikaning mukammal shakllanganligi bilan bog'liqdir. Lekin har bir texnik usulni tayanchli yoki tayanchsiz holatda (sakarash vaqtida) ijro etilishiga qarab ushbu usul samaradorligiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, to'pning uchish tezligi, trayektoriyasi va yo'nalishi, o'yinchining harakat reaksiyasi, tana vazni va uzunligi, statik va dinamik muvozanat kabi omillar kinematikaning asl yoki maqbul texnikaga mos ijro etilishga salbiy ta'sir etish mumkin. Ammo shu bilan bir qatorda texnik usullarga, ta'rif berish yoki ularni kinematik elementlariga o'rgatishda mashg'ulot va musobaqa o'tkazish joylarining (pol yuzasi) qoplamalari, sport poyfazali, to'p sifati (qanday xomashyodan qilinganlari) e'tiborga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqacha qilib aytganda texnik usullar mazmunini ta'riflash va ularga o'rgatishda standart me'yorlarga mos imkoniyatlar yaratilmog'i lozim.

Har bir ta'riflanadigan yoki o'rgatiladigan texnik usul maqsadi, uning dastlabki holati, navbatdagi kinematik jarayon va yakuniy holat foydali natijaga qaratilgan bo'lishi so'z (tushuntirish) va reproduktiv varianti yoritilishi darkor. Agar sakrab ijro etiladigan (tayanchsiz holatda) texnik usul bo'lsa (hujum zarbasi, to'siq qo'yish va h.k), unda shu usulni ijro etish samaradorligini ta'minlovchi aerodinamik, biomexanik va inertsion kinematikasi ham izohli ta'rif bilan yoritilishi kerak bo'ladi.

Sakrab ijro etiluvchi usul kinematikasining aerodinamik xususiyatlari – bu, masalan, hujum zarbasida yugurib kelib depsinishdan avval gavda va qo'llarni orqada qoldirish, og'irlik markazini pastroq tushirish, gavda-bosh-qo'llarni keskin sur'atda pastdan yuqoriga siltab harakatlantirish-sakrash balandligini oshiradi va pirovardida zarba kinematikasini maqsadga muvofiq ijro etish imkoniyatini yaratadi.

Texnik usulning biomexanik hislatlari – bu tana va tana qismlarining bo'g'imlararo kinematik elementlarini ijro etishda lokal va global (umumiy) og'irlik markazlarining harakat davomida o'zaro muvofiqlashgan holda o'zgarish dinamikasini anglatadi.

Nihoyat texnik usulga ta'rif berishda yoki unga o'rgatishda shu usulni bajarishdan oldin va keyin statik muvozanatni saqlash (qaddi – qomatning shakli ) na'munasi ko'rsatilishi e'tiborga molikdir<sup>31</sup>.

### **Xulosa**

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.

### **Nazorat savollari**

1. «Texnika» haqida tushuncha, voleybolga xos o'yin usullariga izoh bering.
2. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.
4. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O'yin usullari texnikasining ko'p qirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

---

<sup>31</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017. - 485 b.

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 ears old children/Federazione italiana pallovolo.2010.-685s.
3. Ауграпетянц Л.Р., Пулатов А.А. Вoleybol nazariyasi va uslubiati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
4. Айрапетянц Л.Р.Волейбол//Учебник для выших учебных заведений. T.: Zag qalam. 2006. - 240 s.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучений. // Учеб. для учащ. koll. i akad. lis. Pod red. Л.Р. Айрапетянц. T.: IIm Ziyo, 2012. - 277 s.

### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma‘ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta‘minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma‘ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
4. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. //O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va Qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, - b 1-4.

5. Айрапетянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Ролсимметричного развития право-і левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академик публишинг. 2015. – 73 s.

6. Беязев А.В., Савян М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360s.

7. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.

8. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2007. - 148s.

### **Internet saytlari**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. [w.rsl.ru](http://w.rsl.ru)

## IV. BOB. HUJUM VA HIMOYA TAKTIKASI

### 4.1.O'yin taktikasi haqida tushuncha.

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 kombinatsiya – 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'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hakoza.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birichi temp atamasi hujum kombinatsiyasini 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 kombinatsiyalarni 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 funksiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda 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 usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysunish 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 nuqtayi nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizatsiyani 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. O'yin taktikasining tasnifi 4-andozada aks ettirilgan.

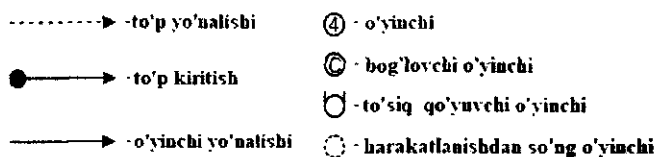
#### **4.2. Hujum taktikasi**

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng

qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

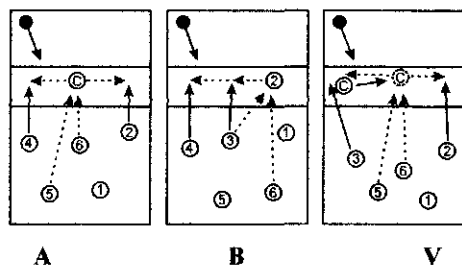
Jamoaviy taktik harakatlar hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi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

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



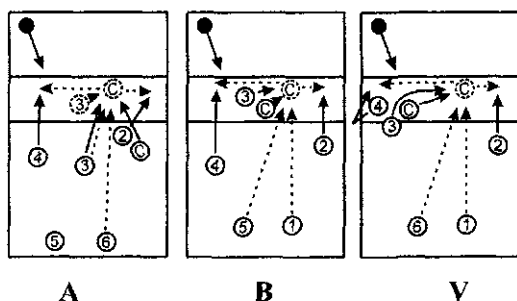
### Shartli belgilar izohi

Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



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

zonalaridan to'p oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 20-rasmda keltirilmoqda.



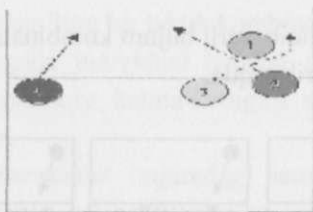
Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash hujum harakatlarini samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi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

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.

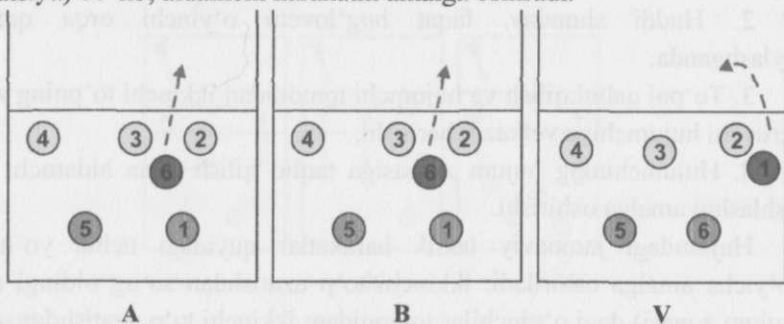




Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.

6. 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-zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi keltirilmoqda.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash hujum harakatlarini samarali hal qilishga imkon bersa'da, 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 (imitatsiya) 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. Xuddi 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;

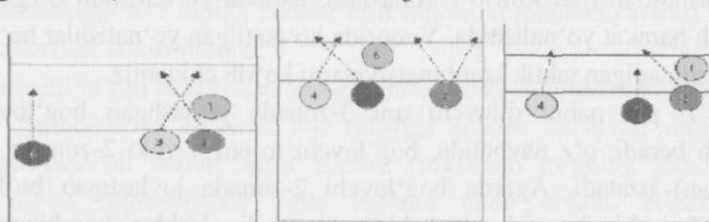
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar 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 kombinatsiyalarni 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 kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada 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.

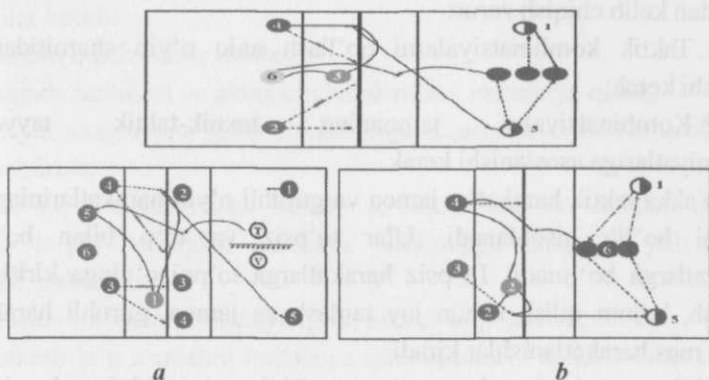
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga etkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «Eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

«To‘lqin» kombinatsiyasida uchta o‘yinchi – bog‘lovchi va 3–4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi. 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» kombinatsiyasini 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 kombinatsiyani to‘p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo‘lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.



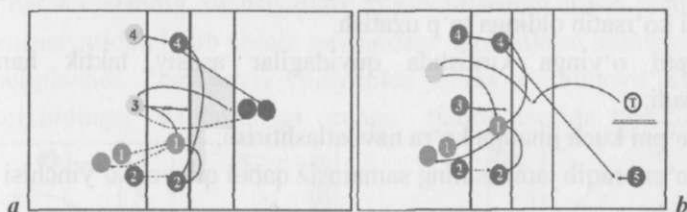
3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi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

7. «Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi<sup>32</sup>.



8. «Orqaga krest» kombinatsiyasida 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 kombinatsiya 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, ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash amalga oshiriladi.



<sup>32</sup> Пулатов, М.А. Кодирова, А.А. Умматов "Волейбол назарияси ва услубияти" олий таълим талабалари учун ўқув қўлланма 2017. - 485 б.

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

1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;

2. Kombinatsiyalar 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 trayektoriyasini belgilash;

6) to'pni aldanchi 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 aldanchi 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;

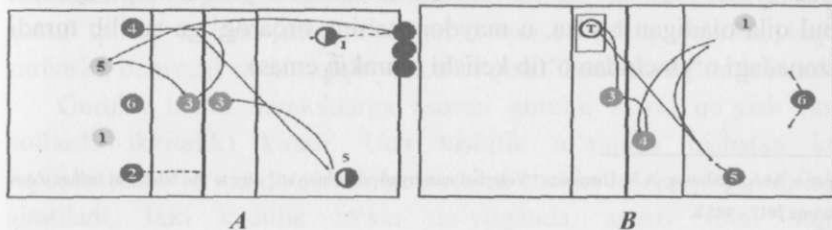
5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;

6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldanchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

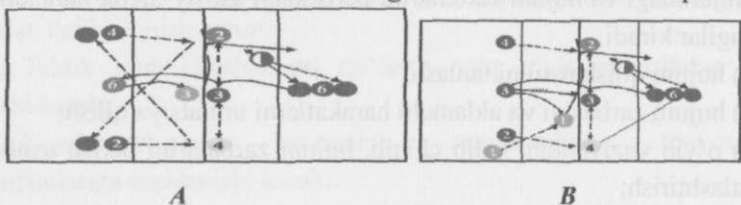
### 4.3. Himoya taktikasi

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 va burchagi orqaga tizimi asosida tashkil qiladi.



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



O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha<sup>33</sup>. Chiziqli variantdan barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.

Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'ryoniga 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, keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchanning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

<sup>33</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

Bog'lovchi o'yinchining 5-zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi keltirilgan. Bu joylashuv 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 (33-rasm); 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'yichilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbaları 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. Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri keltirilgan.

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'rning 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'liga yaqinlashtiradi.

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

a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;

b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;

v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;

g) 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 trayektoriyasi 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;

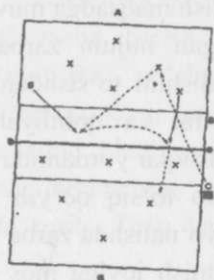
v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning 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.

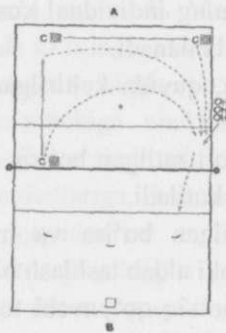
To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishini berkitadi.

*1-Ilova*



**Guruhli harakatlanish<sup>34</sup>.**

<sup>34</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017. - 485 b.

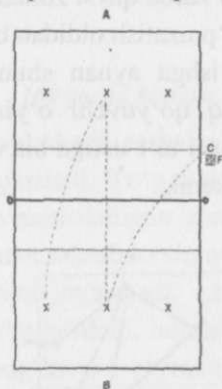


**To'rt burchakdan hujum uyushtirish.**

### **Himoya mashg'uloti.**

To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan hujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish aksariyat ochko olish imkoniyatini beradi. Voleybol amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish ijro etiladi. Mutaxassislar o'rtasida shunday fikr mavjudki, go'yo to'siq qo'yishga faqat hujum zarbalarini mukammal o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish lozim. Bu mantiqqa amal qilinadigan bo'lsa, unda to'siq qo'yish ko'nikmalariga 13-14 yoshdan, hatto 15-16 yoshdan o'rgatish kerak. Lekin aslida to'siq qo'yishga shug'ullanishni ilk qadamidan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq. To'siq qo'yish – bu raqib tomonidan yo'naltirilgan hujum zarbasini o'z vaqtida sakrab qo'llarni ko'tarib to'p yo'nalishini to'sishdan iboratdir. Mazkur o'yin (himoya) usuli muayyan sifat va qobiliyatlarga bog'liqdir. Ularni maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi (jismoniy tayyorgarlik bo'lishi). Sakrab to'siq qo'yib to'p yo'nalishini to'sish uchun depsinish joyi to'g'ri yo'nalishda zarba berayotgan hujumchining yugurish yo'nalishi va depsinish joyiga mos bo'lishi lozim. Yana bir shart. 4-chi zonadan hujum zarbasi ijro etilayotganda to'siqchi to'pdan biroz chaproq joylashadi, 2-chi zonadan zarba berilayotganda – aksincha.

To'siq qo'yishga dastlabki o'rgatishda yuqoridagilar e'tiborga olinishi lozim. Keyinchalik shu asosda yakka, so'ng guruhli to'siq qo'yishga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'siq qo'yuvchi doimo to'pga qarab turishi shart emas. Uzatilgan ikkinchi to'p yo'nalishini aniqlagandan so'ng, hujumchiga qarshi va uni yugurish yo'nalishi hamda to'pga zarba berish yo'nalishini aniqlashga intilishi kerak. Sakrash vaqtida esa yana to'pni nazorat qilishi lozim.



Tezkor to'p.

**Yondashtiruvchi mashqlar.** To'siq qo'yishni osonlashtirish uchun to'rni pastga tushirish tavsiya etilmaydi – chunki to'siq qo'yishni ham, zarba berishni ham “oraliq – vaqt” xususiyatlari noto'g'ri shakllanadi (bunda stoldan foydalanish kerak).

Muvofiq mashqlarni o'zlashtirish quyidagi metodik tartibda amalga oshirilishi darkor: avval zarba berish faqat bir zonadan va bir yo'nalishda ijro etiladi, keyin ikki “qo'shni” zonalardan (4-3, 2-3), uch zona (4, 3, 2, 4 va h.k), so'ng uzoqdagi zonalardan (4, 2, 4, 2).

1. To'siqni to'r ustida taqlid qiladigan moslama siqib to'pni ushlab, to'pni to'r ustiga tashlash, hujumchini sakrab to'pni saqlashi, “blok-qo'lqopga” qarshi, stolda turib. To'p har xil zonalardan tashlanishi mumkin.

2. Zarbalarga stol ustida turib to'siq qo'yish, shtativda mahkamlangan to'pga to'siq qo'yish.

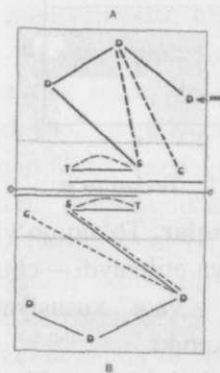
3. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'r oldida dastlabki holatda joylashadi. Qarshi tomondagi sherik to'pni to'r ustiga to'rdan 10-30 sm.

berishga tashlaydi. To'siqchi to'pni eng yuqori nuqtasida kaftlari bilan uradi (avval osilgan to'p uriladi). Shu mashq sherikni chalg'itib tashlagan to'piga nisbatan bajariladi.

1. To'siqchi stol ustida joylashadi, zarba to'p uzatishdan bajariladi: bir zona, zarba yo'nalishi to'siqchiga ma'lum.

2. Hujum zarbalari ikki "qo'shni" zonalardan bajariladi (4-3, 2-3), uzoq zonalar (2-4); to'siqchi zarba qaysi zonadan va qaysi yo'nalishdan bajarilishini biladi (signal to'p uzatish oldidan beriladi).

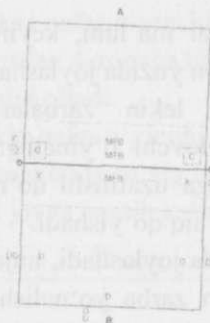
3. Guruhli to'siq qo'yishga aynan shunday tartibda o'rgatiladi. Bunda asosiy e'tibor to'siq qo'yuvchi o'yinchilar hamjihatligi, o'z vaqtida birga sakrash, qo'llarni to'r ustiga bir vaqttni o'zida ko'tarish va to'siqlar zichligiga qaratish kerak.



### ***"Butunjahon" himoyasi***

1. To'siqchi stol ustida joylashadi, 2-zonadan uzatilgan to'plarga yoki 3- zonadan zarba beriladi. Qaysi zonadan zarba berilishi to'siqchi uchun noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi yerdan sakrab to'siq qo'yadi.

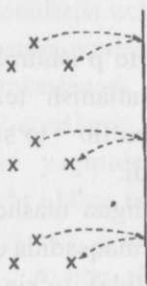
2. To'siqchi stol ustida joylashadi, 3-zonadan uzatilgan to'plarga 4- yoki 3- zonadan zarba beriladi. Qaysi zonadan zarba berilishini to'siqchi bilmaydi, zarba berilishini to'siqchi bilmaydi, zarba yo'nalishi ma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi yerdan sakrab to'siq qo'yadi.



### 100 gacha himoya.

3. To'siqchi stolda joylashadi, zarbalar navbatma-navbat 4, 3, 2, 4 va hokazo zonalardan bajariladi. To'p uzatish 3-zonadan ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ham, yo'naltiriladigan zona ham ma'lum emas. Shu mashq, faqat to'siqchi yerdan sakrab to'siq qo'yadi.

4. To'siqchi stol ustida joylashadi, qarshi tomon-hujumda guruh taktik harakati asosida zarba beriladi, bunda 3, 3 va 2-zona o'yinchilari ishtirok etadi – to'pni bog'lovchi o'yinchi uzatib beradi to'siqchiga zarba berish yo'nalishi ham, zonasi ham noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi yerdan sakrab to'siq qo'yadi.



### Uch martali sayjut.

1. Stol ustida 3 nafar to'siqchi yonma-yon joylashadi, zarbalar to'pni o'z irg'itishidan navbatma-navbat 4, 3, 2-zonalardan bajariladi. Ikki to'siqchidan iborat to'siq 4 va 2-zonalardan yo'naltirilgan zarbalarga qarshi qo'yiladi, 3-zonadan zarba berilganda 3 nafar to'siqchi ishtirok

etadi. Zarba yoʻnalishi avval maʼlum, keyin nomaʼlum. Shu mashq, lekin endi toʻsiqchilar maydon yuzida joylashadi.

2. 5-mashq bajariladi, lekin zarbalar oʻrtasidan turib toʻp uzatishidan bajariladi. Bogʻlovchi oʻyinchiga toʻp maydon orqasidan uzatiladi. Ikkinchi toʻp kimga uzatilishi noʻmalum. Shu mashq, lekin toʻsiqchilar yerdan sakrab toʻsiq qoʻyishadi.

3. Toʻsiqchilar stol ustida joylashadi, hujumchi oʻyinchilar harakati toʻsiqchilarga maʼlum, lekin zarba yoʻnalishi nomaʼlum. Shu mashq, faqat toʻsiqchilar yerdan sakrab toʻsiq qoʻyishadi.

Toʻgʻri yoʻnaltirilgan zarbalarga toʻsiq qoʻyishda qoʻllar toʻpga nisbatan toʻgʻri joylashtirilishi kerak. 4 va 5-zonalarga yoʻnaltirilgan zarbalarni toʻsishda qoʻllar toʻpdan chaproqqa chiqarilishi lozim (oʻng qoʻl kafti toʻrga parallel boʻladi. Chap qoʻl-kaft esa toʻpga qaratiladi, ammo 1-zonaga zarba berilganda, aksincha). Depsinish – sakrash joyiga harakatlanish siljib qadam qoʻyish (1m. gacha) va qaychisimon qadam qoʻyish va burilib yugurish (3m. va undan ortiq) orqali amalga oshiriladi.

Zarba berish joyiga oʻz vaqtida toʻliq yetib kelinmaydigan holatlarda qoʻllar oʻng (chap) tomonga siljitib toʻp tomon koʻtarilishi kerak.

Toʻsiq qoʻyish toʻpsiz va toʻp ishtirokida takomillshtiriladi. Toʻpsiz bajariladigan mashqlar harakatlanish tezligi, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va guruh boʻlib toʻsiq qoʻyishda hamjihatlikni shakllantirish uchun qoʻllaniladi.

Toʻp ishtirokida bajariladigan mashqlar esa jamoaning himoyada oʻynash tizimini shakllantirish maqsadida qoʻllaniladi.

1. Devor oldida (toʻr oldida) toʻsiq qoʻyishni taqlid qilib koʻp martalab sakrash.

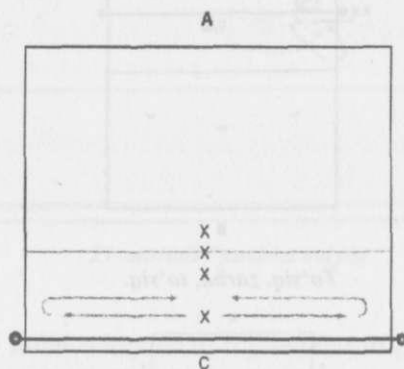
2. Dastlabki holat – juftlikda bir-biriga qarshi turib, toʻsiq taqlidini bajarish

3. Dastlabki holat – shu mashq. Biri zarba berishni, ikkinchisi toʻsiq qoʻyishni taqlid qiladi.

4. Dastlabki holat – toʻrning ikki tomonida turib, tezkor oʻng va chap tomonga harakatlanib, sakrab qoʻllarni qoʻllarga tekkazib toʻsiq qoʻyish.

5. Dastlabki holat – ikki nafar o‘yinchi 4-(2) zonada joylashadi, 4-zonadan 2-zonaga va 2-zonadan 4-zonaga harakatlanib, 4, 3, 2-zonalarda guruhli to‘siq qo‘yishni taqlid qiladi.

6. Dastlabki holat – ikki nafar o‘yinchi 4 va 2-zonalarda joylashadi. Navbatma-navbat 2 va 4-zonalarda to‘siq qo‘yish taqlidi (har bir to‘siq qo‘yishdan so‘ng dastlabki joyga qaytib kelinadi)<sup>35</sup>.



*O‘z oralig‘ingni tekshir.*

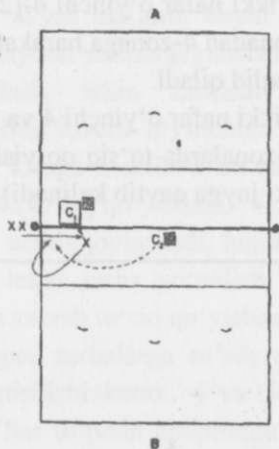
1. Dastlabki hola–4,3,2-zonalarda uch nafar to‘siqchi joylashadi. 3-zonadan turgan to‘siqchi navbatma-navbat goh 2, goh 4-zonaga guruhli to‘siq qo‘yish uchun tezkor harakatlanadi.

2. Dastlabki holat – 4,3,2-zonalarda uch nafar to‘siqchi joylashadi va yana bir o‘yinchi 4-zona yaqinida maydondan tashqari joyda joylashadi. U 4-zonadan o‘yinchi oldiga kelib, birgalikda to‘siq qo‘yadi, keyin u joyida qoladi, sherigi esa 3-zonaga kelib, 3-zonada turgan to‘siqchi bilan to‘siq qo‘yadi. Aynan shu tartibda to‘siq qo‘yish 2-zonada ham takrorlanadi.

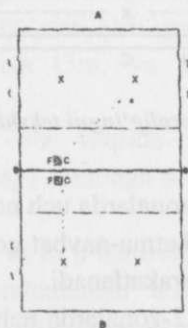
3. Dastlabki holat – o‘yinchilar 4,3,2-zonalarda joylashadi. 3 va 2-zonada turgan to‘siqchilar o‘ng tomonga harakatlanib, 2-zonada to‘siq qo‘yadi, 4-zonada turgan o‘yichi esa – o‘z zonasida to‘siq qo‘yadi.

<sup>35</sup> Пулатов, М.А. Кодирова, А.А. Умματος "Волейбол назарияси ва услубияти" олий таълим талабалари учун ўқув кўлланма 2017. - 485 б.





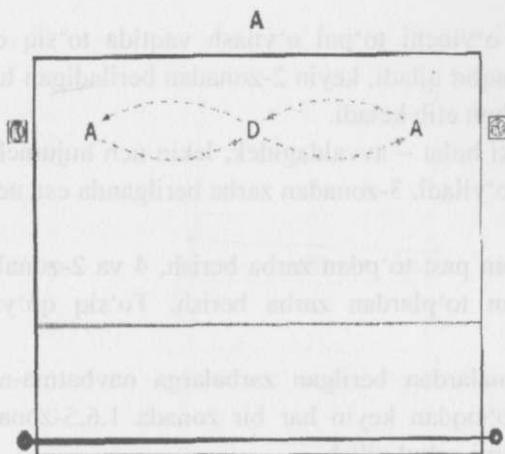
*To'siq, zarba, to'siq.*



*Ximoya "tangosi".*

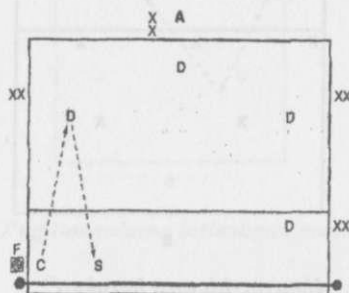
Shundan keyin barcha uch o'yinchi 3-zonaga kelib, uchlik to'sig'ini bajarishadi.

4. Dastlabki holat—avvalgidagidek. Qanot to'siqchilari (4 va 2-zonadagi) 3-zonaga kelishadi va uchlik to'sig'ini bajarishadi.



21-martali "pushka salyut"

1. Dastlabki holat – hujumchi o'yinchilar to'p bilan 4 va 2-zonada kalona shaklida joylashadi. Maydonning boshqa tomonida 3-zonada to'siqchi o'yinchi joylashadi. Signal berilishi bilan 4-chi zonada turgan o'yinchi yugurib kelib va to'pni o'z ustiga irg'itish bilan hujum zarbasini bajaradi, 3-zonada turgan to'siqchi to'siq qo'yadi va dastlabki holatga qaytadi. Keyin 2-zonada turgan o'yinchi zarbasiga to'siq qo'yadi.



2. Dastlabki holat – shu mashq, lekin hujumchilar 4,3,2-zonalarda joylashadi.

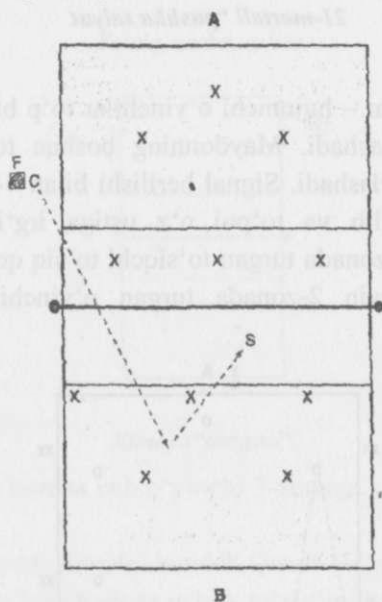
3. 3-zonada o'yinchi to'p uzatishidan 4-zonadan hujum zarbasini bajariladi.

Bog'lovchi o'yinchi to'pni o'ynash vaqtida to'siq qo'yuvchi 3-zonada to'siqni taqlid qiladi, keyin 2-zonadan beriladigan hujum zarbasi to'siq qo'yish uchun etib keladi.

1. Dastlabki holat – avvaldagidek, lekin uch hujumchi ishtirokida juftlikda to'siq qo'yiladi. 3-zonadan zarba berilganda esa uchlikda to'siq qo'yiladi.

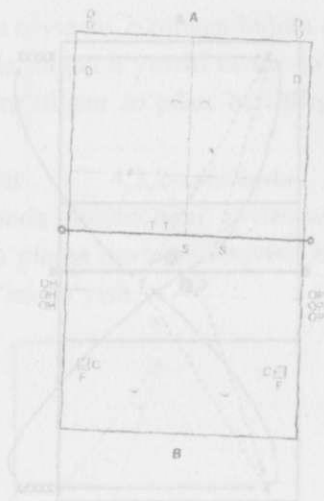
2. 3-zonadan past to'pdan zarba berish, 4 va 2-zonalardan tezkor va past uzatilgan to'plardan zarba berish. To'siq qo'yish uchlikda bajariladi.

3. 4,3,2-zonalardan berilgan zarbalarga navbatma-navbat yakka to'siq qo'yish. To'siqdan keyin har bir zonada 1,6,5-zona o'yinchilari yo'llagan zarbalarni qabul qilish.

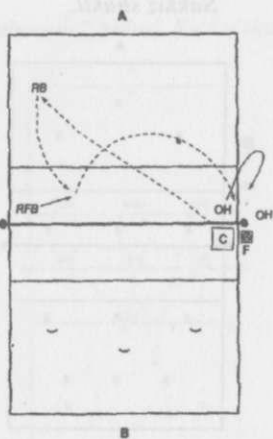


*Ustuvor-himoya harakati*<sup>36</sup>

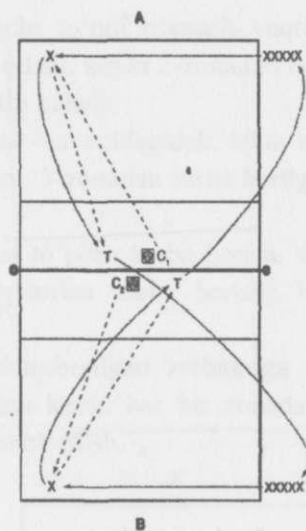
<sup>36</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.



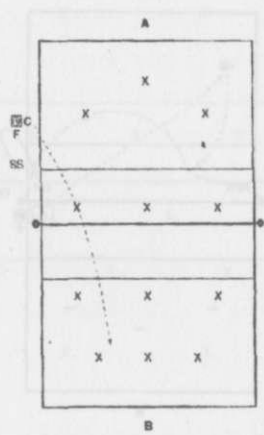
*Jamlangan himoya*



*O'ng tomonlarni birlashgan mashq.*



**Sakkiz shakli.**



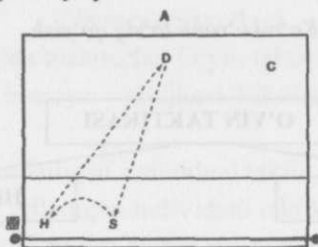
**Himoya yoki byust.**

4. Kombinatsiya asosida bajarilgan hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish.

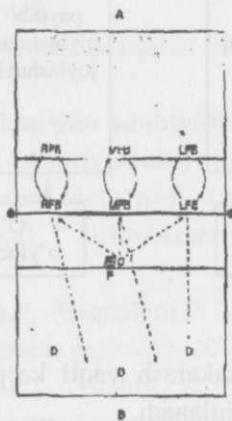
– 2-zonada past to‘p uzatishdan hujum zarbasi bajariladi, 4-zonadan esa baland uzatilgan to‘pdan. 3-zonada turgan o‘yinchi navbatma-navbat to‘siq qo‘yadi.

– 6-zonada turgan o‘yinchi 2-zonaga hujum zarbasi uchun birinchi to‘pni uzatadi. 4-zonada turgan o‘yinchi to‘siq qo‘yadi va shu zahoti 3-zonaga harakatlanib, irg‘itilgan to‘pdan beriladigan zarbaga ulgurishi kerak.

– dastlabki holat – 4,3,2-zonalarda to‘siq qo‘yuvchilar joylashadi, qarshi tomonda hujumchilar joylashadi. 4 va 2-zonalarga uzatiladigan ikkinchi to‘plarga navbatma-navbat zarbalar berish. 4 va 2-zonalarda juftlik to‘siq‘ini qo‘yish.

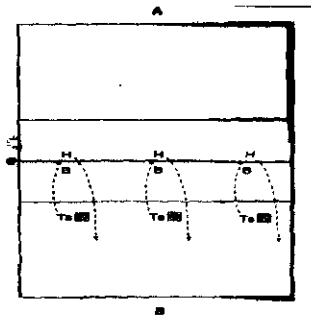


*Uch kishi uchun “qalampir” holati. Yo‘l o‘tkazgich shaklida chiqish*

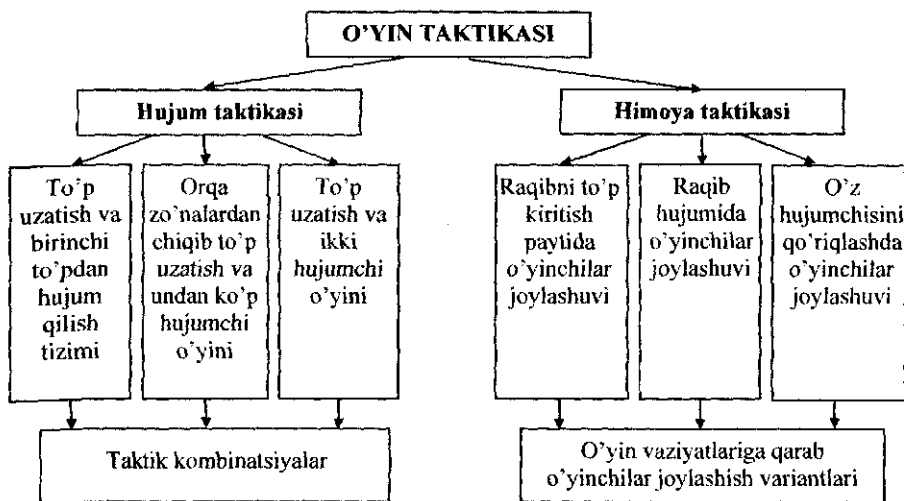


*Estakada shaklida chiqish.*<sup>37</sup>

<sup>37</sup>Пулатов, М.А. Кодирова, А.А. Умματος “Волейбол назарияси ва услубияти” олий таълим талабалари учун ўқув кўллами 2017.- 485 б.



*Kor-korona to'siq qo'yish.*



*4-andoza*

To'siq qo'yuvchining sakarash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi.

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 va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir. 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.

### **Bob bo'yicha xulosa**

Taktik kombinatsiya – 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'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hakoza.

### **Nazorat Savollari**

1. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
  2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
  3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
  4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
  5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
  6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar.
- Taktik reja haqida tushuncha.
7. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

#### **Asosiy adabiyotlar**

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 ears old children/leDerazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
4. Айрапетянц,Л.Р.Voleybol. //Учебник для выших учебник заведений. Т.:Zar qalam. 2006. - 240 s.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучений.//Учеб.для учаш. koll. i akad. lis. Pod red. Л.Р.Айрапетянс. Т.Илм Ziyо, 2012. - 277 s.



## **Qo'shimsha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.

5. Л.Р.Айрапетянс., Исроил.Ш.Х.Пулатов А.А. Пол симметричного развития право-и левосторонней моторики в спорте. //Учебно-методического пособие.Германиya, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 s.

6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов FK. М.: TVT, 2009. – 360s.

7. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011. - 278 b.

## **Internet saytlari**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)

## V. BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslansa yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatgichlarga ega bo'lsa-yu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar-xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

## 5.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik.

Voleybol maydonchasi gandbol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mehanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va perefirik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi. Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida "sport razvedkasi" deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy "burchi" turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida

ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka ortiqcha ishonchga, "manmanlikka" berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyahasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zaxira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqa oldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, havotirlanish va h.k) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'iy nazar turli hil psixologik holatlar (lixoradka-talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqa oldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan, uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-filmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklari birma-bir aniq ko'rayapman;
- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim solishtirdim;
- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlarini xotiramdan mustahkam joy oldi;
- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan ununli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;
- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlanmaslik choralarini belgilab qo'ydim;
- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki "stress-ko'rsatkichlar" ta'sir etmayapti, men ularda xolos bo'ldim;

- o'zimni a'lo his qilayapman;

- ertangi musobaqa meni qiziqitirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

- bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";

- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" yengil qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

- tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va ko'zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishta dam olmoqda;

- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

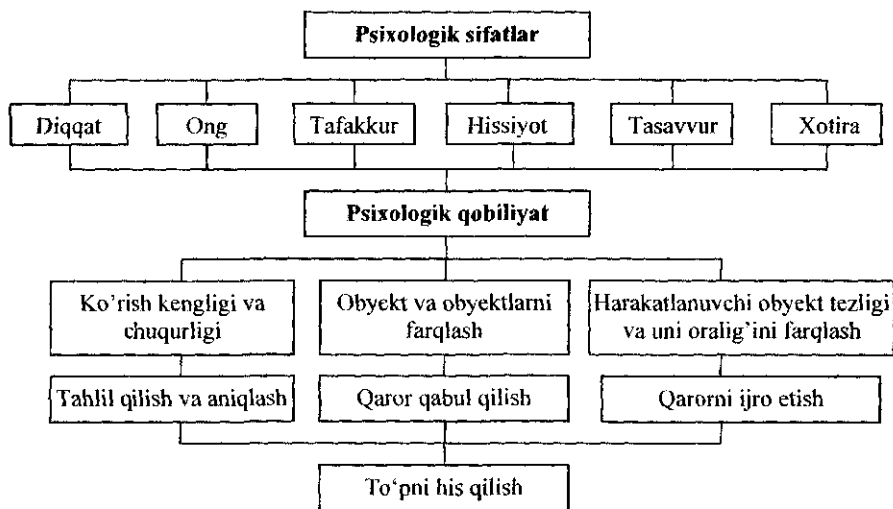
- hozir chigil yozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yin oldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charhlayman";

- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

- jangovor holatga keldim, "janga" tayyorman;

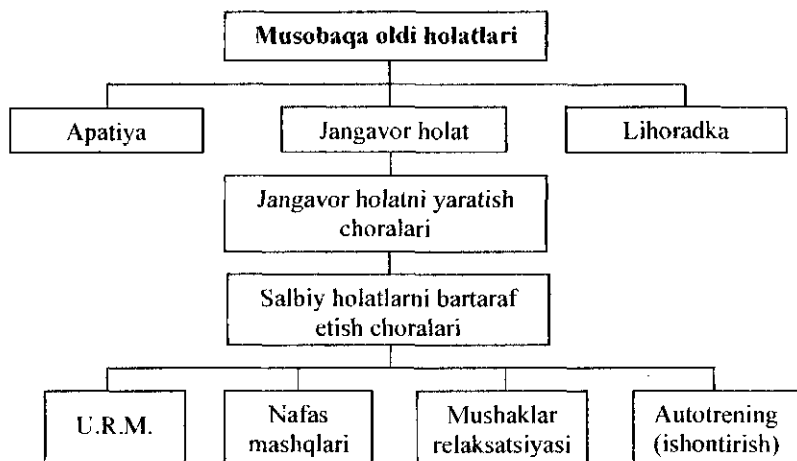
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan "autotrening" – ishtirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 19 va 20-andozalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.



19-andoza

**Musobaqaoldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar**



20-andoza

### Xulosa

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar-xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

### Psixologik tayyorgarlik" mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlar mavjud va ularning qisqacha mazmuni nimadan iborat?
3. Voleybolga xos qanday psixologik sifatlarini bilasiz va ularni qanday tarbiyalash mumkin?



4. Musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalar bilan izohlanadi?

5. Salbiy psixologik holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

#### **Asosiy adabiyotlar**

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

2. Pittera.C, PeData.P,Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 ears old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.-685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучений. // Учеб. для учащ. koll. i akad. lis. Pod red. Л.Р.Айрапетянц. Т.: Илм Зиyo, 2012. - 277 s.

#### **Qo'shimsha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

2. Ayrapetyans.L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. Т.: 2011. - 278 b.

#### **Internet saytlari**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## VI.BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI

### 6.1.Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi.

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1896-yilda ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarni ayrim bndlari quyidagilardan iborat bo'lgan:

- maydonchanning o'lchami 7,6 x 15,2 m;
- to'rnig balandligi 195 sm;
- to'pning og'irligi 252-336 gr;
- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;
- to'p o'yinga maydonchani o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shaklidagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

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

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

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

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

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

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

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

1934-yil – to'r ayollar uchun 224 sm.

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

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

1950-yil – ayollar o'yini 5 partiyadan iborat.

1952-yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta.

1957-yil – tanaffus 1 daqqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi.

1961-yil – o'yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlandi.

1965-yil – to'siq qo'yuvchi qayta o'ynashi (to'pga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomoniga o'tkazishi mumkin.

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

1976-yil – kiritilgan to'pga to'siq qo'yish.

1984-yil – to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan «tegish» mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish 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'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998-yil–to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin;hisob 25 gacha,5-patiya- da 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin; “Libero” o'yichisi joriy etildi.

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

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalari haqida qisqacha ma'lumotlar:

- maydoncha 9 x18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;

- o'yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandligi 180 sm;

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
ayoflar	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  $66 \pm 1$  sm, diametri  $21 \pm 0,3$  sm, og'irligi  $270 \pm 10$ g;

- har partiyada 6 o'yichi almashinuviga ruhsat 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. Bordi-yu 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 tuta bilishi kerak.

Hakamlar:

birichi hakam (minbardagi hakam);

- ikkichi hakam;

- hakam-kotib;

- axborot beruvchi hakam;

- 4 ta chiziq hakamlari;

- 6 ta to'p uzatib turuvchilar.<sup>38</sup>

Hakamlarning har birini o'z vazifasi, huquqlari, hakamlik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma'ruzada og'zaki va o'quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Musobaqa o'yinidan 20-30 min 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 muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo'lsa ta'minotni oshirish talab qilinishi shart.

## 6.2. O'yinning mohiyati va mazmuni

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 usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib jamoa maydonchasi

---

<sup>38</sup>Пулатов, М.А. Кодирова, А.А. Умματος "Волейбол назарияси ва услубияти" олий таълим талабалари учун ўқув кўллаяма 2017. - 485 б.

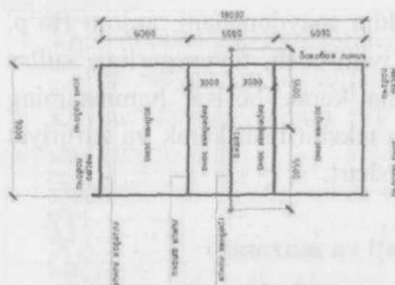
tomonga yo'naltiradi. To'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi.

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

### Inshootlar va uskunalar

#### O'yin maydoni.

O'yin maydoni 18x9 m lik to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'ladi. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim.



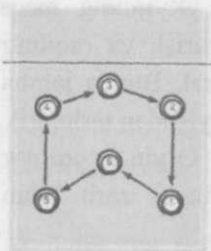
#### Maydondagi chiziqlar.

Barcha chiziqlarning kengligi 5sm. 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 turadi. 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.

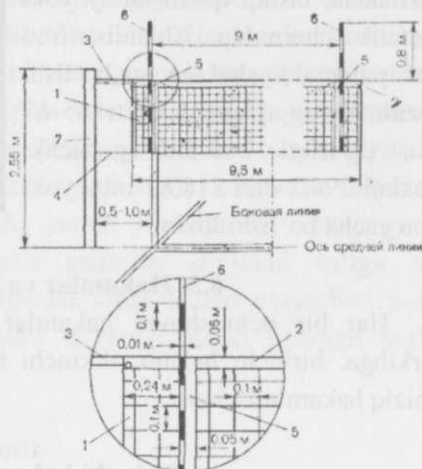
Oldingi hujum zonasida 2,3,4-zonalar joylashadi. Orqa himoya zonasida 1,6,5-zonalar joylashadi. To'p kiritish zonasida 9 m o'lchamga teng bo'lgan orqa chiziqning davomidir.



## To'p, to'r va ustunlar

### To'rning tuzilishi

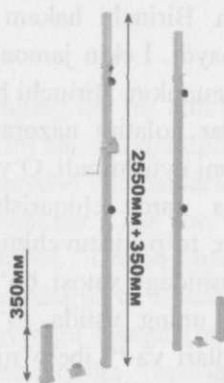
To'rning kengligi 1 m va uzunligi 9,5 m bo'lib, teshiklari 10x10 sm kvadrat shaklida, qora rangli ipdan to'qilgan bo'lishi kerak. To'rning yuqori qismida 5 sm kenglikdagi lenta bo'lib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlash uchun) o'tkaziladi. To'rning pastki qismidan shnur o'tkaziladi. To'rning ikki tomonidan ikki yon chiziq'larga perpendikulyar ravishda chegaralovchi lentalar joylashtiriladi. Lentalar



kengligi 5 sm va uzunligi 1 m bo'ladi. To'rning 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 bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi. To'r o'rta chiziq ustidan vertikal joylashtirilishi kerak.

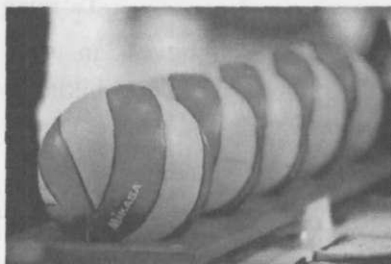
### Ustunlar

To'r tortiladigan ustunlar yon chiziq'lardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf tug'dirmasligi kerak. Ustunlar tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o'rnatilishi 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.



### 6.3. Hakamlar 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. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'z qaroriga izoh berishi mumkin. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qura tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega: jamoalarni 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 ro'y beradigan xatolar bo'yicha; orqa chiziq o'yinchilari va "Liberoni"ni hujum zarbasi; "Liberoni"ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to'piga hujum zarbasini qo'llanilganda.

## **Ikkinchi hakam vakolatlari**

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi. U zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi; 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 hushtak 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 habar 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 ifodalaydilar: to'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko'rsatib) tushiradilar; to'p maydon tashqarisiga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'taradilar.



Voleybol qoidalarining barchasini ushbu kitobda yoritish mumkin emas, lekin biz eng asosiy holatlar ustidagina to'xtab o'tdik. Yuqoridagi materialni o'zlashtirishda "Voleybolning rasmiy qoidalari" qo'llanmasidan foydalanish zarur bo'ladi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar o'quv – mashg'ulot ishlarining asosiy qismidir. Ular mashg'ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik samarasini ko'rsatib beruvchi yakuniy ko'rsatkich bo'lib ham hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o'tkaziladi.

Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o'rin tutadi. Voleybol bo'yicha musobaqalar oldiga qo'ygan vazifalariga ko'ra quyidagi turkumlarga bo'linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

Chempionat va kubok musobaqalari – eng asosiy musobaqalar bo'lib, bu musobaqalarda eng kuchli jamoalar aniqlanadi. Bu musobaqalar ko'lami turlicha bo'ladi: jahon, qit'a, mamlakat, viloyat, shahar miqyosidagi va boshqalar.

Saralash musobaqalari o'z maqsadi va vazifasiga ko'ra asosiy musobaqalarning keyingi bosqichiga chiqish yoki malakali o'yinchilarni ma'lum bir jamoa tarkibiga qabul qilishni nazarda tutadi.

Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kirgizish mumkin:

- ko'rgazmali musobaqalar voleybolni ommaviylash-tirish va targ'ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o'quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o'tkaziladi.

- qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar) g'olibni aniqlash uchun qisqartirilgan partiyalar bilan o'tkaziladi. Bunday musobaqalar bayram kunlarida, sport mavsumlarining ochilishida tashkil qilinadi.

- tasnif musobaqalari – sport tayyorgarligi darajasini aniqlash va sport tasniflarini (razryadlar) berish maqsadida tashkil qilinadi.

- tenglashtiruvchi musobaqalarning asosiy vazifasi kuchli raqib jamoasi bilan uchrashishga imkon berish yo'li bilan kichik tasnifdagi sportchilarning o'sishini rag'batlantirishdan iborat.

- nazorat va tayyorlov musobaqalari jamoa va alohida o'yinchilarning oldindagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Mashg'ulot jarayonida tayyorlov va nazorat musobaqalari katta o'rinni egallaydi.

Yordamchi musobaqalar asosan tayyorlov va musobaqa davrlarining yarmida rejalashtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar ko'pincha bir yilda 2-3 marotaba o'tkaziladi. Turli xil musobaqalarning ahamiyati va o'rni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq bo'ladi.<sup>39</sup>

Shunday qilib, boshlang'ich bosqichlarda faqat tayyorlov va nazorat musobaqalari rejalashtiriladi va o'tkaziladi.

Sportchilar malakasining o'sib borishi qarab, keyingi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalar soni ortib boradi, musobaqa davriga tanlov va asosiy musobaqalar kiritiladi. Musobaqalar sportchining tayyorgarlik darajasining asosiy nazorat shakli bo'libgina qolmay, balki sport mahoratini takomillashtirishning zarur omilidir.

Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yo'nalishi, qiyinchilik darajasi ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat'iy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi uni o'zining jismoniy, texnik-taktik va psixologik qobiliyatiga qo'yilgan vazifalarni yecha oladigan bo'lsa musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashg'ulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda o'z imkoniyatini ochib berishi zarur. To'rtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini ta'minlashi kerak.

#### **6.4. Musobaqa o'tkazish tizimlari**

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun hududiy joylashish to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

---

<sup>39</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim tatabalari uchun o'quv qo'llanma 2017. - 485 b.

**Aylanma tizim.** Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul ayniqsa ob'ektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

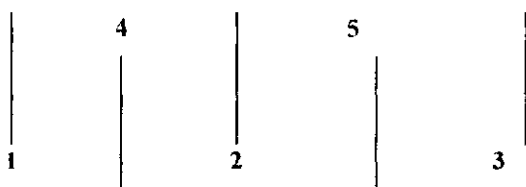
Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quyidagicha tuziladi.

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qura tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qurada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun ( jamoa yo'qligi ) dam oladi.

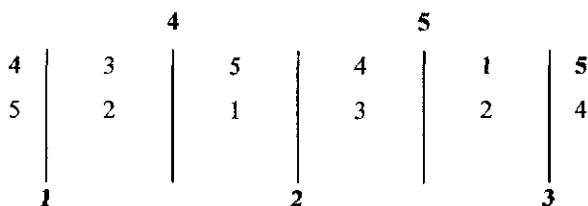
Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7,8 ta jamoa qatnashuvida 7,9,10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

Unda qatnashuvchilar raqami (qura natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqaamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.<sup>40</sup>

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
1 - (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak.

### Chiqib ketish tizimi

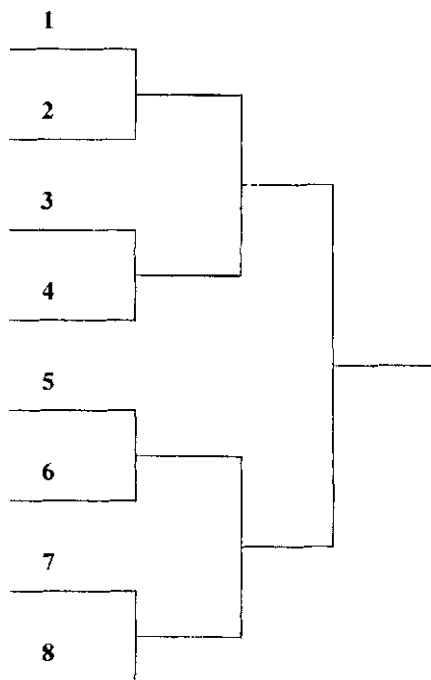
Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32, va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qura natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab

<sup>40</sup>Pulatov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak.

8 ta jamoa uchun namuna:



Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan aniqlanadi.

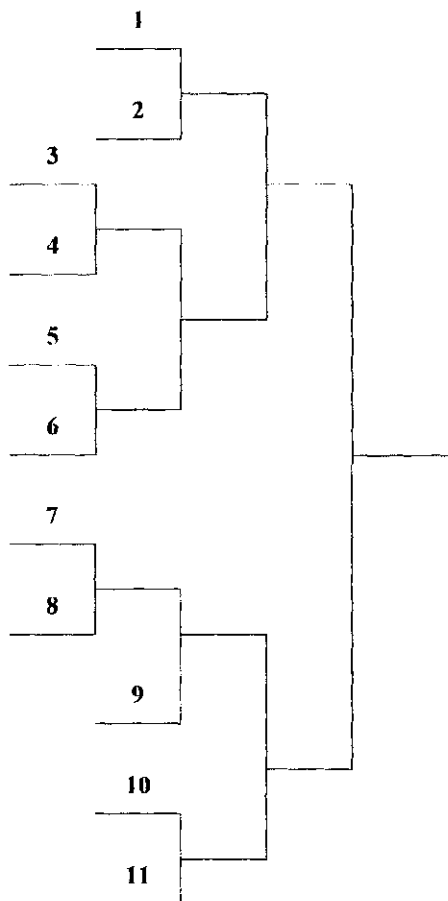
$$(A - 2^n) \times 2,$$

bunda  $A$  - jami jamoalar soni;  $n$  - qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo'lgan daraja.

Misol uchun 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqani oladigan bo'lsak:  $A=11$ .

11 ga eng yaqin son 8 bo'ladi ( $2^3 = 8$ ).

Formula asosida yechamiz:  $(11-8) \times 2 = 6$ .



Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o'ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o'ynaydigan raqamlar ham) jadvalda yuqorida va pastda joylashgan jamoalar o'rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi. Birinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi (6-jadval).

**Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinda uchrashadigan  
jamoalarni joylashish tartibi**

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birichi davrada ishtirok etuvchi jamolar soni	Ikkichi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo'lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o'yin aylanma tizimda. so'ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.

### **Xulosa**

Voleybol bo'yicha musobaqalar o'quv – mashg'ulot ishlarining asosiy qismidir. Ular mashg'ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik samarasini ko'rsatib beruvchi yakuniy ko'rsatkich bo'lib ham hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o'tkaziladi.

Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o'rin tutadi. Voleybol bo'yicha musobaqalar oldiga qo'ygan vazifalariga ko'ra quyidagi turkumlarga bo'linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

### **Nazorat savollari**

1. Maydon, to'r, antenna va to'pning o'lchamlari.
2. O'yin usullarini ijro etishdagi xatolar.
3. Hisobni olib borilishi, partiyalarda va partiyalar oralig'ida beriladigan tanaffuslar.
4. Hakamlarning vazifalari va ular tomonidan xatolarni imo-ishora bilan ko'rsatilishi?
5. Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish tartibi.
6. Musobaqani tashkil qilish tizimlari aylanma, chiqib ketish va aralash tizimlar mohiyati.
7. Musobaqa qoidalarining o'zgartirilishi sabablari.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

#### **Asosiy adabiyotlar**

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 ears old childRen/FeDerazione italiana pallovollo.2010.-685s.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.



4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучений. // Учеб. для учащ. koll. i akad. lis. Pod red. J.P. Айрапетянц. Т.: Илм Зиyo, 2012. - 277 s.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

3. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va Qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015 yil 5 sentabr, №174, - b 1-4.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011. - 278 b.

5. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 77 b.

6. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.: 2007. - 148s.

7. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. T., 2008. - 38 b.

8. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2002. - 53 b.

### **Internet saytlari**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. [w.rsl.ru](http://w.rsl.ru)

## **VII. BOB. MUSOBAQANI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH ASOSLARI**

### **Musobaqa o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish.**

Sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish shu musobaqalarga rahbarlik qiluvchi (sport federatsiyasi, tashkiliy qo‘mita va h), mezbon tashkilotchi, hakamlar uyushmasi hamda nazoratchi (ekspert) hakamlarga katta mas’uliyat yuklaydi. Ular musobaqa o‘tkazish joylarini (sport saroylari, kommunikatsion, tibbiy va yordamchi honalar) rasmiy musobaqa qoidalari, musobaqa Nizomi va boshqa meyoriy standartlar talablariga muvofiq tayyorlash ekspertiza va sinovdan o‘tkazish choralarini ko‘rish tadbirlarini amalga oshiradi. Tamoshabinlar, ishtirokchi sportchilar, trenerlar, tibbiy va xavfsizlik xizmati xodimlari, akkreditatsiyadan o‘tgan barcha ommaviy axborot vositalari vakillariga barcha qulayliklar yaratilishi mezbon tashkilotchilar tomonidan ta’minlanadi.

### **7.1. Musobaqa o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish**

Musobaqalar muvofiq mutasaddi tashkilot (yoki tashkilotlar) tomonidan tasdiqlangan yillik musobaqa taqvim rejasiga asosan o‘tkaziladi. Odatda musobaqa o‘tkazish joyi (mamlakat, viloyat, shahar va h) va vaqti shu taqvim rejasida qayd etiladi.

Musobaqaning nomi, maqsad va vazifalari, o‘tkazish joylari va muddatlari, musobaqada ishtirok etish huquqiga ega jamoalar (klublar, terma jamoalar), musobaqada ishtirok etish shartlari, bosh hakam, musobaqaga rahbarlik qiluvchi tashkilot, musobaqa shart-sharoitlarini ta’minlovchi mezbon tashkilot, musobaqa o‘tkazish va o‘rinlarni aniqlash tizimi, rag‘batlantirish kabi masalalar musobaqa Nizomida batafsil ifodalanadi.

Musobaqa o‘tkazishdan avval nazoratchi (ekspert) hakam (yoki hakamlar) musobaqa o‘tkazish joyini qabul qilingan ilmiy-texnologik vositalar (o‘lchov asboblari) yordamida ko‘zdan kechiradi. Jumladan, musobaqa o‘tkaziladigan sport inshootida havo namligi, harorat, atmosfera bosimi, tabiiy va sun’iy yorug‘lik, maydon chiziqlari, to‘r va

ustunlar, o'rindiqlar, bo'shlik zonalar va boshqa ko'rsatgichlar belgilangan me'yoriy standartlar asosida ekspertizadan o'tkaziladi.

Sportchilarga mo'ljallangan yechinish, kiyinish, yuvinish, gigienik, kommuni-katsion, tibbiyot va hakamlar xonalari nazoratdan o'tkaziladi.

Amalga oshirilgan ekspert – nazorat tadbirlari natijalariga ko'ra xulosa tayyorlanadi va bu haqida musobaqa o'tkazuvchi mas'ul tashkilot rahbariga ma'lumot beriladi.

## **7.2. Musobaqa Nizomi (O'zbekiston Chempionati misolida)**

### **Chempionatning maqsadi va vazifalari**

- O'zbekistonda voleybolni yanada ommalashtirish;
- Voleybolni rivojlantirish va jamoalarning sport mahoratini oshirish;
- Mamlakat yagona sport tasnifi talablariga muvofiq voleybolchilarga sport razryadlarini rasmiylashtirish;
- Kuchli klublarni aniqlash va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoasini tuzish.

### **Musobaqaga rahbarlik qilish**

Musobaqalar FIVB – xalqaro voleybol federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda "Mikasa" firmasining MVR 200 rangli to'plari qo'llaniladi.

Musobaqaga rahbarlik qilish mas'uliyati O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yuklatiladi.

Musobaqa o'yinlarini Respublika hakamlar uyushmasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar guruhi boshqaradi. Musobaqaning bosh hakami vazifasiga – milliy toifadagi hakam ..... tayinlanadi.

Jamoalarni qabul qilish, joylashtirish va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash musobaqa o'tkazilayotgan shahar klubi zimmasiga yuklatiladi.

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoaklublari tomonidan qoplanadi<sup>41</sup>

### **Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti**

Chempionatni o'tkazish tartibi, tizimi, joylari va vaqti ishtirokchi jamoalar soniga qarab chempionatdan 1 oy oldin e'lon qilinadi.

### **Musobaqa ishtirokchilari**

Chempionatda klublar jamoalari, ko'ngilli sport jamiyatlari, tashkilot va korxonalar, viloyatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahar terma jamoalari ishtirok etishi mumkin.

O'zbekiston voleybol federatsiyasining ijroiy qo'mitasi qaroriga muvofiq chempionatda ishtirok etish istagini bildirgan jamoalar O'VF hisob raqami ..... ga ..... so'm miqdorida a'zolik badali uchun mablag' o'tkazishlari lozim. Chempionatda ishtirok etishni tasdiqlovchi xabarnoma ..... yil ..... oktabrgacha taqdim etilishi shart. Ushbu muddatdan kech taqdim etilgan xabarnoma qabul qilinmaydi va jamoa chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

Chempionatda ishtirok etish huquqini olgan jamoa tarkibi 22 kishi, shu jumladan 18 nafar o'yichilar, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko'pi bilan 2 nafar chet el o'yichilari Federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

### **Natijalarni aniqlash**

Chempionatda jamoalarni guruhlariga bo'linishi yoki bo'linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar va ishtirokchi jamoalar sport bazasida "tur" shaklida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o'rinlar barcha turlarda o'tkazilgan o'yinlarda to'plangan ochkolar yig'indisiga qarab aniqlanadi. G'alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag'lubiyat uchun 1 ochko, o'yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

---

<sup>41</sup>Пуллатов, М.А. Қодирова, А.А. Умματος "Волейбол назарияси ва услубияти" олий таълим талабалари учун ўқув қўлланма 2017. - 485 б.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to'plagan bo'lsa, o'rinlar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

- a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- b) barcha uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati;
- v) o'zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- g) o'zaro uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o'yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga O'VDning "Intizom Kodeksi"ga muvofiq jarima choralari ko'riladi. Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o'tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g'olib deb topiladi.

Agar biror-bir jamoa chempionatda o'tkaziladigan barcha o'yinlarning yarmidan kamiga kelgan bo'lib, keyingi biror-bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima choralari ko'riladi.

### **Rag'batlantirish**

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo'lgan joriy yilda o'rta umumta'lim maktab, KHKlari jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda viloyatlardagi OO'Yulari jismoniy tarbiya fakultetlariga imtiyozli asosda qabul qilinishiga imtiyoz beruvchi sertifikatini olishga muvassar bo'ladilar.

Chempion jamoa ko'chma Kubok, qimmatbaho sovg'alar, diplomlar va oltin medallar bilan taqdirlanadi.

2 va 3-o'rinni egallagan jamoalar qimmatbaho sovg'alar, muvofiq diplomlar kumush va bronza medallari bilan taqdirlanadi.

O'yinchilar O'zbekiston chempionati va boshqa musobaqalarda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan O'zbekiston yagona sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muvassar bo'ladilar.

### **Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari**

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira musobaqalari, Osiyo yoki Olimpiya o'yinlari va h) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar,

Respublika, Osiyo, Ovro'pa, Jahon) qat'iy nazar har bir musobaqa o'ziga xos ssenariy va dastur asosida o'tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahalliy, milliy va umumbashariy an'analar, rasm-rusmlar, urf-odatlar hamda udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarning chiqishlari va h) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur avvaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

Quyida na'muna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir ssenariysi keltirilgan:

- Musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni saflantirib joylashtiradi;

- Bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita "markazi"ga qaratadi va tantanavor ravishda kelib tashkil qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqaning ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

- Tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida gap yuritib, tabrik so'zini fahriy shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxsga) ga beradi;

- Tabrik so'zi yakunlanganidan so'ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog'i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

- Davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog'i ko'tariladi;

- Davlat madhiyasi tugab, davlat bayrog'i ko'tarilganidan so'ng, bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga sihat-salamatlik, musobaqa o'yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

- Bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

- Musobaqani ochilishi marosimidan so'ng, musobaqa jadvali bo'yicha birinchi o'yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o'yiniga tayyorgarlik ko'rishadi.

## **Musobaqaning yopilish marosimi**

Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o'yinlari yakunlanganidan so'ng musobaqaning yopilish marosimi o'tkaziladi. Musobaqaning yopilish marosimida g'olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus ssenariy asosida o'tkaziladi. Ssenariyda belgilangan dastur yakunida Davlat bayrog'i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e'lon qilinadi.

Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning saviyasi bo'yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir jamoa vakillariga taqdim etiladi (ilovalarda mavzuga doir andozalar berilgan).

### **Bob bo'yicha xulosa**

Musobaqalar muvofiq mutasaddi tashkilot (yoki tashkilotlar) tomonidan tasdiqlangan yillik musobaqa taqvim rejasiga asosan o'tkaziladi. Odatda musobaqa o'tkazish joyi (mamlakat, viloyat, shahar va h) va vaqti shu taqvim rejasida qayd etiladi.

Musobaqaning nomi, maqsad va vazifalari, o'tkazish joylari va muddatlari, musobaqada ishtirok etish huquqiga ega jamoalar (klublar, terma jamoalar), musobaqada ishtirok etish shartlari, bosh hakam, musobaqaga rahbarlik qiluvchi tashkilot, musobaqa shart-sharoitlarini ta'minlovchi mezbon tashkilot, musobaqa o'tkazish va o'rinlarni aniqlash tizimi, rag'batlantirish kabi masalalar musobaqa Nizomida batafsil ifodalanadi.

### **Nazorat savollari**

1. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday ilmiy-o'lchov tadbirlari o'tkaziladi?
2. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday tashkiliy tadbirlar o'tkaziladi?
3. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?
4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari qanday, qaysi tartibda va nimaga asosan o'tkaziladi?
5. Musobaqa yakuni haqidagi hisobotning turlari va ularning mazmuni nimadan iborat?

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

### Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 ears old chilDren/FeDerazione italiana pallovolo.2010.-685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучений.//Учеб.для учаш. koll. i akad. lis. Pod red. Л.Р.Айрапетянц. Т.: Илм Зиyo, 2012. - 277 s.

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va Qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015 yil 5 sentabr, №174, - b 1-4.

3. Беляев А.В., Савин М.В., Волсейбол. //Учебник для студентов вузов FK. М.: TVT, 2009. – 360s.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. Т.: 2011. - 278 b.

5. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. Т.: 2009. – 77 b.

6. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. Т.: 2002. - 53 b.

7. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo‘ljallangan ma‘ruzalar to‘plami. Т.: 2004. - 71 b.

### Internet saytlari

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyouet.uz](http://www.ziyouet.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. [w.rsl.ru](http://w.rsl.ru)



## TEST SAVOLLARI

### Fanga kirish.

#### Voleybolning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimida voleybol

#### 1. Voleybol qachon va qayerda ilk bor Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan?

- a) 195-3yil – Xelsinki
- b) 1968- yil – Mexiko
- v) 1956-yil – Melburn
- g) 1964-yil – Tokio

#### 2. Voleybol o'yinining dastlabki qoidalarini kim, qachon va qayerda ishlab chiqdi?

- a) 1895-yil AQSh – V. Morgan
- b) 1897-yil Angliya – D. Smit
- v) 1897-yil AQSh – A. Xolsted
- g) 1896-yil Yaponiya – M. Daymasu

#### 3. Erkaklar orasida Yevropa chempionati birinchi marta qachon va qayerda o'tkazildi?

- a) 1936-yil – Berlinda
- b) 1939-yil – Bryusselda
- v) 1947-yil – Pragada
- g) 1948-yil – Rimda

#### 4. Qachon va qayerda Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) tashkil topgan?

- a) 1920-yil – Rimda
- b) 1925-yil – Bryusselda
- v) 1939-yil – Moskvada
- g) 1948-yil – Parijda

#### 5. Bolalar sog'lomlashtirish oromgohida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazganda qaysi usullardan foydalangan ma'qul?

- a) aylanma
- b) chiqib ketish
- v) aralash
- g) ko'proq qatnashchilarning hohishiga ko'ra

**6. O'zbekistonda voleybol o'yini birinchi marta qayerda paydo bo'ldi?**

- a) Andijonda
- b) Toshkentda
- v) Samarqandda
- g) Qo'qonda

**7. O'zbekistonda voleybol bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa qachon o'tkazilgan?**

- a) 1930-yil
- b) 1918-yil
- v) 1925-yil
- g) 1927-yil

**8. O'zbek voleybolchilarining birinchi xalqaro uchrashuvi qachon va kim bilan bo'lib o'tgan?**

- a) 1930-yilda Pokiston bilan
- b) 1947-yilda Hindiston bilan
- v) 1935-yilda Afg'oniston bilan
- g) 1929 -yilda Gruzuya bilan

**9. Mustaqillik davrida voleybol bo'yicha O'zbekiston Chempionati nechanchi yildan o'tkazila boshladi?**

- a) 1991-yildan
- b) 1992-yildan
- v) 1993-yildan
- g) 1994 -yildan

**10. Mustaqil O'zbekistonda erkaklar orasidagi birinchi chempionatning g'olibi bo'lgan jamoani ko'rsating**

- a) "Kenap" (Samarqand)
- b) "Dinamo" (Toshkent)
- v) "SKIF" (Toshkent)
- g) "Avtomobilist" (Qo'qon)

### **Musobaqa qoidalari**

**1. Maydonni belgilovchi chiziqlarning kengligi qancha?**

- a) 3 sm
- b) 4 sm
- v) 5 sm
- g) 7 sm

**2. 15-16 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'urning yuqori qirg'og'i maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?**

- a) 2 m      b) 2 m 10 sm      v) 2 m 15 sm      g) 2 m 20 sm

**3. O'yichilarning o'zaro to'g'ri yoki noto'g'ri joylashishi (to'pni o'yinga kiritish vaqtida) hakam tomonidan qanday aniqlanadi?**

- a) gavdaning holatiga qarab  
b) o'yinchilar oyoq kaftlari holatiga qarab  
v) qo'llar holatiga qarab  
g) boshning holatiga qarab

**4. Bitta jamoa bir partiya davomida o'yinchilarni almashtirish imkoniyatidan ko'pi bilan necha marta foydalanishi mumkin?**

- a) ikki  
b) to'rt  
v) besh  
g) olti

**5. Agar o'yinga to'p kiritishni (hakam hushtak chalganidan so'ng) bayonnoma bo'yicha navbatiga muvofiq uni bajarishi kerak bo'lgan o'yinchi emas boshqasi amalga oshirsa, nima qilinadi?**

- a) bahsli to'p hisoblanadi  
b) to'g'ri joylashuv tiklanadi, o'yinga yangitdan to'p kiritiladi  
v) jamoa bir ochko bilan jazolanadi, to'pni o'yinga kiritish huquqi raqibga beriladi  
g) jamoa o'yinga to'p kiritish huquqini yo'qotish bilan jazolanadi, to'g'ri joylashuv tiklanadi

**6. O'yinga to'p kiritish bajarilayotganda xatolarni qayd etish ikkinchi hakamning vazifasiga kiradimi?**

- a) agar chiziqdagi hakam bor bo'lsa, kirmaydi  
b) har qanday holatda ham kirmaydi  
v) kiradi, faqat jamoalarning biriga  
g) agar chiziqdagi hakamlar bo'lmasa, kiradi

**7. Bir partiya (I dan IV gacha) jamoalardan biri ko'pi bilan qancha miqdorda ochko yiqqunga qadar davom etadi?**

- a) 17      b) 19      v) 23      g) 25

**8. O'rtta chiziqdan qanday masofada hujum chizig'i o'tkaziladi?**

- a) 2 m                      b) 2,5 m      v) 3 m                      g) 4 m

**9. 13-14 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'rning yuqorigi qirg'og'i maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?**

- a) 2 m      b) 2 m 05 sm      v) 2 m 10 sm      g) 2 m 20 sm

**10. Orqa chiziq (1,5,6 zona) o'yinchisiga hujum zonasidan itarilib, hujum zarbasini bajarish (ya'ni to'rning yuqori qirg'og'idan balandda bo'lgan to'pni urish) uchun ruxsat beriladimi?**

- a) ruxsat beriladi, agar bu itarilish vaqtida o'yichi hujum chizig'ini to'liq bosmagan bo'lsa  
b) ruxsat beriladi, agar uning harakatlari majburiy bo'lsa (uchinchi so'nggi zarba)  
v) ruxsat berilmaydi, agar bu uning jamoasi bajarayotgan ikkichi zarba bo'lsa  
g) hech qachon ruxsat berilmaydi

### **O'yin texnikasi**

**1. To'p yuqoridan ikki qo'l bilan uzatilganda, qo'l panjalari bilan to'pning uchrashuvi qayerda yuz beradi?**

- a) ko'krak sathida  
b) engak sathida  
v) bosh ustida  
g) yuqorida, yuzning ro'parasida

**2. Pastdan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?**

- a) qo'l siltashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga bog'liq  
b) zarbaning kuchiga bog'liq  
v) to'pni tashlab berishning balandligiga bog'liq  
g) to'pning aylanma harakatsiz parvozigaga bog'liq

**3. Hujum zarbasi qanday asosiy bosqichlardan iborat?**

- a) dastlabki holat, zarb bilan yugurib kelish, itarilish, zarba  
b) zarb bilan yugurib kelish, itarilish, sakrash, zarba  
v) zarb bilan yugurib kelish, sakrash, hujum zarbasi yerga tushish  
g) zarb bilan yugurib kelish, sakrash, qo'lni siltash, gavdaning faol harakati, zarba, yerga tushish

**4. Qanday texnik usullar himoya texnikasi xisoblanadi?**

- a) to'siq qo'yish, hujum zarbasi berilgan to'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish
- b) hujum zarbasi
- v) yuqoridan va pastdan to'p uzatish
- g) to'pni o'yinga kiritish

**5. Hujum zarbasida itarilish vaqtida qo'llarning faol harakati qanday ahamiyatga ega?**

- a) kuchni oshirib, to'r tepasidagi zarba balandligini orttiradi
- b) tayanchga beriladigan bosimni kuchaytiradi
- v) itarilish to'g'ri bo'lishiga yordam beradi
- g) sakrash balandligini oshiradi

**6. Yuqoridan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?**

- a) to'pning aylanma harakatli parvozigiga
- b) to'pning aylanma harakatsiz parvozigiga
- v) tashlab berilgan to'pning balandligiga
- g) qo'l siltashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga

**7. Nima uchun to'pga zarba berish vaqtida qo'l to'g'ri bo'lishi kerak?**

- a) to'pga beriladigan bosim kuchi ortadi
- b) zarba aniq bo'ladi
- v) kuchni oshiradi, to'r tepasida zarbaning balandligini orttiradi
- g) to'pning aylanma harakatli parvozi uchun

**8. Pastdan to'p uzatishni bajarish texnikasi nimaga bog'liq?**

- a) dastlabki holatga
- b) to'pning uchish tezligi va traektoriyasiga
- v) zarba kuchiga
- g) harakatlanish (joyni o'zlashtirish) texnikasiga

**9. To'pni o'yinga aylanma harakatsiz kiritish nimaning hisobiga bajariladi?**

- a) qo'lning to'g'riligi hisobiga
- b) yuqoridan pastga qaratib to'pga zarba berish
- v) pastdan yuqoriga qaratib to'pga zarba berish

g) to'p tashlab berishning balandligi, to'pga keskin, aniq markazga yo'naltirib zarba berish

#### **10. Hujum texnikasiga qanday texnik usullar kiradi?**

- a) to'siq qo'yish, yuqoridan va pastdan to'p uzatish, harakatlanish
- b) harakatlanish, to'siq qo'yish
- v) yuqoridan va pastdan to'p uzatish, hujum zarbasi
- g) hujum zarbasi, to'p uzatishlar, o'yinga to'p kiritish, to'siq qo'yish

### **O'yin taktikasi**

#### **1. Nima sababdan voleybolda o'yinchining turishi muhim ahamiyatga ega?**

- a) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga yordam beradi
- b) yanada oqilona harakatlanishlarga yordam beradi
- v) siljib yugurishning tabiiyligini ta'minlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi
- g) to'pga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi

#### **2. Hujum zarbasiga to'siq qo'yish uchun sakrash vaqtini qanday aniqlash mumkin?**

- a) uzatilgan to'pning traektoriyasi bo'yicha
- b) hujum qilayotgan o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha
- v) to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab
- g) tezkor-kuch sifatleri bo'yicha

#### **3. Kimni birinchi sur'at o'yichisi deb aytiladi?**

- a) past bo'lyli o'yichini
- b) pastdan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini
- v) balanddan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini
- g) birinchi bo'lib kombinatsiyani boshlaydigan o'yichini

#### **4. Voleybolchi tomonidan u yoki bu start turishining qabul qilinishi va uning gavdasining umumiy og'irlik markazi (UOM) joylashishi kimga bog'liq?**

- a) o'yinchining bo'yi va harakatchanligiga
- b) tezkor-kuch sifatleri va texnik mahoratiga
- v) siljib yurishlar tezkorlik va taktik maqsadlarga
- g) o'yindagi vaziyatga va bajariladigan o'yin uslubi usuliga

**5. O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?**

- a) o'yindagi fikrlash
- b) taktik kombinatsiyalar
- v) texnik usullar va ularning bajarilish usullari
- g) joy tanlash va siljib yurishlar

**6. O'yin olib borishning taktik usullari nima?**

- a) hujum
- b) to'p uzatishlar
- v) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi
- g) himoya

**7. Voleybolchining taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi ?**

- a) videoyozuvlarni (sxemalarni) tomosha qilish mashg'ulotlarda sinab ko'rish, musobaqalarda qo'llash
- b) individual, keyin guruhli so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish
- v) imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar
- g) raqibsiz, sust raqib bilan, musobaqa shaklida

**8. Qaysi zonaga to'pni o'yinga kiritish foydali ekanligi to'g'risidagi qaror qanday individual sifat hisobiga qabul qilinadi?**

- a) ong, koordinatsiya va xotira hisobiga
- b) diqqatni jamlash va reaksiya aniqligi hisobiga
- v) taktik-tahliliy fikrlash hisobiga
- g) intellektual qobiliyat hisobiga

**9. Zamonaviy voleybolda jamoalarni jamlashning eng keng tarqalgan tizimi.**

- a) 4 : 2      b) 2 : 4      v) 3 : 3      g) 5 : 1

**10. Hujumda jamoaviy taktik harakatlarni tashkil etishda nechta o'yinchi qatnashadi?**

- a) 5      b) 3      v) 4      g) 6

## Voleybolchining jismoniy sifatlari

### **1. Voleybolchining maydonda siljib yurish tezligi va usuli nimaga bog'liq?**

- a) voleybolchining chaqqonligiga
- b) texnik-taktik tayyorgarligiga
- v) o'yin tajribasiga
- g) to'pning uchish yo'nalishi tezligi va trayektoriyasiga

### **2. Voleybolchi siljib yurishining maxsus tezkorligi mashg'ulotining qaysi qismida samaraliroq tarbiyalanadi?**

- a) tayyorlov
- b) tayyorlov va yakunlovchi
- v) asosiy qism boshida
- g) tayyorlov va asosiy

### **3. Voleybolchining maxsus chaqqonligini tarbiyalash qanday vositalar eng samarali hisoblanadi?**

- a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar
- b) turizm, suzish
- v) basketbol, mini-futbol
- g) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

### **4. Sakrovchanlikka tarbiyalashda qaysi uslublardan ustuvor foydalaniladi?**

- a) musobaqa
- b) aylanma mashg'ulot
- v) o'yin
- g) takroriy-dinamik kuchlanishlar

### **5. Sportchining qaysi jismoniy sifatlari voleybolchi uchun maxsus hisoblanadi?**

- a) sakrovchanlik, sakrash chidamliligi o'yin chidamliligi, tezlik chidamliligi
- b) yangi o'yin usullarini tez o'zlashtira olish qobiliyati
- v) kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik
- g) maydonda o'yindagi vaziyat o'zgarishiga tez reaksiya qila olish



**6. Voleybolchilarning maxsus chidamliligi turlaridan qaysilarini bilasiz?**

- a) ko'p sonli sakrashlarni bajara olish qobiliyati
- b) tezlik, sakrovchanlik, o'yin
- v) o'yindagi tez o'zgaruvchan vaziyatga qarab harakat faoliyatini tez o'zgartira olish
- g) o'yin paytida toliqishga qarshilik ko'rsata olish qobiliyati

**7. Voleybolchining maxsus kuchini tarbiyalashda qaysi uslublar eng samarali?**

- a) maksimal, takroriy-dinamik kuchlanishlar, aylanma mashg'ulot uslublari
- b) oraliqli, musobaqa
- v) ko'rgazmali uslublar
- g) takroriy, oraliqli o'yin

**8. Voleybolchi maxsus chaqqonligining qanday turlarini bilasiz?**

- a) sakrash, yiqilishni bilish
- b) yangi usullarni tez egallash, ishonchli himoya usullarini tez egallash, ishonli himoya harakatlari
- v) akrobatik, sakrovchanlik
- g) havoda o'z harakatlarini boshqara olish, koordinatsion chaqqonlik

**9. Voleybolchilarda bolalik yoshida chaqqonlikni tarbiyalashning eng samarali vositasi qaysi?**

- a) harakatli va sport o'yinlari
- b) engil atletika mashqlari
- v) suzish va suvga sakrashlar
- g) texnika va taktika bo'yicha mashqlar

**10. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?**

- a) o'yichining bo'yi va vazni
- b) oyoqlar mushaklarining kuchiga
- v) oyoqlar mushaklarining portlovchan kuchiga, qo'llar va gavdaning faol harakatlariga
- g) yugurib chiqish tezligi va chaqqonlikka

## **Zamonaviy voleybolning rivojlanishini asosiy yo'nalishlari**

### **1. Zamonaviy voleybolda hujum tizimidagi kundun-kun o'sib borayotgan yo'nalishini ayting**

- a) himoya zonalaridan hujum qilish
- b) kombinatsion hujum
- v) to'r chetlaridan hujum qilish
- g) qisqa to'p uzatishlardan hujum qilish

### **2. Jamoaning hujum qilish qudrati to'pni o'yinga kiritishning qanday turi bilan oshdi?**

- a) sekinlab pastga tushuvchi to'p otish
- b) aniq to'p otish
- v) buraltirib to'p otish
- g) sakrab turib kuchli to'p otish

### **3. Jamoalarning harakatlari samaradorligini oshirish yo'nalishi nimadan iborat?**

- a) hujum qilayotgan va to'siq qo'yuvchi o'yichilarni ehtiyotlash
- b) "libero"ning o'yin harakatlari
- v) orqa chiziq o'yichilarining o'zaro harakatlari
- g) hamma javoblar to'g'ri

### **4. Bolalar sog'lomlashtirish oromgohida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazganda qaysi usullardan foydalangan ma'qul?**

- a) aylanma
- b) chiqib ketish
- v) aralash
- g) ko'proq qatnashchilarning hohishiga ko'ra

### **5. Mustaqil O'zbekistonda erkaklar orasidagi birinchi chempionatning g'olibi bo'lgan jamoani ko'rsating**

- a) "Kinap" (Samarqand)
- b) "Dinamo" (Toshkent)
- v) "SKIF" (Toshkent)
- g) "Avtomobilist" (Qo'qon)

**6. Mustaqil O‘zbekistonda ayollar orasida birinchi chempionatning g‘olibi bo‘lgan jamoani ko‘rsating**

- a) “Iqtisodchi” (Namangan)
- b) “Yujanka” (Navoiy)
- v) “SKIF” (Toshkent)
- g) “Afrosiyob” (Samarqand)

**7. Voleybol O‘zbekiston Respublikasi ta’lim muassasalari o‘quv rejasiga kiritilganmi?**

- a) ha
- b) yo‘q
- v) faqat umumta’lim maktablari o‘quv rejasiga
- g) faqat akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari o‘quv rejalariga

**8. O‘zbekiston Voleybol Federatsiyasi faoliyatiga kim rahbarlik qiladi?**

- a) Madaniyat va sport ishlari vazirligi
- b) Federatsiya raisi
- v) Bosh kotib
- g) Federatsiya Prezidenti

**9. Voleybol bo‘yicha respublika va xalqaro musobaqalarning taqvim rejasini kim tuzadi?**

- a) Madaniyat va sport ishlari vazirligi
- b) Sportning Olimpiya turlari boshqarmasi
- v) O‘zbekiston Voleybol Federatsiyasi
- g) O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi

**O‘yin qoidalari, hakamlik uslubiyati**

**1. Bolalar sog‘lomlashtirish oromgohida voleybol bo‘yicha musobaqalar o‘tkazishda qanday usullardan foydalanish lozim?**

- a) aylanma
- b) chiqib ketish bilan
- v) aralash
- g) ko‘pchilik qatnashchilarning hohishlariga ko‘ra

**2. Maydonning belgilovchi chizig‘i kengligi qanday?**

- a) 3 sm    b) 4 sm    v) 5 sm    g) 7 sm

**3. 15-16 yoshdagi qizlar o'rtasidagi musobaqalar qatnashchilari uchun maydondan to'pning yuqori chekkasigacha bo'lgan balandlik qanday?**

- a) 2 m      b) 2 m 10 sm      v) 2 m 15 sm      g) 2 m 20 sm

**4. O'yinchilarning (to'pni o'yinga kiritish paytidagi) o'zaro to'g'ri yoki noto'g'ri joylashishi qanday tomonidan qanday aniqlanadi?**

- a) gavda holatiga  
b) o'yinchilarning oyoq kaflari holatiga qarab  
v) qo'llar holatiga qarab  
g) boshning holatiga qarab

**5. Bir jamoaga bitta partiya davomida maksimal necha marta o'yichi almashtirishiga ruxsat beriladi?**

- a) ikkita      b) to'rtta      v) beshta      g) oltita

**6. Agar bayonnomada ko'rsatilgan navbatga muvofiq to'pni o'yinga kiritishi lozim bo'lgan o'yinchi o'rniga boshqasi (hakam hushtagidan so'ng) to'p otgan bo'lsa, qanday yo'l tutiladi?**

- a) bahsli to'p beriladi  
b) to'g'ri joylashish tiklanadi, to'pni o'yinga kiritish takroran bajariladi  
v) jamoaga ochko jarima solinadi, to'p otish huquqi raqibga beriladi  
g) jamoa to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qilinadi, joylashish tiklanadi

**7. To'pni o'yinga kiritishni bajarishdagi xatolarni qayd qilish ikkinchi hakam vazifasiga kiradimi?**

- a) agar chiziqdagi hakam bo'lsa, kirmaydi  
b) har qanday holda ham kirmaydi  
v) kiradi, faqat jamoalarning birini xatolarini qayd etadi  
g) agar chiziqdagi hakam bo'lmasa, kiradi

**8. Bir partiya (I dan IV gacha) bitta jamoa tomonidan maksimal qancha ochko to'plangunga qadar davom etishi mumkin?**

- a) 17      b) 19      v) 23      g) 25

**9. Hujum chizig'i o'rta chiziqdan qanday masofa narida o'tkaziladi?**

- a) 2m      b) 2,5m      v) 3m      g) 4m

**10. 13-14 yoshdagi qizlar o'rtasidagi musobaqalar qatnashchilari uchun maydondan to'urning yuqori chekkasigacha bo'lgan balandlik qanday?**

- a) 2m            b) 2m 05 sm            v) 2m 10sm            g) 2m 20sm

### **Voleybolchilarning psixologik sifatlari**

**1. Voleybolchiga musobaqa faoliyatida qanday maxsus idrok zarur?**

- a) ko'z bilan chamalash aniqligi, fahmlash, iroda  
b) to'rni his qilish, to'pni his qilish, maydonni his qilish, vaqtni his qilish  
v) diqqat, tashabbuskorlik, oldindan ko'zlay bilish  
g) harakatlarni idrok qilish, sherigini his qilish

**2. Qanday uslublar yordamida shug'ullanuvchilarda o'yin usuli texnikasi to'g'risida tasavvurlar shakllanadi?**

- a) mashqlar uslublari yordamida  
b) uqtirish uslublari yordamida  
v) ishontirish uslublari yordamida  
g) namoyish qilish va suzlab berish uslublari yordamida

**3. Qaysi individual sifat hisobiga to'pni qaysi zonaga otish afzal ekanligi to'g'risida qaror qabul qilinadi?**

- a) ko'rish-mator faollik hisobiga  
b) diqqatni jamlash va reaksiya aniqligi hisobiga  
v) taktik-tahliliy fikrlash hisobiga  
g) intellektual qobiliyat hisobiga

**4. Start oldi sharoitlarida sportchining optimal holati qanday nomlanadi?**

- a) yuksak tayyorgarlik holati  
b) start oldi faolligi holati  
v) ishdan oldingi tayyorgarlik holati  
g) jangovor tayyorgarlik holati

**5. Musobaqa oldidan havotirga tushish holati qanday bartaraf etiladi?**

- a) kontaktli massaj yo'li orqali

- b) tinchlantiruvchi sharbatlarni ist'emoi qilish yo'li orqali
- v) tanani silash yo'li orqali
- g) autogen ko'rsatma berish va badan qizdirish yo'li orqali

**6. Xolerik temperamentiga mansub kishi (sportchi) o'zini qanday namayon qiladi?**

- a) xotirjam, vazmin, mulohazali
- b) bosiq va fahmli
- v) o'ta qo'zg'aluvchan va tuturuqsiz
- g) odamovi va yashirin

**7. Sangvinik kishi (sportchi) qanday o'zini namayon qiladi?**

- a) qayishqoq va o'zgaruvchan
- b) faol va o'zgaruvchan
- v) haddan ziyod harakatchan va engil moslasha oladigan
- g) mustahkam va qat'iyatli

**8. Flegmatik kishi (sportchi) o'zini qanday namayon qiladi?**

- a) kam darajada faol va vazmin
- b) sust ko'zg'aluvchan va egiluvchan
- v) tez qo'zg'aluvchan va tuturuqsiz
- g) og'ir qo'zg'aluvchan va befarq

**9. Melanxolik kishi (sportchi) o'zini qanday namayon qiladi?**

- a) haddan tashqari ta'sirchan, emotsional va oson dili og'riydigan
- b) o'ta qo'zg'aluvchan, o'zgaruvchan va oson hafa bo'ladigan
- v) yopiq, etishib bo'lmaydigan va tejamkor
- g) portlovchan ,tuturuqsiz va betartib

**10. Sportchining qaysi asosiy sifatlari mashg'ulot jarayonida shakllantirilishi lozim?**

- a) manmanlik, g'araz,egoizm, tuturuqsiz
- b) rahibga nisbatan asabiy reaksiyani namoyish qilish
- v) talabchanlik, ko'ngilchanlik, o'z-o'zini nazorat qilish
- g) boshqa o'yichilarday udasidan chiqolmaydigan vazifalarni bajarishni talab qilish

## **O'rgatish jarayonida texnik vosita va jihozlarni qo'llash**

### **1. Texnik o'qitish vositalari yo'li orqali nima ta'minlanadi?**

- a) materialning engilligi va chuqur o'zlashtirilishi
- b) egallanadigan bilimlarning mustahkamligi oshadi
- v) yodda qoladigan bilimlar mustahkamlanadi
- g) o'qitish muddatlari qisqaradi

### **2. Masofadan o'qitish qanday nomlanadi?**

- a) fazoviy o'qitish
- b) innovatsion o'qitish
- v) interaktiv o'qitish
- g) masofaviy o'qitish

### **3. Sakrovchanlikni baholash uchun o'lcham asboblari qanday ataladi?**

- a) balandlikni o'lchash
- b) sakrashni o'lchash
- v) Abalakov asbobi
- g) hamma javoblar to'g'ri

### **4. O'qitilayotgan materialning engilligi qanday yo'l orqali yaxshilash mumkin?**

- a) materialni tushunarli tilda berish yo'li orqali
- b) ko'rgazmali qo'rollar va texnik o'qitish vositalaridan foydalanish yo'li bilan
- v) o'qitilayotgan materialning matnini aytib turish yo'li orqali
- g) hamma javoblar to'g'ri

### **5. O'qitish jarayonida texnik vositalar va ko'rgazmali qurollardan qanday maqsadlarda foydalaniladi?**

- a) dars zichligini oshirish uchun
- b) materialning o'zlashtirilishi sifatini nazorat qilish uchun
- v) o'qitilayotgan materialning dolzarbligini oshirish uchun
- g) materialning engilligini oshirish va o'zlashtirilishini yaxshilash uchun

**Musobaqalarni ilmiy-tashkiliy asoslari.**  
**Musobaqani tashkil etish va o'tkazish**

**1. Musobaqani tashkil etish va o'tkazishda qo'yiladigan maqsad va vazifalar qaysi hujjatda ko'rsatiladi?**

- a) voleybol Federatsiyasining ish dasturida
- b) hakamlar hay'ati ish dasturida
- v) musobaqa Nizomida
- g) musobaqani o'tkazuvchi tashkilotning qarorida

**2. Quyidagi meyoriy nazorat orqali qaysi tayyorgarlik turi aniqlandi? Yugurib kefib va joyida vertikal sakrash; 60-100 m yugurish, "mokkisimon" yugurish, "archasimon" yugurish, kross tortilish?**

- a) funksional tayyorgarlik
- b) oraliq tayyorgarlik
- v) jismoniy tayyorgarlik
- g) texnik tayyorgarlik

**3. Voleybolchi tayyorgarligini kundalik nazorati deb nimaga aytiladi?**

- a) operativ
- b) tezkor
- v) doimiy
- g) joriy

**4. Meyoriy nazorat natijalari nima uchun qo'llaniladi?**

- a) murabbiy faoliyatini baholash
- b) trenirovka meyorini to'g'ri taqsimlash
- v) dam olishni rejalashtirish
- g) barcha javob to'g'ri

**5. Voleybol bo'yicha musobaqani tashkillashtirishda o'yin zalini kim tayyorlaydi ?**

- a) jadval bo'yicha birichi yozilgan jamoa
- b) jadval bo'yicha ikkichi yozilgan jamoa
- v) UVF
- g) qatnashuvchi jamoalarni qabul qiluvchi klub



**6. Qaysi hujjatda yutuq tizimi, ochko hisobi va g'oliblik ko'rsatiladi?**

- a) musobaqa dasturi
- b) UVF ustavida
- v) bosh hakam tomonidan aniqlanadi
- g) musobaqa nizomida

**7. Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazishda o'yin ketma-ketiligi qaysi hujjat asosida ko'rsatiladi?**

- a) kalendar reja asosida
- b) bosh hakam ko'rsatmasi asosida
- v) o'yin jadvali bo'yicha
- g) musobaqa Nizomi asosida

### **Jismoniy tayyorgarlik**

**1. Maydonda voleybolchilarni xarakatlanish turi va tezligi nimaga bog'lik?**

- v) voleybolchilar ephilligiga
- b) texnik – taktik tayyorgarligiga
- v) o'yin tajribasiga
- g) to'pni uchish traektoriyasiga, tezligiga va yo'nalishiga

**2. Trenirovka mashg'ulotining qaysi qismida voleybolchini maxsus tezkor harakatini tarbiyalash samaralidir?**

- a) tayyorlov
- b) tayyorlov va yakuniy
- v) asosiy qism boshida
- g) tayyorlov va asosiy

**3. Voleybolchilarning maxsus ephilligini tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?**

- a) umum rivojlantiruvchi mashqlar
- b) turizm, suzish
- v) basketbol, mini-futbol
- g) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

**4. Sakrovchanlikni tarbiyalash uchun qaysi uslubdan ko'proq foydalaniladi?**

- a) musobaqa
- b) aylanma trenirovka
- v) o'yin
- g) qaytarma-dinamik yondashish

**5. Sportchini qaysi jismoniy sifati voleybolchilar uchun maxsus sifat hisoblanadi?**

- a) sakrovchanlik, sakrash chidamkorlik, o'yin chidamkorligi, tezkor chidamkorligi
- b) yangi texnik usullarini tez o'zlashtirish qobiliyati
- v) kuch, tezkorlik, ephillik, chidamkorlik, egiluvchanlik
- g) maydonda o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab tez to'g'ri yo'l tutib chiqib ketish

**6. Voleybolchini maxsus chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?**

- a) ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega
- b) tezkor, sakrash, o'yin
- v) o'yin vaziyatiga qarab tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish
- g) o'yin vaqtida charchoqni engish

**7. Voleybolchini maxsus kuch sifatini tarbiyalashda qaysi uslub samarali deb hisoblaysiz?**

- a) maksimal uslub, qaytarma-dinamik yondoshish, aylanma trenirovka
- b) oraliq musobaqa
- v) ko'rgazmali uslub
- g) qaytarma, oraliq o'yin

**8. Voleybolchining maxsus ephillik sifatini qanday turlarini bilasiz?**

- a) sakrash, dumalash
- b) yangi usullarini tez o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari
- v) akrobatik, sakrovchanlik
- g) muvozanat ephilligi, muallak holatda o'z harakatini boshqarish

**9. Voleybolchining yosh davrida ephillik sifatini rivojlantirish uchun qaysi vosita samarali hisoblanadi?**

- a) harakatli va sport o'yinlari

- b) turistik sayirlar
- v) engil atletika mashqlari
- g) suzish va suvga sakrash

#### **10. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?**

- a) o'yichini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- v) oyoqning mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- g) yugurish tezligiga va epchillikka

### **Texnik tayyorgarlik**

#### **1. Yuqori taktik mahorat mezoniga nima kiradi?**

- a) o'yinni boshqarishning yangi konsepsiyalarini o'shab chiqish
- b) hartomonlamalik, samaradorlik
- v) jismoniy tayyorgarlik darajasi
- g) harakatning ratsional tizimi

#### **2. Nima sababdan voleybolda o'yinchining turishi muhim ahamiyatga ega?**

- a) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga yordam beradi
- b) yanada samarali harakatlanishlarga yordam beradi
- v) siljib yugurishning tabiiyiligini ta'minlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi
- g) to'pga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi

#### **3. Hujum qiluvchi zarbaga to'siq qo'yish uchun sakrash paytini qanday aniqlash mumkin?**

- a) to'pni otish traektoriyasi bo'yicha
- b) hujum qiluvchi o'yichining yugurib chiqishi bo'yicha
- v) to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab
- g) tezkor-kuch sifatlari bo'yicha

#### **4. Voleybolchi holati. Oyoqning tizza qismini chuqur bukulib - yozilishi nimani ta'minlaydi?**

- a) to'p o'chish trayektoriyasi, to'p qabul qiluvchi o'yichini keyingi harakati

- b) to'p o'chish trayektoriyasi hisobga olinadi
- v) harakatlanish tabbiyligi
- g) harakatlanishga tayyorgarlik ko'rish

**5. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatganda to'pning aylanmay uchishi nimaga bog'liq?**

- a) to'pni uchish traektoriyasiga
- b) to'p uzatishda barcha panjalarni ishtirok etish, to'p uchish yo'nalishiga to'g'ri chiziq bo'yicha kuchni safarbar etish
- v) to'pga o'z vaqtida harakatlanish
- g) to'pni uchish tezligiga qarab

**6. Hujum zarba texnikasini ratsionalligi nima bilan farq qiladi?**

- a) kuch
- b) tezlik
- v) sakrash balandligi, to'pni to'g'ri qilib panjalar bilan aniq va kuchli zarbasi
- g) tezkor-kuch sifatini darajasi

**7. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?**

- a) o'yichini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- v) oyoqning mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- g) yugurish tezligiga va epchillikka

**8. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?**

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda
- v) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- g) muallaq holatda

**9. Qaysi o'yinchini "birinchi templi" deyishadi?**

- a) bo'yi baland o'yichiga
- b) bo'yi past o'yichiga
- v) past to'p uzatganda hujum qiluvchi o'yichiga
- g) kombinatsiyani birinchi boshlovchi o'yichiga

**10. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?**

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda
- v) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- g) muallaq holatda

**Taktik tayyorgarlik**

**1. Nima sababdan voleybolda o'yinchining turishi muhim ahamiyatga ega?**

- a) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga yordam beradi
- b) yanada samarali harakatlanishlarga yordam beradi
- v) siljib yugurishning tabiiyiligini ta'minlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi
- g) to'pga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi

**2. Hujum qiluvchi zarbaga to'siq qo'yish uchun sakrash paytini qanday aniqlash mumkin?**

- a) to'pni otsh traektoriyasi bo'yicha
- b) hujum qiluvchi o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha
- v) to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab
- g) tezkor-kuch sifatlari bo'yicha

**3. Voleybolchi xolati. Oyoqda tizza qismini chuqur bukilish nima ta'minlaydi?**

- a) to'p o'chish trayektoriyasi, to'p qabul qiluvchi o'yichini keyingi harakati
- b) to'p o'chish trayektoriyasi hisobga olinadi
- v) harakatlanish tabiiyligi
- g) harakatlanishga tayyorgarlik ko'rish

**4. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatganda to'pning aylanmay uchishi nimaga bog'liq?**

- a) to'pni uchish trayektoriyasiga
- b) to'p uzatishda barcha panjalarni ishtirok etish, to'p uchish yo'nalishiga to'g'ri chiziq bo'yicha kuchni safarbar etish
- v) to'pga o'z vaqtida harakatlanish
- g) to'pni uchish tezligiga qarab

**5. Hujum zarba texnikasini ratsionalligi nima bilan farq qiladi?**

- a) kuch
- b) tezlik
- v) sakrash balandligi, to'pni to'g'ri qilib panjalar bilan aniq va kuchli zarbasi
- g) tezkor-kuch sifatini darajasi

**6. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?**

- a) o'yichini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- v) oyoqning mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- g) yugurish tezligiga va epchillikka

**7. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?**

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda
- v) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- g) muallaq holatda

**8. Qaysi o'yinchini "birinchi templi" deyishadi?**

- a) bo'yi baland o'yichiga
- b) bo'yi past o'yichiga
- v) past to'p uzatganda hujum qiluvchi o'yichiga
- g) kombinatsiyani birinchi boshlovchi o'yichiga

**9. Voleybolchi u yoki bu boshlang'ich vaziyatni egallashi va gavdasining OMU joylashuvi namalarga bog'liq?**

- a) o'yichining bo'yi va harakatchanligiga
- b) tezlik-kuch sifatleri va texnik mahoratiga
- v) harakatlanish tezligi va taktik g'oyaga
- g) o'yindagi vaziyat va bajariladigan o'yin usiliga

**10. O'yin texnikasini olib borish vositasiga nima kiradi?**

- a) o'yinda fikrlash
- b) texnika kombinatsiya
- v) texnik usul va ularni bajarish turlari
- g) joy tanlash va harakatlanish

## **Psixologik tayyorgarlik**

**1. Musobaqa jarayonida voleybolchiga qanday maxsus psixologik sifatlar zarur?**

- a) aniq chamalash, fikrlash, iroda
- b) to'rnini sezish, to'pni sezish, maydonni sezish, vaqtni sezish
- v) diqqat, tashabbuskorlik, oldindan ko'ra bilish
- g) harakatni qabul qilish, raqibni sezish

**2. Qaysi usul orqali shug'ullanuvchida o'yin texnik usullari haqida ta'savur shakllanadi?**

- a) mashq usuli
- b) singdirish usuli
- v) takidlash usuli
- g) ko'rsatish va tushuntirish usuli

**3. Qaysi zonaga to'p kiritish maqsadga muvofiqligi qanday shaxsiy sifat qarab aniqlanadi?**

- a) ko'rish-motor faolligi hisobiga
- b) muvozanat, xotira hisobiga
- v) reaksiya aniqligi va diqqatni chamalash hisobiga
- g) taktik-anatomik fikrlash hisobiga

**4. Start oldi sharoitda optimal holatini qanday atash mumkin?**

- a) yuqori tayyorgarlik xolati
- b) start oldi faolligi xolati
- v) ish oldi tayyorgarlik xolati
- g) musobaqa oldi aktivatsiya holati

**5. Musobaqadan oldin sarosima holatini qanday bartaraf etish mumkin?**

- a) kontaktli massaj olish
- b) tinchlantiruvchi sok yordamida
- v) tanani silash orqali
- g) autogen ko'rsatma va razminka yo'li bilan

**6. Temperamentni xolerik bo'lgan sportchi o'zini qanday tutadi?**

- a) tinch, vazmin, o'ylab ish qiladigan bo'ladi
- b) portlovchi va faol

- v) qiziqon, og'ir-vazmin emas
- g) hamma narsani ichida saqlaydigan, g'alati

**7. Temperamentni sangvinik sportchi o'zini qanday tutadi?**

- a) egiluvchan va uddaburon
- b) faol va o'zgaruvchan
- v) meyordan ortiq harakatchan va tez moslanuvchan
- g) qat'iyatli va turg'un

**8. Temperamentni flegmatik bo'lgan sportchi o'zini qanday tutadi?**

- a) faol meyorli – og'ir vazmin
- b) plastik va sekin qo'zg'aluvchi
- v) ta'sirli va og'ir vazmin emas
- g) sekin ta'sirli va boqi beg'am

**9. Temperamenti melanholik sportsmen o'zini qanday tutadi?**

- a) meyordan ortiq o'ziga oladigan, emotsional tez xafa bo'ladigan
- b) tez ta'sirlanadigan, variativ va tez xafa bo'ladigan
- v) hisob-kitobli, yaqinlashib bo'lmaydigan, g'alati
- g) qizziqqon, og'ir vazmin emas, o'ylab ish qilmaydi

**10. Trenirovka jarayonida sportchini qaysi asosiy sifatleri shakllanishi kerak?**

- a) katta taranglilik, oliftagarchilik, igoistlik, vazmin emaslik
- b) raqibga nisbatan salbiy reaksiya namoyon bo'lishi
- v) mehribon, talabchanlik, o'z-o'ziga nazorat
- g) boshqa o'yinchilardan kuchi etmaydigan, qila olmaydigan vazifani bajarishni talab etish

**Musobaqada jamoani boshqarish**

**1. Musobaqa oldidan oyinchiga murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalar nima deb nomlanadi?**

- a) start oldi maslaxati
- b) o'yin oldi ongga singdirish
- v) musoboqa oldi buyruq
- g) o'yin oldi ko'rsatma



**2. O'yin boshlanishidan oldin murabbiy tomonidan berilgan vazifalar nima deb nomlanadi?**

- a) dastlabki suhbat
- b) start suhbat
- v) dastlabki qo'rsatmalar
- g) o'yin oldi ko'rsatmalar

**3. O'yin vaqtida o'z jamoasiga murabbiy tomonidan taktik ko'rsatmalar qachon beriladi?**

- a) o'yin boshida
- b) partiyalar orasida
- v) tanaffusda
- g) barcha javob tug'ri

**4. O'yin oldidan murabbiy tomonidan o'z o'yichisiga aytilgan ko'rsatmalar nima deb ataladi?**

- a) start oldi maslaxat
- b) o'yin oldi buyruq
- v) o'yin oldi taqsimlash
- g) o'yin oldi ko'rsatma

## TITI va TO'TI

**1. Quyidagi me'yoriy nazorat orqali qaysi tayyorgarlik turi aniqlandi? Yugurib kelib va joyida vertikal sakrash; 60-100 m yugurish, "moksimon" yugurish, "archasimon" yugurish, kross, tortilish?**

- a) funksional tayyorgarlik
- b) oraliq tayyorgarlik
- v) jismoniy tayyorgarlik
- g) texnik tayyorgarlik

**2. Voleybolchi tayyorgarligini kundalik nazorati deb nimaga aytiladi?**

- a) operativ
- b) tezkor
- v) doimiy
- g) joriy

**3. Me'yoriy nazorat natijalari nima uchun qo'llaniladi?**

- a) murabbiy faoliyatini baholash
- b) trenirovka me'yorini to'g'ri taqsimlash
- v) dam olishni rejalashtirish
- g) barcha javob to'g'ri

**4. Dars xronometraji qaysi asbob bilan aniqlanadi?**

- a) tonometr
- b) kalkulyator
- v) metronom
- g) sekundomer

**5. O'yin stepografiyasi qaysi uslub bilan aniqlanadi?**

- a) o'yin usulining sifati
- b) o'yin texnikasining usuli
- v) o'yin taktikasini usuli
- g) o'yin usulining hajmi va samarasi

**6. Masofada o'rgatish qanday nomlanadi?**

- a) atroflicha o'rgatish
- b) innovatsiyali o'rgatish
- v) interfaol o'rgatish
- g) masofada o'rgatish

**7. Sakrovchanlikni baholovchi uskuna o'lchovi nima deb nomalanadi?**

- a) balandlik o'lchovi
- b) sakrash o'lchovi
- v) Abalakov uskunasi
- g) barcha javob to'g'ri

**8. TITI maqsadi.**

- a) talabalarning ilmiy anjumaniga tayyorgarlik
- b) diplom ishini ishlab chiqish
- v) ilmiy maqola tayyorlash
- g) ITI olib borish va malakani takomillashtirish

**9. Ilmiy tadqiqotni takomillashtirish bo'yicha bilim va malaka qaysi mashg'ulotda shakllanadi?**

- a) sport trenirovkasi asoslari bo'yicha mashg'ulotda
- b) voleybolni rivojlanishini boshqarish bo'yicha ma'ruza mashg'ulotlarida
- v) TITI bo'yicha mashg'ulotda
- g) birinchi javob to'g'ri

## GLOSSARIY

Uzbek tilida	Ingliz tilida	Rus tilida
<b>Taktika</b> – yunoncha “taktikus” soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi.	<b>Tactics</b> – word of Greek origin ( tehnu ) means art, mastery of movement ( in the sport )	Тактика – Слово от Греческого “тактикус” обозначает “упорядочить”
<b>Voleybolda oʻyin taktikasi</b> – muayyan jamoaning ikkichi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatini anglatadi.	<b>Tactics play</b> – a set tactical actions – individul and collective.	Тактическая игра – победа над одной командой в одиночестве или группе одной команды
<b>Taktik tayyorgarlik</b> – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.	<b>Tactical preparation of volleyball players</b> – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.	Тактическая подготовка – обратить внимание на развитие тактического мастерства.
<b>Taktik kombinatsiya</b> – bu bir oʻyichiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyichining harakat faoliyatidir.	<b>Tactical combination of hlayers</b> , aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.	Тактические комбинации – это взаимодействие многих игроков для обеспечения ситуации нападения партнера.
<b>“Toʻlqin” kombinatsiya</b> -sida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birichi hujumchi sakrab, erga tushayotganda, ikkichi hujumchi sakrab zarba beradi.	<b>“Wave”</b> - game time when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.	Волна – два игрока. Один прыгает, второй наносит удар по мячу.
<b>“Krest” kombinatsiyasida</b> ikki hujumchi bir-birining harakat yoʻnalishini kesib, muvofiq uzatilgan toʻpdan muvofiq hujumchi zarba beradi.	<b>“The cross”</b> - in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.	В комбинации «Крест» два игрока движутся пересекая направление друг друга, и соответствующий игрок наносит удар.
<b>“Eshelon”</b>	<b>“Eshelon”</b> –is a tactical	Эшалон – групповое

<b>kombinatsiyasida</b> ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, Shu hujumchi zarba beradi.	combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	нападение с мячом.
<b>Federatsiya</b> – lotincha so'z birlashma, jamlanma ma'nosini anglatadi	Federation – word of Latine, means the association, organization.	Федерация – от латинского слова обозначает Союз.
<b>Kongress</b> – lotincha so'z uchrashuv, majlis ma'nosini anglatadi.	Congress – word of Latine, means the meeting.	Конгресс – от латинского слова собрание.
<b>Zona</b> – grekcha so'z makon, ma'lum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy ma'nosini anglatadi.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized common symbols.	Зона – от греческого слова место.
<b>Antenna</b> – lotincha so'z qurilma, radioto'lqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi.	Antenna – word of Latine, means the	Антенна - от латинского приспособление, приемник.
<b>Kibernetika</b> – grekcha so'z boshqaruv san'ati – mexanik va tirik organizmlarga ma'lumotni uzatish va boshqarish qoidalarini o'rganuvchi fan.	Kybernetica – word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.	Кибернетика – наука об общих закономерностях процессов управления и связи в организованных системах: в машинах, живых организмах и в обществе.
<b>Amplua</b> – fransuzcha so'z “emploi” rol, faoliyat turkumi.	Mifdielder – word of French, means the	Амплуа – от французского слова “эмплуа” роль, вид действия
<b>Afferent</b> – lotincha “afferentis” uzatuvchi asab tolalari bo'lib, qo'zg'atuvchini markaziy asab tizimiga to'qima orqali uzatib berishi tushuniladi.	Afferent– word of Latine origin “afferentis”, understanding transmission nerve fibers to centerial nervious systems through cell.	Афферент – от латинского слова нервные волокна.
<b>Efferent</b> - lotincha so'z	Efferent – word of origin	Эфферент – от

<p>“efferentis” yuboruvchi asab tolalari bo‘lib, qo‘zg‘atuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali to‘qimaga yuborilishi tushuniladi.</p>	<p>“efferentis” transmission nerve fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. “</p>	<p>латинского слова возбудитель нервных клеток.</p>
<p><b>Perseptor</b> – lotincha so‘z “recipere” qabul qilmoq – afferent asab tolalari tashqi (eksterotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qo‘zg‘atuvchilari orqali asab impulsiga o‘tkazishi tushiniladi.</p>	<p>Receptor – word of Latine origin “recipere” means the accept – understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroreceptors) or internal (interoreceptors) rans.</p>	<p>Рецептор – от латинского слова орган принимающий через нервные импульсы в ЦНС.</p>

## **FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 ears old children/Federazione italiana pallovolo.2010.-685s.

3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o`quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.

4. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для выших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 s.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучений.//Учеб.для учащ. koll. i akad. лиц. Под ред. Л.Р. Айрапетянц. Т.: Ilm Ziyo, 2012. - 277 s.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza.2016-yil 7-dekabr.Toshkent:“O‘zbekiston”NMIU,2017–48b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis

palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.

5. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va Qo‘shimchalar kiritish haqida/O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015 yil 5 sentabr, №174, - b 1-4.

6. O‘zbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. “Ma’rifat” gazetasi. 1998. 1-aprel.

7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. 29-may 1999-yil.

8. “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”.Vazirlar Mahkamasining 3-oktabr 2002-yil №374 Qarori.

9. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для выших учебных заведений..Т.: Zar qalam. 2006. - 240 s.

10. Беляев А.В. Обучение технике игры в Волейбол и её совершенствование.//Методическое пособие.Олимпий. Человек,М.:2008.-54 s.

11. Бергер Г.И., Бергер Й.Г. 2003 Конспекты уроков для Учителя физкультуры.//Спортивные игры, подвижные игры.М.:Владос,2003, S.108-125.

12. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. - 294 s.

13. Гарипов А.Т.,Клещев Й.Й.,Фомин Йе.В скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендаци. ВФВ, М.: 2009. - 45 s.

14. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006.-272 s.

15. Железняк Й.Д,Петров П.К.Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. //Учеб.пособие для студ.Вузов. М.:Академия, 2002. – 264 s.

16. Железняк Й.Д.,Кунянский В.А.,Чачин А.В.Волейбол.// Методическое пособие по обучению игре. М.:Олимпия ПРЕСС, 2005. - 111 s.



17. Железняк Й.Д. Чачин А.В. Сыромятников И.П. Волейбол. // Примерные программы для ДЮСШ И СДЮШОР. Советский спорт, М.: 2009. - 130 с.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

19. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. T.: 2002. - 53 b.

20. Pulatov A.A. Voleybol. // JTI I-kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.

21. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2007. - 148 b.

22. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A., Qodirova M.A. I-IV-kurs talabarlari bilan seminar va uslubiy mashg'ulotlar o'tkazish bo'yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubi bo'yicha). T., 2008. - 78 b.

23. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubi. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. - 38 b.

24. Селуянс В., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. М.: Физкультура, 2005. - 287с.

25. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Й.Д. Железняк, Й.М. Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

26. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура". М.: Академия, 2008. - 478 с.

27. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Аззара (Италия). Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. М.: ВФВ, 2008. - 31с.

28. Чесноков Й.Б. Техника игры. // Методический сборник. М. ВФВ, 2008. - 48 с.

29. Шнайдер В.Й. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпий. Человек, 2008. - 55 с.

30. Юнусова Й.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. // Учебное пособие. Т.: 2005. – 260s.

31. Ayrapetyans L.R., Po'latov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. - 77 b.

32. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari uchun

33. Po'latov, M.A. Qodirova, A.A. Ummatov "Voleybol nazariyasi va uslubi" oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma 2017.- 485 b.

## MUNDARIJA

	<b>KIRISH .....</b>	<b>4</b>
<b>I. Bob.</b>	<b>SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH USLUBIYATI (VOLEYBOL) FANIGA KIRISH.....</b>	<b>6</b>
	Voleybol ixtisosligi bo'yicha oliy ma'lumotga ega kadrlar tayyorlash .....	6
<b>II. Bob.</b>	<b>VOLEYBOLNING TARIXI, BUGUNGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLI.....</b>	<b>13</b>
2.1.	Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini O'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari.....	13
2.2.	O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.....	22
<b>III. Bob.</b>	<b>HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASI.....</b>	<b>39</b>
3.1.	O'yin texnikasi haqida tushuncha.....	39
3.2.	Hujum texnikasi va uning tasnifi.....	41
3.2.1.	To'p uzatish.....	44
3.2.2.	To'p uzatish mashg'uloti.....	46
3.2.3.	To'p kiritish.....	53
3.3.	Himoya texnikasi va uning tasnifi.....	75
<b>IV. Bob.</b>	<b>HUJUM VA HIMOYA TAKTIKASI.....</b>	<b>84</b>
4.1.	O'yin taktikasi haqida tushuncha.....	84
4.2.	Hujum taktikasi .....	85
4.3.	Himoya taktikasi.....	93
<b>V. Bob.</b>	<b>PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK ASOSLARI.....</b>	<b>113</b>
5.1.	Umumiy psixologik tayyorgarlik.....	114
<b>VI. Bob.</b>	<b>VOLEYBOL QOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH USLUBIYATI.....</b>	<b>121</b>
6.1.	Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi.....	121
6.2.	O'yinning mohiyati va mazmuni.....	123
6.3.	Hakamlar va hakamlik qilish.....	126
6.4.	Musobaqa o'tkazish tizimlari.....	129
<b>VII. Bob.</b>	<b>MUSOBAQANI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI.....</b>	<b>137</b>
7.1.	Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish.....	137
7.2.	Musobaqa Nizomi.....	138
	<b>NAMUNAVIY TEST SAVOLLARI.....</b>	<b>144</b>
	<b>GLOSSARIY.....</b>	<b>171</b>
	<b>FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR .....</b>	<b>174</b>

## CONTENTS

	<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>4</b>
<b>Chapter I.</b>	<b>TRAINING IN SPORTS AND ACTION GAMES INTRODUCTION TO METHODOLOGY (VOLLEYBALL) SCIENCE .....</b>	<b>6</b>
	Training of personnel with higher education in the specialty of volleyball .....	6
<b>Chapter II.</b>	<b>HISTORY OF VOLLEYBALL, TODAY'S SITUATION AND THE PROSPECT OF ITS DEVELOP.....</b>	<b>13</b>
2.1.	The occurrence of volleyball and changes in its content, the stages of its development .....	13
2.2.	History of formation and development of volleyball in Uzbekistan.....	22
<b>Chapter III.</b>	<b>ATTACK AND DEFENSE TECHNIQUES .....</b>	<b>39</b>
3.1.	Understanding of Game techniques .....	39
3.2.	Attack technique and its classification .....	41
3.2.1.	Ball transmission.....	44
3.2.2.	Ball transfer training.....	46
3.2.3.	Ball input.....	53
3.3.	Protection technique and its classification.....	75
<b>Chapter IV.</b>	<b>ATTACK AND DEFENSE TACTICS .....</b>	<b>84</b>
4.1.	Understanding of game tactics .....	84
4.2.	Attack tactics .....	85
4.3.	Defense tactics.....	93
<b>Chapter V.</b>	<b>BASICS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION .....</b>	<b>113</b>
5.1.	General psychological preparation.....	114
<b>Chapter VI.</b>	<b>RULES OF VOLLEYBALL AND METHOD OF HACKING.....</b>	<b>121</b>
6.1.	The occurrence of competition rules .....	121
6.2.	The essence and meaning of the game .....	123
6.3.	Referees and arbitrators .....	126
6.4.	Competition systems .....	129
<b>Chapter VII.</b>	<b>THE BASIS OF THE ORGANIZATION AND CONDUCT OF THE COMPETITION .....</b>	<b>137</b>
7.1.	Preparation for the competition .....	137
7.2.	Competition Regulations .....	138
	<b>SAMPLE TEST QUESTIONS .....</b>	<b>144</b>
	<b>GLOSSARY.....</b>	<b>171</b>
	<b>USED AND RECOMMENDED LITERATURE REVIEWS.....</b>	<b>174</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава I.</b>	<b>ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ВВЕДЕНИЕ В МЕТОДОЛОГИЮ (ВОЛЕЙБОЛ) .....</b>	<b>6</b>
	Подготовка кадров с высшим образованием по специальности волейбол .....	6
<b>Глава II.</b>	<b>ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА, СЕГОДНЯШНЯЯ СИТУАЦИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ.....</b>	<b>13</b>
2.1.	Возникновение волейбола и изменения в его содержании, этапы его развития .....	13
2.2.	История становления и развития волейбола в Узбекистане .....	22
<b>Глава III.</b>	<b>ТЕХНИКА АТАКИ И ЗАЩИТЫ .....</b>	<b>39</b>
3.1.	Понимание игровых приемов .....	39
3.2.	Техника атаки и ее классификация .....	41
3.2.1.	Передача мяча.....	44
3.2.2.	Тренировка по передаче мяча.....	46
3.2.3.	Ввод мяча.....	53
3.3.	Техника защиты и ее классификация.....	75
<b>Глава IV.</b>	<b>ТАКТИКА АТАКИ И ЗАЩИТЫ .....</b>	<b>84</b>
4.1.	Понимание тактики игры .....	84
4.2.	Тактика атаки .....	85
4.3.	Тактика защиты.....	93
<b>Глава V.</b>	<b>ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>113</b>
5.1.	Общая психологическая подготовка.....	114
<b>Глава VI.</b>	<b>ПРАВИЛ ВОЛЕЙБОЛА И МЕТОД ВЗЛОМА .....</b>	<b>121</b>
6.1.	Возникновение правил конкуренции .....	121
6.2.	Суть и смысл игры .....	123
6.3.	Судьи и арбитры .....	126
6.4.	Система проведения соревнований .....	129
<b>Глава VII.</b>	<b>ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ .....</b>	<b>137</b>
7.1.	Подготовка к соревнованиям .....	137
7.2.	Правила Соревнований .....	138
	<b>ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ВОПРОСОВ .....</b>	<b>144</b>
	<b>ГЛОССАРИЙ .....</b>	<b>171</b>
	<b>ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЗОРЫ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>174</b>

**N.Sh.Safarboyev, M.Sh.Saparboyev**

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH  
METODIKASI (VOLEYBOL)**

**o'quv qo'lanma**



Nash.lis. AI № 276, 15.06.2015

Bosishga ruhsat etildi: 01.04.2022 yil

Bichimi 60x84 1/16. «Times New Roman»  
garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.

Shartli bosma tabog'i 11,3. Adadi 400. Buyurtma № 02-04

Тел: (99) 832 99 79; (97) 815 44 54

«LESSON PRESS» MChJ nashriyoti,  
100071, Toshkent, Komolon ko'chasi, 13.

«IMPRESS MEDIA» MChJ bosmaxonasida chop etildi.  
Toshkent shaxri, Qushbegi ko'chasi, 6-uy.

ISBN: 978-9943-8062-7-6



9 789943 806276