

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI**

Nazirov Qudrat Yuldashevich

VOLEYBOL

O‘quv qo‘llanma

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi o‘quv-metodik birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengash tomonidan voleybol sport turi bo‘yicha trenerlarni kasbiy qayta tayyorlash kursi uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan

Toshkent – 2022

UO'K 796.325(075.8)
KBK 75.569ya73
N 18

Nazirov, Q.Yu.

Voleybol [Matn]: o'quv qo'llanma / Q.Yu. Nazirov.-Toshkent: "Umid Design", 2022.-116 b.

ISBN 978-9943-8248-8-1

Taqrizchilar:

R. Isaqov – Andijon davlat universiteti fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti, dotsent.

O.T.Nazirov- Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Ushbu o'quv qo'llanma voleybol bilan shug'ullanuvchilar uchun mashg'ulotlarni o'tkazish usullari, metodlari, vositalari, ularning mazmuniga oid nazariy bilimlarni umumlashtirgan va oliy ta'lim bakalavryat jismoniy tarbiya dasturining "Voleybol" mashg'ulotlarida foydalanish uchun mo'ljallangan. Undan umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar va o'smirlar maktabining voleybol bilan shug'ullanuvchilarining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari murabbiylari, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yini ixlosmandlari foydalanishlari mumkin.

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, sport maktablari o'quvchilari, professional ta'lim o'quvchilari uchun mo'ljallangan.

Ishonamizki, mazkur o'quv qo'llanma oliy o'quv yurtlari professor-o'qituvchilari, talabalari hamda maxsus maktab va professional ta'lim o'quvchilari, jismoniy tarbiya mutaxassislari o'quv ishlaridamuhum o'rin egallaydi.

UO'K 796.325(075.8)
KBK 75.569ya73
N 18

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil dagi 233-sonli buyrug'i bilan nashrga ruxsat berilgan.

Ro'yxatga olish raqami **233-0042**

ISBN 978-9943-8248-8-1

© Quadrat Nazirov, 2022
© "UMID DESIGN" nashriyoti, 2022

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport millatgenofondini takomillashtirish hamda sogʻlom barkamol rivojlangan avlodni tarbiyalashning kafolatli manbasi sifatida Oʻzbekiston Respublikasi birinchi prezidenti I.A.Karimov amalga oshirgan davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlari doirasida muvaffaqiyatli rivojlanmoqda. I.A.Karimov “Sogʻlom avlod” dasturini tasdiqlashga bagʻishlangan majlisdagi maʼruzasida “Sogʻlom avlodni tarbiyalash – butun jamiyat bu davlatda yashayotgan har bir insonning asosiy vazifasi va insoniy burchi” – deb taʼkidlaydi.

Aynan shu konseptual gʻoya “Taʼlim haqida” gi qonunning ahamiyati va asosiy mohiyatini tashkil qiladi. Demak, har qanday taʼlim muassasasining asosiy strategik maqsadi oʻqitilayotganlarni sogʻlomlashtirish vazifalarini yechishga qaratilgan boʻlishi lozim. Shu sababli uzluksiz taʼlim jarayonining barcha bosqichlarida jismoniy tarbiya va sport vositalarini tizimli va keng miqyosda qoʻllanilishi oʻqiyotgan yoshlarni sogʻlomlashtirishning manbasi sifatida xalq xoʻjaligining turli sohalari uchun raqobat bardosh kadrlarni tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev raisligida 2017-yil 31-oktabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bagʻishlangan yigʻilishda sport sohasi uchun malakali kadrlar va murabbiylar tayyorlash masalalariga alohida eʼtibor qaratildi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi keng qatlamini sport bilan shugʻullanishga va sogʻlom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sogʻlom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, mamlakatimizning xalqaro sport maydonlaridagi yutuqlarini targʻib qilish va uning keng eʼtirof etilishiga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish asosiy vazifalardan biridir.

O‘zbekistonda mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan samarali siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy islohotlarning natijasidir. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan yalpi yangilanishlar bevosita O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev nutq va ma’ruzalarida ilmiy-nazariy jihatdan chuqur tahlil etilgan.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonlarini joriy etishning geografik diapozonini yanada kengaytirish hamda ta’lim muassasalari sharoitlarida maqsadga yo‘naltirilgan holda qo‘llash uchun jismoniy tarbiya va sport fanining nafaqat o‘quv rejalarida nazarda tutilgan hajm doiralarida texnologik va metodik asoslarini takomillashtirish, balki sport ixtisosligi bo‘yicha mashg‘ulotlarni darsdan tashqari shaklini tizimli tarzda tashkil qilish uchun takomillashtirish lozimdir.

Sport o‘yinlari organizmga jismoniy va psixofunksional takomillashtiruv vositasi sifatida mamlakatimiz aholisining turli toifalari ayniqsa, o‘quvchi yoshlar ichida juda ham ommalashgan. Shu sababli ularning asosiylari – voleybol, basketbol, futbol, gandbol kabilari ko‘p bosqichli musobaqalarning dasturlari hamda ta’lim muassasalarining o‘quv rejalariga kiritilgan.

Ta’lim jarayoni tuzilmasida sport o‘yinlari ta’lim standartlari o‘quv reja va namunaviy o‘quv dasturlari rejalariga muvofiq ravishda kiritiladi. “Sport o‘yinlari” fanining maqsadi bu o‘quvchilarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va takomillashuviga ko‘maklashishdir. Bunda mazkur fanni asosiy fanlar bilan integrasiyasini ta’minlash nihoyatda muhimdir.

“Voleybol” o‘quv qo‘llanmasi yuqorida aytib o‘tilgan vazifalarni differensiyalangan holda hal qilishga qaratilgan hamda professional ta’lim tizimi o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan. Bu qo‘llanmada sport o‘yinlarini, xususan, voleybol, basketbol, futbol va gandbolni paydo bo‘lish va rivojlanish mohiyatini ochib beruvchi o‘quv materiallar keltirilgan, bular jahon miqyosida ko‘rsatilgan bo‘lib, mazkur o‘yinlarni O‘zbekistondagi holati va ularni takomillashuv dinamikasi bayon etilgan. Bu yerda ayniqsa, mamlakatimizning mustaqillik davridagi holati batafsil yoritib berilgan. Qo‘llanmada o‘yinning texnika va taktikasining nazariy

asoslari yaratib beriladi. O‘yinning texnik usullariga o‘qitish va takomillashtirishning uslub va vositalari, xususiyatlari hamda hujum va himoyada individual, guruh, jamoa taktik harakatlarining xususiyatlarini ochib berilishiga alohida e‘tibor qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlikning mohiyati va mazmunining tavsifi, shu bilan birga, ularni sport mahorati shakllanishidagi rolini ochib beradigan jismoniy hislatlarini rivojlantirish metodikasining tavsifi ham ochib berildi.

Nashrni tayyorlashda mualliflar sport o‘yinlari va metodikasi sohasida oxirgi erishilgan ilg‘or tajribalariga asoslanib sport mashg‘ulotining texnologik jabhalari samaradorligini ilmiy tadqiqotlarining daliliy natijalariga e‘tibor berilgan.

Muallif o‘quv qo‘llanmada keltirilgan materiallarni mohiyati bo‘yicha bildirilgan barcha izoh uchun kitobxon va mutaxassislardan minnatdor bo‘ladilar, bu esa keyingi nashrda qo‘llanmaning mazmunini to‘g‘rilashda ishlatiladi.

O‘zbekistonda sog‘lom avlodni shakllantirish, yoshlarga ta‘lim-tarbiya berish ishlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyat rivojlanishining eng muhim ijtimoiy-siyosiy omili bo‘lib xizmat qilmoqda. Vatanimizning buyuk kelajagini ta‘minlash, yurt tinchligi va farovonligiga erishish uchun iqtisodiyot sohasida bo‘lgani kabi ta‘lim-tarbiya, madaniyat jabhalarida ham tub islohotlar o‘tkazilmoqda.

O‘zbekistonda sog‘lom avlodni kamol toptirish, yoshlarga ta‘lim-tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo‘lib xizmat qilmoqda.

O‘zbekistonning buyuk kelajagini ta‘minlash maqsadida iqtisodiyot, ijtimoiy madaniyat, ta‘lim-tarbiya jarayonlarida tub islohotlar o‘tkazilmoqda. Ularning samarasi O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunlari va tegishli qarorlarida o‘z ifodasini topgan. Keyingi yillarda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi, xalqaro musobaqalarda sportchilarimizning yutuqlarini ko‘payishiga va mamlakatimizni obro‘si oshishiga zamin yaratmoqda. Yurtimizda sportchilarni tayyorlash bilan birga Osiyo va jahonning eng nufuzli xalqaro sport musobaqalarini o‘tkazish borasida ham juda katta tajribaga erishilmoqda. So‘ngi-yillarda vatanimiz ham ana shunday xalqaro

sport musobaqalarga mezbonlik qilmoqda. Yurtimizda sport infratuzilmasining bugungi zamon talablariga to'la mosligi, har bir sport turnirining yuksak saviyada tashkil etilishi, sporchi va murabbiylarga mashg'ulot o'tkazish, hordiq chiqarish uchun yaratilgan qulayliklar, eng muhimi vatanimizda hukm surayotgan tinchlik va osoyishtalik xalqaro musobaqalar mezbonligini mamlakatimizga ishonib topshirilishida asosiy mezon bo'lib xizmat qilyapti.

Bugungi kunda yoshlarimiz istagan sport turi bilan shug'ullanishi va har qanday cho'qqini zabt etish imkoniyatiga ega. Buning uchun faqat izlanish, intilish va harakat bo'lsa bas. Mustahkam moddiy-texnik bazaga ega ana shu majmualarda minglab iste'dod egalari kashf etilmoqda. Yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishda "Kichik olimpiada" nomini olgan uch bosqichli musobaqalar ham muhim o'rin tutmoqda. Uning doirasida o'tkaziladigan umumta'lim maktab o'quvchilarining "Umid nihollari", kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining "Barkamol avlod" hamda Oliy o'quv yurtlari talabalarining "Universiada" sport o'yinlari yosh o'g'il va qizlarni yangi marralar sariyetaklovchi betakror bellashuvlariga aylangan. Ushbu tizim yoshlarni jismonan sog'lom qilib tarbiyalash, foydali hamda mazmunli harakatga yo'naltirish, g'alabaga intilish fazilatlarini rivojlantirish, sportni ularning hayotiy ehtiyojiga aylantirishga xizmat qilmoqda.

Mamlakatimizda sportning barcha turlari ham jadal sur'atlar bilan rivojlanib, keng ommalashib bormoqda. Bunday sharoitlardan unumli foydalanayotgan murabbiy va sportchilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda vatanimiz sharafiga munosib himoya qilib kelishmoqda.

Basketbol, voleybol, gandbol hamda futbol sport turlari ommaviy sport o'yinlari hisoblanib, aholining barcha qismi bu sport turlari bilan sevib shug'ullanib keladilar. Basketbol, voleybol, gandbol hamda futbol mashg'ulotlarida bolalar va o'smirlar sport maktablarida, ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablarida muntazam shug'ullanishlari mumkin. Shuningdek basketbol, voleybol, gandbol hamda futbol sport turlariga o'rgatish umumiy o'rta ta'lim maktablari, kasb hunar

maktablari va oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya darslarida va to'garak mashg'ulotlari jarayonlariga kiritilgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, barcha sport turlari bo'yicha ishlarni zamon talablari darajasiga ko'tarish muhim vazifalardan hisoblanadi.

Voleybol sport turi bo'yicha malakali kadrlarni tayyorlash ham dolzarb masalalardan biridir. Voleybol o'zining o'yin uchun joyi va qoidalarining oddiyligi hamda tomoshabopligi bilan katta afzallika ega. Voleybolda taktik kombinatsiyalarning ko'pligi, kurashning emotsionalligi, jamoaviylik turli xil yosh va kasbdagi odamlarni o'ziga jalb qiladi. Bu sport turi bo'yicha musobaqalar O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlarida: umumta'lim maktablarida, bolalar oromgohlarida, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida, oliy ta'lim muassasalarida, ishlab chiqarish korxonalarida, qurolli kuchlarning harbiy qismlarida, sanatoriyalarda hamda davolash maskanlarida tashkil qilinadi.

Ma'lumki, hozirgi voleybol odamning jismoniy sifatlariga va organizmning funksional holatiga katta talablarni qo'yadi. Tadqiqotlar ko'rsatdiki, voleybol o'ynash ketma-ket maksimal va submaksimal kuchlanish chegarasida bajariladigan ishligi bilan xarakterlanadi. Shunday, intensiv o'yin vaqtida voleybolchining yuragi minutiga 200 marta va undan ko'proq qisqaradi.

Nafaqat intensivligi, koordinatsion tuzilishi bo'yicha ham o'yin harakatlari va harakat malakalarini turli-tumanligi odamning barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi: kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik birga garmonik qo'shib rivojlantiriladi. Doimiy o'zgarib turadigan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, turli-tuman texnik vositalarning boy xazinasidan ko'proq ratsionalini tanlash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati asab jarayonlarining yuqori qo'zg'alishiga olib keladi. Voleyboldagi trenirovka va musobaqa yuklamalarining katta hajmi chidamlilikni yuqori rivojlanishini ta'minlaydi.

Odamga voleybolning estetik ta'siri ham katta. U voleybol bilan shug'ullanishda sportchining tanani garmonik rivojlanishi, harakatlarni jonliligi va

chiroyliligiga erishishi bilan chegaralanmaydi. Taktik kombinatsiyalarni bajarishda harakatlarni uyg'unligi, sport kurashining o'zi va g'alaba nashidasi chuqur lazzatlanishga olib keladi.

Mana shuning uchun ham turli yoshdagi odamlar va kasb egalarida voleybolga qiziqish katta, hamda voleybolchilar armiyasi doimiy ravishda o'sib bormoqda.

Voleybol-sportning eng ko'p tarqalgan va hammabop sport turlaridan biri bo'lib, yoshlar va barcha mehnatkashlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik me'yorlarini topshirishga tayyorlash, faol dam olishga ishtirok ettirishning a'lo darajadagi vositasi hisoblanadi.

Voleybol o'ynash harakat apparatini rivojlantirishga imkoniyat beradi, chaqqonlik, chidamlilik, reaksiya tezligi kabi hayotiy muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi, nafas olish, yurak-tomir va muskul tizimini mustahkamlaydi, aqliy toliqishni yo'qotadi.

I BOB. VOLEYBOL SPORT O‘YININING KELIB CHIQISH TARIXI

1.1. Zamonaviy voleybolning kelib chiqishi



Uilyam Morgan

Voleybol ixtirochisi Uilyam J. Morgan, Holyoke shahrida (Massachusetts shtati, AQSh) Yosh Xristianlar Assotsiatsiyasi (YMCA) da jismoniy tarbiya o‘qituvchisi.

1895-yilda sport zalida u 198 sm balandlikda tennis setkasini osti (yo‘pti) va uning soni cheklanmagan o‘quvchilari u orqali basketbol to‘pini tashlashga kirishdilar. Morgan yangi o‘yinni “mintonet” deb atadi.

Keyinchalik bu o‘yin Springfildagi Yosh Xristianlar Assotsiatsiyasining kollejlarda bo‘lib o‘tgan konferensiyada namoyish etildi va professor Alfred T. Halsteadning taklifiga binoan yangi nom – “**voleybol**” nomini oldi.

1897-yilda AQSHda birinchi voleybol qoidalari e‘lon qilindi: maydonning o‘lchamlari $7,6 \times 15,1$ m (25 x 50 fut), setkaning balandligi 198 sm (6,5 fut), to‘pning dumaloqligi 63,5-68,5 sm (25-227 dyuym) va 340 g vaznda, maydonda o‘yinchilarning soni cheklanmagan va to‘pning teginishida tartibga solinmagan bo‘lsa, hisob faqatgina o‘zi ursa hisoblangan, omadsiz urilgan zarba bo‘lsa, uni qayta amalga oshirish mumkin bo‘lgan uchun o‘yinda 21 ochko to‘plangan.

O'yinni rivojlantirish jarayonida uning qoidalari, texnikasi va taktikasi doimiy ravishda takomillashib borgan. 1915-1925-yillarda asos solingan bizgacha yetib kelgan asosiy qoidalar: 1917-yildan boshlab o'yinlar partiyasi 15 ochko bilan cheklangan va setkaning balandligi 243 sm edi; 1918-yilda maydondagi o'yinchilar soni aniqlandi - oltita; 1922-yildan boshlab to'pga tegish uchtdan ortiq bo'lmasligiga ruxsat berildi; 1925-yilda maydonning zamonaviy o'lchami, voleybolning hajmi va vazni tasdiqlandi. Ushbu qoidalar Amerika, Afrika va Yevropa mamlakatlarida qo'llanilgan bo'lsa, Osiyoda 1960-yillarning boshlariga qadar o'z qoidalari bo'yicha o'ynaldi: o'yin davomida maydonda o'yinchilar o'zgartirmagan holda 11x22 metrli to'qqiz yoki o'n ikki o'yinchi bilan.

1922-yilda birinchi umumiy milliy musobaqalar o'tkazildi - YMCA chempionati Bruklindagi 23 nafar erkak jamoalari bilan o'tkazildi. 1924-yilda Yevropaning birinchi sport voleybol tashkiloti - Chexoslovakiya Basketbol va voleybol Ittifoqi tashkil etildi.

1920-yillarning ikkinchi yarmida Bolgariya, sobiq SSSR, AQSh va Yaponiya milliy federatsiyalari paydo bo'ldi. Xuddi shu davrda asosiy texnika - zarba va to'siqni berish, o'tish, hujum qilish shakllandi. Ushbu taktikalar asosida jamoa harakati paydo bo'ladi. 1930-yillarda guruh bloki va himoya paydo bo'ldi, hujumchilar va aldovchi hujumlar turli xil edi. 1936-yili Stokgolmda Xalqaro Gandbol Federatsiyasi anjumanida Polsha delegatsiyasi gandbol federatsiyasi tarkibida voleybol bo'yicha texnik qo'mitani tashkil etish tashabbusi bilan chiqdi. 13 ta Yevropa, 5 ta Amerika mamlakati va 4 ta Osiyo mamlakatidan iborat komissiya tuzildi.

Ushbu komissiya a'zolari amerika qoidalarini oddiy deb qabul qildilar va kichik o'zgarishlar kiritildi: o'lchovlar metrik nisbatlarda belgilandi, to'p beldan yuqoridagi tananing butun qismiga tegishiga ruxsat berildi, blokka tegib ketgandan so'ng, o'yinchiga ketma-ket teginish taqiqlandi, ayollar uchun setkaning balandligi 224 sm, to'p uzatish chegarasi qat'iy cheklangan edi.

1.2.Urushdan keyingi davrda voleybol o‘yini



Leypsipdagi yoshlar sport bayrami. Voleybol o‘yini (1957)

Ikkinchi Jahon urushi tugaganidan so‘ng (1939-1945) xalqaro aloqalar kengaytirildi. 1947-yil 18-20-aprelda Parijda Xalqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) birinchi konferentsiyasi 14 davlatdan: Belgiya, Braziliya, Vengriya, Misr, Italiya, Niderlandiya, Polsha, Portugaliya, Ruminiya, AQSh, Urugvay, Fransiya, Chexoslovakiya va Yugoslaviya vakillari ishtirokida bo‘lib o‘tdi. FIVBning birinchi rasmiy a‘zolari bo‘ldi.

1949-yili Praga shahrida erkaklar o‘rtasida birinchi jahon chempionati bo‘lib o‘tdi. 1951-yilda Marselda bo‘lib o‘tgan anjumanda FIVB rasmiy xalqaro qoidalarini tasdiqladi va uning tarkibida o‘yin qoidalarini ishlab chiqish va takomillashtirish bo‘yicha komissiya va arbitraj komissiya tuzildi.

O‘yinlarda o‘yinchilarning o‘rnini almashtirishga ruxsat berildi va 5ta o‘yinda erkak va ayol jamoalari uchrashuvlari o‘tkazildi.

FIVBning birinchi prezidenti fransuz arxitektori Pol Libo tomonidan saylandi, keyinchalik bu lavozimga 1984-yilgacha qayta saylandi. 1957-yilda Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining 53-sessiyasida voleybol Olimpiya sporti deb e‘lon qilindi; 58-sessiyada Tokiodagi XVIII olimpiada o‘yinlarida erkaklar va ayollar jamoalari o‘rtasida voleybol

bo'yicha musobaqalarni o'tkazish to'g'risida qaror qabul qilindi. Tokiodagi olimpiadadan so'ng o'yin qoidalariga sezilarli o'zgarishlar kiritildi - blokerni qo'llarini raqib tomonga yo'naltirishga va to'pni to'sib qo'ygandan keyin to'pni yana qaytarishga ruxsat berildi. 1970-yilda kanalning chekkasida antennalar kiritildi, 1974-yilda hakamning sariq va qizil kartalari paydo bo'ldi.

1960-1970-yillardagi xalqaro musobaqalarda sobiq SSSR, Chexoslovakiya, Polsha, Ruminiya, Bolgariya va Yaponiya terma jamoalari eng katta yutuqlarga erishdi.

1980-yilda Moskva Olimpiadasiga qadar ayollar, sovet va yapon maktablari o'rtasidagi raqobat eng muhim ahamiyatga ega edi – sobiq SSSR va Yaponiya terma jamoalari dastlabki to'rtta olimpiya musobaqasida bir-biriga oltin medallarni keltirib, ikkita g'alaba qozondi. Polsha, GDR (Hozirda Germaniya), Ruminiya, Chexoslovakiya, Shimoliy va Janubiy Koreya milliy terma jamoalari ham muvaffaqiyat qozonishdi.

1978-yilda Kuba terma jamoasi ayollar voleybolidagi kuchlarni odatiy tartibga solib qo'ydi, kutilmagan tarzda raqiblaridan ustunlik bilan Sovet Ittifoqida o'tkazilgan jahon chempionatida g'olib bo'ldi.

1.3. 1980-1990-yillarda voleybol o'yinining rivojlanishi

1984-yilda Pol Libo Meksikalik advokat doktor Ruben Akostaning o'rniga FIVB prezidenti etib tayinlandi.

Ruben Akostaning tashabbusi bilan o'yinning qoidalariga ko'plab o'zgartirishlar kiritildi va raqobatning ko'ngilocharligini oshirishga va voleybolning "telegenizmliligiga" sabab bo'ldi.

1988-yilgi Olimpiya o'yinlari arafasida Seul shahrida XXII FIVB anjumani bo'lib o'tdi, unda hal qiluvchi beshinchi o'yinning qoidalariga o'zgartirishlar kiritildi: u "ralli pont" yoki "tay brek" (ochko o'yini), 1990-yillarda ham "potolok" o'rnatildi, unda dastlabki to'rtta o'yinda 17 ochko to'plagan (ya'ni, ular 1 ochko bilan 17:16 hisobida g'alaba qozongan raqiblar bilan yakunlangan bo'lishi mumkin).

Voleybol partiyalarini o'z vaqtida cheklash bilan tajriba o'tkazildi, ammo 1998-yilning oktyabrida Tokiodagi FIVB anjumanda yanada ko'proq inqilobiy qaror qabul qilindi, unga ko'ra har bir o'yinni "ralli-poynt" tizimi bilan to'ldirish uchun: birinchi 4 dan 25 ochko, beshdan 15 gacha. 1996-yilda to'pni tananing har qanday qismiga (shu jumladan, oyoqqa) tegishiga ruxsat berildi, 1997-yilda FIVB terma jamoalarni o'zlarining kompozitsiyalarida erkin o'yinchilarni qo'shishga taklif qildi. Ushbu davrda o'yin uslubi va taktikasi yaxshilandi. 1980-yillarning boshlarida sakrab zarba berish paydo bo'ldi va jarima maydonchasidan zarba berish deyarli to'xtatildi, orqa chiziqdan hujumlarni berish ortdi, to'pni olish usulida o'zgarishlar bo'ldi - ilgari unchalik mashhur bo'lmagan pastdan zarba ko'p qo'llanila boshlandi va yuqoridan tushgan zarba deyarli o'tib bo'ldi. Voleybolchilarning o'yin funktsiyalari qisqardi: misol uchun, oldin oltita o'yinchi qabul qilingan bo'lsa, 1980-yildan beri bu element ikki o'yinchining zimmasida qoldi.

O'yin ko'proq kuch va tezroq bo'ldi. Voleybol sportchilarning o'sishi va jismoniy tayyorgarligi uchun talablarni oshirdi. Agar 1970-yillarda umuman olganda 2 metr balandlikda bitta o'yinchi bo'lmagan bo'lsa, 1990-yillardan bu o'zgargan. 195-200 sm dan past bo'lgan yuqori darajadagi guruhlarda, odatda, faqat bog'lovchi va erkin o'yinchilar bo'lgan. Braziliya, AQSH, Kuba, Italiya, Gollandiya, Yugoslaviya kabi kuchli jamoalarga yangi jamoalar qo'shildi.

1990-yildan beri Jahon Ligasi butun dunyo bo'ylab voleybolning mashhurligini oshirishga mo'ljallangan-yillik tijorat tanlovini o'tkaza boshladi. 1993-yildan beri ayollar uchun xuddi shunday tanlov – Gran-pri. 1980-yillarning ikkinchi yarmidan beri Italiyada birinchi professional ligasi tashkil etilgan, tashkilot boshqa mamlakatlarning milliy chempionatlariga misol bo'la oladi.

1985-yilda Holioke shahrida mashhur voleybolchilar, murabbiylar, jamoalar, tashkilotchilar va hakamlarning nomi kiritilgan voleybol shon-shuhrati zali ochildi.

1.4. Hozirgi kunda voleybol



2011-yil. Serbiya va Bolgariya jamoalari o'rtasidagi o'yin

2015-yildan boshlab FIVB 221 milliy voleybol federatsiyasini birlashtiradi, bu o'yin Yerdagi eng mashhur sport turlaridan biridir. Voleybol Rossiya, Braziliya, Xitoy, Italiya, AQSh, Yaponiya, Polsha, Serbiya singari mamlakatlarda sport sifatida rivojlangan. Erkaklar o'rtasidagi jahon chempioni Polsha terma jamoasi, ayollar orasida - serbiya terma jamoasi hisoblanadi.

2008-2012-yillarda xitoylik Vey Szichjun Xalqaro voleybol federatsiyasining prezidenti lavozimida faoliyat yuritgan, 2012-yil 21-sentabr kuni Anaheimda (Kaliforniya shtati) bo'lib o'tadigan FIVB XXIV Xalqaro anjumanida braziliyalik Ari Grasa tashkilotning yangi prezidenti etib saylangan.

FIVB rahbariyati voleybol qoidalarini takomillashtirish ustida ishlashni davom ettirdi. 2009-yilda Dubay shahrida bo'lib o'tgan XXXI anjumanda FIVB Kongressida ayrim qoidalarga, ya'ni "setkaga teginish" xatolarning talqini va raqibning yarim o'yinida "panjara" qoyish, 14 nafar o'yinchiga xalqaro musobaqalarda ishtirok etish uchun arizalarni kengaytirish, ulardan 2 tasi erkin kabi o'zgarishlar kiritilgani tasdiqlandi.

Xuddi shu yili Doxa jahon klubi chempionatida (ushbu turnir 17-yillik tanaffusdan so'ng qayta tiklandi), "oltin formulalar" deb nomlangan test sinovi o'tkazildi, unga ko'ra, qabul qiluvchi jamoa dastlabki hujumni keskin orqa chiziqdan o'tkazishi kerak edi. Amalda, rejaga ko'ra, raqibning imkoniyatlarini tenglashtirishga va to'p havoda uzoqroq bo'lishiga yordam berishi kerak bo'lgan ushbu yangilik,

nafaqat kutilgan samarani bermadi, balki o'yinning ko'plab o'yinchilarining, murabbiylar, mutaxassislar va mutaxassislar tomonidan tanqid ostiga olingan voleybol ixlosmandlari va mutaxassislari endi foydalanilmaydigan o'yinlarning pasayishiga olib keldi.

2013-yilda kuchga kirgan qoidalarning yangi versiyasiga ko'ra, sariq kartochka olgan o'yinchining ochkosi yo'q bo'lmaydi. 2013-yil aprel oyida qoidani amal qilish muddatini uzaytirish to'g'risida qaror qabul qilindi, bu yuqoridan berilgan hujjatlarni olish uchun talablarni kuchaytiradi va ayni paytda o'yinning uzunligini 25 ochkodan 21 darajagacha qisqartirish va to'p orasidagi pauza miqdorini kamaytirishni ko'rib chiqish taklif etildi. Xuddi Shu yili so'nggi yangilik Yevrolog turnirlarida, erkaklar yoshlar jamoalari uchun jahon chempionatlarida va Braziliya chempionatlarida sinovdan o'tkazildi, ammo keyinroq taqsimlanmadi. Bundan tashqari, 2013-yildan beri FIVB va CEV tashabbusi bilan xalqaro tanlovlarda video tomosha qilish tizimi faol qo'llanilmoqda.

2014-yil 1 noyabr kuni Kalyari shahrida bo'lib o'tgan XXXI anjuman FIVB Kongressida, chiziqni ushlab turish imkonini beruvchi 2009-yilda qabul qilingan qoida, raqibning o'yiniga aralashishi bekor qilindi. Avvalgidek, har qanday o'yinchi tarmoqqa tegishi xato deb hisoblana boshladi. Bundan tashqari, xalqaro musobaqalar uchun Kongress erkin maydonda shaxs chizig'ini 8 dan 6,5 metrgacha kamaytirishga, turnirga kiritilgan 14 nafar o'yinchiga mos kelish uchun ariza berishni va homiylar va televidenie tomonidan taqdim etilgan murabbiylik va texnik vaqtni kamaytirish imkoniyatini belgilashga qaror qildi.

II BOB.O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqbol binosini qurishga kirishish boshi berk ko‘chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir 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 viloyatlarida, vodiya shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq “e‘tibor”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 taqozo etadi.

Voleybol O‘zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma‘lumot yo‘q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda, 1921–24-yillarda voleybol o‘yini Qo‘qon, Toshkent va Farg‘onada vujudga kela boshlagan. O‘sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan, 1924–25-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 m, to‘p bilan faqat uch marta o‘ynash mumkinligi, o‘yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo‘lishi, to‘rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga etganda o‘yinning bir bo‘limi yakunlanishi, to‘pni o‘yinga kiritish – xullas, barcha o‘yin qoidalari zamonaviy voleybol o‘yini qoidalariga o‘xshash edi. Shunga qaramay O‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924–25-yillarda hali ancha sodda bo‘lgan. O‘sha davrning

V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining 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 yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib 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 erkak va 4 ta ayol 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 etishmasligi, ayniqsa, mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga xalaqit 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 mutaxassislarning 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 kasb 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 jismoniy tarbiya 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 murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGU "Dinamo", ODO, 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 tatbiq 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 zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda "Nauka" (Tbilisi), "Spartak" (Stalinobod), "Uchitel" (Chkalov), "Lokomotiv" (Baku), "Uchitel" (Kuybishev), "Spartak" (Ashxabad) va "Stroitel" (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

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

1941-yilning oktyabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shahobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18-iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari "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, oktyabrda Toshkentning "Lokomotiv" jamoasi Odessa shahriga "mamlakat" birinchiligida ishtirok etish uchun

joʻnadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari oʻz guruhlarida toʻrtinchi va uchinchi oʻrinlarni egallashdi.

1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotga koʻra, voleybol bilan muntazam shugʻullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Respublika boʻyicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryad-lilar 344 kishini oʻz ichiga olgan. Bundan koʻrinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham koʻngildagidek boʻlmagan.

Jismoniy tarbiya va sport qoʻmitasining 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.

Oʻzbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27-dekabrda qabul qilgan “Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviylikini oshirish” haqidagi Qarori alohida kuch bagʻishladi.

1949-yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta eʼtibor berildi. Shu yili oʻtkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga etgan edi.

1947-yilda musobaqa qoidasiga oʻyin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan soʻng, shugʻullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. Oʻyinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga oʻzgara bordi. Lekin shunday boʻlsa-da, oʻzbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

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

1950-yillardan boshlab Oʻzbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi koʻzga tashlana bordi. Oʻyinlarda turli taktik kombinatsiyalar qoʻllana boshladi.

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryo'chilar 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 yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

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

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

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

1956-yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida "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‘lubiyat ga 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 oktyabr oyida Toshkentda O‘zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki bo‘ldi.

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

1963-yili “Ittifoq” xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15-o‘rinni egalladi.

O‘zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta’kidlash o‘rinliki, o‘zbek voleybolchilari o‘zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935-yil oktyabr oyida Toshkentda Afg‘oniston terma jamoasi bilan o‘tkazgan. Mazkur uchrashuv “Ittifoq”

miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo‘lib o‘rin olgan. Bu davrda xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg‘oniston voleybolchilari bilan bo‘lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o‘tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o‘z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo‘lgan o‘yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo‘ldi.

1961-yili afo‘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 “Burevestnik” 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, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, T.Sklyarova, L.Rahmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta’kidlash lozim.

1974-yillarga kelib o‘zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda xalqaro o‘rtoqlik uchrashuvlari o‘tkazib yuksak mahorat

ko'rsatishdi. Jumladan, 1976-yili ular Afg'onistonda qator xalqaro uchrashuvlarda ishtirok etib, o'zlarining yuksak mahoratini yana bir bor namoyish etishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. O'tgan davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari qator nufuzli musobaqalarda – chempionatlar, xalqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport o'yinlarida ishtirok etib, sharaflil o'rinlarni olishga sazovor bo'lishgan. Jumladan, 1967-yil – xalqlar spartakiadasi – erkaklar 6-o'rin; 1971-yil – ayollar 5-o'rin; 1972-yil – maktablararo spartakiada – qizlar jamoasi chempionlik unvoniga sazovor bo'lishdi, o'g'il bolalar – 8-o'rin; 1973-yil – yoshlar sport o'yinlari – qizlar 4-o'rin, o'g'il bolalar 6-o'rin; 1975-yil – xalqlar spartakiadasi – erkaklar 8-o'rin, ayollar – 5 o'rin; 1978-yil – Kubok musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi 3-fahrli o'rinni egallashga sazovor bo'lgan; 1979-yil – xalqlar spartakiadasi – ayollar 6-o'rin; 1983-yil – erkaklar 8-o'rin, ayollar 7-o'rinni egallashgan. Ushbu davr ichida erkaklar, ayollar va o'smirlar jamoalari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz-murabbiylar V.Shnurov, G.Keshishev, A.Izrailov, V.Shveduks, L.Gurfinkel, M.Gal'perin, A.Lopatin, A.Mansurov, G.Bagirov, V.Kinshakov va A.Koneevlar rahbarligida mahalliy va xorijiy musobaqalarda ishtirok etishgan.

Muvofiq yillarda ushbu natijalarga binoan, o'zbek voleybolchilari mamlakatimiz tarixida ilk bor sport ustalari unvoniga sazovor bo'lishdi: bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, T.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Rahmanqulova, S.Gapirdjanova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

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 AQShning 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.Ayrapetyants 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 turnirida 3-o'rin, Shu yili Taylandda o'tkazilgan IX "Prinsessa Kubogi"da 6-o'rin, 1998-yil 24–28-mayda Vetnamda o'tkazilgan X Osiyo Klublararo Chempionatida 3-o'rin, 1999-yil Vetnamda Janubi-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 chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

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

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi-yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga "Kinap" (Samarqand 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.Tambiyev (hammasi “Viktoriya” jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov (“SKIF”), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish (“MHSK”), V.Domnidi (Qo‘qon) barcha musobaqalarda o‘zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan “SKIF” (Toshkent) o‘yinchi-lari E.Shmitova, P.Kibardina, S.Ashurkova, O.Xujayeva, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), E.Shpachuk, Ye.Korchagina, S.Grigoryeva va boshqalar “O‘zbekiston sport ustasi” degan nomga sazovor bo‘lishdi.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo‘qon), M.Domnidi (Farg‘ona), Yu.Kulakov (Qoraqalpog‘istoni Respublikasi), A.Kazakov (Qoraqalpog‘istoni Respublikasi), L.Ayrapetyants (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.Ayrapetyants, milliy va respublika toifasidagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, A.Pulatov, I.Zoxidov, N.Mamajonov, Sh.Isroilov va shu kabi ko‘pgina mutaxassislarning xizmati katta.

III BOB. VOLEYBOL DARSI VA UNI O‘TKAZISH TARTIBI

3.1. Darsning maqsad va vazifalari

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o‘quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada»” kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tatbiq etilishi, “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlarining joriy qilinishi, O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimovning “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish” to‘g‘risidagi farmoni va shu masala bo‘yicha qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori kabi konseptual hujjatlar o‘quvchi yoshlar, talabalar o‘rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga yo‘l ochib bermoqda.

O‘rta umumta’lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o‘quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o‘yin malakalariga o‘rgatish ma’naviy-madaniy, axloqiy va ruhiy xislatlarni kamol toptirishda o‘ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi “jismoniy madaniyat” va uning tarkibiy yo‘nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko‘nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O‘z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o‘quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas’uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o‘qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo‘lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni “katta” hayotga tayyorlash,

bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini engib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turiga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyatini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

3.2. Darsning tuzilishi va mazmuni

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini echishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddiqomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini "qizitish" va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari echiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o‘ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo‘shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o‘yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o‘rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko‘rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo‘lib o‘rgatish;
- malakani to‘liq holda sekin va katta tezlikda o‘rgatish;
- qaytarish;
- o‘yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O‘rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag‘batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o‘rin oladi.

Har bir uslubni qo‘llashda o‘ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Voleybol bo‘yicha o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o‘quv o‘yini o‘tkaziladi. Bunday o‘yinlarni o‘tkazish davomida o‘yin qoidalarini o‘zlashtirishga va hakamlilik qilish sirlarini o‘rgatishga alohida e‘tibor qaratiladi.

O‘rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, jumladan qo‘llaniladigan mashqlar “oddiydan murakkabga”, “o‘tilganidan o‘tilmaganiga” va “yengilidan og‘iriga” (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

3.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
- o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
- darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
- o'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
- muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Bundan tashqari, o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

- ta'lim standarti va klassifikatori;
- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha-yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
- sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;
- choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;
- dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
- dars bayonnomasi;
- sinf jurnali.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir.

IV BOB. VOLEYBOL O‘YININING TEXNIK VA TAKTIK TASNIFI

4.1. O‘yin texnikasi

Voleybol o‘z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o‘yinlaridan 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‘yinchilardan 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 – b

u bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar 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 (texnus) so‘z bo‘lib, juda keng ma’noda foydalaniladi va o‘zbek tilida “san’at” tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4-yilda Yunonistondagi Olimp tog‘larining etagida joylashgan Olimp qishlog‘ida Xudo Zevs sharafiga o‘tkaziladigan umumyunon 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 xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo‘lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug‘ullanish natijasida odamning qaddi-qomati,

mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin, sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va 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.

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 nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida soʻnib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik oʻyin boʻlganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, oʻyin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa oʻyinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni oʻzgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning oʻzgarishiga oʻyin qoidalarining oʻzgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, oʻyinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining oʻsib borishi asosiy sabab boʻladi. Hujum va himoyadagi oʻyin dinamikasining oʻsishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki boʻladi.

Shunday boʻlsada, oʻyin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yoʻq deb boʻlmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari oʻyin texnikasiga yangi, ilgʻor usullarni kiritish va uni roʻyobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

Oʻyin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qoʻllaniladigan usullarning nimaga moʻljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bogʻliqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab maʼlum guruhlar va boʻlimlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta boʻlim: hujum va himoya texnikalariga boʻlinadi. Oʻz navbatida, yuqoridagi boʻlimlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga koʻra

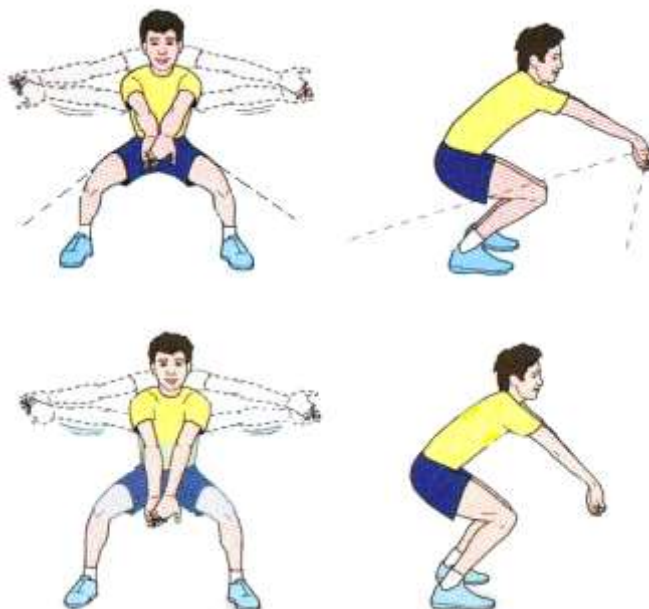
bir qancha guruhlarga bo‘linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o‘ziga xos bajarish usullari mavjud bo‘ladi (3-andoza).

4.2. Hujum texnikasi

Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar

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

Hujum zarbasini berish va to‘siq qo‘yishda – baland, o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda – o‘rta, hujum zarbasini yoki to‘siqdan pastlab qaytgan to‘pni qabul qilishda – past (3-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og‘irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog‘liq bo‘ladi. Shuni ham ta’kidlash o‘rinliki, o‘yinchining bo‘yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo‘lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko‘rsatish imkoniyatini bera olsun.

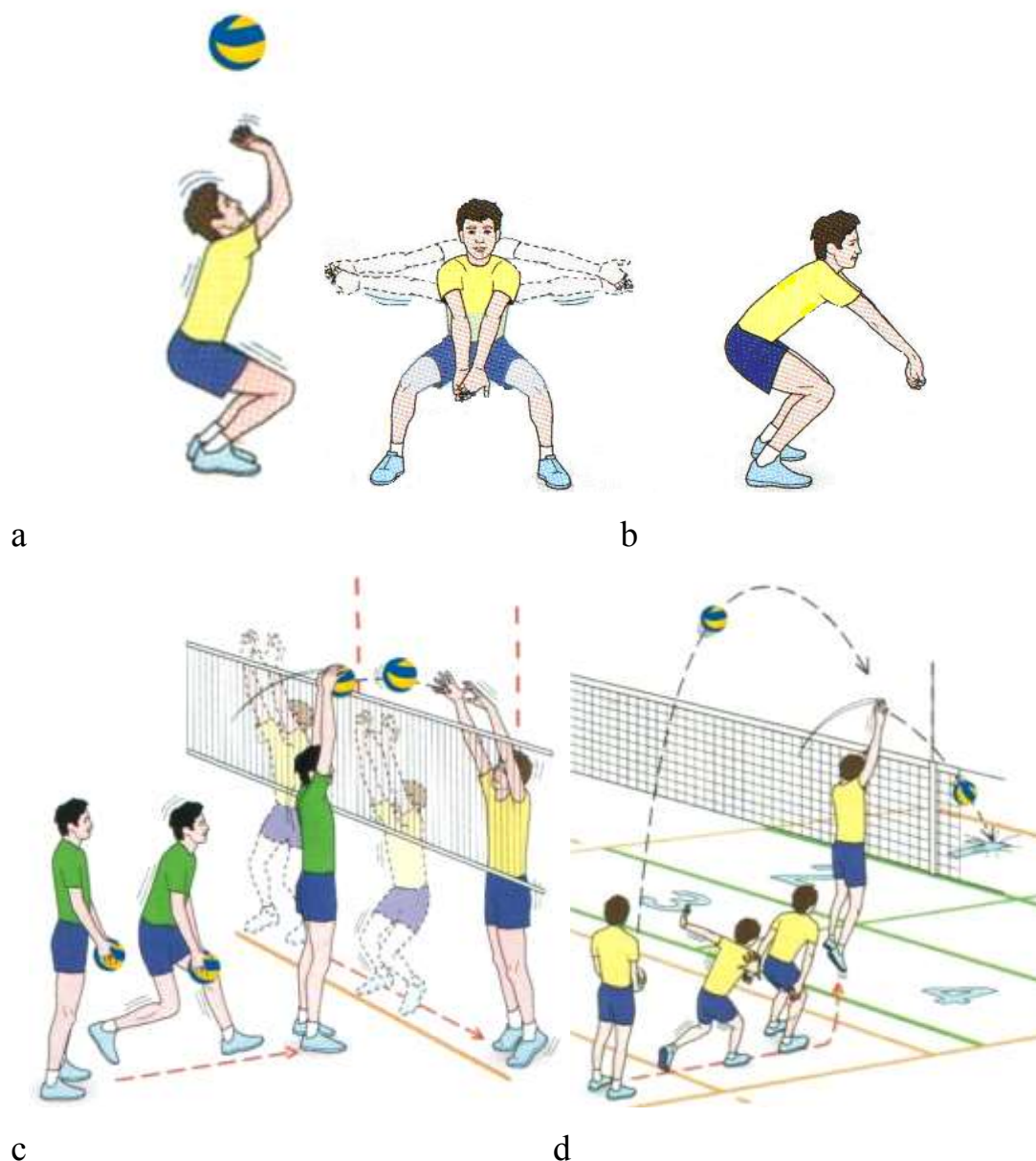


1-rasm. Turish holatlari

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 biroz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

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

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'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 c-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 d-rasm).



2-rasm. Dastlabki holatlar

4.3. To‘p uzatish

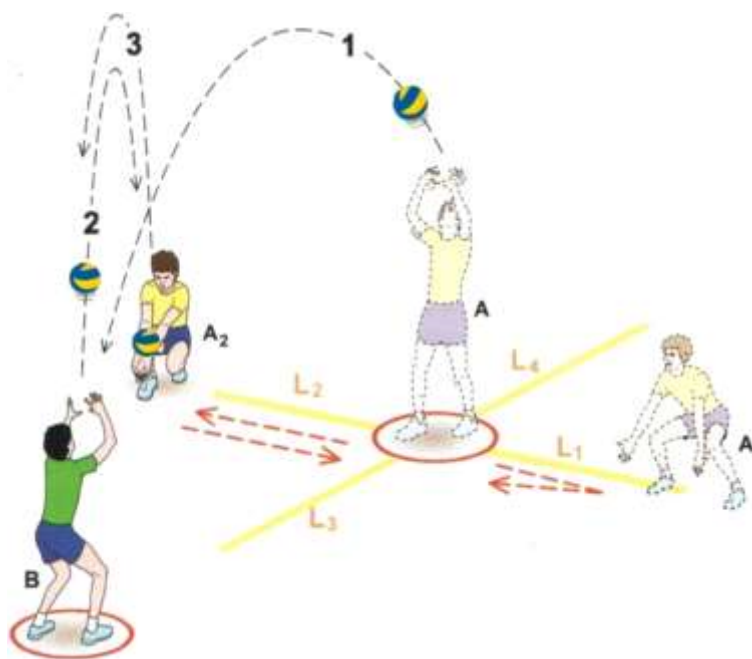
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To‘pni: tayanch holatdan ikki qo‘llab, sakrab ikki qo‘llab, sakrab bir qo‘llab, orqaga yiqilib turib ikki qo‘llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda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

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

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

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, 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) biroz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi.

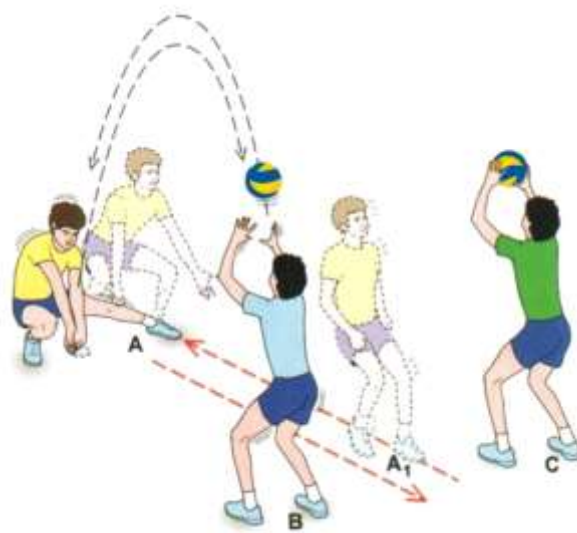


3-rasm. Qo'llar oldinga chiqarilib, barmoqlar oval shaklini hosil qilishi

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy yuklamani 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.

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 sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.



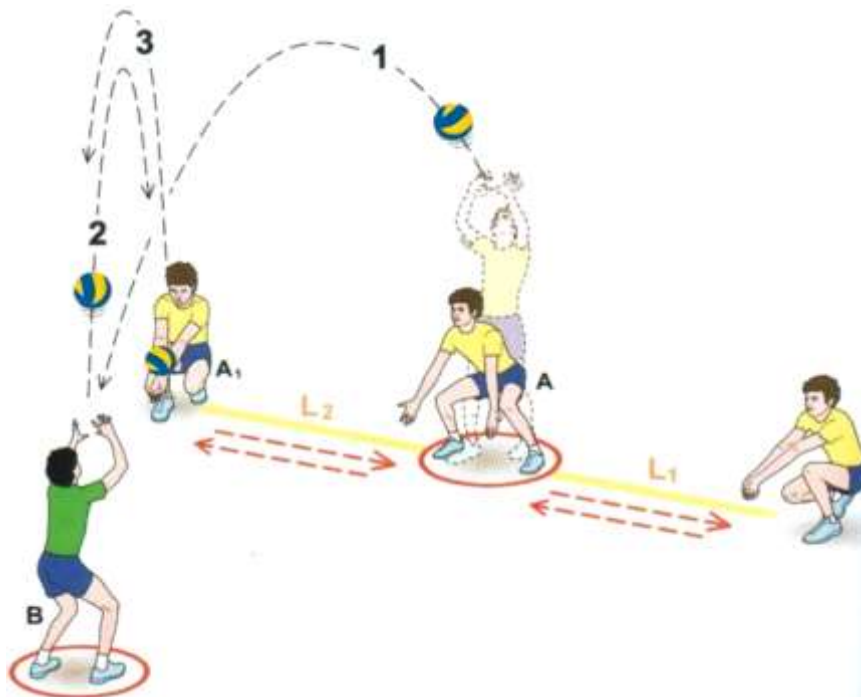
4-rasm. Qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tarilib, qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatilishi

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (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. Gavda orqaga-yuqoriga harakatlib, harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishini hosil qilishi



6-rasm. To'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda to'p uzatish holati

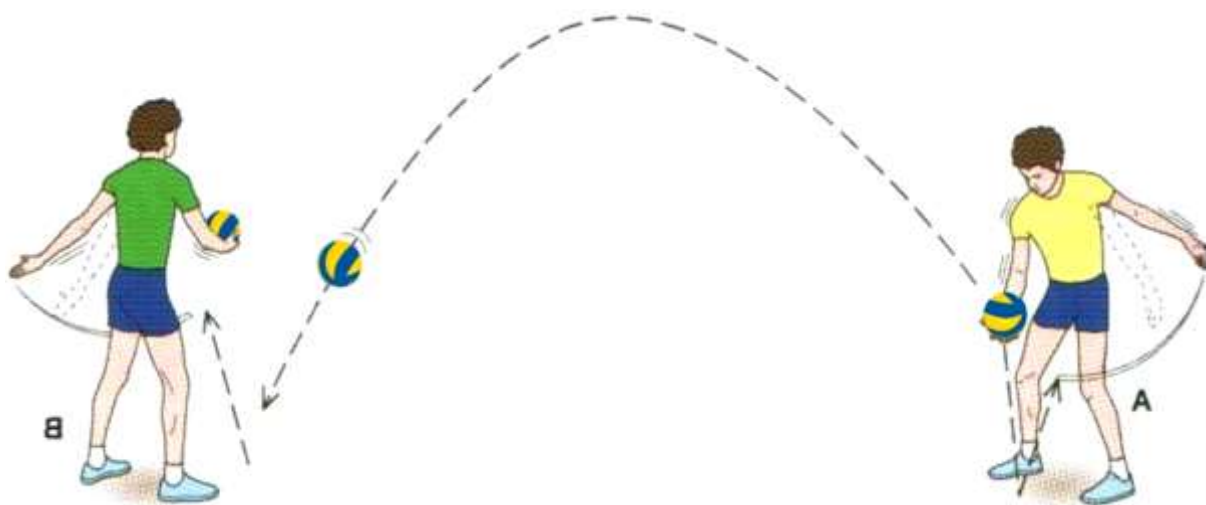
4.4. To‘p kiritish

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 oyoo‘ini (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi.

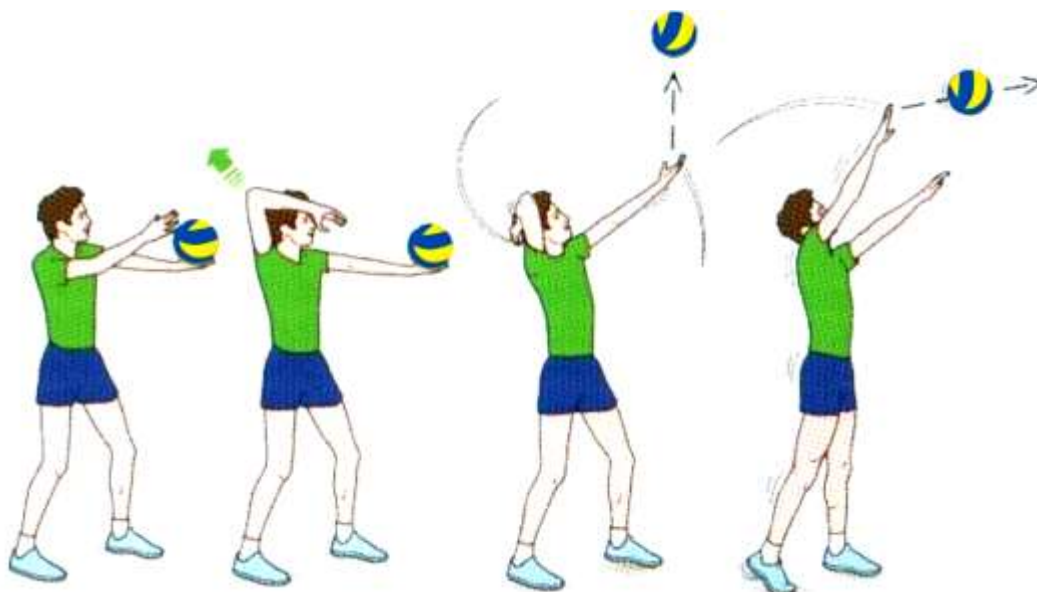


7-rasm. Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish holati.

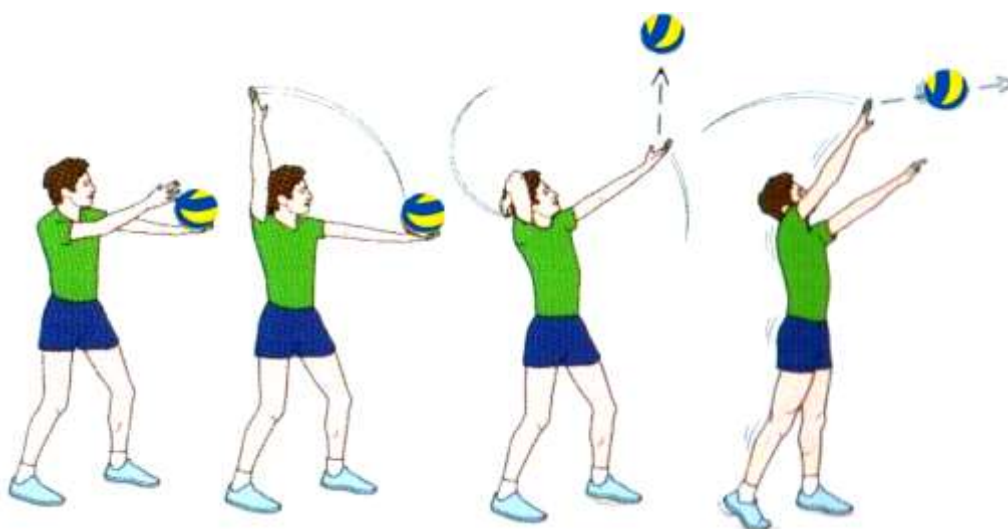
To‘p tirsak qismida biroz bukilgan qo‘l bel barobarida ushlab turiladi. To‘p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo‘l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga—to‘g‘riga bajariladi. O‘yinchi bir vaqtning o‘zida orqa oyoqni to‘g‘rilaydi va gavdaning og‘irligini oldingi oyoqqa

o‘tkazadi. Zarbadan so‘ng qo‘l harakati to‘pni “kuzatib” borish bilan tugallanadi. Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo‘lni silkish (zamax) yo‘nalishi bilan – u 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.



a)

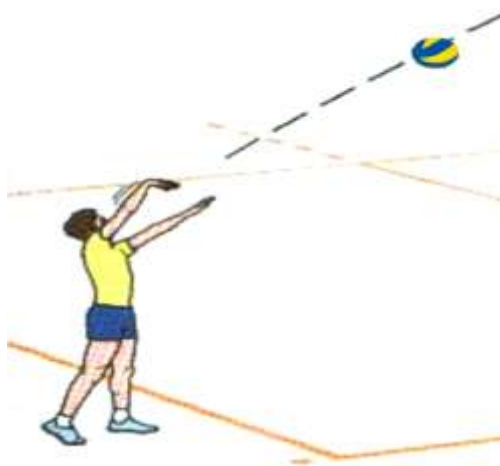


b)

8-rasm. Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. 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 (8-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 (9-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda elka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



9-rasm. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish

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.

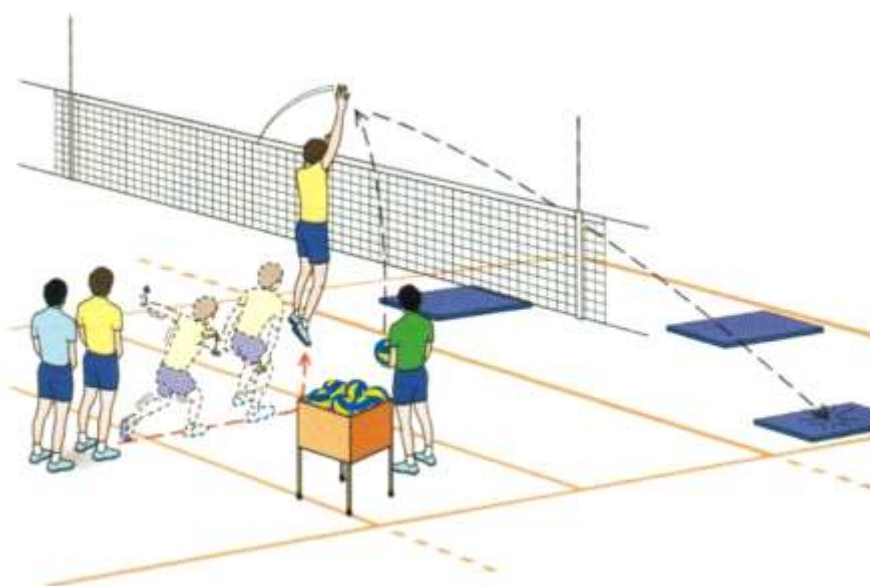
4.5. Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to‘rning 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‘rga to‘g‘ri turgan holda hujum zarbasini berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to‘pga zarba berish; qo‘nish.



10-rasm. To‘g‘ri (to‘rga to‘g‘ri turgan holda) hujum zarbasi

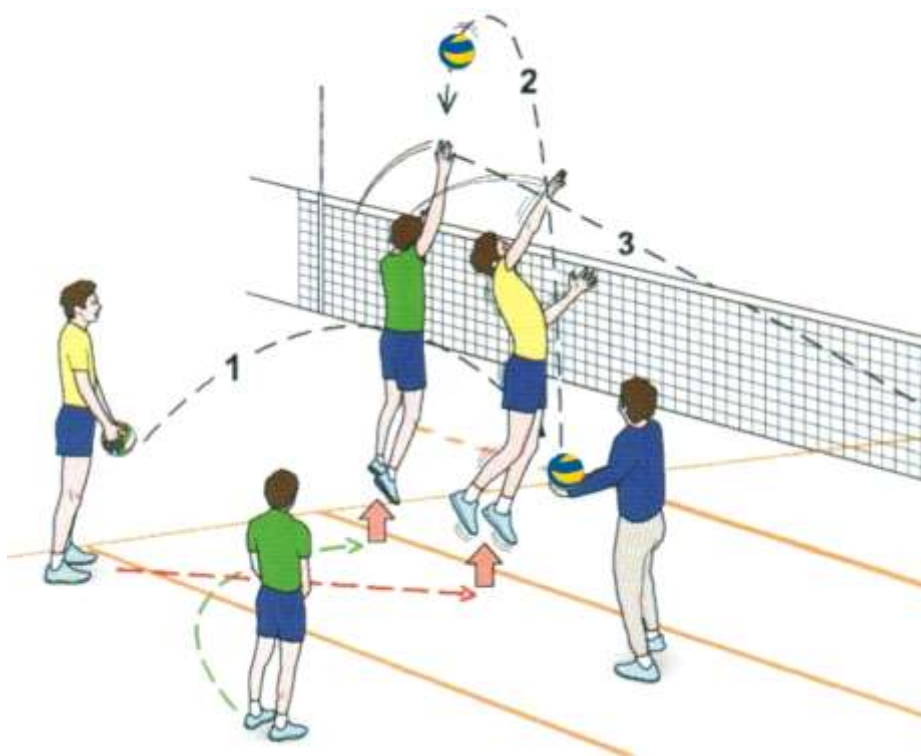
O‘z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo‘linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to‘pning uchish tezligi, yo‘nalishini to‘g‘ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki “qidiruvchi” qadamlar qiladi (to‘pni tezligi va yo‘nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo‘llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo‘g‘imida bukiladi. Keyin esa, qo‘llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga biroz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo‘lning kafti bosh orqasiga o‘tib ketmasligiga va tirsak yelkadan biroz yuqorida bo‘lishiga e‘tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o‘ng (yoki chap) qo‘l tirsak bo‘g‘imida to‘g‘rilanib, yuqoriga-oldinga cho‘ziladi. Zarba qorin, ko‘krak, qo‘l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Zarba beruvchi qo‘l kafti to‘pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlano‘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.



11-rasm. Hujum zarbalari

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, biroz chapga yengashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

Biomexanika nuqtai nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

4.5.1. Himoya texnikasi

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

4.5.2. To'pni qabul qilish

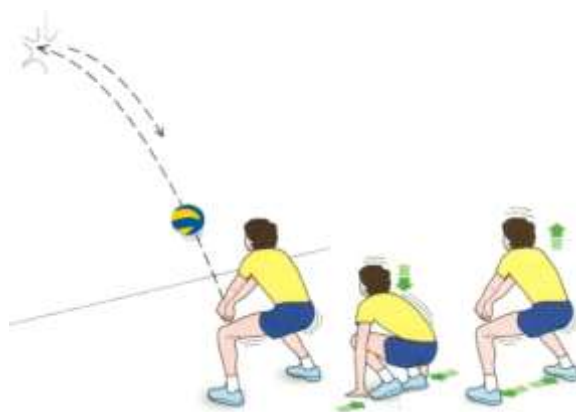
To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

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. 12-rasmda ikki qo‘llab pastdan to‘p qabul qilayotgan o‘yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo‘l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To‘pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo‘llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To‘pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo‘llar to‘p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to‘pga kerakli yo‘nalish beriladi. To‘pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to‘pning yo‘nalishi, tezligini to‘g‘ri baholay olish va bog‘lovchi o‘yinchini kuzatish hisoblanadi. O‘yinchi zarur joyni egallay olmagan bo‘lsa-yu, to‘p o‘ng tomonga yo‘nalayotgan bo‘lsa, to‘pni qabul qiluvchi qo‘llarni to‘g‘ri oldinga chiqaradi va o‘ng qo‘lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo‘nalayotgan bo‘lsa, chap qo‘l yuqoriga chiqariladi.

To‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O‘yinga kiritilgan to‘p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog‘lovchi o‘yinchiga etkazib bermaslik) bog‘lovchi o‘yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to‘p uzatishni samarasiz bo‘lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg‘ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo‘nalishda va kuchlanishda kelayotgan to‘plarni pastdan ikki qo‘llab qabul qilishga katta e‘tibor berish zarur.



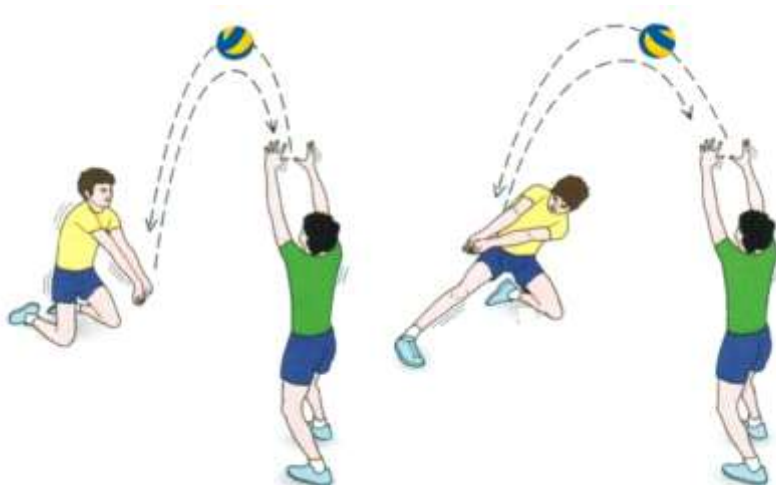
12-rasm. Pastdan to‘p qabul qilayotgan o‘yinchining holati

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'nggida 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 do'mbaloq oshadi.

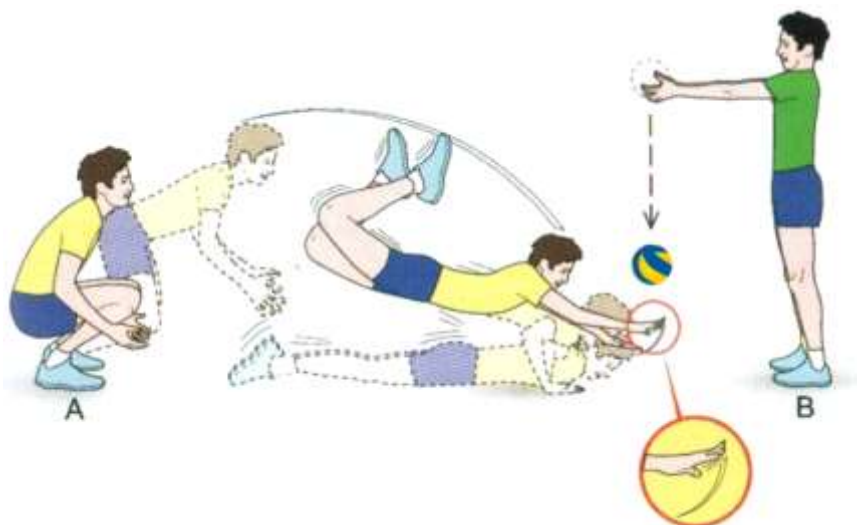
Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki biroz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.



13-rasm. To'pga zarba berilganda o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, zarba berish holati.

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 (14-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza

qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

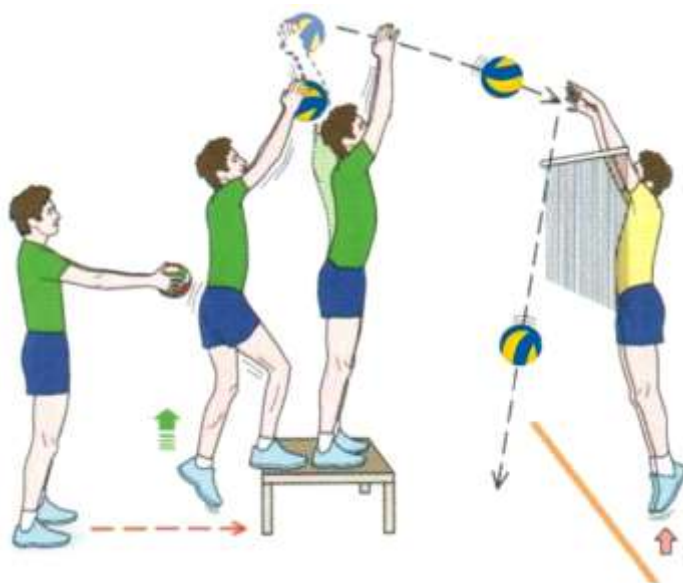


14-rasm. Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli.

4.5.3. 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 (15-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



15-rasm. To'siq qo'yish

To'siq qo'yish uchun avval, o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan biroz 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.

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

4.6. O'yin taktikasi

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 hokazo.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi 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.

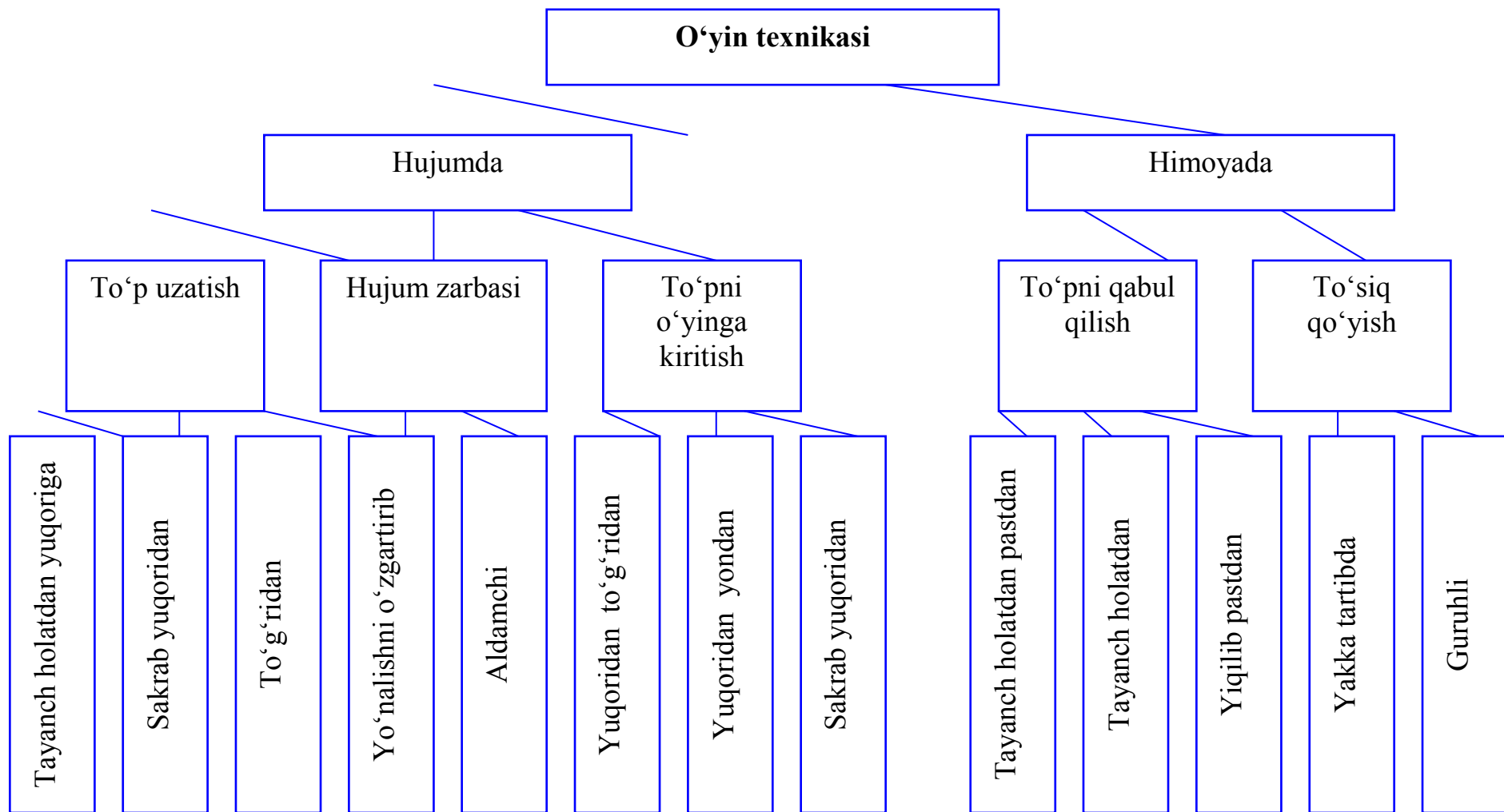
Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi lozim. Barcha taktik

harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini 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 sharlarit 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.

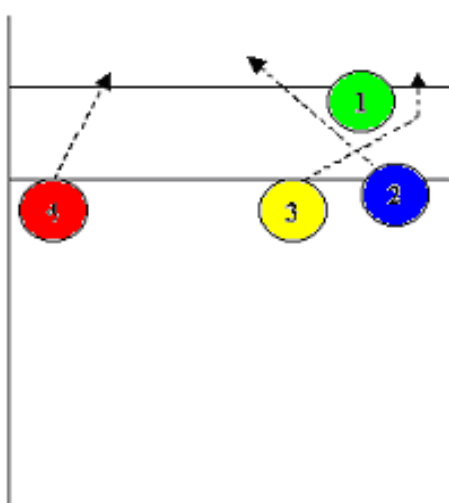
4.6.1. Hujum taktikasi

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.

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 1-chizmada berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli

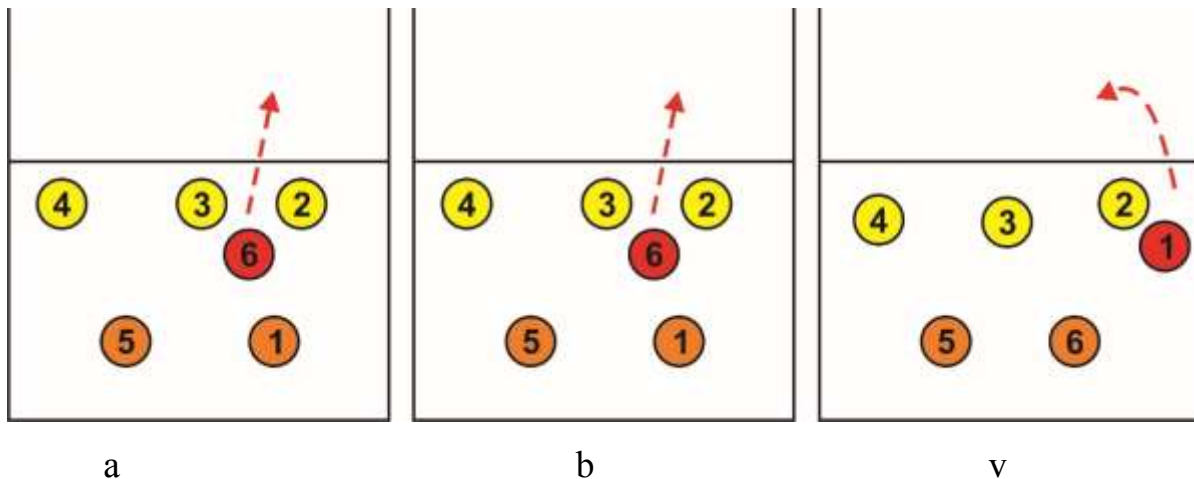
kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o‘yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo‘ladi.



1-chizma. Turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi

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 1-chizmada keltirilmoqda.

Birinchi to‘pni uzatishdan so‘ng hujum qilish yoki aldab to‘p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (2-chizma) 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.



2-chizma. Aldab to‘p tashlash (otkidka) hujum harakatlari

Guruhli taktik harakat deganda, ikki yoki undan ortiq o‘yinчилarning 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 etkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to‘p tashlashni amalga oshirishi.

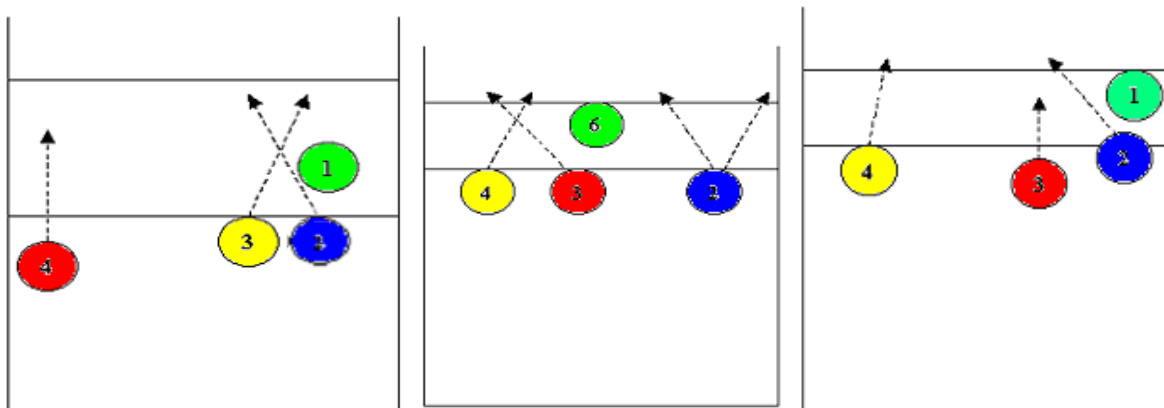
Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o‘rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo‘nalishini o‘zgartirmasdan (har kim o‘z zonasida); harakat yo‘nalishini o‘zgartirib; chalkash harakat yo‘nalishida. 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 etkazib 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-zonalarning 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 harakatlana-dilar. 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.



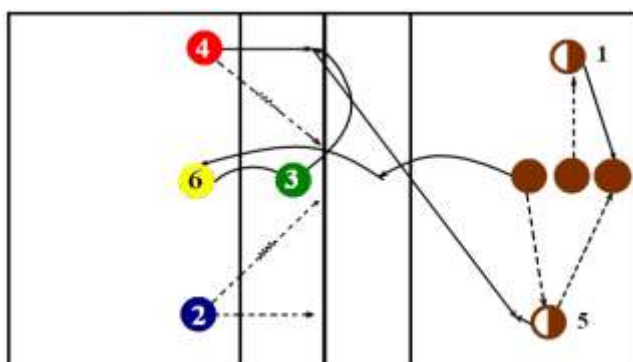
3-chizma. Hujumchilar
zarba berish

4-chizma. "To'lqin"
kombinatsiya

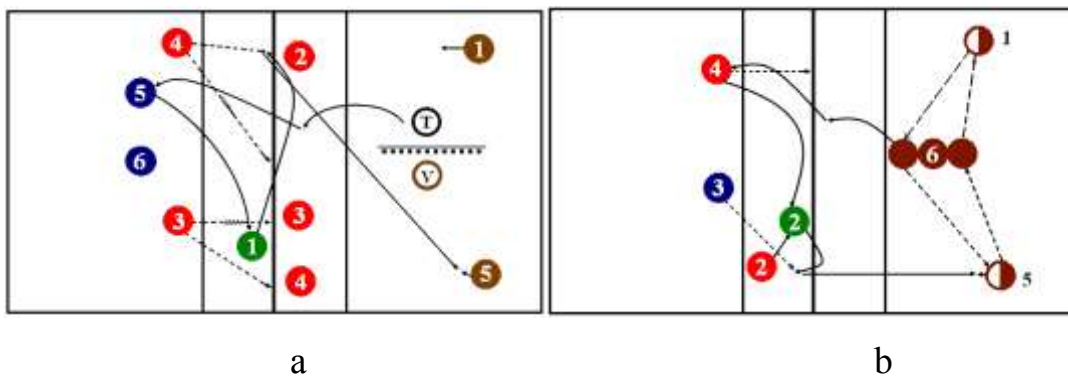
5-chizma. "Eshelon"
kombinatsiya

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 biroz 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.

"Oldinga krest" kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi, 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, biroz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



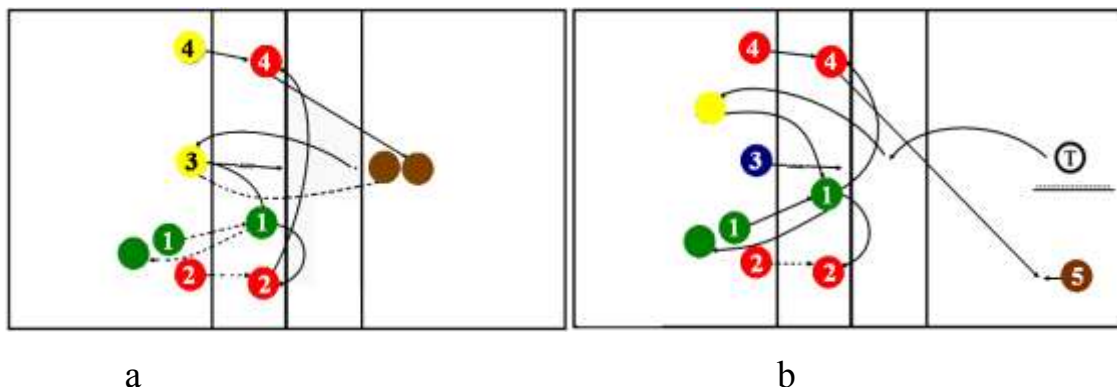
6-chizma. Past (qisqa, uchib)ga uzatilgan to'pga hujum zarbasi



7-chizma. a) “Oldinga krest” kombinatsiyasi
 b) “Orqaga krest” kombinatsiyasi

“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 (8 a-chizma), ikkinchi variantda aldamchi to‘p tashlash (8 b-chizma) amalga oshiriladi.



8-chizma. a) birinchi variantdagi hujum zarbasi;
 b) ikkinchi variantdagi aldamchi to‘p tashlash

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:

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

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:

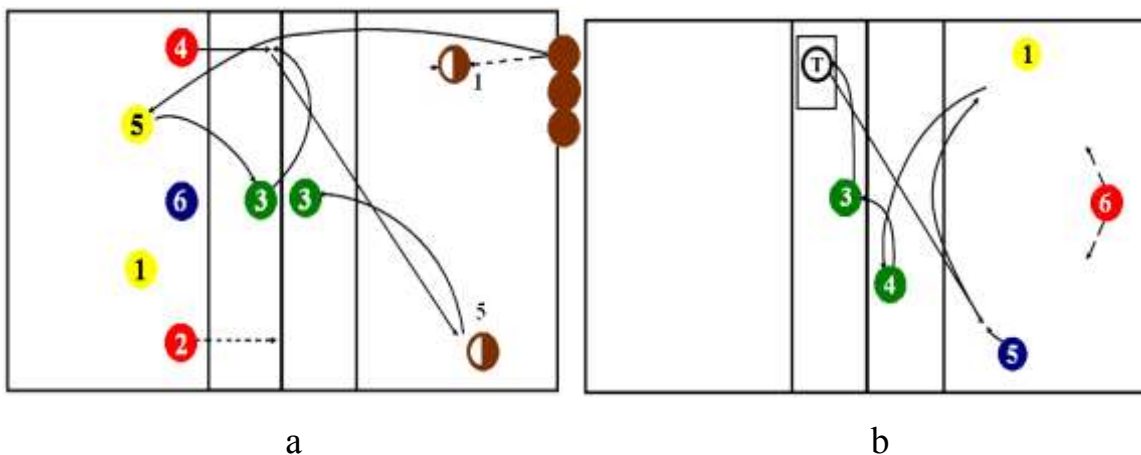
- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga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

4.6.2. 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.

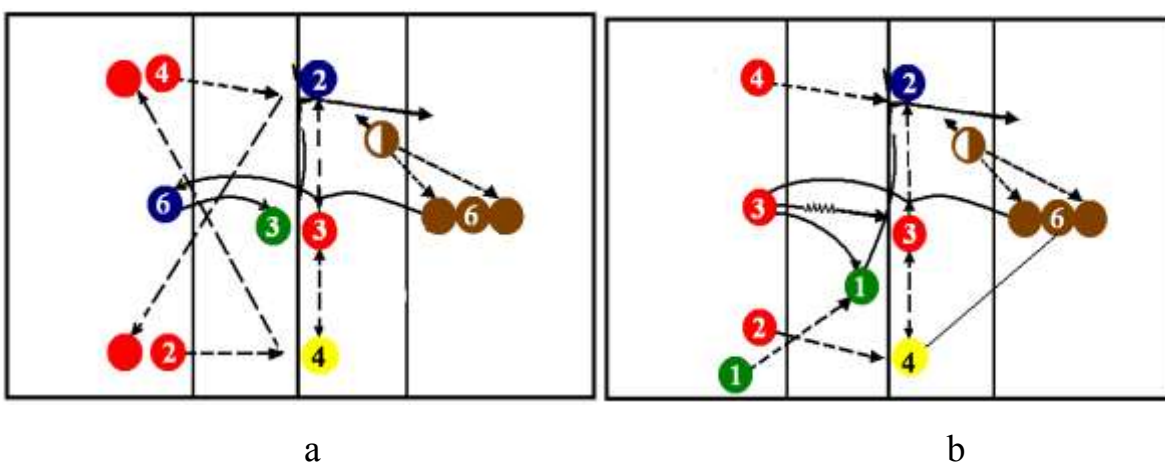
Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (9 a-chizma) va burchagi orqaga (b-chizma) tizimi asosida tashkil qiladi.



9-chizma. Zamonaviy voleybolda jamoa o‘z himoya taktikasini burchagi oldinga (a) va burchagi orqaga (b) tizimi asosida tashkil qilinadi.

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

O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilarning maydon bo‘yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo‘ladi: chiziqli va pog‘onalar bo‘yicha. Chiziqli variantdan (10 a-chizma) barcha o‘yinchilar to‘pni qabul qilish malakasiga ega bo‘lganda va hujumda murakkab bo‘lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



10-chizma. Chiziqli variantdan barcha o‘yinchilar to‘pni qabul qilish malakasiga ega bo‘lganda va hujumda murakkab bo‘lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish.

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

Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4-zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, 10 b-chizmada keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchaning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Bog'lovchi o'yinchining 5-zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi 2 v-chizmada 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 (8-chizma); oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda

foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6- yoki 5-, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan (9 a-chizma). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 9 b-chizmada 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'pning o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'p 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'pni 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'pga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'lga yaqinlashtiradi.

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

- 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;
- 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 engildir.

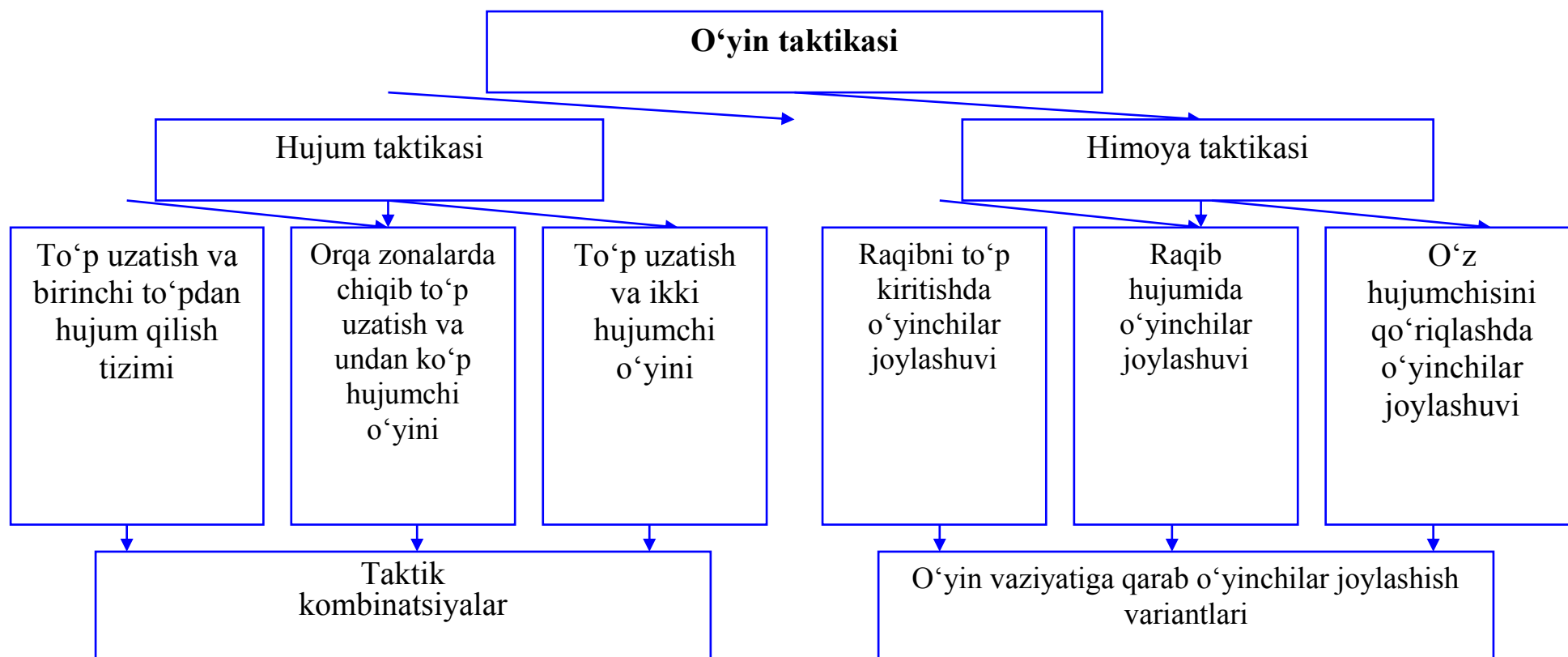
Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning trayektoriyasi va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

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 yegra 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.



V BOB. MUSOBAQA HAQIDA TUSHUNCHA VA MUSOBAQA TURLARI

Musobaqa keng ma'noda har bir insonni yakka tartibda, biror raqibga nisbatan yoki jamoani jamoaga nisbatan muayyan sohada (san'at, adabiyot, ishlab chiqarish, sport va h.) raqobat ta'sirida o'z imkoniyatlarini safarbar etib, yuksak natijaga erishish tushunchasini anglatadi. Ushbu jarayonni amalga oshirishda o'ziga xos tartib-qoidalar, shart-sharoitlar, maqsad va vazifalar belgilanadi.

Sport musobaqasi – bu ma'lum muddat ichida shakllangan yoki shakllantirilgan madaniy-ma'naviy, intellektual salohiyat, jismoniy-ruhiy va texnik-taktik tayyorgarlikka asoslangan imkoniyatlarni raqobat ta'sirida namoyish etish va yuksak natijaga erishishga qaratilgan integral jarayondir.

Sport musobaqalari, miqyosidan qat'iy nazar bir qator turlarga bo'linadi: Olimpiada o'yinlari, Chempionat, Kubok musobaqalari, turnirlar va hakoza. O'zbekistonda esa bundan tashqari boshqa davlatlarda o'xshashligi yo'q "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi uch bosqichli va ommaviy sport musobaqalari an'anaviy tarzda muntazam o'tkazilishi odat tusiga kirgan.

Tarixiy an'analarga ko'ra har bir musobaqa o'z miqyosi va maqomidan qat'iy nazar o'ziga xos tarbiyaviy, ijtimoiy, siyosiy ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sportni sog'lomlashtiruvchi, tarixiy, madaniy va ma'naviy qadriyatlarni shakllantiruvchi, barkamol avlodni tarbiyalovchi hamda intellektual salohiyatni oshiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Aynan musobaqa sport geografiyasi va uni ommaviylik doirasini kengaytirishdek strategik maqsadni hal etadi.

5.1. 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.

5.2. Musobaqaga rahbarlik qilish

Musobaqalar FIVB – Halqaro voleybol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda «Mikasa» firmasining MVP 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 hakamtayinlanadi.

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

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoa-klublari tomonidan qoplanadi.

5.3. 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.

5.4. Musobaqa ishtirokchilari

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

O‘zbekiston voleybol Federatsiyasining ijroiyy 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‘yinchilar, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo‘lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko‘pi bilan 2 nafar chet el o‘yinchilari federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

5.5. 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 yeg‘indisiga qarab aniqlanadi. G‘alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag‘lubiyat uchun 1 ochko, o‘yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

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;
- c) o‘zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- d) 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‘VFning «Intizom Kodeksi»ga

muvofig 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.

5.6. Rag‘batlantirish

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo‘lgan joriy yilda o‘rta umumta’lim maktab, KHMLari yoki ALLarni bitirgan jamoa o‘yinchilari O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining O‘zDJTI hamda viloyatlardagi OO‘Yulari jismoniy tarbiya fakultetlariga imtiyozli asosda qabul qilinish huquqini beruvchi sertifikatini olishga muassar 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, muvofig 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 muvofig navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muassar bo‘ladilar.

5.7. 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.

5.7.1. Aylanma tizim. Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul, ayniqsa, ob'yektiv 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.

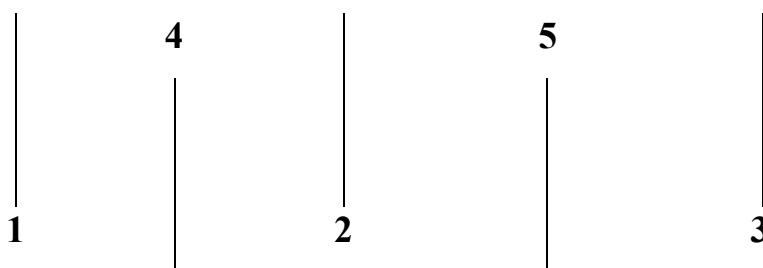
Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quyidagicha tuziladi.

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada 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 (jamoaga yo'qligi) dam oladi.

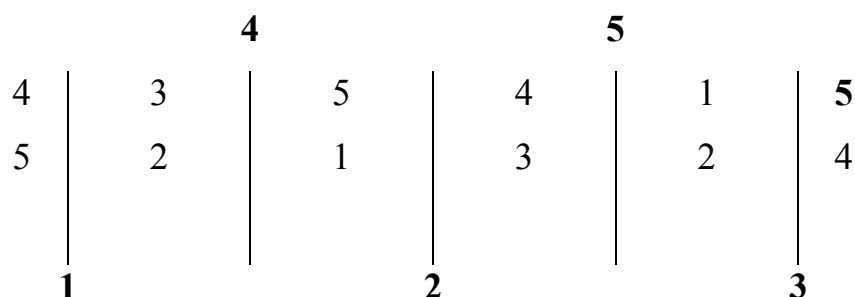
Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoaga qatnashuvida 7 ta, 9–10 ta jamoaga bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

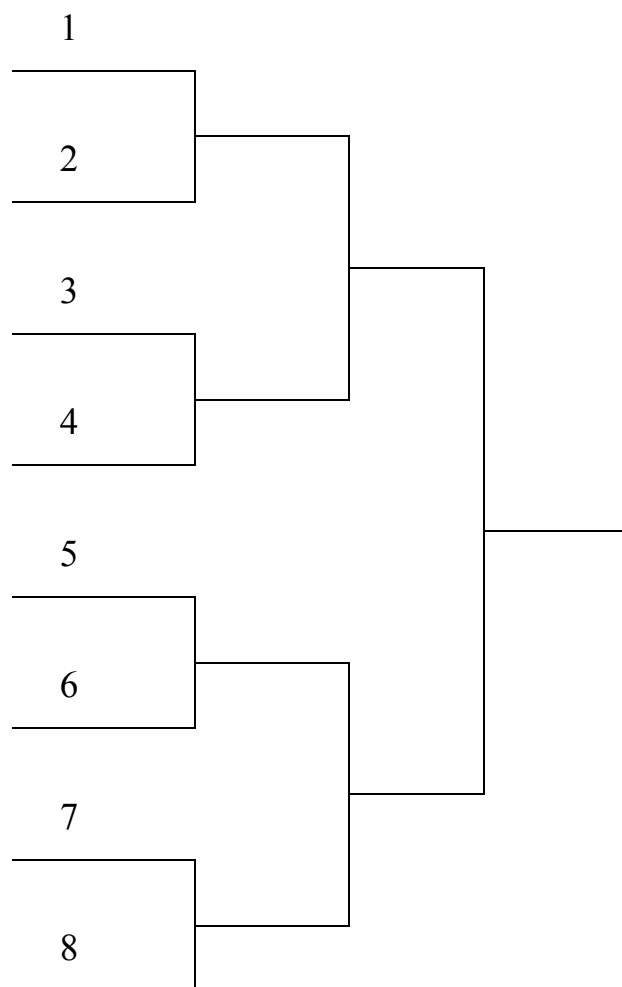
Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan 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.



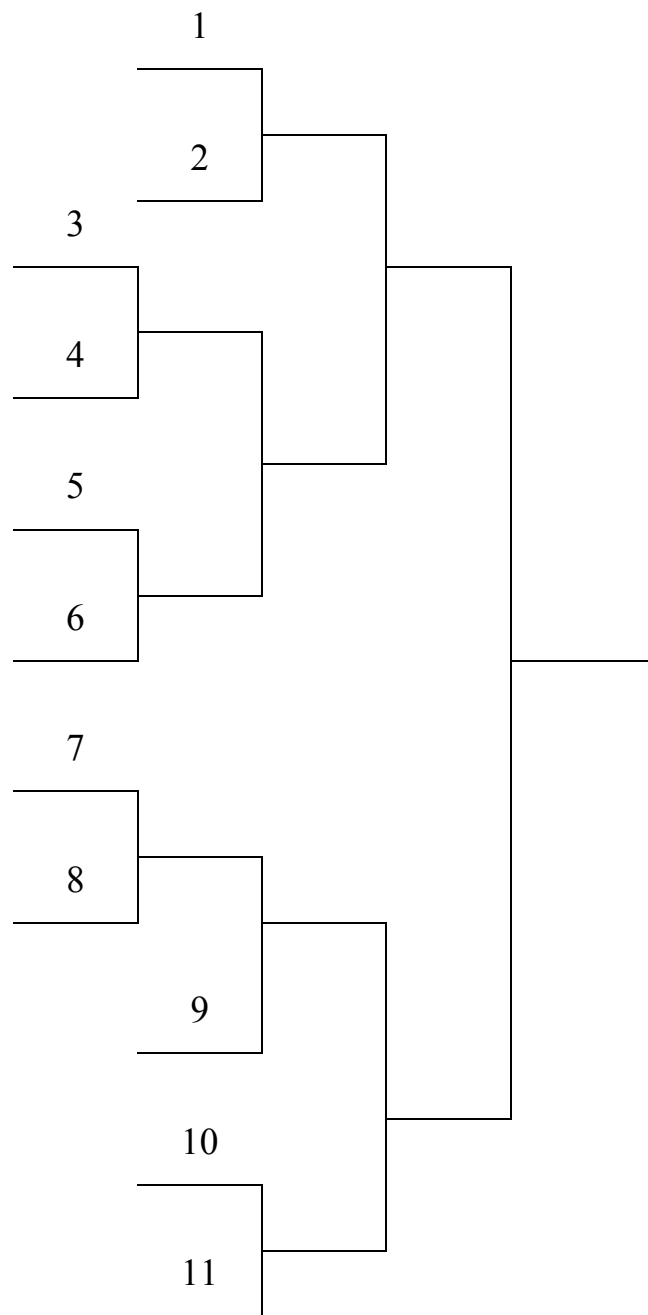


Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak. Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan 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 musobaqa olinadigan bo'lsa: A= 11.

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

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



Chiqib ketish tizimi bo‘yicha o‘yinda uchrashadigan jamoalarni joylashish tartibi
(1-jadval)

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinchi davrada ishtirok etuvchi jamolar soni	Ikkinchi 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

5.7.3. Aralash tizim. 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 (1-jadval).

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.

VI BOB. 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.

6.1. 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 qur’a 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 «Liberro»ni hujum zarbasi; «Liberro»ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to‘piga hujum zarbasi qo‘llanilganda.

6.2. 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‘yinchilarni 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‘yinchilarni 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 «Liberò» to'siq qo'yganda; o'yinchi to'ming pastki qismiga tegib ketganda.

6.3. 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; yio'lgan ochkolar, tanaffuslar, o'yinchilarni almashtirish; jazo choralari, to'pni o'yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi; yuqorida ko'rsatib o'tilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

6.4. 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 keying 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 ommaviylashtirish va targ'ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o'quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o'tkaziladi.

- qisqartirilgan musobaqalar (blits 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.

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

Sportchilar malakasining o‘sib borishga 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 echa 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.

6.5. O‘yinning mohiyati va mazmuni

Voleybol maxsus maydonchani o‘rtasidan to‘r bilan ajratilgan qismlarida 2-jamoaning to‘p vositasida amalga oshiradigan musobaqalashuvidan iborat sport o‘yinidir.

O‘yinning maqsadi – to‘pni to‘r ustidan raqib mandonchasiga tushirish va radibni aynan shunday harakatiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to‘p

bilan 3 marta o‘ynash huquqiga ega (to‘siq qo‘yishda to‘p bilan 1 marta o‘ynash – bu 4 - chi imkoniyat).

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

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

6.6. Hakamlar, ularning burchlari va rasmiy ishoralari

1. Hakamlar va ularning faoliyati Sxema 10.

Tarkibi:

- birinchi hakam;
- ikkinchi hakam;
- kotib;
- to‘rtga (ikkita) chiziq hakamlari;

Ularning joylashishi 10 sxemada ko‘rsatilgan FIVBning rasmiy musobaqalarida kotib assitenti bo‘lishi shart.

2. Hakamlar va ularning faoliyati.

2.1. O‘yin davomida hushtak chalish huquqi faqat birinchi va ikkinchi hakamga beriladi:

2.1.1. Birinchi hakam to‘pni o‘yinga kiritishga ruxsat xushtagini chaladi.

2.1.2. Birinchi va ikkinchi hakam yuz bergan xatoga aniq ishonch hosil qilganlaridan so‘ng o‘yinni to‘xtatishga ko‘rsatma beradilar.

2.2. Ular o‘yin davomida jamoaning biror iltimosini qondirish yoki rad etish bo‘yicha xushtak chalish bilan ko‘rsatma beradilar.

Bu holda birinchi hakam ro‘y bergan xatoning mohiyatiga ham, xatoga yo‘l qo‘ygan o‘yinchiga ham ko‘rsatma bermaydi. U faqat o‘yinning davom ettirilishiga ishora qiladi.

2.3. O‘yin vaziyati hakamning xushtagi bilan to‘xtatilgan zahoti xato mohiyati rasmiy ishora bilan izohlanadi.

2.3.1. Birinchi hakam quyidagilarni rasmiy ishora bilan ko‘rsatadi:

- a) to‘p kiritadigan jamoani;
- b) xatoning turini;
- c) xato qilgan o‘yinchini (agar zaruriyat bo‘lsa);

Ikkinchi hakam birinchi hakamning ishorasini kuzatib, uni takrorlaydi.

2.3.2. Agar xato ikkinchi hakam tomonidan belgilansa, u quyidagilarni ishora bilan ko‘rsatishi lozim;

- a) xatoni turi;
- b) xato qilgan o‘yinchii;
- c) to‘p kiritadigan jamoani

Bu holda birinchi hakam ikkinchi hakam ishorasini qaytarmaydi.

2.3.3. Agar xato ikki tomondan baravariga ro‘y bersa, ikki hakam ham quyidagilarga ishora qiladi:

- a) xatoni turi;
- b) xato qilgan o‘yinchilarni (agar zaruriyat bo‘lsa);
- c) to‘p kiritadigan jamoani

3 Birinchi hakam.

3.1. Birinchi hakam joyi

Birinchi hakam o‘z faoliyatini to‘r tortilgan ustun orqasida joylashadigan hakam o‘rindig‘ida tik turib yoki o‘tirgan holda amalga oshiradi.

3.2. Birinchi hakamning vakolati.

3.2.1. Birinchi hakam o‘yin jarayonini o‘yin boshlanishidan yakunlanishigacha boshqarib boradi. U shu o‘yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o‘yinchilarga rahbarlik qiladi. O‘yin davomida uning qarorni hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto‘g‘ri deb topsa, ularning qarorini bekor qilish huquqiga ega. Agar biror-bir hakam o‘z vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o‘z zimmasiga olishi mumkin.

3.2.2. Birinchi hakam maydondagi boshqa ishchilar (to'pni olib beruvchilar maydonni tozalovchilar) faoliyatini ham nazorat qiladi.

3.2.3. Birinchi hakam o'yinga aloqador qoidadan tashqari masalalarni ham hal qilish huquqiga ega.

3.2.4. Birinchi hakam o'z qarorlarini muhokama qilishga yo'l qo'ymasligi kerak. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko'ra, u o'zining qaroriga izoh berishi lozim. Agar sardor mazkur izohdan qanoatlanmasa, unga o'yindan so'ng rasmiy shikoyat arizasini yozish huquqi berilishi kerak.

3.2.5. Birinchi hakam maydon, uskunalar sharoitlarning qoidaga mos ekanligiga javob beradi.

3.3. Burchlari.

3.3.1. Birinchi hakam o'yindan oldin:

3.3.1.1. Maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratidan o'tkazadi;

3.3.1.2. Jamoalar sardorlari bilan qur'a tashlashi uyushtiradi;

3.3.1.3. Razminka qilayotgan o'yinchilarni nazorat qiladi.

3.3.2. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagi huquqlarga ega:

3.3.2.1. Jamoalarni ogoxlantirish;

3.3.2.2. Nomunosib xulq-atvor, odob hamda to'pni o'yinga kiritishni cho'zish hollarini jazolash;

3.3.2.3. Quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

a) to'p kirituvchining xatosi, to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi, kiritilayotgan to'p yo'nalishini to'sish xatosi bo'yicha;

b) to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha;

c) orqa chiziq o'yinchilari va Liberoni hujum zarbasi;

d) Liberoni oldingi zonadan barmoqlar bilan yuqoridan uzatilgan to'g'ri hujum zarbasini qo'llash;

e) to'pni to'r pastidan o'tgan vaqtda.

3.3.3. O'yin tugagandan so'ng u bayonnomani ko'zdan kechirib imzo chekadi.

4. Ikkinchi hakam

4.1 Joyi.

Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama-qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi.

4.2. Vakolatlari.

4.2.1. Ikkinchi hakam birinchi hakamning yordamchisi hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda uning o'zining mustaqil vakolatlari mavjud.

Agar birinchi hakam o'z faoliyatini davom ettira olmaslik holatiga tushib qolsa, ikkinchi hakam uning vazifalarini o'z zimmasiga olishi kerak.

4.2.2. Ikkinchi hakam, xushtak chalmasdan turib, o'z vakolatiga tegishli bo'lmagan xatolarni ishora bilan ko'rsatishi mumkin. Lekin u ushbu xatolarni birinchi hakam so'zsiz e'tiborga olishini talab qila olmaydi.

4.2.3. Ikkinchi hakam kotib faoliyatini nazorat qilib boradi.

4.2.4. Ikkinchi hakam zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi. Agar ular qoidaga xilof harakat qilishsa, bu haqda birinchi hakamga xabar beradi.

4.2.5. Ikkinchi hakam ikki jamoa o'yinchilari razminkasini nazorat qilib boradi.

4.2.6. Ikkinchi hakam tanaffuslarga ruxsat beradi, ularning muddatini nazorat qiladi, noto'g'ri murojaat yoki talabni rad etadi.

4.2.7. Ikkinchi hakam tanaffuslarga va o'yinchi almashtirish sonini nazorat qilib turadi hamda bu haqda birinchi hakamga to'liq axborot berib boradi (ikkinchi tanaffus va 5-6 almashtirishlar, o'z vakolatidagi axborot).

4.2.8. Agar biror o'yinchi jarohat olsa, ikkinchi hakam istisno tariqasida o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi, yoki shu jarohat olgan o'yinchiga 3 daqiqa tiklanish uchun imkon beradi.

4.2.9. Ikkinchi hakam maydon yuzasi, to'pning sifati va to'rnig qoidaga muvofiq o'rnatilganligini nazorat qilib turadi.

4.2.10. Ikkinchi hakam jazo chorasi ko'rilgan jamoa a'zolarini kuzatadi va ularni qoidaga hilof harakatlari haqida birinchi hakamga xabar beradi.

4.3 Burchlari.

4.3.1. Har bir partiyadan oldin, hatto o‘yin davomida ham o‘yinchilarni maydonda joylashish qoidasini buzmasliklarini nazorat qilib boradi, va kartochkada ko‘rsatilgan joylashish raqamlariga muvofiqligini solishtiradi.

4.3.2. Ikkinchi hakam o‘yin davomida xushtak chalish va ishora bilan quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

4.3.2.1. Raqib maydon va to‘r ostidan raqib tomoniga o‘tib ketganda;

4.3.2.2. O‘yinga kiritilayotgan to‘p qilayotgan jamoa o‘yinchilari joylashish qoidasini bo‘zganda;

4.3.2.3. O‘zi joylashgan tomonning yaqinida o‘yinchi to‘rga va chegaralovchi antennaga tegib ketsa;

4.3.2.4. Orqa chiziq o‘yinchisi yoki Libero to‘siq qo‘yganda;

4.3.2.5. To‘p begona jism yoki maydon yuzasiga tegsa (birinchi hakam bunday xatoni ko‘rmay qolganda).

4.3.3. O‘yin yakunida bayonnomaga imzo qo‘yadi.

5. Kotib.

5.1. Hakamlik qilish joyi

Kotib o‘z faoliyatini birinchi hakam qarama - qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashtirilgan stulga o‘tirgan holda olib boradi.

5.2. Burchlari.

Kotib ikkinchi hakam bilan hamkorlikda qoidaga muvofiq o‘yin bayonnomasini yozib boradi.

Kotib o‘zining hakamlik faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan ma‘lumotlarni bildirishda o‘yinni to‘xtatish kerak bo‘lib qolsa, tovushi farq qiluvchi xushtak yoki sirenadan foydalanishi mumkin.

5.2.1. Kotib o‘yin va partiyalar oldidan:

5.2.1.1. Bayonnomaga o‘yin va jamoa haqidagi ma‘lumotni yozadi hamda sardor va murabbiylar imzosini qo‘ydiradi;

5.2.1.2. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha murabbiy bergan varoqdagi o'yinchilar raqamini bayonnomaga yozadi.

Agar kotib ushbu varoqni o'z vaqtida olmasa, u zudlik bilan bu haqda ikkichi hakamga aytadi. Varoqdagi o'yinchilar raqami hakamlardan boshqa kishilarga sir tutiladi.

5.2.1.3. Liberoni raqami va familiyasini bayonnomada qayd etadi.

5.2.2. Kotib o'yin davomida:

5.2.2.1. Yig'ilgan ochkolarni yozib boradi va hisobning tabloda to'g'ri aks ettirilishini nazorat qiladi;

5.2.2.2. O'yinga to'p kiritish navbatini nazorat qiladi. Agar navbat buzilsa, zudlik bilan bu haqda hakamlarni xabardor qiladi;

5.2.2.3. Tanaffuslar va o'yinchi almashtirishlarni bayonnomaga yozib boradi hamda buni to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini ikkinchi hakamga aytib turadi;

5.2.2.4. Tanaffus noto'g'ri talab qilingan bo'lsa, bu haqda hakamlarga xabar beradi;

5.2.2.5. Hakamlarni partiya tugagani texnik tanaffuslarning boshlanishi va tugash vaqti hamda hal qiluvchi partiyada hisob 8 bo'lganligi haqida xabardor qiladi;

5.2.2.6. Har bir ko'rilgan jazo choralari bayonnomada qayd etadi;

5.2.2.7. Ikkinchi hakam ko'rsatmasiga binoan o'yinda ro'y bergan barcha vaziyatlarni (istisno tariqada almashtirish, turli tanaffuslar va hokazo bayonnomaga yozib boradi).

5.2.3. O'yin yakunida kotib:

5.2.3.1. Yakuniy hisobni bayonnomaga yozadi;

5.2.3.2. Agar shikoyat bo'lsa, uni bayonnomaga qayd etadi va sardorga shu shikoyat mohiyatini bayonnomada ko'rsatishga ruxsat beradi.

5.2.3.3. Bayonnomaga imzo chekadi, sardor va hakamlarga imzo qo'ydiradi;

6. Chiziq hakamlari.

6.1. Hakamlik qilish joyi

Agar o‘yinda ikki chiziq hakam ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o‘z tomonidan nazorat qiladi.

FIVBning rasmiy musobaqalarida 4 ta chiziq hakamlari ishtirok etadi (S-5). Ular maydonning har bir burchagidan 1 - 3 m uzoqlikda bo‘sh zo‘nada turib o‘z chiziqlarini nazorat qiladi.

6.2. Burchlari.

6.2.1. Chiziq hakamlari o‘z xarakatlarini bayroqcha (40x40 sm) bilan amalga oshiradi;

6.2.1.1. To‘p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pasta tushirib ishora qiladi;

6.2.1.2. To‘p maydondan tashqariga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o‘tsa, bayroqni yuqoriga ko‘tarib ishora qiladi;

6.2.1.3. To‘p antennaga tegsa yoki to‘r tagidan o‘tsa bayroqni yuqoriga ko‘tarib ishora qiladi.

6.2.1.4. To‘p o‘yinga kiritilayotganda o‘yinchi maydondan tashqarida bo‘lsa, bayroq yuqoriga ko‘tariladi;

6.2.1.5. Chiziq hakami to‘pni o‘yinga kiritayotgan o‘yinchining chiziqni bosganligi yoki bosmaganligini nazorat qiladi.

6.2.1.6. O‘yinchi o‘z maydonida to‘p bilan o‘ynayotganda, antennaga tegib ketsa yoki bu holat o‘yinga xalaqit bersa ishora qiladi;

6.2.1.7. To‘p to‘r ositidan o‘tsa yoki raqib maydoni tomonidan antennaga tegsa ishora qiladi.

6.2.2. Birinchi hakamni iltimosiga ko‘ra, chiziq hakami o‘z qarorini takrorlaydi.

7. Rasmiy ishoralar.

7.1. Hakamlar ishoralari.

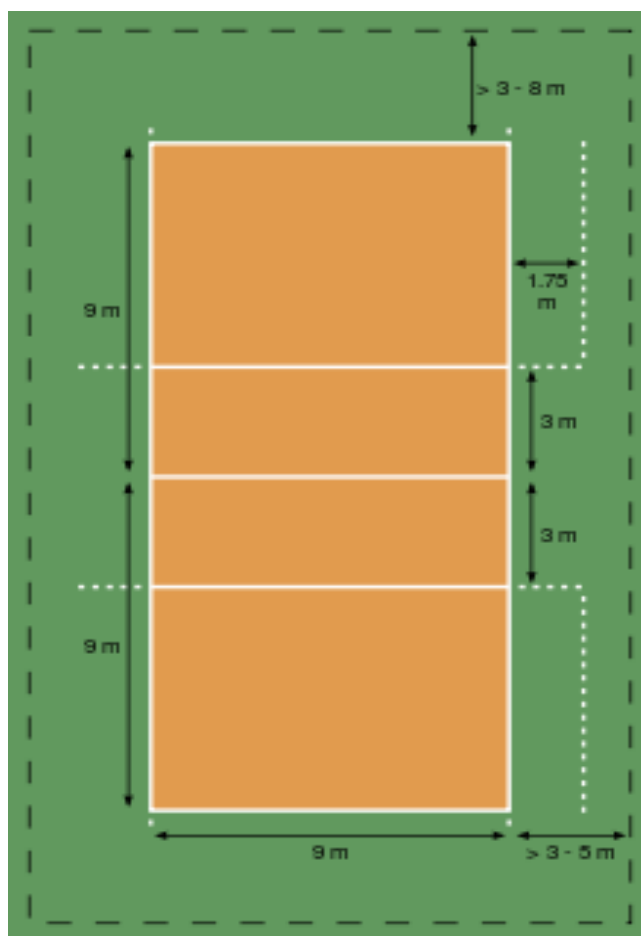
Hakamlar ro‘y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradi. Ishora holati bir oz vaqt saqlanib to‘rishi lozim. Hakam bir qo‘li bilan xatoga yo‘l qo‘ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo‘li bilan to‘p qaysi tomonga berilishini ko‘rsatadi.

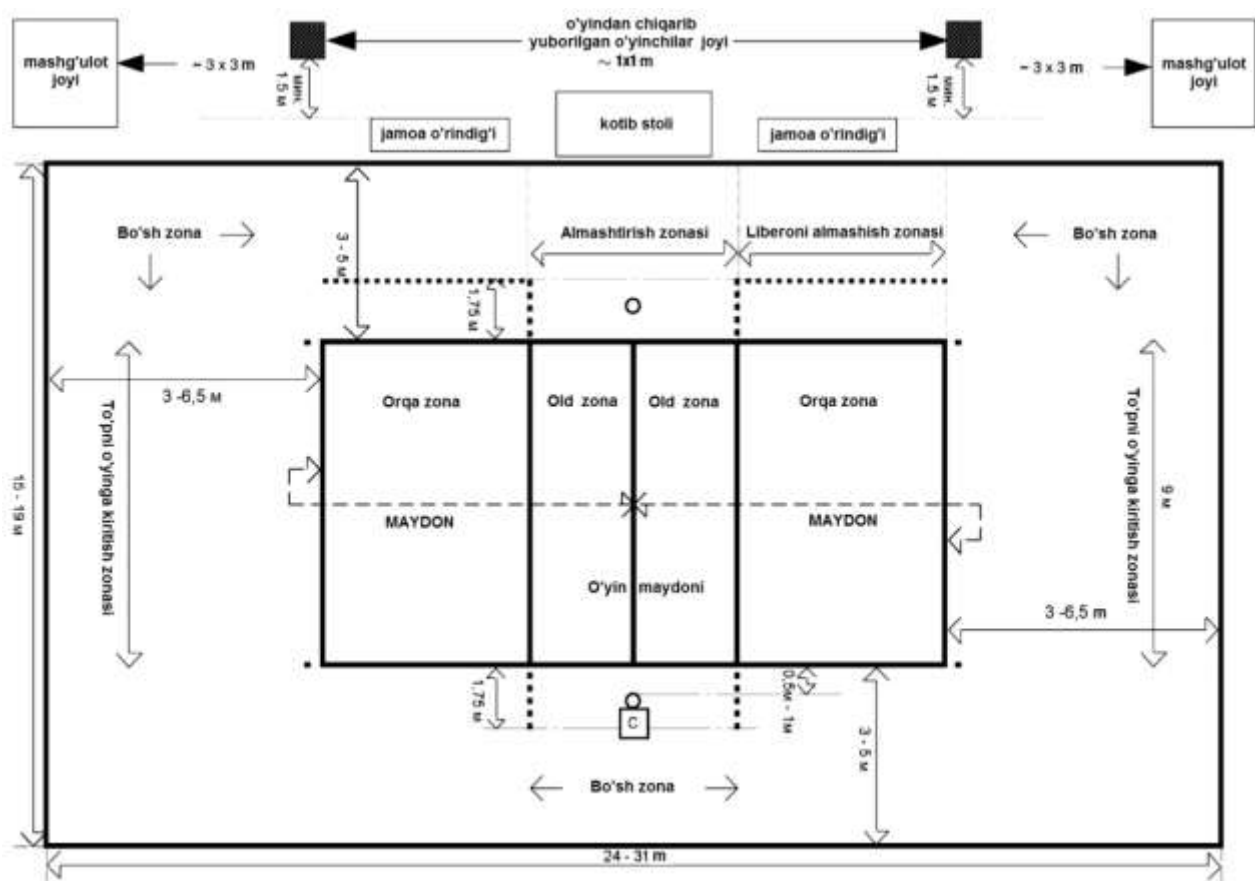
7.2. Chiziq hakamlarini bayroqcha bilan ishora qilishi

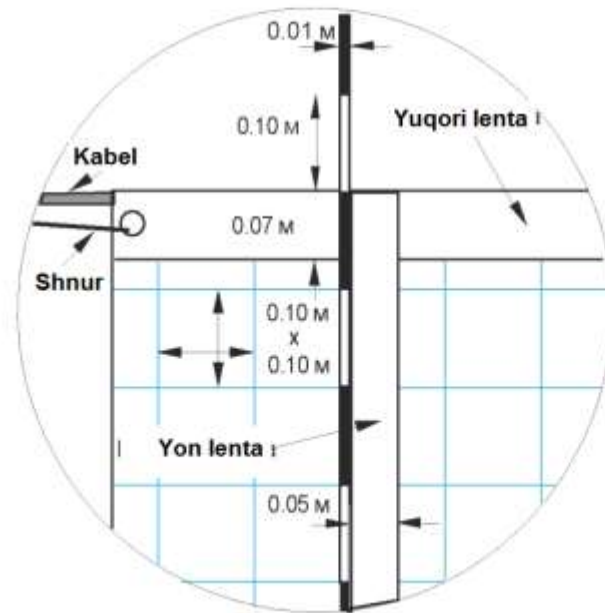
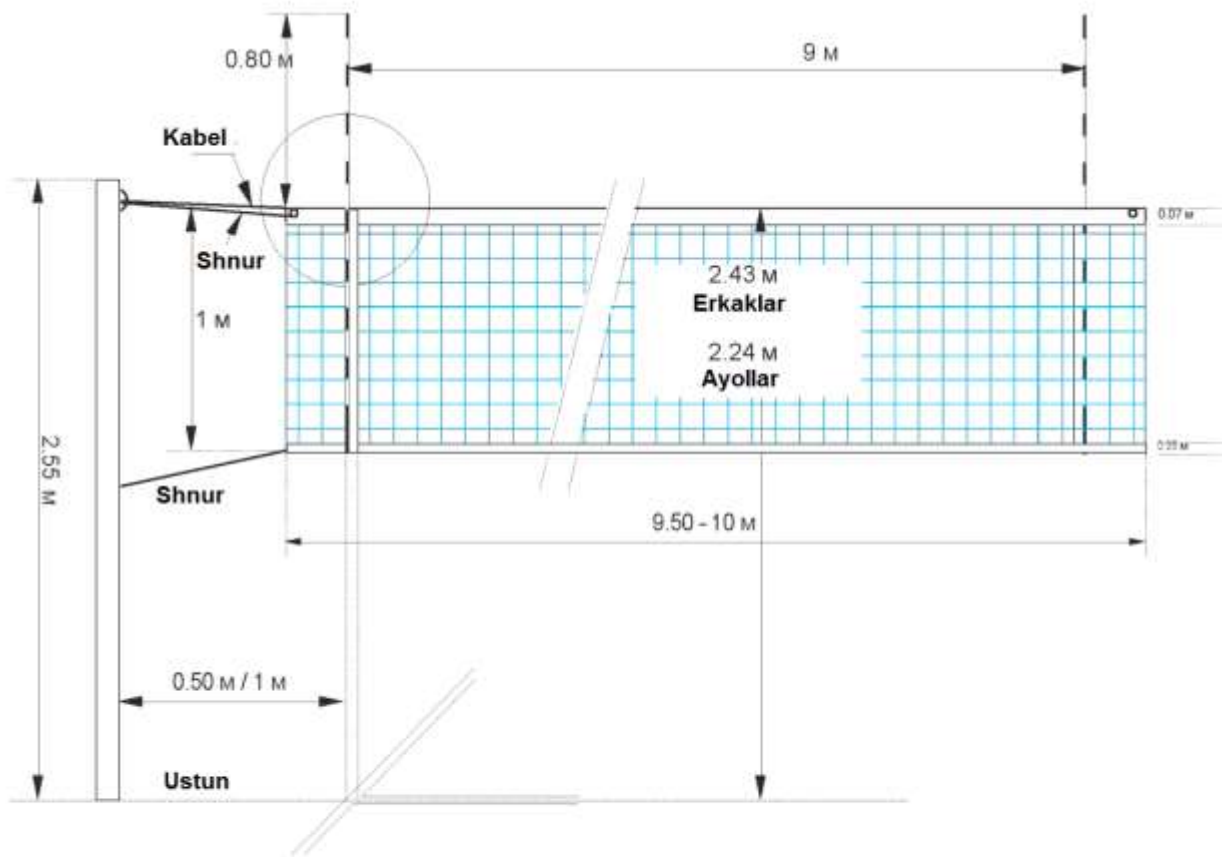
Chiziq hakamlari ro‘y bergan xatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma’lum qilib, biroz ushbu holatni saqlab turishi lozim.

ILOVA. SXEMALAR

O'YIN MAYDONI







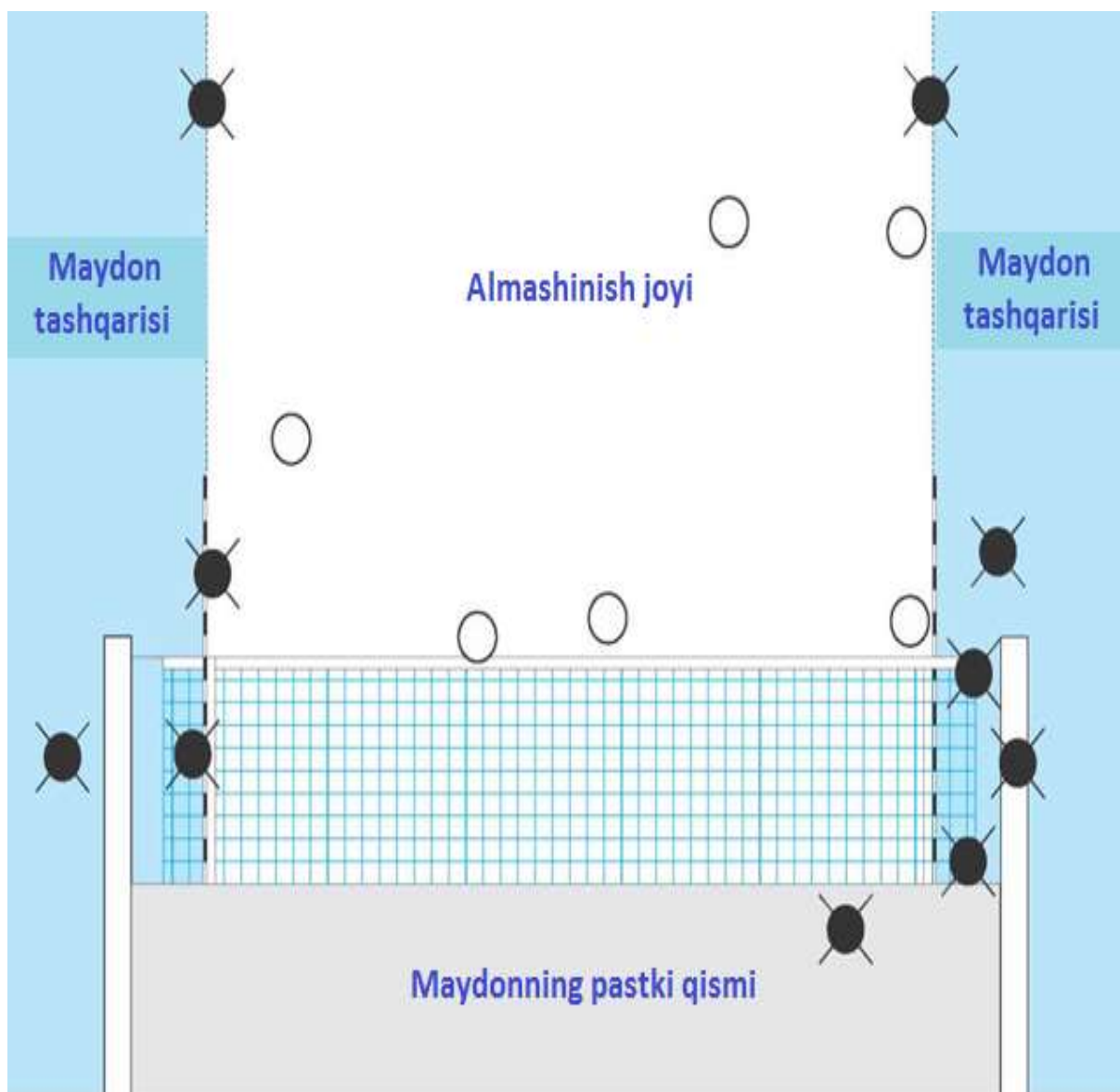
NOTO'G'RI XULQ-ATVORNI JAZOLASH CHORALARI TURLARI

Xulq-atvor toifasi	Takrorlanishi (jamo'a uchun)	Qoida buzuvchi	Choralar	Kartochkalar	Oqibat
Qo'pol muomala (harakat)	Birinchi bor	Jamoani har bir a'zosi	Tanbeh	Qizil	O'yin vaziyati mag'lubiyat bilan tugaydi
	Ikkinchi	Qoida buzgan jamoa a'zosi	Maydondan chetlashtirish	Qizil+sariq	Partiya oxirigacha maydondan chetlashtiriladi va qoida buzuvchilar joyida qoladi
	Uchinchi	Yana o'sha jamoa a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + Qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
Ta'qib qilish	Birinchi	Jamoani har bir a'zosi	Maydondan chetlashtirish	Qizil + Sariq birga ko'rsatiladi	Partiya oxirigacha maydondan chetlashtiriladi va qoida buzuvchilar joyida qoladi
	Ikkinchi	Qoida buzgan jamoa a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + Qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
Taxdid solish (hujum)	Birinchi	Jamoani har bir a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + Qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi


O‘YIN VAQTI ASSOSSIZ “BUZILGANDA” JAZO CHORALARI TURLARI

Xulq-atvortoifasi	Takrorlanishi (jamoal uchun)	Qoida buzuvchi	Choralari	Kartochkalar	Oqibat
O‘yinni “cho‘zish”	Birinchi	Har bir jamoa a‘zosi	Cho‘zish uchun ogohlantirish tanbeh	Sariq kartochka kaft orasida ko‘rsatish	Ogohlantirish – jazo berilmaydi
	Ikkinchi (va hokazo)	Har bir jamoa a‘zosi	Cho‘zish uchun tanbeh	Qizil kartochka kaft orasida ko‘rsatish	O‘yin vaziyati mag‘lubiyat bilan tugaydi

**TO'P VERTIKAL YO'NALISHDA TO'R USTIDAN RAQIB
MAYDONCHASIGA O'TISHI**

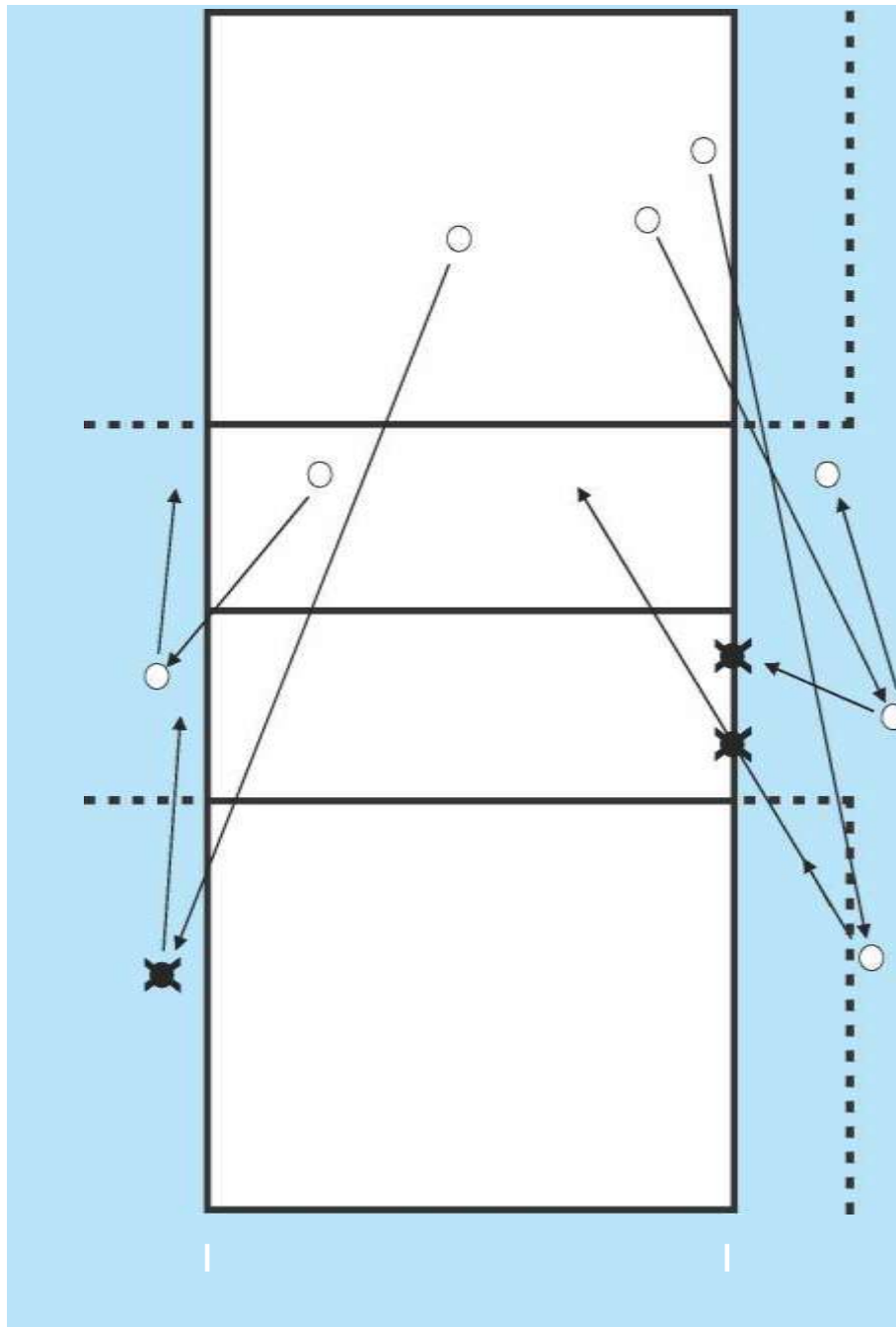


 - Xato

 - To'g'ri almashinish

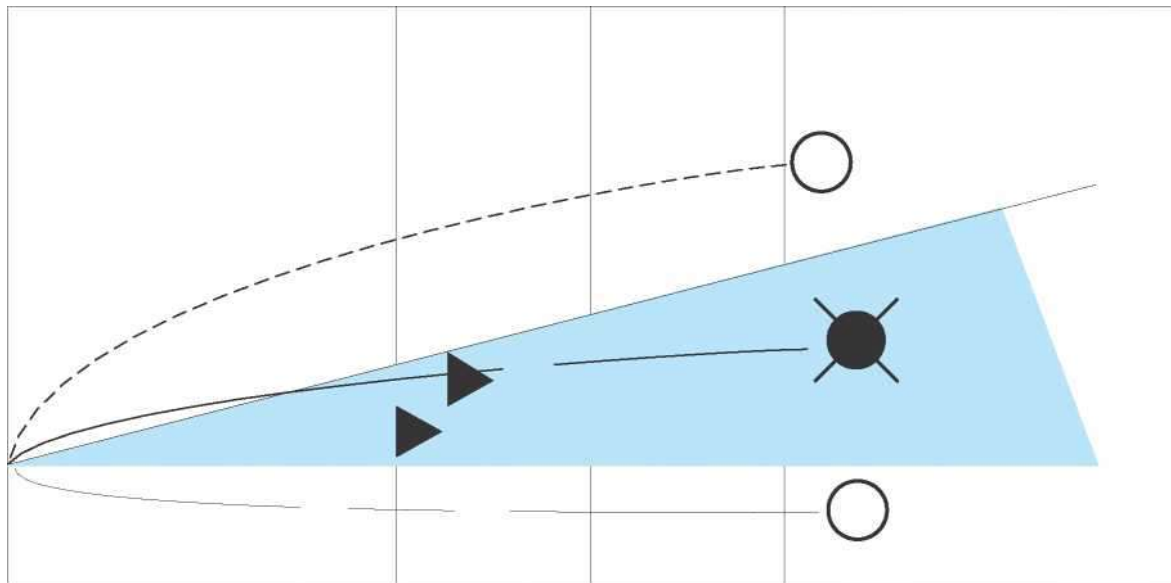
RAQIB JAMOANING BO'SH ZONASIGA TO'PNI VERTIKAL TUSHIRISH

raqib

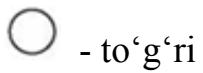


- ❌ - Xato
- - To'g'ri

GURUHLI TO'SIQ

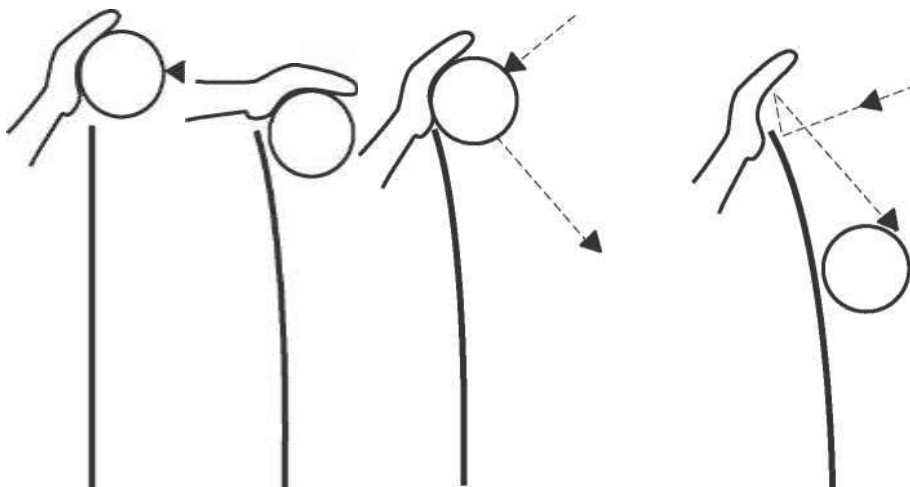


- Xato

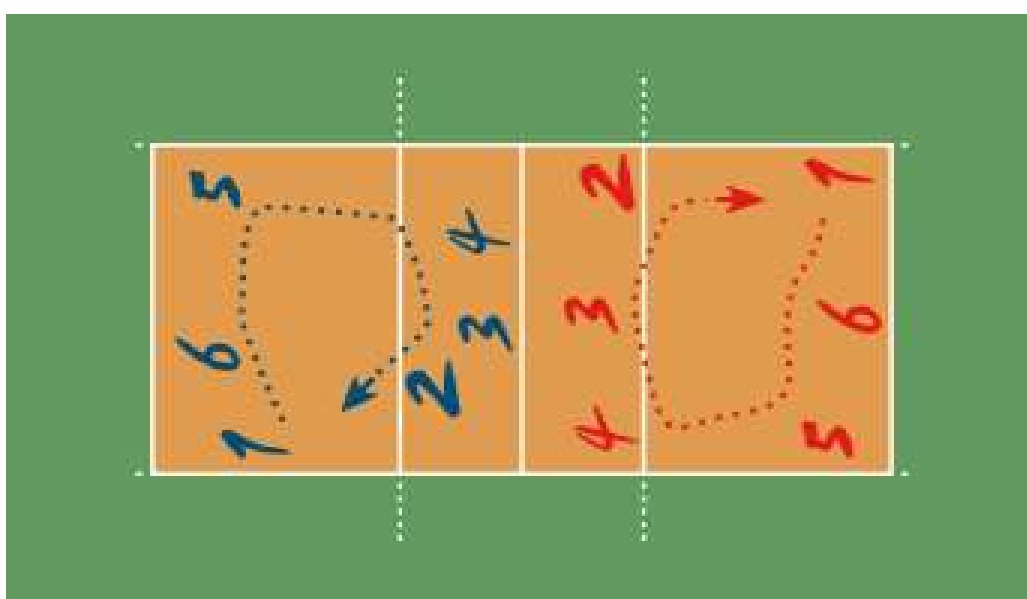
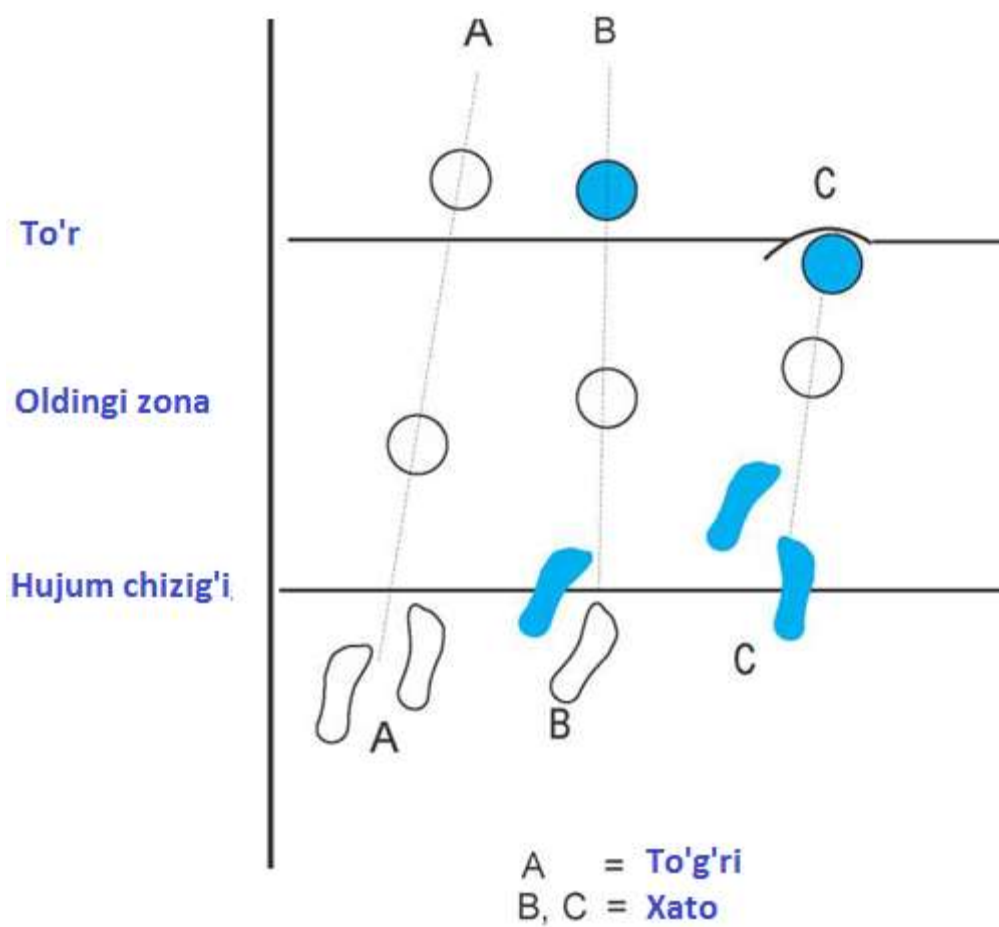


- to'g'ri

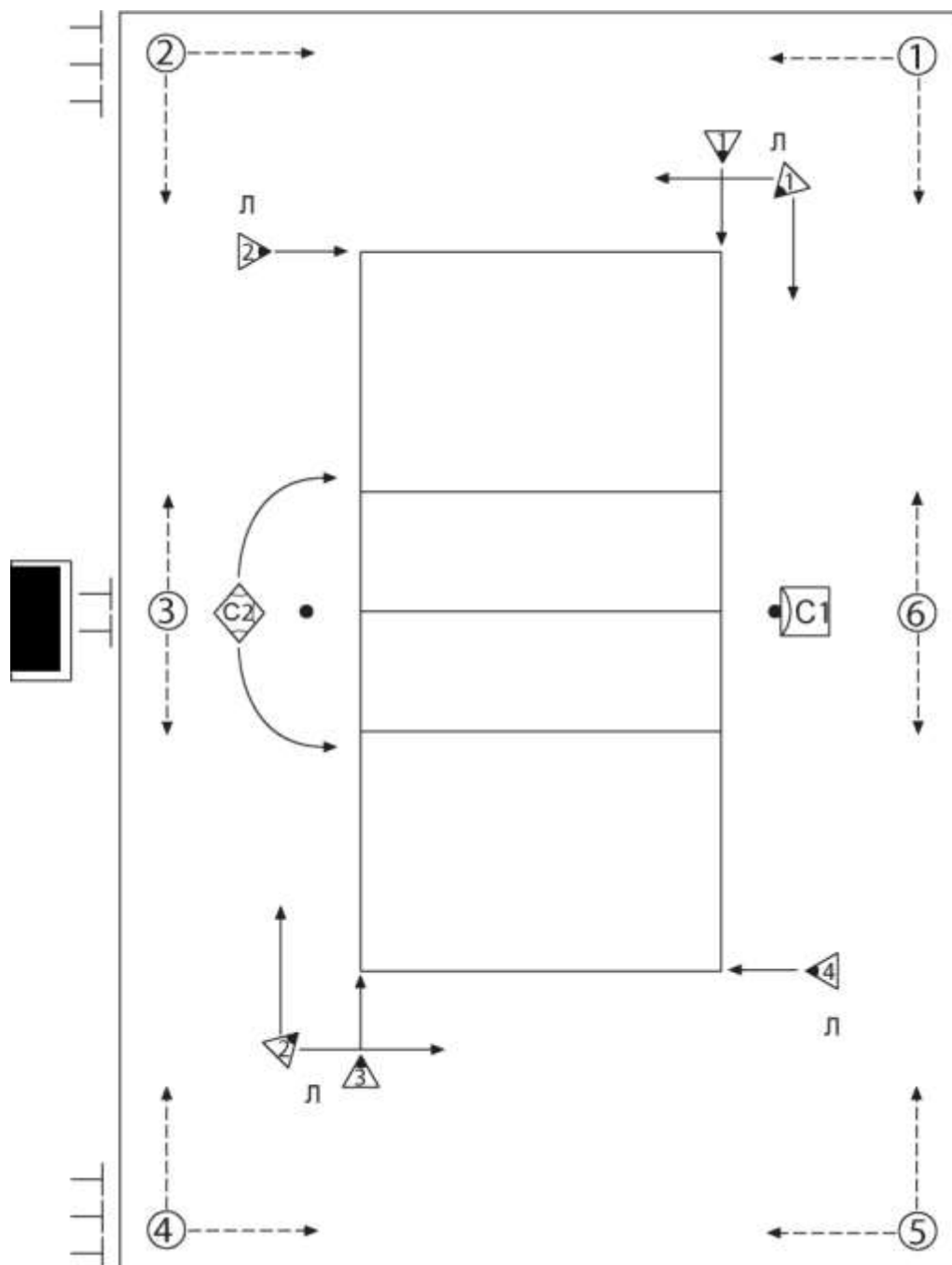
To'p to'rdan baland To'p to'rning yuqori To'p to'rga tegayapti To'p to'rdan sapchigan



ORQA ZONA O'YINCHI Hujumi



HAKAMLAR BRIGADASI VA ULARNING JOYLASHISHI





= Birinchi hakam

= Ikkinchi hakam

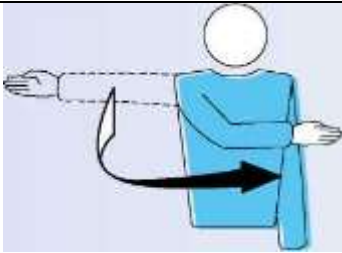

= Kotib-hakam, kotib-hakam yordamchisi

= Chiziq (raqamlar 1-4 i 1-2)

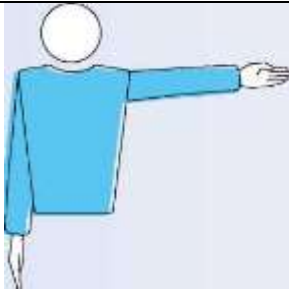

HAKAMNING RASMIY IMO-ISHORALARI

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

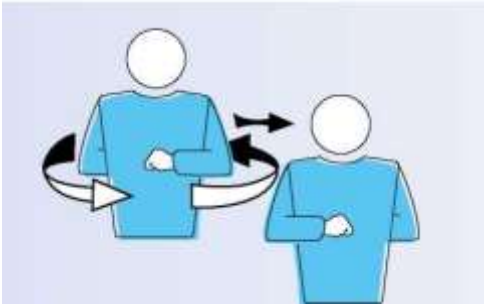

TO‘P KIRITISHGA RUXSAT BERISH

Qo‘l harakati bilan to‘p kiritish yo‘nalishini ko‘rsatish	
	

TO‘P KIRITUVCHI JAMOA

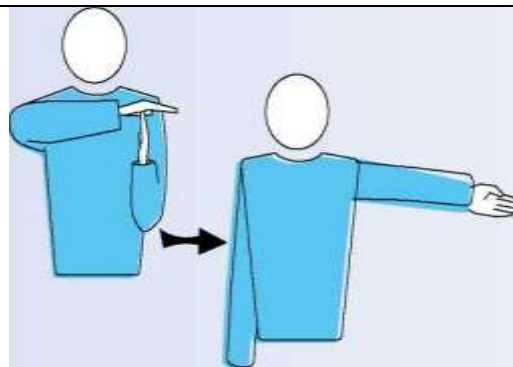
Qo‘lni yon tomonga yozib, to‘p kirituvchi jamoani ko‘rsatish	
	

MAYDON ALMASHINISH

Tirsak-qo‘llarni ko‘tarib, ularni gavda oldi va orqasi bo‘ylab burish	
	

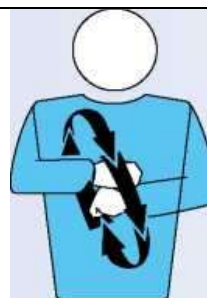
TAYM-AUT (TANAFFUS)

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



O'YINCHI ALMASHTIRISH

Tirsak-bilaklarni ko'tarib o'zaro aylantirish



NOTO'G'RI HULQ-ATVOR UCHUN OGOHLANTIRISH

Sariq kartochkani ko'rsatish



NOTO'G'RI HULQ-ATVOR UCHUN DAKKI BERISH

Qizil kartochkani ko'rsatish



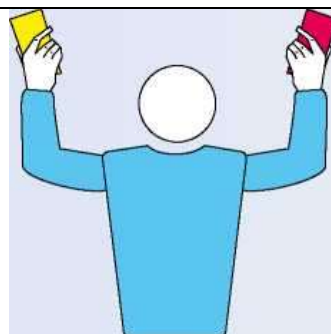
MAYDONDAN CHIQRISH

Sariq va qizil kartochkani birga ko'rsatish



DISKVALIFIKASIYA

Sariq va qizil kartochkani alohida ko'rsatish



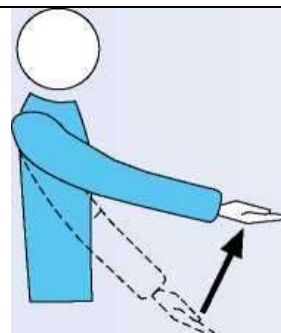
PARTIYANI (YOKI O'YINNI) YAKUNLASH

Tirsaklarni egib bilak panjalarni kesim shaklida joylashtirish



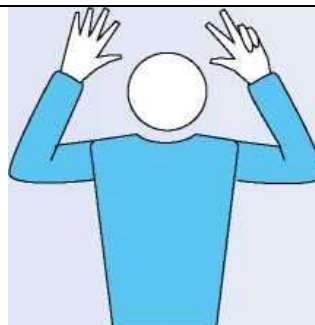
TO'P KIRITISHDA TO'P IRO'ITILMADI

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



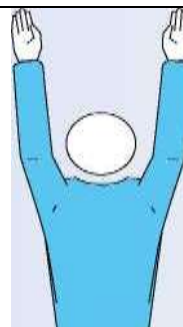
TO'P KIRITISH VAQTI CHO'ZILDI

Keng yozilgan 8 barmoqni ko'tarish



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

Ikki qo'l panjalarini oldinga qaratib ko'tarish



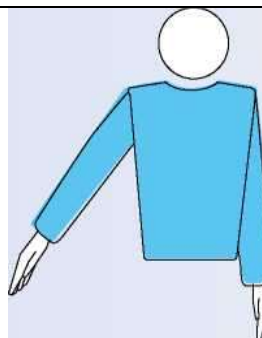
JOYLASHISH YOKI JOY ALMASHINISHDAGI XATO

Ko'rsatish barmoq bilan aylanma xarakatni ko'rsatish



TO'P MAYDONDA

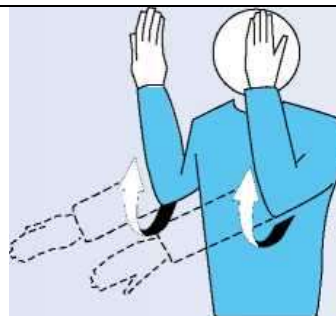
Qo'l va barmoqlarni maydon yuzasi tomon ko'rsatish



TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Tirsakdan qo'llarni ko'tarib gavda tomon harakatlantirish

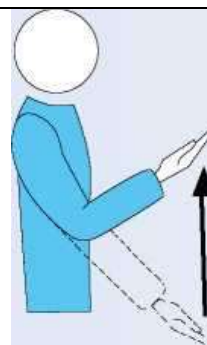
П В



TO'PNI USHLASH

Qo'llarni tirsakdan ko'tarib pastdan yuqoriga harakatlantirish

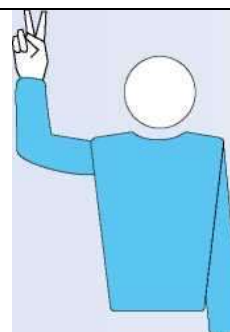
П



TO'PGA IKKI MARTA TEGISH

Ikki barmoqni ko'tarish

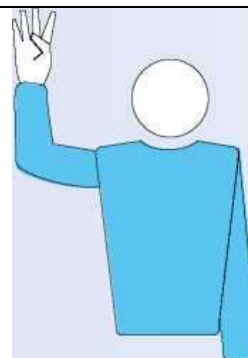
П



TO'PNI TO'RT MARTA O'YNASH

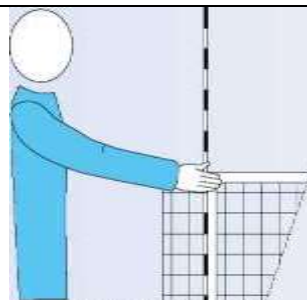
To'rt barmoqni ko'tarish

П



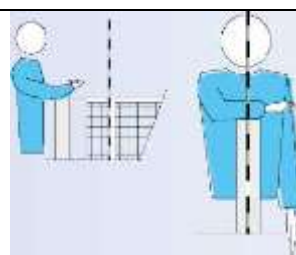
**O‘YINCHINING TO‘RGA TEGISHI KIRITILGAN TO‘P TO‘RGA
TEGIB RAQIB TOMON O‘TMADI**

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



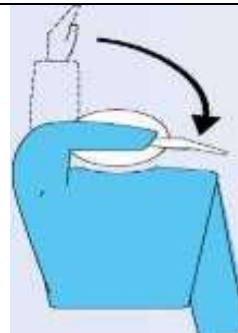
TO‘RNINIG BOSHQA TOMONIGA TEGISHI

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



HUJUM ZARBASIDAGI XATO

Muvofiq qoidalar; Orqa zona o‘yinchisi Libero oldingi zonada yuqoridan ikki qo‘llab to‘p uzatish. Orqa zona o‘yinchisi libero va raqibni to‘p kiritishida.



**TO‘P KIRITAYOTGANDA CHIZIQNI BOSISH YOKI MAYDON
KENGLIGIDAN CHIQUIB KETISH HOLATLARI**

Muvofiq qoidalar; O‘rta chiziq yoki muvofiq chiziq tomon qo‘lni pastga yozib barmoq bilan ko‘rsatish



IKKI TOMONLAMA XATO YOKI O'YINNI QAYTA O'YNASH

Ikki bosh barmoqni vertikal ko'tarish.



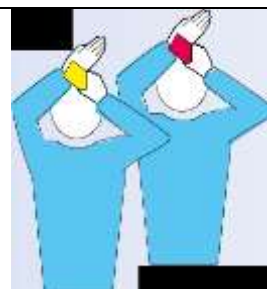
TO'PNI BOSHQA JOYGA TEGISHI

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



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

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



**CHIZIQ HAKAMINING BAYROQ BILAN ISHORA QILUVCHI
HARAKATLARI**

TO'P MAYDONDA

Bayroq bilan pastni ko'rsatish.



TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Bayroqni vertikal ko'tarish.



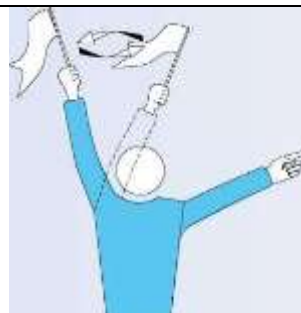
TO'PGA TEGISH

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



**JOYNI ALMASHISH, TO'PNI BEGONA NARSAGA TEGISHI YOKI
TO'P KIRITISHDA CHIZIQNI BOSISH**

Bayroqni bosh ustida harakatlantirish
yoki muvofiq chiziq tomon ko'rsatish.



QAROR QABUL QILISH IMKONI YO'Q

Ikki qo'lni ko'krak tomon ko'tarib
kesim shaklida harakatlantirish.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017.48 b.

2. 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

3. Айрапетьянтс Л.Р. Волейбол // Учебник для высших учебных заведений. – Т.: Зарқалам, 2006. – 240 с.

4. Айрапетьянтс L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol // O‘quv qo‘llanma. –Т., 2009. – 77 b.

5. Беляев А.В. Обучение технике игрив волейболи эё совершенствование // Методическое пособие. – М.: Олимпия. Человек, 2008. – 54 с.

6. Бержо. Волейбол высшегоуровня // Авторперевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: Олимпия. Человек, 2007. – 31 с.

7. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

8. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Э.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов // Методические рекомендации. – М.: ВФВ, 2009. – 45с.

9. Железняк Ю.Д., Айрапетьянтс. Л.Р., Пименов М.П., Кунянский.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). – Т.: Ибн Сино, 1994. – 144 с.

10. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол // Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский

спорт, 2009. – 130 с.

11. Isroilov Sh.X. Voleybol // Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

12. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. – T.: O‘zDJTI, 2002. - 53 b.

13. Pulatov A.A., Isroilov SH.X., Qurbanova M.A. Voleybol // J.T. III kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma’ruza matnlari. – T., 2003. - 44 b.

14. Pulatov A.A. Voleybol // J.T. II kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar to‘plami. – T.: 2004. - 71 b.

15. Pulatov A.A., Israilov SH.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati // O‘quv qo‘llanma. – T.: 2007. – 148 b.

16. Pulatov A.A., Isroilov SH.X., Qurbonova M.A., Kodirova M.A. I-IV kurs talabalari bilan seminar va uslubiy mashg‘ulotlar o‘tkazish bo‘yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha). – T.: 2008. – 78b.

17. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. – T.: 2008. – 38 b.

18. 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.

19. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол // Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: ВФВ, 2008. – 31с.

GLOSSARIY

1	Volley – urib qaytarmoq	англ. volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч»	English volleyball from volley - “hit from the fly” and ball - “ball”
2	Ball – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida «to‘p» ma’nosini bildiradi.	Балл - С англ.язйка означает слово «мяч»	Ball -An English word and it means round object
3	Pok-ta-pok – qadimda Maya qabilasi o‘ynagan, basketbolga o‘hshash o‘yin nomi	Пок-та-пок - древняя игра в которую играли племя «Мая»	Pock ta pock -Ancient Maya tribe played such kind of game that looks like basketball.
4	Texnika – yunoncha “tehnus” so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbek tilida “san’at” ma’nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, o‘yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.	Техника - С греческого язйка “технус” означает слово “исскуство”.	Technique - word of Greek origin (tehnus) - means art, mastery of movement (in the sport)
5	Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.	Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на формирование технических навыков. Результат этого процесса показывает уровень развития технических навыков.	Technical preposition – it is formation of Technical skill

6	“Kryuk” – qo‘lni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otishtushuniladi.	Крюк- это технический элемент, означает слово «крюк»	Hook – it is element of passing and shot
7	Element- lotin so‘z bo‘lib «elementum» butun narsaning qismlarini anglatadi	Элемент- с латинского языка означает части чего то	Element- word of Latin origin (elementum) – means of a whole, such as a human body
8	Step – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida qadam ma’nosini bildiradi	Степ- с англ.языка означает слово «шаг»	Step – it is element game of Basketball
9	Dribbling - ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida to‘pni olib yurish ma’nosini bildiradi va maydonda to‘pli harakat qilish uchun qo‘llaniladi.	Дриблинг- с англ.языка означает слово «ведение мяча»	Dribbling - means to dribl a ball on the court
10	Blok - ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida to‘siq qo‘yish ma’nosini bildiradi	Блок- с англ.языка означает слово «блокирование мяча»	Block- to stop the movement of an opponent, or stop an opponent's pass or shot
11	double-dribbling - ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida ikki qo‘llab to‘pni sapchitib olib yurish ma’nosini bildiradi	доудбле-дрибблинг- это нарушение правил, с англ.языка означает слово «двойное ведение мяча»	double-dribbling- violation of dribbling the ball with two hands, or stopping and restarting the dribble
12	Guarding - ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida qo‘riqlash, himoyalash ma’nosini bildiradi	Гуардин- с англ.языка означает слово «опекать»	guarding- following an opponent to stop him from driving, shooting or passing easily
13	Offence - ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida hujum qilish ma’nosini bildiradi	Оффенсе - с англ.языка означает слово «атакующий»	Offence - An English word and it means in «Uzbek» Attacking with ball and without ball.
14	Footwork - ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida oyiqlar harakati ma’nosini bildiradi	Фоотворк -с англ.языка означает слово «работа ног»	Footwork - An English word and means in Uzbek activity of a foot

15	Lay ups - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilidatez yorib o'tish ma'nosini bildiradi	Layups -Английское слово и означает на «узбекском» Уходить в зону соперников	Lay ups -An English word and means in «Uzbek» To go away rivals zone
16	Taktika – yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.	Тактисс- с греческого языка «тактикус» означает слово «порядок»	Tactics -A Greek word” Tacticus” and in Uzbek it means “order smth”
17	Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Тактисал препаратсион- это педагогический процесс, направлен на подготовку мастерства баскетболистов	Tactical preparation- A process that improve taktic process
18	Taktik kombinatsiya – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.	Тактик комбинацион- это тактические действия направлена на результативную атаку	Tacticcombination- To give a chance for a player attacking by some his teammate.
19	Fint – chalo‘ituvchi harakatlar ma’nosini anglatadi.	Финт- с англ.языка означает слово «обманное движение», используется для обйгривание игрока	Fint – A confusion activity of a player
20	Pressing – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko‘rsatish ma’nosini ifodalaydi.	Прессинг- тактическая работа, и эшё один смйсол «вплотную»	Pressing -An activity for activity of players

21	Pozitsion – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.	Посессион- направлена на всестороннюю атаку	possession - to be holding, or be in control of, the ball
22	Assist - ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to‘p uzatish	Ассист- передача мяча и спользованием тактических действий	Assist- a pass to a teammate that leads directly to a goal
23	no-look pass - ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida sherigiga qaramasdan to‘p uzatish	но-лоок пасс- с англ.язйка означает слово «бросок мяча не смотря на напарника»	no-look pass - a pass thrown without looking towards the receiver
24	Drive -ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida tez, shiddat bilan, to‘o‘ri savatga hujum qilish	Дриве- с англ.язйка означает слово «вести», то эсть бйстрая атака в кольцо	drive-A fast, strong dribble directly to the basket in an effort to score
25	Backboard- ingliz tilidan olingan bo‘lib schit tahtasi ma’nosini bildiradi	Баскбоард- с англ.язйка означает слово «доска», в баскетболе используется как шит	Backboard - a board behind the basket, off which the ball may rebound
26	Fol – jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.	Фоул- с англ.язйка означает слово «нарушение»	Foul - a violation resulting from illegal contact with an opposing player
27	game clock- ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘yin vaqti, soati ma’nosini bildiradi	гаме слоск- с англ.язйка означает слово «игровое время»	game clock- a scoreboard clock that shows the time remaining in each period of a game
28	Hoop- ingliz tilidan olingan bo‘lib halqa ma’nosini bildiradi	Хооп- с англ.язйка означает слово «кольцо»	hoop- the round metal rim from which a basketball net s suspended

29	Overtime- ingliz tilidan olingan bo‘lib qo‘shimcha vaqt ma’nosini bildiradi	Овертйме- с англ.язйка означает слово «дополнительное время»	overtime -a five-minute extra period that is played when the game is tied after four quarters
30	personal foul- o‘yinda qilingan qopollklar uchun shaxsiy ogohlantirish	персонал фоул- персональный фол	personal foul- a foul that involves illegal physical contact such as blocking, charging, elbowing or holding
31	Referees- lotin tilidan olingan bo‘lib hakam ma’nosini bildiradi	Рефереес- с лат.язйка означает слово «судья»	referees- officials who call violations and fouls, give penalties, signal field goals, and stop and start play
32	technical foul- tehnicall yunon, foul ingliz tilidan olingano‘yin mobaynida qilingan qopollklar ucun jazo	течнисал фоул- с англ.язйка означает слово «технический фол»	technical foul - a foul called against a player or coach for unsportsmanlike conduct such as arguing with a referee
33	time-out- ingliz tilidan olingan bo‘lib daqiqali tanaffus ma’nosini bildiradi	тйме-оут- с англ.язйка означает слово «перерыв»	time-out - clock stoppage requested by a coach for a short meeting with the players

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. VOLEYBOL SPORT O‘YININING KELIB CHIQISH TARIXI.....	9
1.1.Zamonaviy voleybolning kelib chiqishi.....	9
1.2. Urushdan keyingi davrda voleybol o‘yini.....	11
1.3. 1980-1990-yillarda voleybol o‘yinining rivojlanishi.....	12
1.4. Hozirgi kunda voleybol.....	14
II BOB. O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.....	16
III BOB. VOLEYBOL DARSINI VA UNI O‘TKAZISH TARTIBI.....	27
3.1. Darsning maqsad va vazifalari.....	27
3.2. Darsning tuzilishi va mazmuni.....	28
3.3. Darsni rejalashtirish va o‘tkazish tartibi.....	30
IV BOB. VOLEYBOL O‘YININING TEXNIK VA TAKTIK TASNIFI.....	32
4.1.O‘yin texnikasi.....	32
4.2. Hujum texnikasi.....	35
4.3. To‘p uzatish.....	37
4.4. To‘p kiritish.....	41
4.5. Hujum zarbalari.....	44
4.6. O‘yin taktikasi	50
4.6.1. Hujum taktikasi.....	54
4.6.2. Himoya taktikasi.....	61

V BOB. MUSOBAQA HAQIDA TUSHUNCHA VA TURLARI.....	68
5.1. Musobaqa Nizomi.....	68
5.2. Musobaqaga rahbarlik qilish.....	69
5.3. Musobaqa o‘tkazish joyi va vaqti.....	69
5.4. Musobaqa ishtirokchilari.....	69
5.5. Natijalarni aniqlash.....	70
5.6. Rag‘batlantirish.....	71
5.7. Musobaqa o‘tkazish tizimlari.....	71
VI BOB. HAKAMLAR VA HAKAMLIK QILISH.....	78
6.1. Birinchi hakam vakolatlari.....	78
6.2. Ikkinchi hakam vakolatlari.....	78
6.3. Kotib.....	79
6.4. Chiziq hakamlari.....	79
6.5. O‘yinning mohiyati va mazmuni.....	81
6.6. Hakamlar, ularning burchlari va rasmiy ishoralari.....	82
Ilova. Sxemalar.....	90
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	109
GLOSSARIY.....	111

Nazirov Qudrat Yuldashevich

VOLEYBOL

Muxarrir: *M. Bekqulova*

Texnik muxarrir: *U. Asadov*

Saxifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 27.07.2022 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Times New Roman » garniturasida, Ofset qogʻozida

Bosma tabogʻi 7, 25 p.l. Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 170

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

Oʻzbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy koʻchasi 22-uy