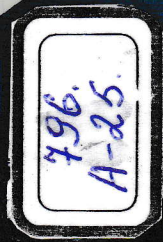


Ф.АТАБЕКОВ

ВОЛЕЙБОЛ



СПОРТ ВА ХАРАКАТЛИ
ЎЙИНЛАР ЎҚИТИШ
МЕТОДИКАСИ

796.
А-25.

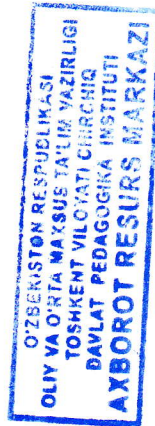
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ
ЧИРЧИК ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

Ф.О.Атабеков

**СПОРТ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР
ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ
(ВОЛЕЙБОЛ)
Ўқув қўлланма**

5112000 - Жисмоний маданият таълим йўналиши талабалари
учун

-0584-



Чирчик-2021

УЎК 796.325(075)

КБК 75.569

Мазкур ўқув қўлланма 5112000 – “Жисмоний маданият” таълим йўналиши бўйича бакалавр талабалари, умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия фани ўқитувчилари, спорт таълим муассасаларининг волейбол спорт тури бўйича тренер-ўқитувчиларига мўлжалланган.

Тузувчи:

Ф.Атабеков

- Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институту “Мақтабгача ва бошланғич таълим” факультети доцент в.б.

Такризчилар:

К.Д.Раҳимкулов - Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Жисмоний маданият кафедраси доценти

О.С.Жуманов - Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик жиҳатдан таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази “Спорт машғулотларини ташкил этиш методикаси” кафедраси муdiri, педагогика фанлари номзоди, доцент

Мазкур ўқув қўлланмага Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 28 декабрдаги 676-сонли буйруғига асосан нашр этишга рухсат берилган.

ISBN-978-9943-6932-1-0

© Ф. Атабеков

© «Ishonchli hamkor» nashriyoti, 2021.

М У Н Д А Р И Ж А

Мундарижа	3
Кириш	5
I. БОБ. ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛ ТАВСИФИ	7
1.1. Волейбол таърифи ва ривожланиш тарихи	7
1.2. Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши	17
1.3. Волейбол спорт ўйини жиҳозлари, спорт формаси ва ҳакамлари	29
II. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИНИНГ ТАСНИФИ.	36
2.1. Тўпни ўйинга киритиш усуллари	39
2.2. Хужум техникаси	44
2.2.1. Ҳолатлар	44
2.2.2. Ҳаракатланиш	45
2.2.3. Дастлабки ҳолатлар	46
2.2.4. Тўп узагиш	47
2.2.5. Хужум зарбалари	49
2.2.6. Тўпни қабул қилиш	52
2.2.7. Тўсиқ қўйиш	54
III. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ ТАКТИКАСИ ВА УНИНГ ТАСНИФИ.	56
3.1. Волейбол ўйини тактикасининг классификацияси	56
3.2. Ўйин боришида ҳимояда тактик ҳаракатлардан фойдаланиш	63
3.3. Тўсиқ қўйишда ўйинчининг майдонда /тўпсиз/ жой танлаши	64
3.4. Хужум тактикаси	66
3.5. Ҳимоя тактикаси	73
IV. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ	79
4.1. Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти	81
4.2. Ўргатиш босқичлари ва услублари	83
4.3. Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи наъмунавий машқлар	85
4.4. Ўйин техникасига ўргатувчи наъмунавий машқлар	93
4.5. Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган наъмунавий	100

техник воситалар	
V. БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДАН ТЎГАРАК МАНШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ	105
5.1. Дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) тўғарак маншғулотлари дастури	108
5.2. Волейбол бўйича дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) учун маншғулотлар намунавий режаси	115
5.3. Кичик ўсмирлар гуруҳи (13-14 ёш) тўғарак маншғулотлари дастури	123
5.4. Кичик ўсмирлар гуруҳи (13-14 ёш) учун маншғулотлар намунавий мавзу режаси	127
5.5. Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) тўғарак маншғулотлари дастури	135
Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) тўғарак маншғулотларининг намунавий мавзу режаси	139
5.7. Назорат синовлари	146
VI. БОБ. ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТНИ БАҲО-ЛАШ	151
6.1. Кўрсаткичларни ҳисобга олиб бориш усули	152
VII. БОБ. ЗАМАНОВИЙ ВОЛЕЙБОЛДА ҚЎЛЛАНИ-ЛАДИГАН АТАМАЛАР	154
Иловалар	192
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	199

Кириш

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам тамомила янгича мақом йўналишида шаклланиб, юксак чўққи сари қанот ёзмақда.

Ҳамдўстлик давлатлари ичида мамлакатимизда биринчи бўлиб, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (1992, 2000, 2015) қабул қилинди, Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида (1997 йил), 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси (2017 йил, 7-февраль), Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида (2017 йил, 3 июнь), футбол, кураш, теннис ва бошқа спорт турларини ривожлантириш ҳақида Президент Фармонлари ва Ҳукумат Қарорлари қабул қилинди. Ушбу концептуал хужжатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохотлар, бекиёс бунёдкорлик ишларини амалга ошириш имкониятини яратди. Сўнгги йиллар ичида юртимиз ҳудудларида, ҳатто узоқ қишлоқ ва туманларда ҳам кўпдан-кўп замонавий спорт иншоотлари барпо этилди ва айти кунда улар фарзандларимиз, халқимиз хизматида фаолият кўрсатиб келмоқда.

Кундан-кунга жисмоний тарбия ва спорт, жумладан миллий спорт турлари ва миллий ҳаракатли ўйинлар миллий қадриятлар сифатида халқимиз, айниса, ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётини эҳтиёжига айланиб бормоқда.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қаторда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам устивор аҳамият қаратилмоқда.

Йилдан-йилга Республикаимизда халқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар таркибидан жой олмоқда.

Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Ушбу натижаларни мустаҳкамлаш ва уларни юксак даражага кўтариш мақсадида 2000 йиллардан бошлаб, мамлакатимизда “кичик Олимпиада” мақомида ўтказилувчи “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” каби кўп босқичли оммавий спорт мусобақалари жорий этилди ва борган сари нуфузли мавқега эга бўлиб, истеъдодли спортчиларни халқаро ва Олимпиа мусобақаларига олиб чиқишда “кўприк” вазифасини ўтаб келмоқда. Бу борада барча устивор спорт турлари каби қайд этилган оммавий спорт мусобақалари ва Олимпиа ўйинлари дастуридан жой олган, Ер шарда энг оммавий деб танилган спорт турларидан волейбол спорт турига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Волейбол ўзининг ҳаммабоблиги, камҳаражатлиги, гўзал ўйин мазмунини, каттаю-кичик диққатини ўзига ром қилувчи ҳужум ва ҳимоя комбинациялари билан юртимиз шаҳар-қишлоқларида, маҳаллаларда, тўй ва байрамларда баҳс-рақобат, сиҳат-саломатлик жисмоний ва руҳий баркамоллик воситаси сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Волейбол – ўқув фани сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган, дарсдан ва ишдан ташқари вақтларда фаолият кўрсатадиган спорт тўғрақлари, БЎСМлар, спорт клубларида ўқув-тренировка жараёнига жорий этилган.

Шу билан бир қаторда айни кунда волейбол бўйича истеъдодли спорт заҳиралари ва юқори малакали, рақобат-бардош спортчиларни тайёрлаш ҳамда оммавий волейбол географиясини янада кенгайтириш, машғулот ва мусобақаларни илмий асосда ташкил қилиш зарурияти юксак касбий-педагогик салоҳиятга эга мутахассис-кадрлар етиштириш муҳимлигига эътибор қаратади.

1. БОБ. ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛ ТАВСИФИ

1.1. Волейбол таърифи ва ривожланиш тарихи

Волейбол махсус майдончанинг ўртасидан тўр билан ажратилган қисмларида 2 жамоанинг тўп воситасида мусобақалашувидан иборат спорт ўйинидир.

Ўйиннинг мақсади - тўпни тўр устидан рақиб майдончасига тушириш ва рақибнинг айнан шундай ҳаракатига йўл қўймасликдан иборат. Бунда жамоа тўп билан 3 марта ўйнаш ҳуқуқига эга (тўсиқ қўйишдан ташқари).

Ўйин тўпни ўйинга киритиш (подача) усули билан бошланади: тўп киритувчи ўйинчи зарб билан тўпни тўр устидан рақиб жамоа майдончаси томонга йўналтиради. Тўп майдон чизиклари чегарасидан чиқиб ерга тушгунча ёки жамоа ўйинчиси хатога йўл қўйгунча ўйин давом этади.

Волейболда ҳар бир ўйин вазиятининг натижаси, тўп қайси томондан киритилганлигидан қатъий назар, очко билан ҳисобланади.

Волейбол 1895 йилда Америка Қўшма Штатларининг Massachusets штатининг Холиок шаҳ-ридаги Геликс коллежининг жисмоний тарбия ўқитувчиси доктор Уильям Дж.Морган томонидан яратилган. У бу ўйинга “Минтонет” деб ном берган. У ўзи яратган ўйинини оддий кўп маблаг сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутган.

1896 йилда Спрингфилд шаҳ-ридаги коллеж директори доктор Алфред Халстед бу ўйинга “волейбол” деб ном берди. Бу инглизча сўз бўлиб,

1-расм. Уильям Дж.Морган “учувчи тўп” деган маънони бил-



диради, чунки тўп ҳавода кўпроқ ушлаб турилади.

Бугунги кунга келиб эса волейбол (инглизча volley ball, volley — уриб қайтармоқ ва ball - копток) - жамоа бўлиб ўйналадиган спорт ўйини ҳисобланади.

1896 йилда тadbик этилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича эди:

1. Майдон чегаралари 7,6x15,2 м
 2. Тўрнинг ўлчамлари 0,65 x 8,2 м, баландлиги 195 см
 3. Тўпнинг вазни 252-336 гр, айланаси 63,5-68,0 см
 4. Ўйинчиларнинг сони чегараланмаган ва ҳокazo.
- 1895-1920 йиллар волейбол ўйини ривожланишининг биринчи босқичи бўлиб ҳисобланади. 1920 йилдан бошлаб майдон ўлчамлари 9x18м қилиб белгиланди.

Волейболнинг борган сари оммавийлашиб бориши ва иштирокчиларнинг ўйин маҳорати шакллана бориши билан бир қаторда мусобақа қоидалари ҳам ўзгариб, такомиллашиб борган.

- 1900 йил - ҳисоб 21 очкогача, тўрнинг баландлиги 213 см;
1912 йил - майдонча 10,6 x 18,2 м, тўр - 228 см;
1917 йил - ҳисоб 15 очкогача, тўрнинг баландлиги 243 см;
1918 йил - ўйинчилар сони бир жамоада - 6 та;
1922 йил - тўпни фақат 3 марта ўйнаш, майдонча 9,1 x 18,2 м;
1925 йил - тўп 66-69 см, оғирлиги 275-285 г, майдонча 9 x 18 м;

1934 йил - тўр аёллар учун 224 см.

Қоидалар расмий ҳолда тўлиқ 1946 йилда жорий этилган, лекин 1951 йилга келиб Марселда FIVB Конгресси томонидан тасдиқланди.

1947 йил - эркалар ўртасида ўйин 5 партиядан иборат бўлган.

1950 йил - аёллар ўйини 5 партиядан иборат бўлган.

1952 йил - танаффус 1 партиядан 2 марта бўлган.

1957 йил - танаффус 1 дақиқадан 30 сониягача қисқаради.

1961 йил - ўйинчи алмаштириш қоидаси тасдиқланади.

1965 йил - тўсиқ қўювчи қайта ўйнаши (тўпга тегиши) мумкин, у қўлларини рақиб томонига ўтказиши мумкин.

1970 йил - чегарловчи антенна (180 см) жорий этилди.

1976 йил - киритилган тўпга тўсиқ (Блок) қўйиш қоидаси киритилди.

1984 йил - тўпни қабул қилишда танани белдан баланд жойи билан “тегиш” мумкин, тўп ўйинга киритилаётганда уни тўсиш (Блок) қўйиш қоидаси бекор қилинди.

1988 йил - энг юқори ҳисоб 17 гача, ҳал этувчи партия тайбрейк тарзида, очколар сони 2 та фарқ бўлгунча давом этади.

1992 йил - тўп танани тиззадан юқори барча жойига тегиши мумкин.

1998 йил - тўп танани барча жойига тегиши мумкин; ҳисоб 25 гача, 5-партияда 15 очкога; ҳар партияда ҳисоб 8 ва 16 бўлганда 2 та бир дақиқадан техник танаффус берилади; жамоалар 2 мартадан 30 секунд танаффус олишлари мумкин; тўп киритиш 9 метр оралигида ижро этилиши мумкин; “Либеро” (ҳимоя зонасидаги ўйинчи, унинг формаси бошқа ўйинчилардан ажралиб туради) ўйинчиси жорий этилди.

2008 йил - тўпни ранги ўзгартирилди (сарик-кўк); тўр олдида жойлашган ўйинчилар тўрни пастки қисмига тегиши мумкин.

Бугунги кунга келиб волейбол ўртасидан тўр билан (эркалар мусобақаси учун 2,43 м ва аёллар мусобақаси учун 2,24 м баландликда) бўлинган 9x18 м ли майдончада ўйналади. Бир жамоа 6 кишидан иборат бўлиб, 2 жамоа ўйнайди. Ўйинчилар тўпни қўл билан уриб, рақиб майдонига туширишга ҳаракат қиладилар. Коптокни уч уришда рақиблар томонига ўтказиш лозим. Мусобақа 3 ёки 5 партия ўйналади.



2-расм. Ҳужум ва ҳимоя элементлари

Қадимги Рим кўлэмаларида, эраиздан аввалги III-асрда сакланиб қолingan кўлэмаларда волейболни эслатувчи ўйинлар тўғрисида қуйидагилар ёзилган. Нимадан ясалгани номаълум бўлган тўпни мушт билан уриб ўйнаганлар. Бундан ташқари, қадимдан маълум бўлган ўйин “фаустбол” деб аталарди. Бу ўйин 1500 йилларда ўйналганлиги ҳақида маълумотлар бор. Ўйиннинг асосий мазмуни шундан иборатки, ҳар бир жамоада 3-6 ўйинчи бўлиб, улар тўпни майдончада ўрнатилган баланд бўлмаган деворча устидан рақиб томонига уриб ўтказишга ҳаракат қилардилар. Вакт ўтгани билан “фаустбол” ўйини Европада оммавийлашди ва кўриниши ҳам ўзгариб борди. Тош деворни иккита дарахт ўртасида тортилган аркон билан алмаштирилди, майдон ўлчамлари қисқартирилди ва ўйинчиларнинг тарқибий қисми катъян чегаралаб қўйилди. Ҳар бир жамоада 6 тадан ўйинчи ўйналадиган бўлди. Тўп рақиб томонига тушса ёки тирсак билан уриб ўтказиш мумкин ва ҳар бир жамоага тўпга уч марта тегишга рухсат этилган. Майдонни катталиги ва ўйин катнашчиларининг сони камлиги сабабли, ўйин қоидасини янги пунктни киритишга тўғри келади, бу қоида бўйича тўп рақиб томонига бир марта тушиши ва уни фақатгина тўпга бир марта тегиши билан қайтаришга рухсат этилади. Ўйин 15 дақиқадан икки бўлим ўйналар эди.

Ўйиннинг бошқа давлатларда вужудга келиши ва ривожланиши қуйидагича; 1900 й. – Канада, 1906 й. – Куба, 1909 й. – Пуэрто-Рико, 1910 й. – Перу, Филиппин, 1912 й. – Уругвай, 1908-1913 йиллар – Япония, Китай, 1914 й. – Англия, 1917 й. – Бразилия, Мексика, Франция, Осиёда, 1918 й. – Италия, 1919 й. – Чехославакия, 1923 йили эса Африка мамлакатларида ўйнай бошладилар.

Волейбол 1920-1921 йилларда ўрга Волга (Қозон, Нижний Новгород) ҳудудларида тарқала бошлади. 1922 йилдан бошлаб волейбол Всеобуч (Умумий ҳарбий тайёргарлик) таркибига киритилди.

Москвада волейбол билан мунтазам шуғулланишга санъат ва театр вакиллари киришдилар. 1923 йилда ташкил этилган “Динамо” жамияти спортнинг бошқа турлари билан бир қаторда волейболни ҳам тарғиб қила бошлади.

Ҳудди шу йилларда волейбол Узок Шарқда – Хабаровск ва Владивостокда пайдо бўлди. 1925 йилдан эса Украинада ҳам ривожлана бошлади.

Жаҳон волейбол ташкилотлари ўз олдиларига мамлакатда волейболни оммалаштириш, тарбиявий ишларни кучайтириш, техника ва тактикани мукаммаллаштириш, ўйинчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини юксалтириш каби қатор вазифаларни қўйдилар.

Волейболни кенг оммалаша бориши мусобақаларнинг ягона қоидаларини ишлаб чиқиш заруриятини ўртага ташлади.

Жумладан, 1925 йилнинг январида Москва жисмоний тарбия кенгаши волейбол бўйича мусобақаларнинг биринчи расмий қоидаларини тузиб, тасдиқлади. Унда тўрнинг баландлиги – аёллар учун 2 м 20 см ва эркеклар учун – 2 м 40 см қилиб белгиланди. Аёллар жамоаларида ўйин 15х7,5 ўлчамли майдончада ўтказиладиган бўлди.

1926 йилда Москвада янги қоидалар асосида биринчи мусобақалар ўтказилди.

1927 йилдан волейбол бўйича Москва биринчилиги мунтазам равишда ўтказила бошланди.

Волейбол бўйича ilk адабиёт С.В.Сисоев ва А.А.Марку томонидан “Волейбол ва мушглар жанги” деб номланиб, 1926 йил Россияда яратилган.

Шу йилларда волейбол факатгина Москвада эмас, балки Украинада, Шимолий Кавказда, Кавказ ортида, Узоқ Шарқ ва Ўрта Волга ўлкаларида ҳам кенг тарқалди.

1928 йилда Москвада доимий ҳакамлар уюшмаси ташкил этилди. Волейбол тараққиётида мактаб ўқувчиларининг спарта-киадаси ҳам (1929) катта аҳамиятга эга эди. Бу спартакиада катнашчиларидан кўпчилиги кейинчалик волейбол усталари бўлиб етишдилар.

Бу вақтга келиб шахарлараро мусобақалар сони анчагина ортди, бу эса турли техник усулларнинг пайдо бўлишига, волейбол тактикасининг ривожланишига, ўйинчилар жисмоний тайёргарлигининг ўсишига олиб келди. Шу даврда ўйинчилар майдонга тўпни куч билан киритиш, алдов зарбалари усулларини кенг қўллай бошладилар, узатиш техникасига эътибор бердилар, ҳимоянинг аҳамияти ортиб ўйин тезкор, шиддатли бўла бошлади, натижада ўйинчиларнинг ҳаракатчанлигига талаб ошди.

Волейболнинг оммавий ривожланиши ва кенг тарғиб қилинишида кўпгина маданият ва истироҳат боғларининг майдончаларида ўтказилган мусобақалар катта аҳамиятга эга эди.

1930-йилларда Германияда “Волейбол – рус халқ ўйини” деб номланган волейбол бўйича мусобақа қоидалари китоб ҳолида чоп этилди.

Турли шахарларнинг энг кучли жамоалари орасида биринчиликлар ўтказилиб турилди. 1931 йилда Харьковда Москва, Днепропетровск ва майдон эгаларининг эркак ва аёллар жамоалари учрашдилар. Москвалик аёллар ғолиб чиқдилар, ҳар уччала эркаклар жамоаси биттадан мағлубият ва ғалабага эга бўлдилар. Бу учрашувлар “тез суръатли” ўйиннинг аҳамияти анча ортганлигини таъкидлади.

1932 йилдан волейбол барча нуфузли спорт мусобақаларининг дастурига тенг ҳуқуқли спорт тури сифатида кири-

тилди. Шу сабабдан волейбол бўйича мамлакат мусобақаларининг ҳар йили мунтазам ўтказиб турилиши ҳақидаги масала кўтарилди.

Волейбол бўйича “Собик иттифок” биринчилиги ilk бора 1933 йилнинг 4-6 апрел саналарида Россиянинг Днепропетровск шахрида ўтказилган. Мусобақаларда аёллар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Баку, Минск) ва 5 та эркаклар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Тифлис, Минск) иштирок этди. Айланма тартибда ўтказилган ўйинлар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Қизиқарлиси, биринчилик тугагач, москвалик аралаш жамоаларнинг кўрғазмали ўйинлари ўтказилди. Ҳар бир жамоа таркибида 3 аёл ва 3 эркак бор эди.

Иккинчи марта волейбол бўйича “Собик иттифок” биринчилиги 1934 йилда Москвада ўтказилди. Унда таркибида 9 кишилик аёллар ва эркаклар жамоалари қатнашдилар.

Мамлакат майдонида энди Ленинград, Свердловск, Горкий, Ростов, Тошкент жамоалари пайдо бўлди. Шу йилнинг охири-даёқ Москва терма жамоаси Узоқ Шарқ сафарига чиқиб, Владивосток, Чита, Улан-Уде, Новосибирск ва Тюменда кўрғазмали учрашувлар ўтказдилар. Бу эса, шубҳасиз волейболнинг Узоқ Шарқ ва Ўрта Осиёда кенг тарқалишига шароит яратди.

Ёшлар орасида волейболни оммаланишига қаттиқ туртки бўлган ҳодиса 1935 йилнинг августда ўтказилган мактаб ўқувчиларининг “Бутун Собик иттифок” биринчилиги ҳисобланади. 12 шахар ва вилоят жамоалари иштирок этган бу мусобақаларнинг биринчи босқичи чиқиб кетиш тартибида, яқунловчи (финал) ўйинлар эса айланма тартибда ўтказилди. Ҳар бир шахар жамоаси учун уч жамоа: катта ва кичик ёшдаги йигитлар ҳамда катта ёшдаги қизлар қатнашди.

1935 йил ўйинчиларнинг халқаро учрашувларда биринчи бор куч синашиб кўрганлиги тарихда ўчмас из қолдирди. Тошкентда ва Москвада волейболчиларимизнинг Афғонистон жамоаси билан иккита ўртоқлик учрашуви бўлиб ўтди. Ўйин афғон қоидалари асосида ўтказилганлигига қарамай (жамоада 9 ўйинчи бор эди, ўйин 22 очкогача давом этди, ўйинчилар майдонда жой

алмашмайдилар) мамлакат волейболчилари осонгина ғолибликка эришдилар.

1936 йилнинг энг оммавий ўйинларидан бири ВЦСПС Кубоги учун 100 дан ортиқ жамоа билан ўтган мусобақалар бўлди. Кубокни Москванинг аёллар ва эркеклар “Медик” жамоаси қўлга киритди.

Волейболнинг техника ва тактикасигина эмас, мусобақа қоидалари ҳам ўзгаришда давом этди, яъни 1935 йилда эркеклар учун тўрнинг баландлиги 2 м 45 смга кўтарилди, 1937 йилдан эса аёллар учун тўрнинг баландлиги 2 м 25 см бўлди. Майдончада ҳужум чизиги белгиланди ва олд ҳамда орқа чизик ўйинчилари деган тушунча пайдо бўлди, бу эса, алоҳида ўйин ихлосмандларининг ҳаракатларини чегаралаб қўйди. Шу йилдаёқ ўйинга тўп киритиш жойи майдончанинг орқа ва ўнг қисмидан 3 м қилиб белгиланди. Сабабидан қатъий назар ўйинчиларни алмаштиришга руҳсат берилди (илгари алмаштиришга фақат бахтсиз ҳодисалардан кейин йўл бериларди).

1938 йилда «Собик иттифок» биринчиликларини ўтказиш қоидаларида жиддий ўзгаришлар содир бўлди. Бу йилнинг биринчиликлари ёзги майдонларда спорт жамяятлари жамоалари орасида ўтказилди. Дастлабки ўйинлар “Собик иттифокнинг” турли шаҳарларида ўтди, якуний ўйин эса Москвада бўлди. Биринчилик кўпгина янги жамоаларни ўзига жалб этди ва ҳамма ерда волейбол тараққиётига жонланиш олиб кирди.

Тренерлар ва ўйинчиларнинг техника ва тактика соҳасидаги изланишлари давом этаверди. Ҳужумнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги билан боғлиқ равишда жамоаларни 6 нафар ҳужумчидан иборат қилиб шакллантиришга уринишлар бўлди. Ўйинга ён томон билан кучли тўп киритиш катта аҳамият касб этди. Якка тўсиқ қўйиш сифатини оширган ҳолда айрим жамоалар гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишга ўтдилар. Иккинчи жаҳон уруши кўпгина мамлакатларда волейболнинг тараққиётини тўхтатиб қўйди. Кўпгина спортчилар фронтга кетдилар. Аммо жойларда спорт ҳаёти бутунлай “тўхтаб” қолгани йўқ. Бу даврда волейбол ҳарбий қисмларга кириб борди. 1943 йилдаёқ фронт орқасидаги волейбол майдончаларига жон кирди. Шу йили

Москва ва бошқа шаҳарларнинг биринчиликлари ўтказилди. 1945 йилда волейбол бўйича мусобақалар Москва, Ленинград, Боку, Тбилиси шаҳарларида бўлиб ўтди. Тўғарақларда ўқув-машғулот ишлари мунтазам равишда ўтказиладиган бўлди. Етаки мутахассислар урушгача бўлган давр тажрибасини умумлаштирдилар. Жамоанинг ҳужумчилик ҳаракатларини жадал амалга оширишга катта эътибор берилди.

Техника ва тактикада кескин ўзгаришлар бўлди – биринчи тўп узатиш ёки биринчи узатилган тўпдан ҳужум қилиш кенг қўллана бошлади. Гуруҳли тўсиқ қўйиш, кучли тўп киритишларнинг кам ишлатилишини эса асосий камчиликлар қаторига киритиш мумкин.

1947 йили “Собик иттифок” терма жамоаси халқаро доирага чиқиши билан диққатга сазовор бўлди. Прагада бўлган демократик ёшларнинг биринчи Халқаро фестивалида волейбол бўйича мусобақалар ўтказилди ва уларда Чехословакиянинг ёш жамоаси, Югославия ҳамда Ленинград терма жамоалари қатнашди. Чехословакия терма жамоаси учрашувида қаттиқ қаршиликка дуч келди. “Собик иттифок” волейболчилари шу учрашувида устун чиқдилар ва демократик ёшларнинг Халқаро фестивали ғолиби бўлдилар. Чехлар билан бўлган учрашувида терма “волейболчилари” биринчи бор “шамсимон” тўп киритиш вазиятига тўқнаш келдилар.

Биринчи Европа чемпионати Прага шаҳрида 1948 йилда эркеклар ўртасида ўтказилди, Чехословакия жамоаси биринчи бўлиб Европа чемпионлигини қўлга киритдилар.

Аёллар ўртасида биринчи Европа чемпионати 1949 йилда Прагада ташкил этилди, собик иттифок аёллар жамоаси ғалаба қозонди. Шунингдек, бу ерда эркеклар ўртасида ҳам биринчи Жаҳон чемпионати ўтказилди ва собик иттифок жамоаси ғалаба қозонди.

1947 йили Парижда Халқаро волейбол федерациясига асос солинди (FIVB) (ҳозирда унга 180 дан ортиқ мамлакат аъзо). Унинг биринчи президенти этиб Поль Либо сайланди, у бу лавозимда 1984 йилгача фаолият олиб борди. 1984 йилда унинг

Ўрнини Робен Акоста эгаллади ва деярли 2008 йилгача шу лавозимда фаолият кўрсатди.

1948 йилда “Собик иттифок” волейбол шўбаси Халқаро волейбол Федерацияси (FIVB) аъзолигига қабул қилинди.

1948 йилни сентябр ойида Прагада эркалар жамоалари орасидаги биринчи жаҳон биринчилиги ва аёллар жамоалари ўртасидаги биринчи Европа биринчилиги бўлиб ўтди. Бундай йирик мусобақалар “Собик иттифок волейболчилари” учун катта тайёргарлик бўлиб, Будапештда ўтган демократик ёшларнинг иккинчи халқаро фестивалида қатнашиш учун хизмат қилди. Эркалар ўртасида иккинчи жаҳон биринчилигини ва аёллар ўртасидаги биринчи жаҳон биринчилигини 1952 йили Москвада ўтказишга қарор қилинди.

Мусобақалар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Омад яна “Собик иттифок” жамоаларига кулиб бокди. Кейинги йилларда расмий халқаро мусобақаларда терма жамоалар натижаси кескин пасайиб кетди.

1955 йилда Бухарестда ўтказилган Европа биринчилигида “Собик иттифок” волейболчилари бор йўғи тўртинчи ўринни эгалладилар, аёллар эса биринчи ўринни чехларга бўшатиб бердилар.

1956 йилда Парижда ўтказилган жаҳон биринчилигида «Собик иттифок» аёллар терма жамоаси иккинчи марта ғолиб деган номни олишга муваффақ бўлди, эркалар жамоаси эса, олдинга Чехословакия ва Руминия жамоаларини ўтказиб юборди. 1958 йилда Прагада бўлган Европа биринчилиги халқаро доирадаги кучли муносабатни ўзгартира олмади.

Аёллар ўртасидаги учинчи ва эркалар ўртасидаги тўртинчи жаҳон биринчилиги Европада эмас, 1960 йилда Бразилияда ўтказилди. «Собик иттифок» терма жамоаси ўзининг энг кучли эканлигини яна бир бор исботлаб, кетма-кет уч марта жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритди. Илк марта қатнашаётган Япония аёллар жамоасининг кумуш нишон совриндори бўлиши катта шов-шув кўтарди. “Собик иттифок”нинг эркалар терма жамоаси яна жаҳон чемпиони номига эга бўлди.

1962 йилда Москвада иккинчи марта аёллар ўртасидаги тўртинчи, эркалар ўртасидаги бешинчи – жаҳон биринчилиги ўтказилди. Бу даврда Япония, Польша, ГДР, Хитой каби мамлакатлар жамоаларининг ўйин даражаси ниҳоятда ошган-лигини эътироф этиш керак. Жаҳон биринчилиги кўпгина жамоаларнинг техникаси ўсганлигини кўрсатди. 1963 йил Европа биринчилиги Руминияда ўтди. Шу йилнинг кўпгина халқаро мусобақалари Токиода бўладиган Олимпиада ўйинларига тайёргарлик сифатида ўтказилди. Айрим жамоалар асосий таркибини 5x1 тартибда шакллантира бошладилар. Токио олимпиада ўйинларидаги волейболчилар куч синашуви 1962 йилги жаҳон биринчилигида совринли ўринларни эгаллаган жамоалар маҳоратини таъкидлади. Япония аёллар жамоаси ва «Собик иттифок» эркалар жамоаси биринчи олимпиада ғолиблари бўлдилар, Токио мусобақалари жамоаларнинг маҳорат даражаси тобора ўсиб бораётганини исботлади. Агар илгари совринли ўйинларга 2-3 жамоа даъвогарлик қилган бўлса, энди уларнинг сони 5-6 тага етди. Ҳатто 3:0 ҳисоби хали ғолиб жамоанинг сўзсиз устунлигидан далолат бермай қўйди. Токио мусобақалари давомида ҳакамлар ҳайъатининг йиғилиши бўлиб, унда мусобақа қоидаларига ўзгаришлар киритилди ва тасдиқланди. Бу ўзгаришлар 1965 йилдан кучга кирди. Юқорида кайд этилганидек, 1964 йил Токиода ўтказилган олимпиада ўйинларидан сўнг Америка, Оврўпа ва Осиё волейболи маҳорат жиҳатидан тенглаша борди. 1964 йилдан волейбол Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. Волейбол тараққиётида тамомила янгича йўналиш юз бера бошлади. Мазкур вазиятни Олимпиада ўйинлари, Жаҳон чемпионати ва Жаҳон кубоги мусобақалари давомида турли мамлакат жамоаларининг эришган ютуқлари мисолида кўриш мумкин.

1.2. Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши

Тарихни, аждодларимиз меросини билмай туриб бугунги кунга баҳо бериш, келажак лойиҳасини чизиш ва истиқлол биносини қуришга киришиш боши берк кўчага кириб қолиш

OLIV VA O'Q TA'ALIM VA ILM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURSLAR MARKAZI

қоидалари, волейбол тўри ва тўпини биринчи бор Ўзбекистонга келтирган.

1927 йилнинг 26 апрелида эса айнан шу мактабнинг волейбол тўғараги жамоаси биринчи расмий мусобақани ташкил этиб, унда у юксак маҳорат кўрсатди ва мусобақа ғолиби бўлди. Мазкур мусобақа волейболни оммавийлаштириши ва шаклланишида катта бурилиш касб этди.

1927 йилнинг ёз ойларининг бирида волейбол бўйича Тошкент шахар биринчилиги ўтказилиб, унда 9 та волейбол жамоаси иштирок этди. Бу мусобақада ҳам Чернишевский номли мактаб волейбол жамоаси ғолибликни қўлдан бермадилар. Волейболни кенг оммавийлаша боришига КИМ стадионида ўтказилиб келинган мусобақалар катта таъсир кўрсатди.

1927 йилда Тошкентда 6 та волейбол майдончаси мавжуд бўлиб, улар Чернишевский ва КИМ номли мактабларда, Механика техникумида (2 та), “Металлист” спорт тўғараги қошида ва Профинтерн ёзги спорт клубида жойлашган эди.

1928 йилда Тошкентда кузги волейбол мусобақалари бўлиб ўтди, унда 10 та эркаклар ва 4 та аёллар жамоалари қатнашган эди. 1929 йилдан бошлаб волейбол бўйича Тошкент шахар биринчилиги мунтазам ўтказила бошлади.

1930 йилларда “Динамо” кўнгилли спорт жамоиятида волейбол жамоалари тузилди. Илк бор тузилган “Динамо” волейбол жамоасининг биринчи мураббийси В.А.Воронцов Ўзбекистонда волейболнинг ривожланишига салмоқли хисса қўшди. Шу билан бир қаторда малакали мутахассисларни етишмаслиги, айниқса маҳаллий миллатга мансуб йўриқчи, мураббий ва ташкилотчиларни санокли бўлганлиги волейболнинг узок вилоят ва қишлоқларда қулоч ёзишига ҳалақит бериб келди.

Меҳнаткашларни, айниқса аёлларни жисмоний тарбия ва спортга, жумладан, волейболга жалб қилиш мақсадида Тошкент шахар Кенгаши Тошкент Мавзе қўмитаси билан биргаликда 1929 йил 25 апрелдан 15 майгача Республика микёсида амалий ҳафталик ташкил қилган эди. Мазкур тадбир сезиларли натижалар берди. Жумладан, жойларда жисмоний тарбия ва спорт,

эҳтимолидан ҳоли эмас. Шунинг учун ҳар бир соҳани жойларда вужудга келиши ва ривожланиш тарихини ўрганмай шу соҳани бутунли ва эртанги истиқболини таъминлаш мушкул муаммодир.

Волейбол жисмоний тарбия ва спорт тизимининг йирик ва мустақил тармоқларидан бири ҳисобланиб, Ўзбекистоннинг вилоятлари ва туманларида ўзига хос ривожланиш тарихига эга. Волейбол Ўзбекистонда энг оммалашган спорт турлари қаторига кириб, республикаимизнинг барча ҳудудларида у турли даражада “обру-этибор” қозониб келган. Тошкент шахри ва Тошкент вилоятида, водий шахар ва қишлоқларида волейбол бошқа вилоят туманларидагига нисбатан самаралироқ “хурмат” га сазовор бўлган. Бундай вазиятнинг сабаблари деярли шу вилоятлар тарихий-ижтимоий негизлари билан боғлиқ деб тахмин қилинсада, лекин масала чуқур изланишни, мавзуга оид тарихий маълумотларни илмий асосда ўрганишни тақозо этади.

Волейбол Ўзбекистонда қачон, қасрда ва қандай вазиятда вужудга келгани ҳақида аниқ маълумот йўқ. Лекин айрим тахминларга қараганда 1921-1924 йилларда волейбол ўйини Қўқон, Тошкент ва Фарғонада вужудга кела бошлаган. Ўша даврнинг спорт ветерани К.Лебедевнинг хикоясига биноан 1924-1925 йилларда кўпгина ёшларни доира шаклида жойлашиб бир-бирларига тўп узатиш ўйинлари тарқала бошлади. Мазкур даврда волейбол бўйича қабул қилинган халқаро мусобақа қоидалари анча такомиллашган бўлиб, майдонча 9х18 м, тўп билан фақат уч марта ўйнаш мумкинлиги, ўйинчилар таркиби бир жамоада 6 кишидан иборат бўлиши, тўрни баландлиги 243 см (эркаклар учун), ҳисоб 15 очкога етганда ўйиннинг бир бўлими якунланиши, тўпни ўйинга киритиш – ҳуллас барча ўйин қоидалари замонавий волейбол ўйини қоидаларига ўхшаш бўлган.

Шунга қарамай Ўзбекистонда волейбол қоидалари 1924-25 йилларда хали анча содда бўлган. Ўша даврнинг спорт ветерани К.Лебедевни айтишига биноан 1924-25 йилларда кўпгина ёшларни доира шаклида жойлашиб бир-бирларига узатиш ўйинлари тарқала бошлади, спорт ихлосманди В.И.Перевозни-ковнинг фикрича, 1926 йилда Тошкент шахридаги Чернишевский номли мактаб ўқитувчиси томонидан Москвадан мусобақа

аксарият волейбол билан шуғулланувчилар сони кескин ортиб бориши кўзга ташланди. Кўпгина жойларда волейбол майдончалари ва бошқа спорт иншоотлари барпо этилиши авж олиб борди. Ўқув-тренировка ишларига ва мутахассисларнинг малакасини оширишга, алоҳида аҳамият берилди.

1929 йил 30 сентябрда Самарқандда маҳаллий миллатга мансуб бўлган ёшлардан иборат жисмоний тарбия ва спорт бўйича йўриқчи-ташқилогичлар тайёрланди.

1933 йилда II-Ўзбекистон Спартакиадаси ўтказилди. Эркаклар ўртасида “Динамо” ва аёллар баҳсида «Ўзтранс» жамоалари биринчи ўринни эгаллади.

1934 йил ўзбек волейболи учун муҳим бурилиш йили бўлиб қолди. Жумладан, ўзбек волейболчилари биринчи бор Москвада собиқ иттифок биринчилигида иштирок этдилар. Шу йили волейбол биринчи бор Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси дастуридан ўрин олди.

1936 йилда Тошкентда “Жисмоний тарбия туркуми” ва “Физкультура уйи” очилиши волейболнинг янада оммавийлашишида катта аҳамият кашф этди. Бундан ташқари Тошкент молия-иқтисод институтида волейбол бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказишга мўлжалланган катта спорт зали очилди. Самарқандда шаҳар маъмурияти ва шаҳар физкультура кенгаши қарорига биноан 60 кишига мўлжалланган волейбол спорт мактаби очилди.

Шуни ҳам таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболини илк бор равнақ топишида А.Сааков, Г.Л.Кешишев, В.Х.Шнуров, В.Ф.Шведукс, А.А.Богаченко, Б.А.Воронцов каби тренерларнинг хизмати алоҳида аҳамиятга эга.

1938 йилга келиб Ўзбекистонда кучли жамоаларнинг сони 72 тага етди. Булар Ўрта Осиё Давлат университети (Хозирги Ўзбекистон Миллий университети) “Динамо”, ОДО, Курилиш техникуми, “Локомотив”, ЎзТРАНС, Ўрта Осиё Давлат институти (хозирги Низомий педагогика университети) (Тошкент), Фаргона, Хоразм, Бухоро, Қорақалпоғистон, Самарқанд, Қўқон ва бошқа жамоалардир.

1938 йилнинг декабридан бошлаб биринчи бор Конституция кунига бағишланган анъанавий мусобақалар тадбиқ этилди.

1939 йилнинг феврал ойида Тошкентга Москва “Локомотив” жамиятининг кучли волейбол жамоалари ташриф буюришди. Ўтказилган мусобақаларда Тошкентнинг аёллар терма жамоаси 2:1 ҳисоби билан ғалаба қозонишган бўлса, эркалар жамоаси мағлуб бўлди.

Волейболнинг янада оммавийлашишига ва волейболчилар маҳоратининг ошишига 1939 йилда ўтказилган мамлакат биринчилигининг Тошкентда ташкил қилинган худудий мусобақалари катта асос бўлди. Бу худудий мусобақаларда “Наука” (Тбилиси), “Спартак” (Сталинобад), “Учитель” (Чкалов), “Локомотив” (Баку), “Учитель” (Куйбишев), “Спартак” (Ашхабад) ва “Строитель” (Тошкент) жамоалари иштирок этишган эди. Тошкентнинг эркалар жамоаси учинчи, аёллар жамоаси тўртинчи ўринни эгаллади.

Иккинчи Жаҳон уруши йилларида мусобақалар сони анча камайган бўлсада, волейбол аҳолини жисмоний-ҳарбий томондан тайёрлашда ўз вазифасини топди. Ўша давр ҳисобларига қараганда 1941 йилнинг I январиде эълон қилинган кўрсаткичлар, бўйича республикада волейбол билан шуғулланувчиларнинг сони 14429 кишини ташкил этган.

1941 йилнинг октябр ойида Ўзбекистоннинг барча вилоят, шаҳар ва туманларида ҳарбий ўқув шахобчалари ташкил этилиб, улар фаолиятида жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор берилди. 1943 йил 18 июлда Ўзбекистон спортчилари ва спорт ихлосмандлари “Собиқ бутун иттифок” физкультурачилар кунини нишонлашди. “Пишчевик” стадионида мазкур санага бағишланган волейбол мусобақалари бўлиб ўтди.

Урушнинг оғир йилларига қарамасдан Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаси Спартакиадаси ўтказилиб, ундаги дастур бўйича ташкил этилган волейбол мусобақаларида Ўзбекистоннинг эркалар жамоаси биринчи ўринни, аёллар жамоалари баҳсида эса Қозоғистон спортчилари юқори натижага эришишди.

1944 йилда ўтказилган навбатдаги Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаси Спартакиадасида ўзбек волейболчилари юқори маҳорат намойиш этиб, эркаклар ва аёллар жамоалари биринчи ўринни эгаллашга муяссар бўлишди.

1945 йилдан бошлаб жисмоний тарбия ва спорт ҳамда жамоаларни қайта тиклаш даври кучга кира бошлади.

1946 йили Тошкент, Андижон, Самарқандда шаҳар биринчиликлари, шу йил июн ойида республика биринчилиги ўтказилган бўлса, октябрда Тошкентнинг “Локомотив” жамоаси Одесса шаҳрига “Собик иттифок” биринчилигида иштирок этиш учун жўнади. Мазкур мусобақада эркаклар ва аёллар жамоалари ўз гуруҳларида гўртинчи ва учинчи ўринларни эгаллашди.

1947 йилда мусобақа қоида­сига ўйин 5 партия давом этиши ҳақидаги янгилик киритилгандан сўнг, шуғулланувчилардан катта жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик ва матонат талаб қилина бошлади. Ўйинлар мазмуни ва моҳияти янада қизиқарли томонга ўзгара борди. Лекин шундай бўлсада, ўзбек волейболчи­ларининг маҳорати ҳали собиқ иттифокдаги кучли жамоалар — никидан анча паст эди.

1947 йил 1 январда берилган ҳисоботларга кўра волейбол билан мунтазам шуғулланувчиларнинг сони 9278 кишини ташкил этган. Булардан 1326 киши институт талабалари бўлса, қолганлари ишчилар, қолхозчилар, хизматчилар ва болаларни ташкил этган эди. Республика бўйича 1- разрядли волейболчилар — 6 киши, 2- разрядлилар - 344 кишини ўз ичига олган. Бундан кўри­ниб турибдики, волейболнинг оммавийлик даражаси ҳам, волейболчиларнинг маҳорат савияси ҳам кўнгилдагидек бўлмаган.

Жисмоний тарбия ва Спорт Кўмитасининг 1947 йилги ҳисоботида бу аҳвол ҳақида Сурхондарё, Хоразм, Бухоро вилоятларидаги санокли спорт иншоотларининг, жумладан, волейбол майдончаларининг ҳеч қандай талабларга жавоб бермаслиги каттиқ танқид остига олинган эди.

Ўзбекистонда волейболнинг оммавийлик доираси кенгайишига республика­мизнинг 1948 йил 27 декабрда қабул қилган “Жисмоний тарбия ва спортни аҳоли орасида

ривожлантириш ҳамда спортнинг оммавийлигини ошириш” ҳақидаги Қарори алоҳида куч бағишлади.

1949 йилдан кишлоқ спортчиларига, жумладан, қолхозчи-волейболчилар спорт ҳаракатини жадаллаштиришга катта эътибор берилди. Шу йили ўтказилган кишлоқ спортчиларининг VII Спартакиадасида иштирок этган волейбол жамоаларининг умумий сони 29887 кишига етган эди.

1950 йиллардан бошлаб Ўзбекистон волейболлида узлуксиз ҳужум тактикаси устунлиги кўзга ташлана борди. Ўйинларда турли тактик комбинациялар қўллана бошлади.

1950 йилнинг июлида Тошкент Темирйўлчилар боғининг спорт майдончаларида эркаклар ва аёллар жамоалари ўртасида Собиқ иттифок Кубоги ўйинлари ўтказилди. Ўзбек волейбол­чилари бу мусобақада мағлубиятга учрадилар. Бу мағлубият асосли эди, чунки рақиб турнинг кучли жамоаси ҳисобланмиш Москванинг “Динамо” жамоаси эди. Бунда волейболчиларимиз 0:3 ҳисобда мағлубиятга учрадилар.

1951 йилдан ўсмирлар ўртасида «Собиқ иттифок» бирин­чилиги ўтказила бошланди. Ўзбек ўсмирлари 14-ўрин билан қифояландилар.

1953 йилда мусобақа жадвалида киши мусобақалар пайдо бўлди. 1954 йилдан бошлаб волейбол бўйича Собиқ иттифок биринчилиги “А” ва “Б” гуруҳларига бўлинган ҳолда ташкил этила бошлади. Ўзбек волейболчилари «Б» гуруҳига киритилди. Шу йили “Собиқ иттифок” мусобақалари ёпиқ спорт майдончаларида ўтказила бошланди.

1954 йил 1 январга келиб, волейбол билан шуғулланувчилар сони 64942 кишига кўпайди. Лекин республикада, вилоят, туман ва кишлоқларда волейболнинг маҳорат даражаси жуда паст бўлиб, юқори малакали волейболчилар санокли эди.

1955 йилнинг сентябр ойида Тошкентда илк бор Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ташкил қилиниб, унинг таркибида спорт ўйинлари кафедраси фаолият кўрсата бошлади. 1955 йилдан бошлаб республика­миз волейболчилари «Собиқ иттифок” халқлари Спартакиадасига тайёргарлик машғулотлари ва мусобақаларни режалаштирдилар.

Чунончи, 1955 йил якунида Жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси таклифига биноан Тошкентга Олма-Отанинг эркалар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Биринчи ўйинда ўзбек аёллар жамоаси 3:0 ҳисобида ғалаба қозонган бўлса, эркалар жамоаси 2:3 ҳисобида мағлубиятга учрашди. Иккинчи ўйинда, ҳам аёллар (3:0), ҳам эркалар (3:2) жамоалари ғалаба нашидасини суришди.

1956 йили (июл-август) Москванинг Лужники спорт мажмуасида “Собик иттифок” халқлари Спартакиадаси очилди. Спартакиаданинг волейбол мусобақаларида республикамиз эркалар жамоаси 14- ва аёллар жамоаси 13- ўринлар билан қифояландилар.

Ўзбек волейболчилари мазкур Спартакиадада яхши натижаларга эриша олмаганларидан сўнг 1957 йилдан бошлаб “Собик иттифокдош” республикалар волейбол жамоалари билан қатор ўртоқлик учрашувлари уюштирилди. Жумладан, ўзбек волейболчилари Боку, Тбилиси ва Ереван жамоалари билан куч синашиб барча ўйинларда мағлубиятга учрашди.

1958 йилда республикамизда мактаблараро мусобақалар авж олди. Айниқса, бу даврда Олий ўқув юрглари жамоалари ўртасидаги мусобақалар қизгин тус ола бошлади.

Ўрта Осиё Давлат университети (Ҳозирги Ўзбекистон Миллий университети) ва “Буреветник” талабалари кўнгилли спорт жамияти жамоалари энг кучлилар қаторидан жой олишди. Мактаб ўқувчилари орасида Тошкентнинг 64-мактаб ўсмирлар жамоаси ва 104-мактабнинг қизлар жамоаси мазмунли волейбол намойиш қилдилар.

1959 йилда ўзбек волейболчилари “Собик иттифок” халқлари Спартакиадасида иштирок этиб, эркалар 14- ўрин, аёллар жамоаси эса 11- ўринни эгалладилар.

Шу йили, яъни 1959 йилда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ўзининг биринчи битирувчиларини қутлади. Улар орасида волейбол ихтисослиги бўйича 11 киши олий маълумотга сазовор бўлди (1 та ўзбек аёли ва 2 та ўзбек йигити волейбол бўйича институтни тугатишган эди).

1960 йилда СКИФ волейболчилари (эркалар ва аёллар жамоаси) ёзги республика талабалар ўйинларида энг юқори натижаларга эришишди. Шу йили СКИФ жамоалари Харьков шаҳрида ўтказилган “Собик иттифок” ёзги талабалар ўйинларида қатнашиб, эркалар жамоаси 13- ўринни, аёллар охириги 18- ўринни олишди.

1961 йил октябр ойда Тошкентда Ўзбекистон аёллар Спартакиадаси очилди. Бу тадбир аёллар волейболнинг оммавийлашишида катта туртки бўлди.

1962 йилда Тошкентда Москванинг «Буреветник» аёллар жамоаси, «СКИФ» ва Ўзбекистон терма жамоалари учрашув ўтказди. Бунда вакилларимиз ғалабани бой беришди.

1963 йили “Собик иттифок” халқлари III Спартакиадасида республикамиз эркалар жамоаси 9-, аёллар эса 15- ўринни эгаллади. Айнан шу йили ўзбек волейболчилари тренер И.Л.Киблинский раҳбарлигида “Динамо” Марказий Уюшмаси биринчилигида ғолиб бўлишди ва Ўзбекистон волейбол тарихида илк бор 6 та спорт устаси даражасига эга бўлган спортчиларига эга бўлди. Булар – Г.Худяков, Г.Багиров, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва Р.Хусаиновлардир.

Аёллар ўртасида эса Л.Величко, Е.Склярова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Рахманкулова, И.Назарова ва бошқалар биринчи бор спорт устаси деган номга сазовор бўлдилар.

Ўзбек волейболи тарихида республикамиз терма жамоаларининг халқаро мусобақаларда иштирок этиб келиши алоҳида аҳамиятга эгадир. Шунини таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболчилари ўзининг илк бор халқаро учрашувини 1935 йил октябр ойда Тошкентда Афғонистон терма жамоаси билан ўтказган. Мазкур учрашув “Собик иттифок” миқёсида биринчи халқаро мусобақа бўлиб ўрин олган. Бу даврда халқаро мусобақа қоидалари бир-бирдан сезиларли даражада фарқ қилган. Шунинг учун Афғонистон волейболчилари билан бўлган учрашув шу давлат қоидаларига биноан ўтди. Чунончи, майдончада 9 киши ўз жойларини алмаштирмасдан ҳаракат қилишди. Ҳисоб 22 гача давом этди. 3 партиядан иборат бўлган ўйин 2:0 ҳисобида бизнинг волейболчиларимиз фойдасига ҳал бўлди.

1961 йили Афғон волейболчилари Тошкентга иккинчи бор ташир буюришди. Биринчи кун меймонлар 0:3 ҳисобида "Мейнат резервлари", иккинчи кун эса 2:3 ҳисобида "ОДО" жамоаларига учрашувни бой берди.

Шу йили Ўзбекистонга Монголиянинг эркалар ва аёллар жамоалари келишди.

Меймонлар республикамизнинг "ОДО", "СКИФ" ва "Буравестник" жамоалари билан куч синашди ва барча учрашувларда мағлуб бўлишди.

1961 йилнинг декабрида Ўзбекистон волейболчилари Индонезияга ўртоқлик учрашувлари ўтказиш учун жўнашди. Улар Суратайя шаҳрида қатор учрашувларда иштирок этиб битта ўйинда мағлуб бўлишган бўлса, қолганларида меймонлар жамоасидан устун келишди. 1962 йил июн ойида Ўзбекистоннинг эркалар ва аёллар жамоалари Монголияга жўнашди ва барча учрашувларда ғолибликни қўлга киритишди.

1964 йил август ойида Ўзбекистонга жавоб сафари билан Индонезиянинг эркалар ва аёллар жамоалари ташир буюришди. Меймонларнинг эркалар жамоаси Ўзбекистоннинг "Динамо" (Тошкент) жамоаси билан ўйнаб, учрашувни 0:3 ҳисобида бой берилган бўлса, Индонезиянинг аёллар жамоаси Тошкентнинг "Спартак" жамоаси қизларига 2:3 ҳисобида ютқазди.

Мазкур халқаро ўйинларда эркалар волейбол жамоасидан Г.Худяков, Г.Багиров, Р.Хусаинов, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич, аёллар жамоасидан эса М.Катаинова, Е.Склярова, Л.Рахманкулова, Ю.Холиқназарова ва Л.Корчагиналарнинг алоҳида маҳорат намоиш этганликларини таъкидлаш лозим.

1970-72 йилларга келиб ўзбек волейболчилари Бангладеш, Ҳиндистон ва бошқа хорижий давлатларда халқаро ўртоқлик учрашувлари ўтказиб юксак маҳорат кўрсатишди.

1970 йилдан то 1991 йилларгача ўзбек волейболчилари талайгина халқаро расмий ва ўртоқлик мусобақаларида иштирок этиб келишган. Бу давр ичида юқори малакали волейболчилар доираси кенгая борди. Булар қаторига Олимпиада чемпионлари В.Дуюнова, Л.Павлова, ёшлар ўртасида Оврупа чемпионлари

Л.Ишмаева, Л.Сулейкина, О.Белова, Л.Лепилина, О.Дубяга, С.Мячин кабилар қиради. Шунинг ҳам алоҳида таъкидлаш жоизки, Республикаимизнинг эркалар ва аёллар жамоалари 1934 йилдан деярли 1988 йилларгача "Собиқ иттифок" Чемпионатида ва 1956 йилдан то 1986 йилгача "Собиқ иттифок" халқлари Спартакиада-сида иштирок этиб бирон марта юқори поғоналардан жой олмаган.

Эркалар бир мартадан 6 ўрин (1967) ва 8 ўринларни (1975), аёллар эса 6 ўрин (1971) ва 5 ўринларни (1975) эгаллашган.

Ватанимизнинг ўз мустақиллигини қўлга киритиши ўзбек волейболнинг халқаро миқёсдаги ўрнига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Чунончи, 1993 йил 24-31 июлида Шанхай (ХХР) шаҳрида ўтказилган Осиё Чемпионатида мустақил Ўзбекистоннинг аёллар миллий терма жамоаси волейбол тарихида биринчи бор иштирок этиб, фахрли 6 ўринни қўлга киритди. Мазкур чемпионатга қадар ушбу мусобақаларга тайёргарлик мақсадида Америка Қўшма Штатларининг бир неча шаҳарларида бўлиб, турли университетлар волейбол жамоалари билан ўртоқлик учрашувларини ўтказишди ва ўйинларда муваффақият қозонишган эди.

1994 йилда Тайландда ўтказилган «Принсessa Кубоги» мусобақаларида Л.Айрапетьянц раҳбарлигида ташкил этилган "СКИФ-Интеркросс" клуби қошида таркиб топан аёллар волейбол жамоаси иштирок этиб, мақтовга лойиқ ўйин намоиш этишди.

1997 йил 21-28 сентябрда Манила шаҳрида ўтказилган Осиё Чемпионатида аёллар терма жамоаси 6- ўрин, 1998 йилда ўтказилган Қозғистон Республикаси Президенти Кубоги халқаро турнирида 3- ўрин, шу йили Тайландда ўтказилган IX "Принсessa Кубоги"да 6- ўрин, 1998 йил 24-28 майда ўтказилган X Осиё Чемпионатида 3- ўрин ва 1999 йил Тошкентда ўтказилган "Кубок Микаса" халқаро турнирида 1- ўринларни олишга сазовор бўлган.

Эътиборга лойиқ жойи шундаки, истиқлолдан сўнг ўзбек волейболнинг тараққиёти республикамизда янги йўналишда давом этиши кўзга ташланаётир.

Жумладан, 1992 йилдан бошлаб мунтазам ўтказилаётган Ўзбекистон миллий Чемпионати волейболнинг янада ривожланишига ва равақ топишига катта таъсир кўрсатмоқда.

Айниқса, сўнгги йилларда тадбиқ этилган ўқув муассасалари ўртасида ўтказилаётган 3 босқичли мусобақалар “Умидниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” волейболни ўқувчи-талаба ёшлар ўртасида кенг ривож топишига муҳим туртки бўлмоқда.

Шуни таъкидлаш ўринлики, сўнгги йилларда республика миқёсида ўтказилаётган мусобақаларда профессионал жамоалар доираси кенгайиб бормоқда. Булар қаторига “Кинап” (Самарқанд), “Виктория” (Навой), МХСК (Чирчик), “СКИФ” (Тошкент, ЎзДЖСУ) ва ҳокзо жамоалар қиради. Мазкур волейбол жамоаларининг аъзолари бўлмиш ўйинчилар, спорт усталари А.Сович, Ш.Муслимов, И.Власов, А.Поповкин, С.Журавлев, И.Тамбиев (ҳаммаси «Виктория» жамоасидан), С.Банов, А.Рибалкин, А.Серебрянников, С.Мячин (Тошкент-Самарқанд жамоасидан), А.Колесников, К.Пак, А.Жирнов, В.Петров, М.Маматқоқ, Ф.Баватов, Д.Султанов, С.Сиддиқов, (“СКИФ”), А.Қосимов, Р.Қнязев, И.Эрмиш (“МХСК”), В.Домниди (Қўқон) барча мусобақаларда ўзларининг юқори савиядаги маҳоратларини намойиш этганлар.

Аёллар жамоаларидан “СКИФ” (Тошкент) ўйинчилари Е.Лебедянская, П.Кибардина, С.Ашуркова, Е.Шпачук, М.Мартиненко (халқаро тоифадаги спорт усталари), С.Григорьева, Н.Хоменко, Н.Ходжаева ва бошқалар Ўзбекистон спорт устаси деган номга сазовор бўлишди.

Бу борада тренер-мутахассис ва ташқилотчиларни ҳам хизмати хурматга сазовордир. Жумладан, А.Ким (Самарқанд), Т.Абрамова (Тошкент), Г.Пономарев (Тошкент), А.Асқаров (Қўқон), Л.Айрапетянц (Тошкент) ва бошқаларни алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринлидир.

Мусобақа ўйинларининг мазмунли, қизиқarli ва шу билан бир қаторда талаб доирасида ўтказишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг бош қотиби, халқаро тоифадаги ҳакам Л.Айрапетянц, миллий ва республика тоифаларидаги ҳакамлар

В.Шнуров, В.Бардин, Н.Япаров, В.Баусов, А.Пўлатов, И.Зохидов, Н.Мамажонов ва шу каби кўпгина мутахассисларнинг хизмати катта.

Ўзбекистон волейболини янгича йўналишда тараққий эттиришда уни вилоятларда “Харакатга” келтириш, хорижий давлатларни волейбол жамоалари билан алоқа боғлашда, улар билан расмий мусобақаларни ташкил қилишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг Президенти Э.М.Ғаниев ҳамда федерациянинг барча аъзолари ибратли фаолият кўрсатиб келмоқдалар.

Ўзбекистон волейболига оид тарихий лавҳалар мазкур ўйинни қандай йўналишларда шакллантиришга, унинг оммавийлигини янада оширишга ҳамда истиқболлини таъминлашга катта ёрдам беради.

1.3. Волейбол спорт ўйини жиҳозлари, спорт формаси ва ҳакамлари

Волейбол махсус майдончанинг ўртасидан тўр билан ажратилган қисмларда 2 жамоанинг тўп воситасида мусобақаланишдан иборат спорт ўйини ҳисобланади.

Ўйиннинг мақсади - тўпни тўр устидан рақиб майдончасига тушириш ва рақибнинг айнан шундай ҳаракатига йўл қўймасликдан иборат. Бунда жамоа тўп билан 3 марта ўйнаш ҳуқуқига эга (тўсик қўйишдан ташқари).

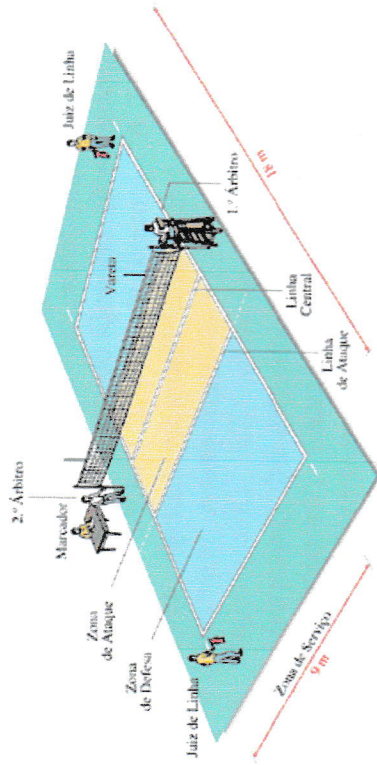
Ўйин тўпни ўйинга киритиш усули билан бошланади: тўп киритувчи ўйинчи зарб билан тўпни тўр устидан рақиб жамоа майдончаси томонга йўналтиради. Тўп майдон чизиклари чегарасидан чиқиб ерга тушгунча ёки жамоа ўйинчиси хатога йўл қўйгунча ўйин давом этади.

Волейболда ҳар бир ўйин вазиятининг натижаси, тўп қайси томондан киритилганлигидан қатъий назар, очко билан тугалланади.

Волейбол спорт ўйини жиҳозларига қуйидагилар қиради: волейбол устуни, тўр ва волейбол тўпи. Волейбол спорт ўйини учун майдон усти текис бўлган майдончада ташкил

этилади (тахминан размери 15x24 м² бўлиши лозим). Майдонча турли ифлослардан, тош ва ойна синикларидан тозаланади, бир биридан 11 м масофада устунлар ўрнатилади, волейбол майдонини чизиклари чизилади. Атрофида томошабинлар ва хакамлар учун ҳам жой қолдирилади.

Ўйин майдони 18x9 метрлик тўғри тўртбурчак шаклида бўлади. (1-расм). Ўйин майдонининг юзаси текис, горизонтал ва бир хил бўлиши ўйинчилар учун ҳеч қандай жароҳат олиш хавфини туғдирмаслиги лозим.



Волейбол ўйин майдони (3-расм).

Ўйинчиларнинг ёши ва жинсига қараб тўрнинг баландлиги қуйидагича бўлади:

Қизлар	13 - 14	2 м 10 см
	15 - 16	2 м 20 см
Аёллар	17 - 18 ва бундан катта ёшдагилар учун	2 м 24 см
Ўғил болалар	13 - 14	2 м 20 см
	15 - 16	2 м 35 см
Эрақлар		2 м 43 см

- тўпни айлана узунлиги 66 ± 1 см, диаметри $21 \pm 0,3$ см, оғирлиги 270 ± 10 г;

- ҳар партияда 6 ўйинчи алмашинувига рухсат берилади. Асосий ўйинчи 1 марта алмаштирилиши ва қайтиб ўйинга тушуши мумкин;

- ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат бўлади;

- ҳар партияда ҳисоб 25 гача, агар 25:25 бўлиб қолса энг юқори ҳисоб 2 очко фарқ қилгунча давом этади. Ҳал қилувчи партия тайбрейк тарзида ўтади 15 очкогача, ҳисоб токи 2 очко фарқ қилгунча давом этади.

Жазо «айб»га яраша бўлиши шарт. Бордию хакам ҳатога йўл қўйса, у ўз вақтида бу ҳатони бўйнига олиши керак ва адолатни тиклаши зарур. Ҳакам нафақат ўйин давомида ўз одоби билан намуна бўлиши, балки у бошқа жойларда ҳам ўзини тута билиши керак.

Волейбол амалиёти учун ишлатиладиган объект фақат 65-67 см қопланган синтетик тери ёки мослашувчан қопқоқ ўртасидаги бир тўп (волейбол расмий) ва шунга ўхшаш бўлади. Унинг ранги (а ранг бирлаштириш бўлиши мумкин) аниқ ва бир хилда бўлади. куйида кўрсатилгандек.



4-расм. Волейбол суди конституцияси

Волейбол корти 18 метр узунликда ва 9 метр кенглигида бўлиб, уни иккита майдончага ажратиб турувчи тармоқ орқали кесиб ўтилади.

Майдон ўз сатрлари билан яхши белгиланган бўлиши керак ва ташқи майдонни таъкидлайдиган ёрқин ранглarga эга бўлиши

керак. Одатда пол, ёғоч ёки синтетик материаллардан тайёрланади, ҳар доим жуда силлиқ бўлади.

Суд бир нечта қисмларга бўлинади ва энди бу қисмларни таърифлаймиз:

Майдондаги чизиклар. Барча чизикларнинг кенглиги 5 см. Ўйин майдончасини иккита ён ва иккита орқа чизиклар чегаралайди. Ўрта чизик ўйин майдонини ҳар бири 9х9 м ўлчамга тенг бўлган икки майдончага ажратиб туради. Ҳар бир майдончанинг ҳужум чизиги ўрта чизикдан 3 м оралиқда бўлиб, 5 см оралиқда 5 та 15 см ли кесик чизиклар билан ён чизиклар ташқарисига давом эттирилган бўлади.

Зоналар. Олдинги ҳужум зонасида 2,3,4-зоналар жойлашади. Орқа ҳимоя зонасида 1,6,5-зоналар жойлашади. Тўп киритиш зонаси 9 м ўлчамга тенг бўлган орқа чизикнинг давомидир.

Тўрнинг тузилиши. Тўрнинг кенглиги 1 м ва узунлиги 9,5 м бўлиб, тешиклари 10х10 см квадрат шаклида, қора рангли ипдан тўқилган бўлиши керак. Тўрнинг юқори қисмида 5 см кенгликдаги лента бўлиб, унинг ичидан трос (устунларга мустаҳкамлаш учун) ўтказилади. Тўрнинг пастки қисмидан шнур ўтказилади. Тўрнинг икки томонидан икки ён чизикларга перпендикуляр равишда чегараловчи ленталар жойлаштирилади. Ленталарнинг кенглиги 5 см ва узунлиги 1м бўлади. Тўрнинг икки томонига жойлаштирилган чегараловчи ленталар билан бир йўналишда икки антенна вертикал равишда жойлаштирилади. Антенна диаметри 10 мм, узунлиги 1,8 м ли найчадан иборат қаттиқ эгиловчан материалдан тайёрланган бўлади.

Устунлар. Тўр тортиладиган устунлар ён чизиклардан 0,5-1,0 м оралиқда ўрнатилади. Устунларнинг баландлиги 2,55 м. Устунлар юмалоқ ва текис шаклда бўлиб, ўйинчиларга хавф туғдирмаслиги керак. Устунлар тортувчи ва таранглаштирувчи мосламаларсиз ўрнатилиши даркор.

Тўп. Тўпнинг ичидаги камераси резинадан, ташқи қисми табиий ёки синтетик чармдан ишланиб, ўзи қатъий думалоқ шаклга эга бўлиши лозим. Унинг айлана диаметри 65-67 см, оғирлиги 260-280 г, ички босими 294,3 дан 318,82 мба ёки гПа гача бўлиши лозим.

Ҳакамлар: биринчи ҳакам (минбардаги ҳакам); иккинчи ҳакам; ҳакам – котиб; ахборот берувчи ҳакам; 4 та чизик ҳакамлари; 6 та тўп узатиб турувчилар.

Ҳакамларнинг ҳар бирини ўз вазифаси, ҳуқуқлари, ҳакамлик қилиш жойлари ва воситалари мавжуд.

Мусобақа ўйинидан 20-30 минут олдин майдончани, анжом (тўп, тўр, майдон чизиклари), ҳакамларни кийим-бош, тайёргар-лиги, хуллас ўйинни ўтказишга нима, ким, қанча керак бўлса, ҳаммасининг мухайёлиги биринчи ҳакам томонидан текширилиши керак ва зарурият бўлса таъминотни ошириш талаб қилиниши шарт.

Рақамлар ва ҳакамлик қилиш. Ҳар бир учрашувни ҳакамлар таркиби бошқариб боради ва бу таркибга: биринчи ҳакам; иккинчи ҳакам; котиб; тўртта (ёки иккита) чизик ҳакамлари киради.

Биринчи ҳакам ваколатлари. Биринчи ҳакам ўйин жараёни бошланганидан то якунлангунига қадар уни бошқариб боради. У шу ўйинда иштирок этаётган барча ҳакам ва ўйинчиларга раҳбарлик қилади. Унинг қарори хал қилувчи кучга эга. Биринчи ҳакам қолган ҳакамлар қарорини ногўри деб топса, уни бекор қилиш ҳуқуқига эга. Агар бирор ҳакам вазифасини уддалай олмаса, биринчи ҳакам унинг вазифасини ўз зиммасига олиши мумкин. Биринчи ҳакам чиқарган қарорни муҳокама қилишга йўл қўйилмайди. Биринчи ҳакам ўйиндан олдин майдон, тўп ва бошқа ускуналар ҳолатини назоратдан ўтказди. Жамоа сардорлари билан қуръа ташлашни уюштиради. Ўйин давомида фақат биринчи ҳакам қуйидагилар бўйича қарор чиқариш ҳуқуқига эга:

-жамоаларни огоҳлантириш;

-жазолаш;

-тўп киритувчининг хатоси;

-тўп киритувчи жамоа аъзоларининг жойлашишидаги хатоси бўйича;

-тўп билан ўйнаш хатолари бўйича;

-тўр ва унинг устида рўй берадиган ҳағолар бўйича;

-орқа чизик ўйинчилари ва “Либеро” ни ҳужум зарбаси;

-“Либеро”ни олдинги зонадан юқоридан узатилган тўпига хужум зарбасини қўлланилганда.

Иккинчи ҳакам ваколатлари. Иккинчи ҳакам биринчи ҳакам рўпарасидаги волейбол устуни ортида биринчи ҳакамга қараган ҳолда тик туриб жойлашади. У захирадаги ўйинчиларни кузатиб туради; танаффус олиш ва ўйинчи алмаштиришга рухсат беради; ўйин олдида, ҳар бир партия олдида ўйинчиларнинг майдондаги жойлашувини назорат қилиб туради.

Ўйин вақтида хуштак чалади ва ишора билан қуйидагилар бўйича қарор қабул қилади:

-ўйинчи майдон ва тўр остидан рақиб томонига ўтиб кетганда;

-ўйинга киритилаётган тўпни қабул қилувчи жамоа жойлашувда хатога йўл қўйганда;

-ўзи жойлашган томон яқинида ўйинчи тўрга ва чегараловчи антеннага тегиб кетганда;

-орқа чизик ўйинчиси ёки “Либеро” тўсик қўйганда;

-ўйинчи тўрнинг пастки қисмига тегиб кетганда.

Қотиб. Қотиб ўз фаолиятини юритиш учун биринчи ҳакам қаршисидаги устун ортида (иккинчи ҳакам орқасида) жойлашади.

Қотиб қуйидаги вазифаларни бажаради:

-ўйин баённомасига ўйин ва жамоа ҳақидаги маълумотларни ёзади;

-йиғилган очколар, танаффуслар, ўйинчиларни алмаштириш;

-жазо чоралари, тўпни ўйинга киритиш навбатларини ёзиб боради ва назорат қилади;

-юқорида кўрсатиб ўтилган вазиятлар бузилганда, иккинчи ҳакамга хабар қилади.

Чизик ҳакамлари. Чизик ҳакамлари (4 та бўлганда) майдоннинг ҳар бир бурчагидан 1-3 м узоқликда жойлашади ва ўз чизикларини назорат қилади. Агар ўйинда 2 та чизик ҳаками иштирок этса, улар майдон бурчакларидан 1-2 м узоқликда бирига диагональ ҳолатда жойлашади.

Улар ён ва орқа чизикларни ўз томонларидан назорат қилади. Чизик ҳакамлари қўлларидаги байроқчаларни

ҳаракатлантириб, қуйидагиларни ифодалайди:

-тўп майдонга ёки чизик устига тушса, байроқни пастга (майдонни кўрсатиб) туширади;

-тўп майдон ташқарисига тушса ёки чегараловчи антенна ташқарисидан ўтса, байроқни юқорига кўтаради.

Волейбол ўйини учун спорт формаси. Волейбол ўйини учун спорт форма ҳаракатни сиқиб қўймаслиги ёки тор бўлмаслиги керак, шу билан бирга ҳаддан ташқари кенг бўлмаслиги керак, чунки у майдон бўйлаб ҳаракатланишда ҳалақит бериши мумкин ва у шикастланишни сабабчиси бўлиши мумкин.

Иссиқ кунларда енгил спорт формада шўртик ва майкада ёки енгил калта футболкада ўйнаш ҳаммадан кўра қулай бўлади.

Волейбол ўйнаш учун энг қулай оёқ кийими (енгил ва сирпанмайдиган) кроссовка ҳисобланади, унда волейболчилар тренировка қилади ҳамда ўйнайди. Бироқ хоҳлаган спорт оёқ кийимида ўйнаши мумкин (кеда, тапочка, кроссовкада).

II. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ҲАМ ТЕХНИКАСИНИНГ ТАСНИФИ

Волейбол ўз моҳияти, мазмуни ва хусусияти билан бошқа спорт ўйинларидан фарқ қилади. Волейбол ўйини нисбатан кичик бўлган, яъни ўртасидан тенг иккига бўлинган 18х9 метрли тўғри бурчакли тўртбурчак шаклидаги майдончада амалга оширилади. Замонавий волейбол турли ўйин малакалари ва тактик комбинацияларга ниҳоятда бой бўлиб, ўта катта шиддат ва тезликда ўтади. Бинобарин, волейболнинг юқорида зикр этилган ўзига хос хусусиятлари ўйинчилардан мукаммал такомиллашган техник маҳорат талаб қилади.

Мусобақа ўйинларида техник маҳорат қанчалик кенг ва ташқи таъсирларга нисбатан мукаммал шаклланган бўлса, шунчалик ғалабани қўлга киритиш имкони кўп бўлади.

Ўйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадли тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасидир. Ўйин техникаси – ҳаракатни аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб юқори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши лозим.

“Техника” атамаси юнонча (technus) сўз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида “санъат” тушунчасини англатади. Милoddан аввал 776 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда Юнонистондаги Олимп тоғларининг этагида жойлашган Олимп қишлоғида Худо Зевс шарафига ўтказиладиган умум-юнон байрам мусобақалари иштирокчилари 2 гилдиракли аравачада пойға, муштлашиш, бешкураш спорти бўйича ўз санъатларини (техникасини) намойиш этганлар. Қизғин шундаки ҳар бир иштирокчи мусобақадан олдин ўз қадди-қоматини, мушакларини шаклланганлиги ва бошқа шу спортга оид ҳислатларни намойиш қилиши мазкур мусобақанинг шартларидан бири бўлган. Демак, муайян спорт тури билан шуғулланиш натижасида одамнинг қадди-қомати, мушаклари ва организмнинг жамийки барча органлари шаклланади, бинобарин спортчининг техник маҳорати, санъатини такомиллаштириш таъминланади.

Техникага оид барча воситалар борки (самолёт, автомобиль, ракета, телевизор, совутигич, соат ва ҳоказо), уларнинг техник шенпорти мавжуд бўлиб, унда мазкур воситанинг техник кўрсаткичлари ва ўлчамлари берилган бўлади. Спортда ҳам муайян ҳаракат малакасининг ўзига хос техник кўрсаткичлари, ўлчамлари ва уни ижро этишда шаклланган техник тартиби мавжуддир.

Волейбол ўйини техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (қучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу кабилар).

Техниканинг асосий қисми – маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан қисқа вақт оралиғида катта куч сарфланиши билан ифодаланади.

Техниканинг деталлари – ҳаракатнинг асосий механизмини бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятдир. Техника деталлари турли спортчиларда турлича бўлиб, бу уларнинг морфологик ва функционал имкониятларига боғлиқ бўлади.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фарқланади. Одатда, ҳаракатларнинг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазаларини белгилаб қўйиш мумкин.

Тайёргарлик фазасининг аҳамияти ҳаракатни бош фазада бажариш учун қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар югуриб келиш, сакраш, айланма ҳаракатларни (тўсиқ қўйганда, коптокни ўйинга киритганда, ҳужум зарбасини беришда) бажариш билан яратилади. Асосий фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Бинобарин, нуктаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлан-

тирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йўналишда самарали фойдаланишдан иборатдир.

Якунловчи фазадаги ҳаракатлар гавда мувозанатини сақлаш мақсадида сўниб боради ёки кескин тормозланади. Волейбол жуда динамик ўйин бўлганлиги сабабли волейболчи турли техник усулларни эгаллаши, ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши лозим. Бу эса ўйинчининг техник маҳоратини белгилайди.

Юқори техник маҳорат белгилари қуйидагилар билан ифодаланади:

- ҳаракат усулларининг аниқ ва самарали бажарилиши;
- ҳалал берувчи омиллар (чарчаш, ташқи шароитнинг салбий таъсирлари) мавжудлигида ҳаракатларнинг бажарилиш барқарорлиги;
- рақиб ҳаракатларига қараб жавоб ҳаракатларини танлаш, уларни қайта қуриш ва бунда ҳаракат қисмларини бошқара олиш;
- усулларнинг бажарилиш ишончилиги.

Волейбол тараққиётининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажариш усуллари, талаблари, шакли, мазмуни ўзгаради ва такомиллашиб боради. Техник усулларнинг ўзгаришига ўйин қоидаларининг ўзгариши, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, ўйинчилар жисмоний тайёргарлиги даражасининг ўсиб бориши асосий сабаб бўлади. Ҳужум ва ҳимоядаги ўйин динамикасининг ўсиши, ҳаракатлар потенциалнинг ошиб бориши, ҳужум ва ҳимоядаги комбинациялар арсеналининг кенгайиши ҳам техник усулларни янгилашга ёки қайта қуришга туртки бўлади. Шундай бўлса-да, ўйин техникасида фойдаланиладиган усулларнинг бундан-да самаралироқ имкониятлари йўқ деб бўлмайди.

Малакали спортчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятлари ўйин техникасига янги, илғор усулларни киритиш ва уни рўёбга чиқариш учун имконият яратади. Ўйин техникасини таснифлаш – уларни шакли, мазмуни, қўлланиладиган усулларнинг нимага мўлжалланганлиги, ҳаракатларнинг бир-бирига

боғлиқлиги, ҳаракатларнинг кинематик ва динамик тузилишига қараб маълум гуруҳлар ва бўлимларга ажратишдир.

Волейбол техникаси иккита катта бўлим: ҳужум ва ҳимоя техникаларига бўлинади. Ўз навбатида, юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига кўра бир қанча гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг ўзига хос бажариш усуллари мавжуд бўлади.

2.1. Тўпни ўйинга киритиш усуллари

Тўпни ўйинга киритиш. Бу техник усул орқали тўп ўйинга киритилади. Бу усулнинг асосий мақсади тўпни рақиб жамоасига иложи борица қийин қилиб беришдир. Шунинг учун бу усул ҳужум техникасининг воситаси бўлиб ҳисобланади. Тўпни киритиш дастлабки ҳолатдан ва учта кетма-кет фазалар: тайёргарлик (тўпни ташлаш, қўлни силкиш), асосий (зарба бериш) ва якунловчи (қўлни тушуриш ва кейинги ҳаракат) фазаларидан иборат.

Волейболда тўрга тўғри туриб ва ён тарафи билан туриб юқоридан ва пастдан, айлантирмай тўп ўзатиш, кучли узатишлар, сакраб куч билан тўпни ўйинга киритиш каби усуллари мавжуд.

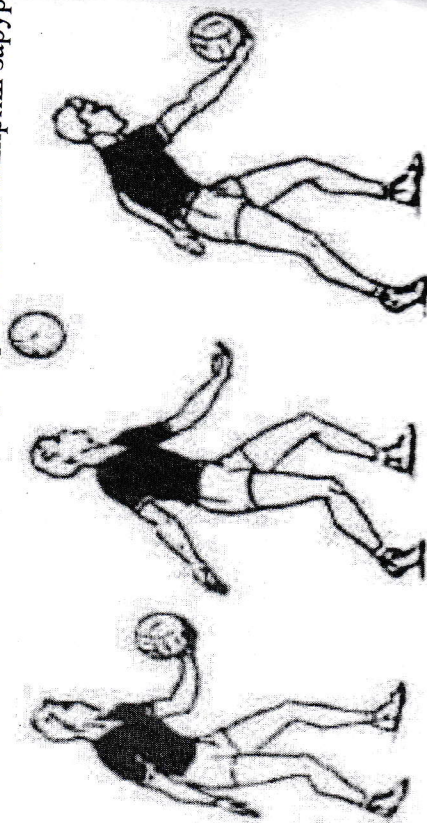
Ҳозирги замон волейболида тўп узатишнинг сакраб куч билан тўпни ўйинга киритиш усули билан очко олиш ҳоллари кўп учрайди. Бу усулларни бажаришда тўпга зарба бериш тарзидаги кетма-кетликда бажарилади. Биринчи навбатда тўпга айланма ҳаракат бериш, сўнгра айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш (бирмунча мураккаб бўлганлиги сабабли) усуллари ўрнатиладиган ёки тақдорланади.

Тўп узатишда жамоанинг тактик комбинацияси шулардан иборат бўлиши лозимки - узатилаётган тўп асосан рақиб жамоасидаги бошқа ўйинчиларга нисбатан паст тайёргарликка эга бўлган ўйинчига, орқа чизигидан боғловчи вазифасини бажариш учун ҳужум чизигига чиқаётган ўйинчи зонасига, ўйинчи алмаштирилганда шу ўйинчига етказиб бериш керак.

Пастдан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи олдинга энгашиб оёқларини тизза қисмида буккан, бир оёгини (зарба берувчи

кўлга нисбатан қарама-қарши) олдинга чиқарган ҳолатда туради. (5-расм).

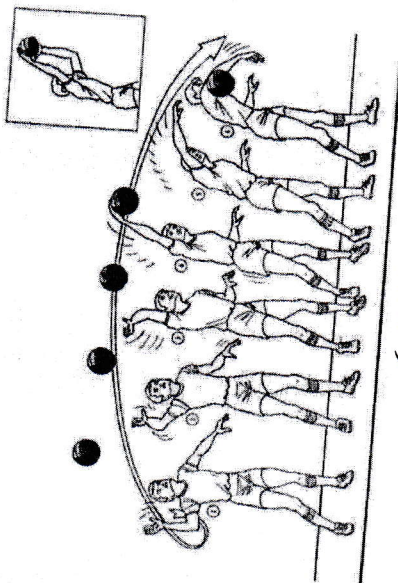
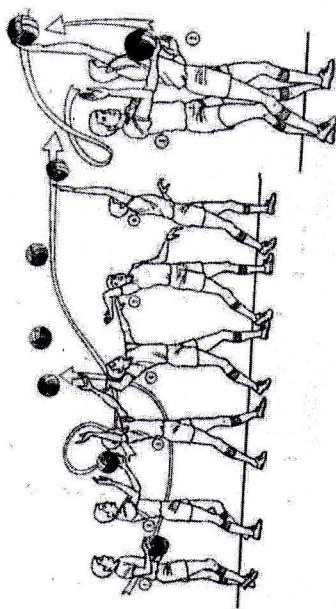
Тўп тирсак қисмида бир оз букилган қўлда бел баробарида ушлаб турилади. Тўп гавдага нисбатан 20-30 см оралиқда ташланади. Зарба берувчи қўл қатъий равишда орқага ҳаракатлантиради. Зарба пастдан юқорига-тўғрига бажарилади. Ҳайичи бир вақтнинг ўзида орқа оёқни тўғирлади ва гавданинг оғирлигини олдинги оёққа тўғирлайди ва гавданинг оғирлигини олдинги оёққа ўтказилади. Зарбадан сўнг қўл ҳаракати тўпни кузатиб бориш билан тугалланади. Пастдан тўғри тўп киритиш аниқлиги асосий учта омил билан аниқланади. Қўлни силкиш (замах) йўналиши билан – у қатъий орқага бўлиши керак; тўпга зарба бериш – у тахминий бел баробарида амалга ошириш зарур.



5-расм

Юқоридан тўғри тўп киритиш. Ҳайичи тўғрига қараган ҳолда юқори ҳолатни эгаллайди (6-расм).

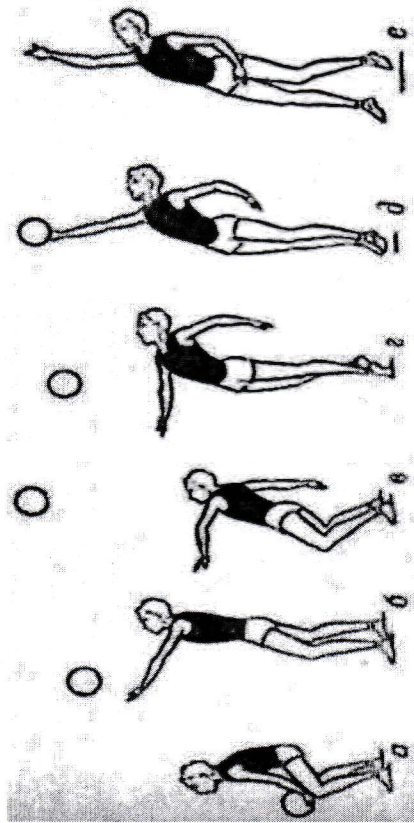
Тўп қўқрак сатҳида ушлаб турилади, бир оёқ олдинга қўйилади (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши). Тўп 1 м юқорига олдинга ташланиб, Ҳайичи қўлни юқорига-орқага ҳаракатлантиради ва зарба берувчи қўл елкасини юқорига олиб боради. Зарба тўғри қўл билан бирмунча олдинда бажарилади.



6-расм

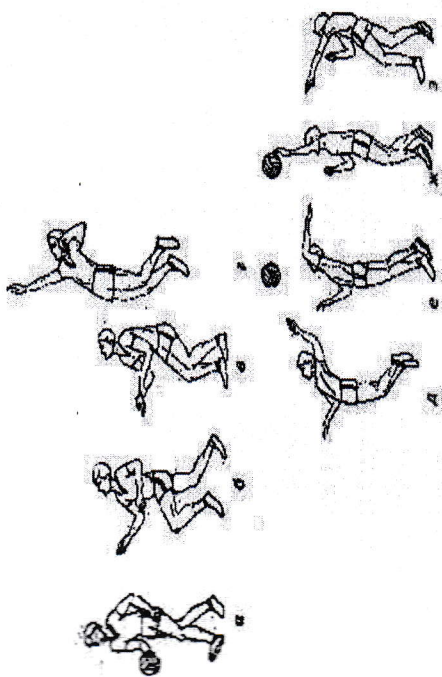
Бу усул икки вариантда: тўпга айланма ҳаракат бериб ва айланма ҳаракат бермасдан амалга оширилиши мумкин. Тўпга айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш усули бирмунча мураккаб усул ҳисобланади. Бу усулда қуйидаги элементларнинг бажарилишига қатъий амал қилиш зарур. Булар: тўпнинг қок ўртасига зарба бериш; тўп ташлашнинг нисбатан пастлиги (0,5 м гача) зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш; кучли (тезкор) қафтли (тезлашиш) ва алдамчи (секин) зарбалар бериш. Ҳужум зарбасини икки йўл билан бажариш мумкин: тўғри (тўғрига нисбатан тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўғрига нисбатан).

Юқоридан ён томон билан тўп киритиш. Юқоридан ён томон билан тўп киритиш усулида ўйинчи тўпга нисбатан ён томон билан оёқларини тизадан буккан ҳолда туради (7-расм а,б,в,г,д,е). Тўп 1 м гача баландликда елка устига ташланади. Ўнг қўл билан зарба берилганда, у пасдан орқага ҳаракатланади, бунда елка пастга туширилиб, гавданинг оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Зарба берувчи қўл орқадан-юқорига ёй бўйича ҳара-катлантирилиб, зарба амалга оширилади. Гавда чапга бурилади ва оғирлик кучи чап оёққа кўчирилади. Бу ҳаракат зарбанинг кучини оширишга хизмат қилади.

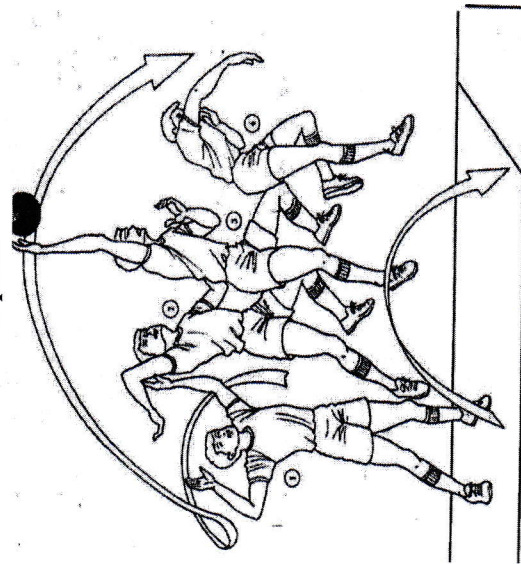


7-расм

Сакраб тўп киритиш. Ҳозирда сакраб тўп киритиш усули кенг қўлланилмоқда. Бу усулнинг асоси орқа (ҳимоя) зонадан хужум зарбасини беришга ўхшашлиги сабабли унинг моҳияти куйроқда юритилади (8-расм а,б,в,г,д,е,ж,з, 9- расм).



8-расм



9-расм

Тўпни ўйинга киритишни у ёки бу услубини тез ўрганиб олиш учун ўйин олдида ёки ўйин тамом бўлгандан кейин минқни бажариш лозим, умумий тўпни киритишни барча услублар учун бунда куйидаги методик кўрсатмаларга риоя қилиш керак:

1. Тўпни киритишдан олдин дастлабки ҳолатни тўғрилигига риоя қилиш керак.

2. Тўпни ўз олдида унча баланд бўлмаган ва аниқ отишни ўрганиш.

3. Тўпга зарба беришда ва силташда ҳаракатни тўғри ўрганиш айниқса тўпни кафтга юзига жойлаштиришга эътибор бериш.

Тўпни киритишни тезда эгаллашга шундай машқлар ёрдам беради:

1. Тўпни киритишни у ёки бу услубини дастлабки ҳолатдан тўпни ўз олдида кўп марта отиш.

2. Тўпни ошиш ёки ташлаб бериш ва қўлни силташ ҳамда тўпга зарба беришни бажариш.

3. Тўпни киритишни, девор, волейбол тўри олдида ва бошқалар бажариш.

4. Бир бирига юзма-юз майдонни ён чизигида ўйинчиларни жуфт-жуфт бўлиб туришида ўйинчиларни турган ҳолатидан тўпни узатишни бажариш. Тўпга зарба бериш шеригини йўналишига қараб амалга оширади, у тўпни қабул қилади сўнгра уни узатади.

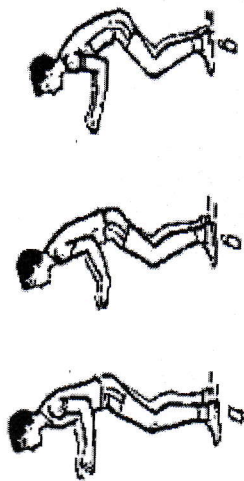
5. Худди 4-машқдагини ўзи, лекин тўрни устидан оширади.

2.2. Хужум техникаси

Ҳолатлар ва ҳаракатланиш, дастлабки ҳолатлар.

2.2.1. Ҳолатлар

Волейбол ўйинида ўйинчилар тўп билан қисқа вақт ичида ҳаракат қилишлари лозим. Шу сабабли у ёки бу ўйин шароитида ўйинчи тўп билан ўйнаши учун юқори тайёргарлик кўриши талаб этилади. Шу мақсадда турли ҳаракат усуллари бажариш учун турлича ҳолатларни эгаллаш керак.



10-расм

Хужум зарбасини бериш ва тўсиқ қўйишда – баланд (10 а-расм), ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда – ўрта (10 б-расм), хужум зарбасини ёки тўсиқдан пастлаб қайтган тўпни қабул қилишда – паст (10 в-расм) ҳолатлар эгалланади. Бунда УОМ (умумий оғирлик маркази)нинг ҳолати навбатдаги ҳаракатнинг хусусиятига боғлиқ бўлади. Шунинг ҳам таъкидлаш ўринлики, ўйинчининг бўйи ва унинг координацион қобилияти УОМга сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам самарали турниш ҳолати шундай бўлиши керакки, бунда УОМ тезда таянч чегарасидан чиқарилиб, зарур ҳаракатланиш ва фаолият кўрсатиш имкониятини бера олсин.

Туриш ҳолатлари навбатдаги ҳаракатларнинг қўлланилиш хусусиятига қараб статик (ўйинчининг ҳаракатсиз) ёки динамик (асосий таянчни бир оёқдан иккинчисига ўтказиш билан тўпни қабул қилиш, хужум зарбасини бериш ёки тўсиқ қўйишни кутишда) ҳолатларда бўлади. Бу туриш ҳолатларида қўллар бел баробарида, бармоқлар кафтларга қараган, гавда эса бир оз олдинга эгилган бўлади. Гавда эркин ҳолатда бўлиши керак.

2.2.2. Ҳаракатланиш

Ўйинчи маълум бир техник усулни бажариш учун майдон бўйлаб ҳаракатланади. Бунда усул ва ўйиннинг вазиятига боғлиқ ҳолда, қадам ташлаб (олдинга, орқага, ён томонга), сапчиб, сакраб, югуриб, йиқилиб турли ҳаракатларни амалга оширади.

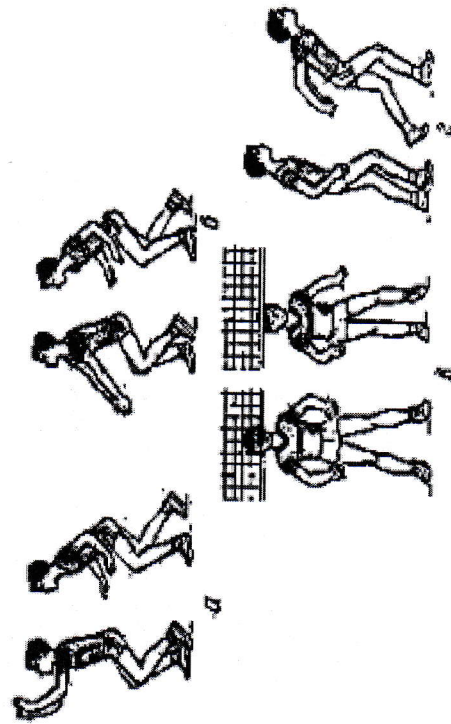
Қадам ташлаш ва югуриш билан қилинадиган ҳаракатлар бирмунча юмшоқ (УОМ тебранишининг сустиги сабабли) бўлади. Ён томонга қадамлашдан кўп ҳолларда катта бўлмаган

масофани босиб ўтиш билан тўсиқ қўйганда, хужум зарбасини қабул қилганда ёки тўсиқдан ўз йўналишини ўзгартириб қайтган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Ҳаракат доимо керакли ҳаракат йўналишига яқин бўлган оёқдан бошланади. Сағчиб, сакраб, югуриш билан бўладиган ҳаракатлардан тез жавоб ҳаракатларини амалга оширишда қўлланилади.

Қўриб чиқилган ҳаракатлардан кўп ҳолларда умумий бирликда ҳам фойдаланилади.

2.2.3. Дастлабки ҳолатлар

Дастлабки ҳолатлар у ёки бу техник усулларни бажаришга тайёргарлик фазасини белгилайди. Дастлабки ҳолатларни эгаллашнинг бажарилиши кутилаётган ҳаракатни бажариш учун қулай шароитни ва ҳаракатланишни таъминлаши даркор. Техник усулнинг бажарилишдан қатъий назар, дастлабки ҳолатлар бирмунча статиклиги билан фарқланади: тўпни узатишдан олдин (11 а-расм), пастдан тўпни қабул қилишда (11 б-расм), тўсиқ қўйишда (11 в-расм) ва хужум зарбасини беришда (11 г-расм).



11-расм

2.2.4. Тўп узатиш

Бу техник усул орқали хужумни ташкил қилиш ва амалга ошириш учун қулай шароит юзага келтирилади. Тўпни: таянч қолтирдан икки қўллаб, сакраб икки қўллаб, сакраб бир қўллаб, орқага йиқилиб туриб икки қўллаб узатиш мумкин. Охириги усулдан волейболда камдан-кам, кескин ҳолат юзага келганда фойдаланилади.

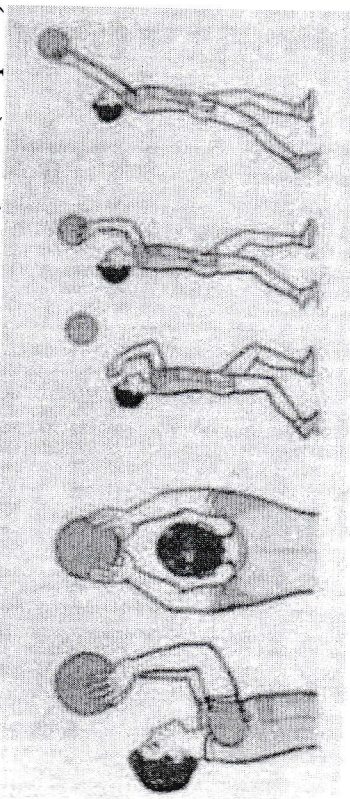
Йўналиши бўйича тўп узатишлар (тўп узатувчига нисбатан) қуйидагича бўлади: олдинга, ўз устига, орқага.

Узунлиги бўйича: узун – зоналар оша; қисқа – зонадан зонага; қисқартирилган – зона доирасида.

Баландлиги бўйича: баланд – 2 м дан юқори, ўртача – 2 м гача, паст – 1 м гача.

Юқоридаги кўрсаткичларга боғлиқ ҳолда тўпга секин, тез ва катта тезланиш берилади. Тўпни тўрға яқин – 0,5 м гача ва узоқ – 0,5 м дан ортиқ масофада бериш мумкин.

Тўпни узатиш техникаси дастлабки ҳолат, қўлнинг тўпга қарама-қарши ҳаракати, амортизация ва тўпни йўналтиришдан иборат бўлади. Дастлабки ҳолатдан тўп томон ҳаракатлангандан сўнг волейболчи вертикал ҳолатда, оёқларининг букилиш даражаси тўп йўналишининг баландлигига ва учирш тезлигига боғлиқ ҳолда, оёқ қафтлари параллел ёки бир оёқ (асосий қўлга нисбатан қарама-қарши) бир оз олдинда бўлади. Қўллар олдинга чиқарилади, бармоқлар овал шаклини ҳосил қилган бўлади (12-расм).



12-расм

Қўллар тўп билан юз тепасида тўқнашади. Бунда бош бармоқ асосий нағрузкани қабул қилади, кўрсаткич бармоқлар эса зарба беришда асосий бўлади. Ўрта бармоқ камроқ равишда, номсиз ва жимжилоқ асосан тўпни ён томондан ушлаб туришга хизмат қилади.

Тўпга йўналиш беришда қўл, оёқ ва гавда мушакларини кучланиши ўзаро биргаликдаги яхлитлик билан изоҳланади. Бунда гавданинг УОМ бирмунча юқорига-олдинга кўчади ва гавданинг оғирлиги икки оёқнинг учига тушади. Қўллар тўпни узатиш охирида тўлиқ тўғирланган ҳолатда бўлади.

Мураккаб ҳужум комбинацияларини ташкил қилишда, тўп баланд берилганда ёки тўпнинг учини вақтини камайтириш мақсадида сакраб тўп узатиш усулидан фойдаланилади.

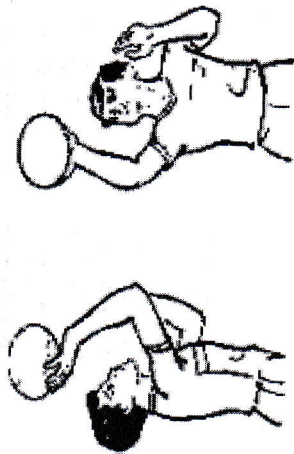
Бу ҳолатда қўллар бош устидан бирмунча баланд кўтарилади ва қўлларнинг фаол ишлаши ҳисобига сакрашнинг юқори нуқтасидан тўп узатилади. Ҳудди шу ҳолатда қисқа тўп узатишда асосий ҳаракат қўл бармоқларининг фаол ишлаши ҳисобига амалга оширилади (13-расм).



13-расм

Тўпни орқа томонга (мўлжалга орқа томон билан турганда) узатишда ўйинчи тўпнинг тагига кириб боради. Бунда қўлнинг орқа кафт қисми бош орқасигача кўтарилади.

Тўп узатиш қўлларни тирсак қисмида букиб-ёзиш ҳисобига бажарилади, гавда орқага-юқорига ҳаракатланади, бунда ҳаракат умуртқа поғонасининг кўкрак ва бел қисмларининг букилиши ҳисобига бўлади (14-расм). Сакраб орқага тўп узатиш ҳудди тўпнинг ҳолатда орқага тўп узатиш каби бажарилади. Тўп узатишнинг энг мураккаб усули бу сакраб бир қўл билан тўп узатишдир. Бу усул тўп тўр устига келиб қолгандаги мураккаб шароитда бажарилади. Бу ҳолда қўл тирсакларда букилиб, олдинга чиқарилади. Кафтлар олдинга қаратилади, бармоқлар букилиб, таранг ҳолга келтирилади. Тўп узатиш тирсак бўғинининг букиб-ёзилиши ҳисобига бажарилади.



14-расм

2.2.5. Ҳужум зарбалари

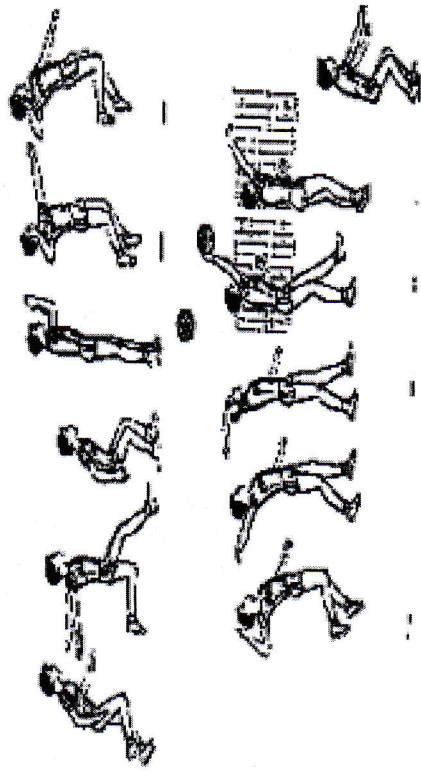
Ҳужум зарбаси – жамоанинг ҳужум ҳаракатини яқунловчи симарали усул ҳисобланади. Бу ҳара-катлар тўрнинг юқори қисмидан баландда амалга оширилади. Чунки ундан пастроқда амалга оширилган ҳужум ҳаракат-ларининг самараси жуда пастдир.

Ҳужум зарбалари йўналишига кўра қуйидагича фарқланади: тўғри йўналиш бўйича (бунда зарба берилган тўп йўналиши ҳужумчининг югуриб келиш йўналишига мос тушади) ва йўналишни ўзгартириб (бунда зарба берилган тўп йўналиши ҳужумнинг югуриб келиш йўналишига мос тушмайди).

Тўпнинг учини тезлигига қараб ҳужум зарбалари қуйидагича фарқланади: зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа

ҳаракатлантириш билан кучли (тезор), кафтли (тезланишли) ва алдамчи (секин). Хужум зарбасини тўғри (тўрга тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрга нисбатан) бажариш мумкин.

Тўғри хужум зарбаси бериш 4 фазада бажарилади: югуриб келиш, сакраш, тўлга зарба бериш, қўниш (15-расм). Ўз навбатида, бу фазалар ҳам бир қанча микрофазаларга бўлинади. Югуриб келиш фазасида хужумчи иккита асосий вазифани ҳал этади: баландроқ сакрашга эришиш ва тўпнинг учини тезлиги, йўналишини тўғри аниқлаш. Бунда хужумчи биринчидан, бир-икки «кидирувчи» қадамлар қилади (тўпни тезлиги ва йўналишини аниқлаш мақсадида) ва иккинчидан, сакраш учун югуриш тезлигини оширади. Сакраш фазасида хужумчи товодан оёқ учига томон қатта қадам ташлаб ҳаракат қилади, охириги қадамда оёқлар жуфтланади, қўллар орқа томонга ҳаракатлантирилади. Оёқлар тизза қисмида, гавда эса тос-сон бўғимида букилади. Кейин эса қўллар олдинга-юқорига силкитилади, оёқлар таянчдан узилади, гавда олдинга бировз эгилиб, вертикал ҳолатга келтирилади. Зарба берувчи қўлнинг кафти бош орқасига ўтиб кетмаслигига ва тирсак елкадан бировз юқорида бўлишига эътибор бериш лозим.



15-расм

Зарба бериш фазасида – ўнг (ёки чап) қўл тирсак бўғимида тўғирланиб, юқорига-олдинга чўзилади. Зарба корин, кўкрак, қўл

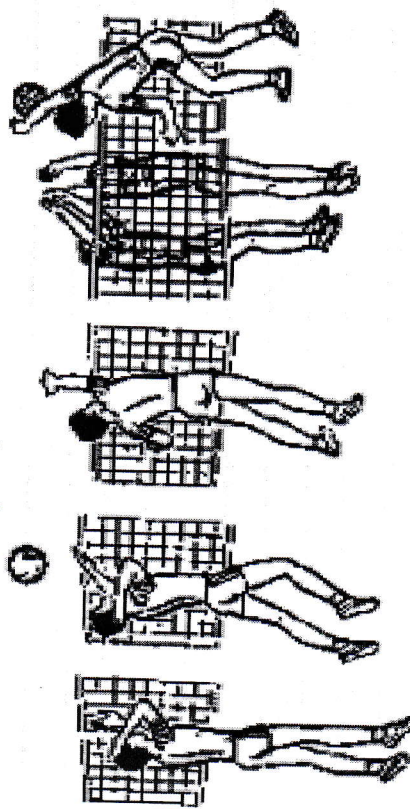
мушакларининг кетма-кет ва кескин қисқариши билан бажарилади. Бунда зарба берувчи қўл кафти тўпнинг орқа-юқорисига урилади. Зарба кучи тактик вазифани ҳал қилиш билан белгиланади. Бошлангич ўргатиш босқичида хужум зарбасининг кучига эмас, балки унинг ўз вақтида берилганлигига ва йўналишига эътибор қаратиш зарур.

Қўнишда хужумчи оёқларини букиб ерга тушади, чунки бу ҳолатда таянч-ҳаракат аппарати шикастланишининг олди олиниши ва кейинги ўйин ҳаракатларини бажаришга қулай шароит яратилади.

Жамоа хужумини фақатгина тўғри хужум зарбалари билан яқунлаш кифоя қилмайди.

Шунинг учун ҳозирги замон волейболида тўп йўналишини ўзгартириб бажариладиган хужум зарбалари аҳамиятлirroқдир.

Тўп йўналишини ўзгартириб бажариладиган хужум зарбаларининг тузилиши тўғри зарба бериш техникасига ўхшашдир. Тўп ўнг томонга йўналтирилганда, депсинишдан сўнг гавда ўнг томонга бурилиб, бир оз чапга энгаштирилади, чап қўл елкаси тўрдан олиб қочилади (16-расм).



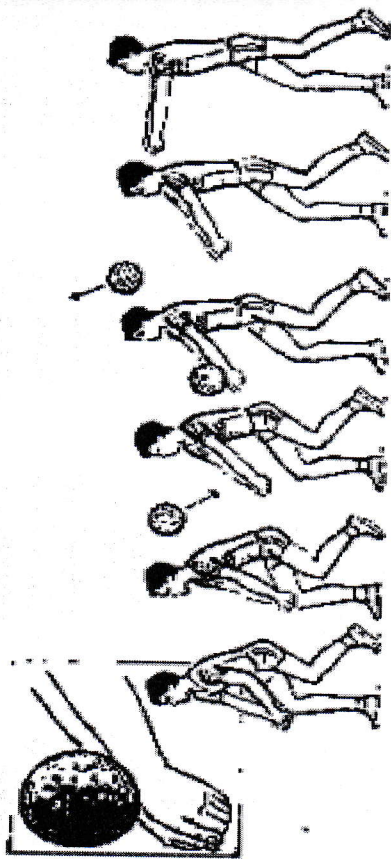
16-расм

Биомеханика нуқтаи назаридан, йўналиши ўзгартирилган хужум зарбаларини беришда асосий ўринни елка, тирсак, кафт ва бармоқлар эгаллайди.

2.2.6 Тўпни қабул қилиш

Тўп ўйинга киритилганда, ҳужум зарбасидан сўнг ва тўсиқдан қайтганда амалга оширилади.

Ҳозирги замон волейболида тўпни қабул қилишнинг қуйидаги усуллари ва вариантлари мавжуд: пастдан икки қўллаб (жуذا кам ҳолларда бир қўл билан); юқоридан икки қўллаб; сон қисми билан ва орқага думалаб бир қўллаб пастдан; олдинга кўрак-қорин қисмлари билан йиқилган ҳолда бир қўллаб пастдан.



17-расм

Ўйинга киритилган тўпни сифатли қабул қилиш ҳужум ҳаракатларининг қанчалик самарали бўлишини белгилайди. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишнинг энг қўп тарқалган ва самарали шакли бу тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилишдир. 17-расмда икки қўллаб пастдан тўп қабул қилаётган ўйинчининг ҳолати тасвирланган. Оёқлар букилган, бир оёқ олдинда, қўл қафтлари бирлаштирилган ҳолда пастга туширилган. Тўпни қабул қилиш вақтида тирсакларни букиш мумкин эмас. Қўллар билан олдинга-юқорига ҳаракат қилинади.

Тўпга нисбатан кучли қарама-қарши ҳаракат қилиш керак эмас. Бунда қўллар тўп томон яқинлаштирилиб унинг тагига киритилади. Оёқларни букиб-ёзиш билан тўпга керакли йўналиш берилади. Тўпни пастдан қабул қилишда энг асосийси тўпнинг

йўналиши, тезлигини тўғри баҳолай олиш ва боғловчи ўйинчини кузатиш ҳисобланади. Ўйинчи зарур жойни эгаллай олмаган бўлса-ю, тўп ўнг томонга йўналаётган бўлса, тўпни қабул қилувчи қўлларни тўғри олдинга чиқаради ва ўнг қўлни юқорига чиқариб буради, чап томонга йўналаётган бўлса чап қўл юқорига чиқарилади.

Тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш ҳужум зарбасини қабул қилишда ҳам асосий усул ҳисобланади. Ўйинга киритилган тўп ёки ҳужум зарбасининг сифатсиз қабул қилиниши (паст траскторияда узатиш, боғловчи ўйинчига етказиб бермаслик) боғловчи ўйинчи томонидан ҳужум учун бериладиган тўп уза-тишни самарасиз бўлишига олиб келади.

Шунинг учун машгулотлар вақтида турли тезликда, йўналишда ва кучланишда келаётган тўпларни пастдан икки қўллаб қабул қилишга катта эътибор бериш зарур.

Тўпни бир қўллаб қабул қилиш таянч ҳолатда ва йиқилиб амалга оширилади. Таянч ҳолатда бажариладиган усул ўйинчининг ёнига тезлик билан тушаётган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Тўпни қабул қилиш ёпиқ ҳолдаги қафт юзаси билан бажарилади.

Орқага ёки ён томонга йиқилиб, бир қўл билан тўпни қабул қилиш қўп ҳолларда аёллар волейболига хосдир. Ҳаракат сўнггида ён томонга катта кадам ташланиб, қўл тўп томон тўғри узатилади. Бунда МОК (марказий оғирлик кучи) кескин пасаяди.

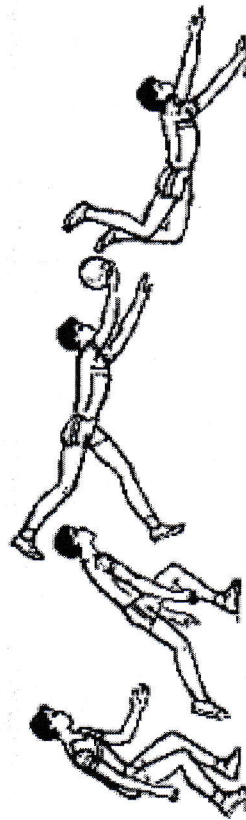


18-расм

Тўпга зарба берилгандан сўнг, ўйинчи таянч оёқнинг учига йиқилиш томонга бурилиб, оёқ товони билан ўтиради ва дўм-балок ошади (18-расм).

Жароҳат ва лат ейишнинг олдини олиш мақсадида гавданинг орқа ўрта қисми билан эмас, балки бироз ёнбош билан дўмбалок ошилади, даҳан кўкрак қисмига теккизиб олинади.

Кўкрак-қорин қисми билан сирғалиб йиқилган ҳолда бир қўл билан тўпни қабул қилиш усули эркаклар волейболига мансуб усул ҳисобланади. Ҳайинчи охириги кадамда (19-расм) кескин ҳаракат билан гавдани пастга-олдинга 25° - 30° бурчак остида майдончага ташлайди. Таянчсиз ҳолда кафтнинг орқа ёки олди томони билан тўпга зарба бериб, қўлларини олдинга чўзади ва қўллари майдончага тегиши билан оёқларини тизза қисмида букади, қўллар эса орқага-ёнга итарилиши билан гавданинг горизонтал ҳолатга келишига ёрдам беради. Бош ўз вақтида максимал орқага ташланади.



19-расм

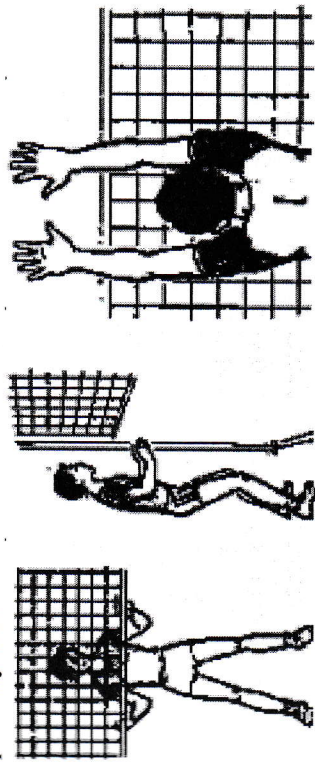
2.2.7. Тўсиқ қўйиш

Тўсиқ — рақибнинг ҳужум зарбасига қарши ҳаракат қилишнинг энг асосий усули ҳисобланади. Техник нуқтаи назардан тўсиқ қўйиш энг қийин Ҳайин элементларидан саналади.

Тўсиқ қўйиш элементини юқори даражада эгаллаш билан Ҳайинчи қарши ҳужумни уюштириш, тўсиқдан сўнг қимматли очколарни ютиш имкониятига эга бўлади.

Тўсиқ бир Ҳайинчи томонидан (якка) ёки икки-уч Ҳайинчи томонидан (гуруҳли) амалга оширилиши мумкин. Ҳайинчи тўр яқинида, юқори туриш ҳолатида, қўлларни елка сатҳида кўтариб, товонларини параллел ҳолатда қўйиб туради (20-расм). Ҳужум қилинаётган жойнинг масофасига қараб тўр яқинида ён томон—

ларга кадам ташлаш, югуриш, сакраш каби ҳаракатларни бажариш мумкин.



20-расм

Тўсиқ қўйиш учун аввал Ҳайинчи оёқларини кўпроқ букиб, қўлларини қаттиқ силкиб юқорига сакрайди. Қўллар тирсакдан бир оз букилган ҳолатда тўр тепасига кўтарилади.

Оптималь кучланган (бармоқлар ораси очик) кафтлар тўрнинг юқори қисмига борганда, тўр оша юқорига-олдинга ҳаракат— лантирилади. Зарба вақтида кафтлар тўпга максимал яқинлаш— тирилади ва билан бўғинлари ҳисобига фаол букилади. Бундан асосий мақсад берилган зарбани амортизациялаш ва тўпни рақиб жамоасининг майдончасига йўналтиришдан иборатдир.

Ҳужумчилар тўр чеккаларидан ҳужум зарбаларини беришда тўпни тўсиқдан майдон ташқарисига чиқариб юборишга ҳаракат қиладилар. Шу сабабли тўсиқ тўр чеккасига яқин бўлган қўл билан ёпилади ва тўпнинг майдончадан чиқиб кетишга йўл қўйилмайди.

Тўсиқ қўйиш техникасининг мураккаблиги қуйидаги учта омилга боғлиқ: жой танлаш; турган жойдан ёки ҳаракатдан сўнг биланд сакраш; қўлни тўр устига кўтариш вақтини аниқлаш.

Ш. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ҶҶЙИНИ ТАКТИКАСИ ВА УНИНГ ТАСНИФИ

3.1. Волейбол ҶҶЙИНИ ТАКТИКАСИНИНГ КЛАССИФИКАЦИЯСИ

ҶҶЙИНИ ТАКТИКАСИ - асосан ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади. Тактик комбинация қўллашда ҶҶЙИНИЧИЛАРНИНГ ҳаракати якка, гуруҳ ва жамоа бўлиб ҳаракатланишига бўлинади.

Ҳужум тактикасининг асосий вазифаси тўпни рақиб майдонига тегиши ёки рақибни хато қилишга мажбур қилишни ўз ичига олади. Актив ҳужум ҳаракатлари натижасида жамоа ҶҶЙИНИ ТАҚДИРИНИ ўзига оғдириши ҳамда рақибни ўзи учун фойдали бўлган режага бўйсиндириши керак.

Якка ҳолда ҳужумда қатнашиш - ҶҶЙИНИЧИНИНГ якка ҳаракати жамоа ҳаракати билан биргаликда унинг олдига қўйилган вазифани бажаришида кўзга ташланади. Бу ҳаракат тўп билан ва тўпсиз амалга оширилади.

Тўпсиз ҳаракатланиш - боғловчининг тўп етказиб бериши учун жой танлаши кўйидагича амалга оширилади:

1. Боғловчининг яхши позиция танлаши учун ҳужум зонаси томон ҳаракатланиши.
2. Подача қабул қилишда орқа чизикдаги боғловчи ҶҶЙИНИЧИНИНГ ҶҶЙИНИЧИ ОРҚАСИДАН ҳужум чизигига чиқиши.

3. Орқа чизикдаги боғловчининг олдинги чизикка чиқиши, бу ҳаракатни рақиб узатган тўпни қабул қилишда қўлланилади.

Боғловчи ҶҶЙИНИЧИ тўпни узатиб беришда жой танлашда кўйидагиларни билиши керак:

1. Боғловчи 2- зонада тўрдан, ён чизикдан 1,5-2 м масофада, 3- зонада тўрдан 1 м узокликда ўрин эгаллаши керак.

2. Орқа чизикдан чикувчи ҶҶЙИНИЧИ ўз жамоасига рақиб узатган тўпни, ҳужум зарбасини қабул қилишдаги ҳаракатларига ҳалақит бермаслиги лозим.

3. Боғловчи ҶҶЙИНИЧИ ҳужум зарбасидан ҳамда ҶҶЙИНИЧИ КИРИТИЛГАН тўпни қабул қилгандан кейин тўпнинг ҳаракатланиш траекториясини билмай туриб олдиндан тезкор ҳаракат қилиши

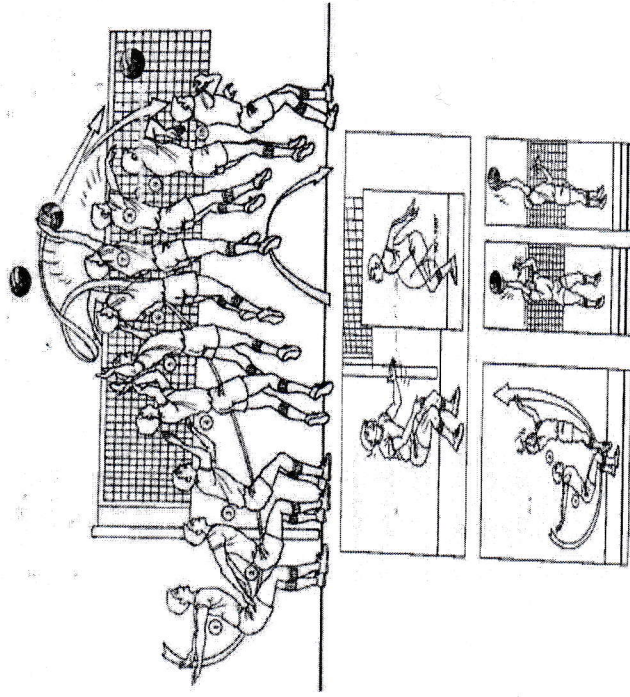
керак эмас.

ҶҶЙИНИЧИНИНГ ҳужум уюштиришдаги ҳаракатланиши кўйидагича белгиланади (21-расм)

- бошланғич ҳолат,
- олдинга ҳаракатланиш,
- ҳужум уюштиришга чиқиш.

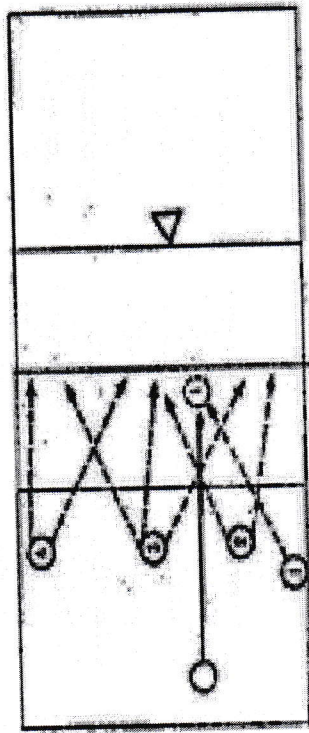
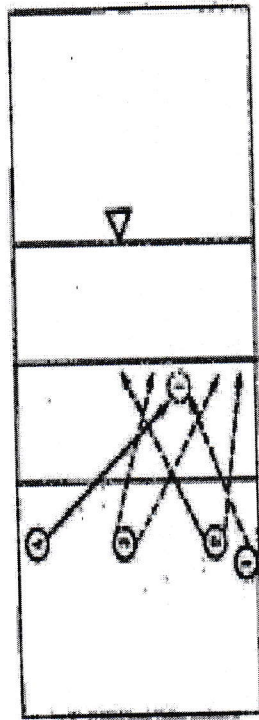
Ҳужумчи ҳар қандай қийин вазиятларда ҳам рақиб тўсиқларини бузиб, алдаб зарба бера олиши керак. Ҳар бир ҳужумчи зарба беришнинг ҳар хил вариантларидан фойдалана билиши керак.

Ҳужумчи хоҳлаган зоналарда зарба бериш учун ўзига керакли жой танлайди.



21-расм

ҶҶЙИНИЧИЛАРНИНГ ҳар хил зоналарда ҳужум уюштириши учун керакли позиция танлашнинг ҳар хил вариантлари бор (22-расм):



22-расм.

1- зонада: хужум зарбаси берувчи ўйинчининг ўрни: 2- метрлик хужум чизигидан орқарок, ён чизикларидан бир метр узоқликда. 3-зона майдонида тўрдан 1-2 метр масофада ва хоказ. 5-чи ва 6-чи зоналарда ҳам шунга ўхшаш.

Хужумда гуруҳ бўлиб ҳаракатланиш - икки ёки бир неча ўйинчи бўлиб биргаликда бажарадиган тактик комбинация тушунилади. Жамоа ўйинчиларининг олдинги ва орқа чизик ўйинчиларига бўлиниши уларнинг биргаликдаги ҳаракатларида, ўрин алмаштиришларида кўзга ташланиб туради.

Ўйинчиларнинг ҳаракат қилиши тўпга неча бор қўл теккизиш билан эмас, балки уларнинг қаердан туриб хужум уюштиришига боғлиқ.

Ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракати қуйидагиларда ўз ифодасини топади:

1. Узатилган ёки зарбадан тўп қабул қилувчи ўйинчи тўпни боғловчига беҳато етказиб бериши.
2. Жамоадаги ҳар бир ўйинчи тўпни орқа чизикдан чиққан

боғловчига етказиб бериши. Бу ҳам шу тактик комбинацияда қатнашган ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракати ҳисобланади.

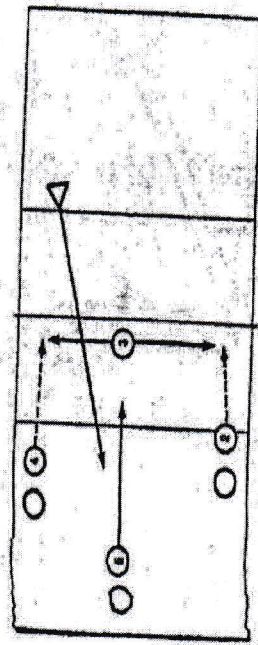
3. Боғловчининг зарба берувчи билан бўлган биргаликдаги ҳаракатлари.

4. Хужум уюштиришда қатнашган ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатлари.

Юқоридаги ҳамма мисоллар жамоанинг машғулотида давомида бир неча бора ҳар хил шароитларда такрорланиши натижасида амалга оширилиб, ўйинчиларнинг онгига сингдирилиб мустаҳкамлангандан кейин мусобақаларда ижро қилинади.

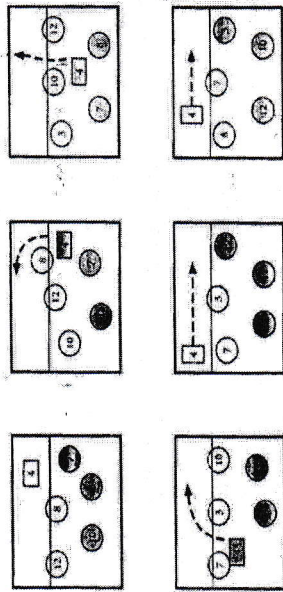
Волейбол ўйинида жуда кўплаб тактик комбинациялар бор шулардан баъзиларини кўриб ўтамиз:

1. Ўйинчилардан бири тўпни *е* зонага етказиб беради, у ўз навбатида тўпни 4- ва 3- зонага хужум зарбасини уюштириш учун етказиши. (23-расм)



23-расм

2. Ўйинга киритилган тўп қабул қилингандан сўнг орқа чизикдан 1,5,6 зоналардан 2,4,3 зоналарга/ етказиб берилади, тўпни қабул қилган ўйинчи ўз навбатида тўпни олдинги чизикдаги 4,3,2 зонага ёки орқа чизикдан хужум уюштирадиган/ ўйинчига етказиб беради. Орқа чизикдан чиқишнинг 2 тури бор, ўйинчи орқасидан ҳамда зонадан. (24-расм)



24-расм

Ўйинчи орқасидан чиққан боғловчи тўп қабул қилишда қатнашади.

Зонадан чиқишда эса у тўпни қабул қилишда ва страховкада қатнашиши мумкин. Тактик комбинацияларни амалга оширишда шунинг эсдан чиқармаслик керак, олдиндан машғулотларда ишлаб ўрганилмаган комбинацияларни ўйин давомида ишлатиш керак эмас. Ҳар қандай тактик комбинация конкрет ўйин шароитига асосланган ҳолда амалга оширилиши керак.

Ҳужум уюштиришда жамоа бўлиб ҳаракат қилишнинг аҳамияти.

Ҳужум кўрсаткичи ўйинчиларнинг якка техник ва тактик тайёргарлигидан келиб чиқади, балки жамоанинг биргаликдаги ҳамда жамоанинг тактик комбинацияни яқдллик билан бажаришидан келиб чиқади.

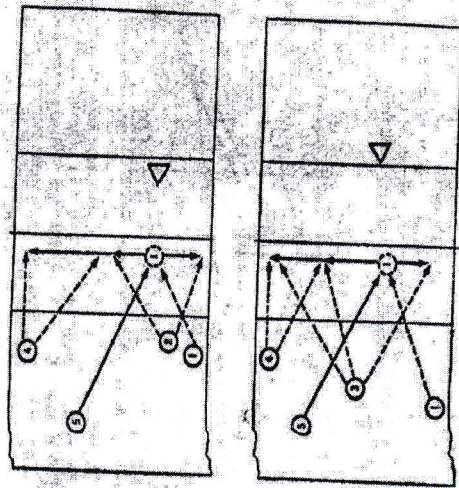
Ҳужум уюштиришнинг турли хил вариантлари — машғулотлар ўтказиш давомида ўйинчиларнинг барча тактик ҳаракатланиш комплексини бир неча бор такрорлашлари натижасида, вужудга келади. Ҳар бир тактик комбинация олдиндан машғулот давомида яхшилаб қайта-қайта такрорлаш натижасида ўрганилгандан кейин ва ҳар бир ўйинчига алоҳида вазифа қўйилгандан кейин мусобақаларда қўлланилади.

Ҳужум уюштиришнинг ҳар хил вариантлари бор, буларга мисол тариқасида шуларни айтсак бўлади:

-Биринчи тўп қабул қилинганданок уюштирилган ҳужум.

-Иккинчи тўп етказишдан кейин олдинги чизик ўйинчи-

ларнинг ҳужум уюштириши /5-чи, 2 - чи, 4- зоналардан (25-расм).



25-расм

Иккинчи тўп узатишдан кейин кейинги чизик ўйинчиларининг ҳужум уюштириши /5-, 4-, 3- зоналардан.

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан якка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида галабага эришиш санъатига айтилади.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб галаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шакллари аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Тактик комбинация — бу бир ўйинчига ҳужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятидир.

Ўйин интизоми — ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунishi, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний хислатларга амал қилиш ва ҳоказо.

Ўйин тактикасида қуйидаги тушунчалар қўлланилади:

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли “паст” ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштиради. Ҳужумчиларни “темп бўйича” ажратиш шартли асосда қабул қилинган, шунинг учун ҳужумчилардан барча ҳужум усулларини ва тактик комбинацияларни амалга ошириш талаб этилади.

Боғловчи ўйинчи ўйиннинг боришини тўғри баҳолай олиши ва турлича бўлган ўйин вазиятларидан ҳужумни самарали ташкил эта олиши лозим. Шу сабабли бу функцияни бажаришга ўйинни нозик жиҳатларигача тушунадиган, жамоанинг фикрини тезда англаб, ўйин моҳиятига мос комбинацияларни ташкил эта оладиган, кенг фикрли, вазмин ўйинчилар танланади.

Ўйинни самарали ташкил этишда жамоа имкониятларидан келиб чиқиб, уни қуйидаги тамойилда ташкил этиш мумкин: 4+2 (тўртта ҳужумчи ва иккита боғловчи ўйинчилар) ва 5+1 (бешта ҳужумчи ва битта боғловчи ўйинчи). Охирги вариант ҳозирги замон волейболида жуда кенг қўлланилади.

Тактиканинг яқка гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактиканинг усуллари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса ўйин малака (приём)лари ва уларни барча турлари киради.

Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниш лозим. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак. Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини сошлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

Тактик ҳаракат МНСнинг афферент – эфферент нерв рецепторлари, толалари иштирокида ташқи муҳит таъсуротларини қабул қилиш, хотирада сақлаш, таҳлил қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб мотивизацияни қониқтирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараёндан иборатдир.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош мия ярим шарлари вазиятини олдиндан билиш (акс эттириш) қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотлар жараёнида ҳали рўй бермаган вазиятни олдиндан фахмлаш, унга хос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади. Олдиндан фахмлаш ва вазиятга муносиб ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришга оид машқлар қўллашда 3 та жараёндан иборат фаолиятни бажариш зарур бўлади. Ўйин тактикаси икки қисмдан ҳужум ва ҳимоя тактикасидан иборат бўлиб, индивидуал, гуруҳли ва жамоа тактик ҳаракатлари асосида амалга оширилади.

3.2. Ўйин боришида ҳимояда тактик ҳаракатлардан фойдаланиш

Ҳимояланиш тактикаси. Ҳимоя ҳаракатининг асосий вазифаси бу рақиб томондан келган тўпни ерга туширмай туриб техник хатосиз боғловчига етказиб бериш бўлиб ҳисобланади. Бу билан жамоа қуйидаги вазифаларни бажариши керак:

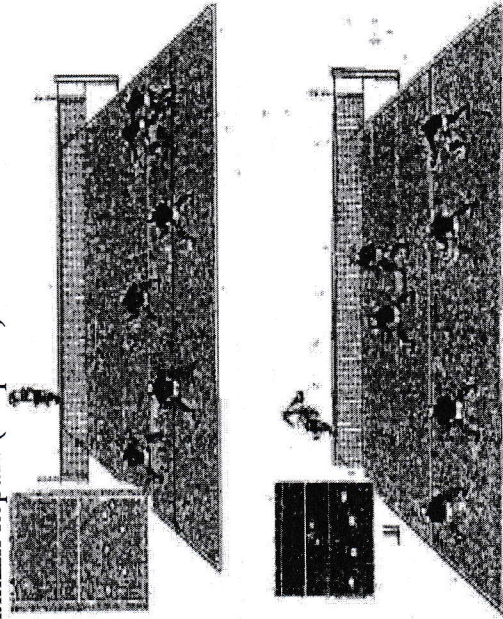
- рақибга тўп узатишда очко бермаслик,
- рақиб жамоасига ҳужум уюштиришга ҳалақит бериш,
- тўпни ўз майдонига туширмасдан қарши ҳужум қилишга шароит яратиш,
- тўсиқ қўйишда, ҳимоя қилиш (страховка)да актив ҳаракат қилиб, рақиб ҳужумига тўсиқлик қилиш ва унинг ҳаракатларига путур етказиш.

Ҳар бир жамоанинг ҳимоядаги актив ҳаракати рақиб жамоасининг ҳужум уюштириш кўрсаткичини пасайтиради.

Ўйинда умумий ҳимоя тактикаси рақиб жамоанинг ҳужум тактикасини билган ҳолда, ўз жамоа ўйинчиларининг майдонда у ёки бу ҳимоя тактикасини бажаришдан келиб чиққан ҳолда тузилади. Ҳимояланиш тактикаси якка, гуруҳ ва жамоа бўлиб ҳимояланишга бўлинади.

Ҳимояланишда якка бўлиб ҳаракатланиш ўйинчининг майдонда тўғри жой танлашидан ва тўп билан ҳаракат қилишидан келиб чиқади, буларга подачадан тўпни қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, ҳужум зарбасини қабул қилиш, ҳимоя қилиш (страховка) қилиш киради.

Подачани қабул қилишда ўйинчининг ҳаракатлари /тўпсиз/-подачани қабул қилишда ҳар бир ўйинчи майдонда жой танла-ганда у тўпнинг учирш траекториясига қараб ҳаракатланиши, ёнидаги ўйинчига ҳалақит бермаслиги, кейинги ҳаракатларини ориентир қилиши керак. (28-расм)



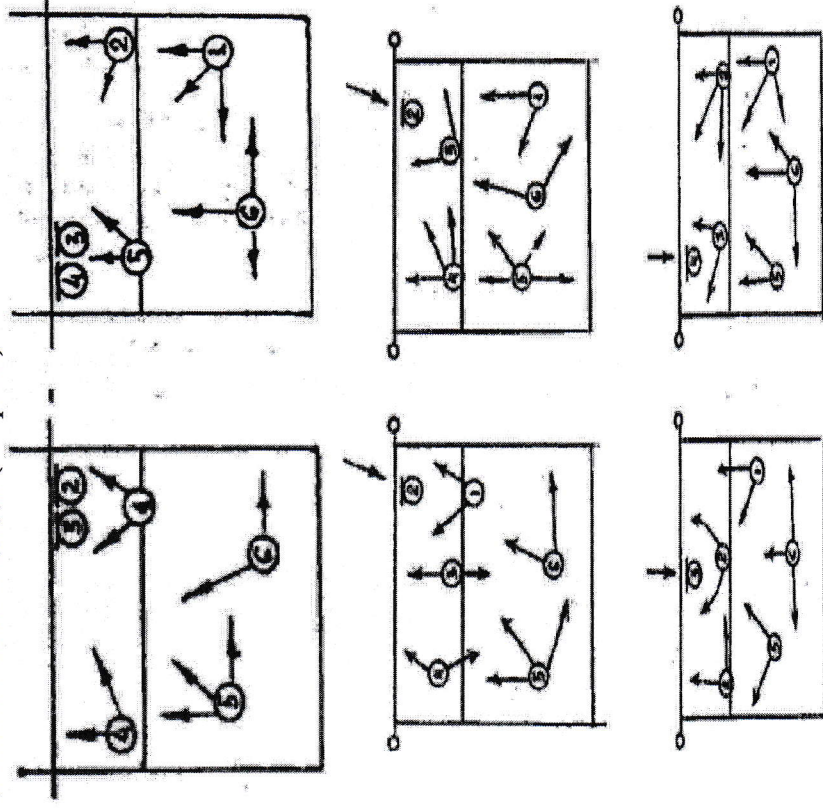
26-расм

3.3. Тўсиқ қўйишда ўйинчининг майдонда /тўпсиз/ жой танлаши

Бу ҳаракатлар қуйидагиларни ўз ичига олади:
-ўйинчининг тактик ақл идроки,

-ўз олдидаги рақиб ҳужумчисига нисбатан бошлангич ҳолатни танлай билиши,

-рақиб жамоасининг ҳужум уюштириш тактикасини вари-антларини олдиндан билган ҳолда ўйинчининг жой танлаши, биринчи тўп узатиш зонага қараб, ҳужум зарбаси узатиш зонага қараб, рақиб ҳужумчисининг эгаллаган зонаси ва унинг ҳаракат қилишига қараб, узатиш траекторияси ва зарба бериш нуқтасига қараб, қаердан зарба берилишини олдиндан билган ҳолда, олдиндан сакраш жойини билган ҳолда, рақиб жамоасидаги ҳужумчиларнинг якка ҳолда қандай ҳаракат қилишини билган ҳолда. (27 -расм)



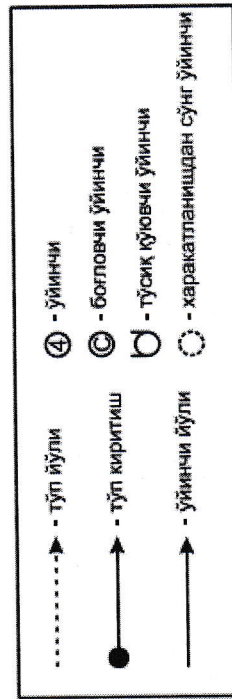
27-расм.

3.4. Хужум тактикаси

Хужум тактикаси деганда жамоанинг тактик ҳаракати, гуруҳли тактик ҳаракат ва индивидуал тактик ҳаракатлар тушунилади. Хужумдаги кенг камровли тактик фаолият маълум бир тактик комбинация асосида бошланади ва комбинация сўнгида индивидуал ҳаракат усули билан якунланади. Хужум тактикасининг мантиқий кетма-кетлигини ва мазмунини қуйидаги тартибда кўриб чиқамиз.

Жамоавий тактик ҳаракатлар хужумдаги жамоавий тактик ҳаракатлар қуйидаги учта йўналиш бўйича амалга оширилади: иккинчи тўп узатишдан сўнг олдинги қатор (хужум зонаси) даги ўйинчилар томонидан; иккинчи тўп узатишдан сўнг иккинчи қатор (ҳимоя зонаси) даги ўйинчилар томонидан; биринчи тўп узатишдан сўнг.

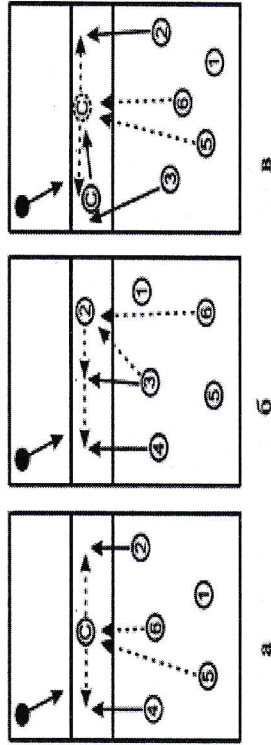
Қуйида ўйинчилар ва тўп ҳаракатининг шартли белгилари берилган.



28-расм. Шартли белгилар изоҳи

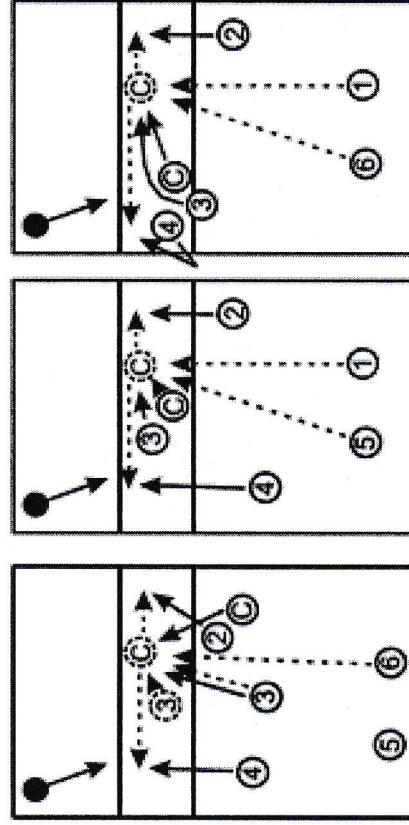
Богловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда хужумни уюштириш вариантлари 29-расмда берилган. Бундай хужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири – бу хужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки кишининг иштирок этиши мумкинлигидир.

Лекин замонавий волейболда ҳимоя зонасидан ташкил қилинадиган хужум зарбалари ушбу камчиликни деярли бартараф этган деса бўлади.



28-расм

Хужумни уюштиришда богловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдига чиқиб иккинчи тўпни узатганда, хужум қилиш ва унинг самарасини ошириш имконияти кенгайди. Богловчи ўйинчи орқада жойлашган 1, 5, 6 - зоналардан тўр олдига чиқиб, турли хужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 29-расмда келтирилмоқда.



29-расм

Биринчи тўпни узатишдан сўнг хужум қилиш ёки алдаб тўп ташлаш (откидка) хужум ҳаракатларини (33-расм) самарали ҳал қилишга имкон берса-да, аммо бу усулларни бажариш учун зарур шароит (узатилган тўпнинг жуда қулай бўлиши) ва

хужумчидан катта малака талаб этилади. Алдаб тўп ташлаганда, хужумчи ёки боғловчи ўйинчи (олдинги зонада жойлашган вақтдагина) сакраб хужум зарбасини бажараётгандай (имитация) бўлиб, алдамчи ҳаракатни амалга оширади.

Гуруҳли тактик ҳаракат деганда икки ёки ундан ортик ўйинчиларнинг хужум вазифасини ҳал қилиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар қуйидагича амалга оширилади:

1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида хужум уюштириш;
2. Ҳудди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;

3. Тўпни қабул қилиш ва хужумчи томонидан иккинчи тўпнинг зарба берувчи хужумчига етказиб берилиши;

4. Хужумчининг хужум зарбасига таклид қилиш билан алдамчи тўп ташлашни амалга ошириши.

Ҳар бир гуруҳли ҳаракат олдиндан келишилган ва ўргатилган тактик комбинациялар орқали бажарилади. Хужумчилар хужум ҳаракатларини амалга оширишда қуйидаги тартибда ҳаракатланадилар:

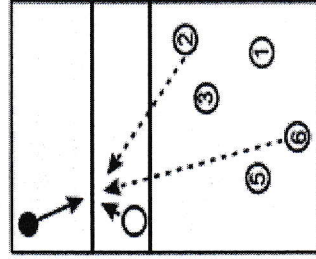
- ҳаракат йўналишини ўзгартирмасдан (ҳар ким ўз зонасида);
- ҳаракат йўналишини ўзгартариб;
- чалкаш ҳаракат йўналишида.

Юқорида кўрсатилган йўналишлар бўйича ташкил қилинадиган тактик комбинацияларни кўриб чиқамиз.

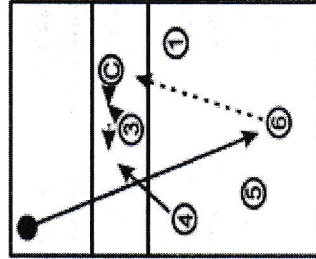
1. Тўпни қабул қилувчи уни 3 - зонада жойлашган боғловчига етказиб беради, ўз навбатида, боғловчи тўпни 4- ёки 2 - зонага (бош орқасидан) узади. Агарда боғловчи 2 - зонада жойлашган бўлса у тўпни 4- ёки 3 - зоналарнинг бирига узади. Ушбу комбинацияни боғловчи орқа зонадан олдинги зонага чиқиб тўп узатишда ҳам қўллаши мумкин. Бу комбинацияда асосий вазифани 3 - зонадаги ўйинчи бажаради. У рақибда паст, қисқа ёки тезлашиб учиб борувчи тўпни хужум қилиниши мумкин деган тасаввурни ҳосил қилиши керак.

2. Тўпни қабул қилувчи уни 3 - зонадаги боғловчи ўйинчига етказиб беради. Боғловчи ўйинчи эса тўпни қуйидагича узатиб бериши мумкин: 4-3 - зоналар оралиғига қисқа зарба учун; паст

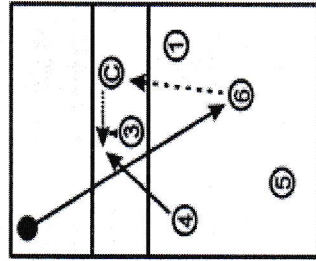
траектория бўйича ўз зонасига; паст траектория бўйича бош орқасига; 3-2 - зоналар оралиғига қисқартирилган масофа бўйича. Хужумчилар зарба бериш учун маълум бурчак асосида ҳаракатланадилар. Хужумчиларнинг шу тартибдаги бир қатор ҳаракатлари маълум маънодаги комбинацияларнинг номла-нишига сабаб бўлади. Буларга “эшелон” ва “тўлқин” комбина-цияларини мисол келтириш мумкин.



30-расм



31-расм



32-расм

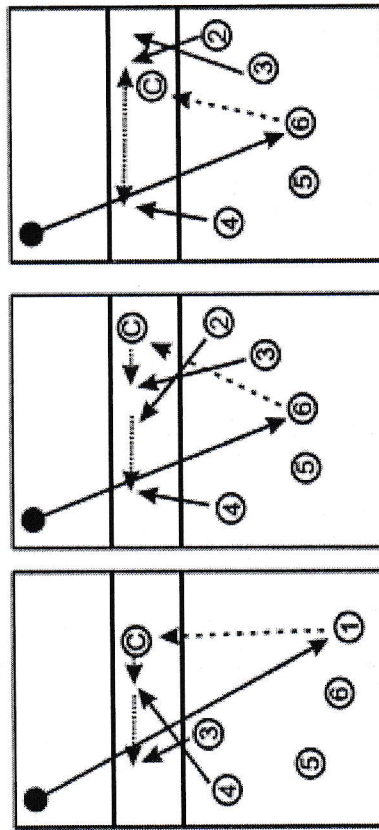
“Тўлқин” комбинациясида учта ўйинчи – боғловчи ва 3-4 - зоналардаги хужумчи иштирок этади (30-расм). 3- зонадаги ўйинчи паст тўп узатиш (қисқа, учушда) билан бўладиган хужумни бошлаб бериш учун югуриб келади.

Тўп 4-зонадаги ўйинчига, 4-ва 3-зоналар оралиғига узатиб берилади. 3 - зонадаги ўйинчи хужум зарбасига таклид қилиб, рақибнинг тўсик қўювчи ўйинчиларини чалғитади. Бу эса 4 - зона ўйинчисининг хужумни самарали яқунлашига (тўсиксиз ёки тўсик қўйиш кечикканлиги билан боғлиқ) имкон яратади.

Келишувга асосан тўп узатиш узунлиги ўзгартариб борилади. Агарда тўпни қабул қилиш 4 - зонага яқин жойда содир бўлган бўлса, “эшелон” (31-расм) комбинациясини амалга ошириш учун қулай шароит яратилади. Бу ҳолда 3 - зонадаги ўйинчининг ҳаракати юқоридаги каби бўлади, 4 - зонадаги ўйинчи югуриш йўналишини ўзгартариб, 3 - зонадаги ўйинчининг орқасига ўтмоқчи бўлади, аммо бу ҳаракатни бир темп кейинрок

бажаради. Ушбу комбинацияни тўп 2 - зона яқинига узатилган бўлса, 3 - ва 2- зоналарда ҳам бажариш мумкин.

4. Чалкашма кесим ҳаракатланишлар билан амалга ошириладиган тактик комбинацияларни бажариш юқори тайёргарлик ва малака талаб этади. Буларга “Крест” (асосий), “Олдинга крест”, “Орқага крест” комбинациялари киради. “Крест” хужу-мида 3 - ва 4 - зоналардаги хужумчилар иштирок этади. 4 - зона-даги хужумчи тезкор ҳаракат билан боғловчи ўйинчи ёнига паст (қиска, учиб) узатилган тўпга хужум зарбасини бериш ёки тақлид қилиш учун боради (32-расм). 3 - зонадаги ўйинчи бир оз кейинроқ 4 - зона ўйинчисининг орқасига ўтади ва хужумни яқунлайди. Тўп узатиш траекторияси олдиндан келишиб олинади, аммо тўп узатиш ўртачадан баланд бўлмаслиги зарур акс ҳолда комбинация ўз моҳиятини йўқотади.



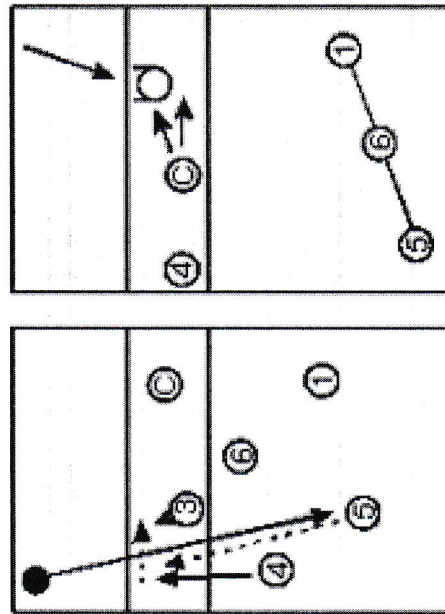
б

33-расм

“Олдинга крест” комбинациясини 3- зона ўйинчиси бошлайди (33 а,б-расмлар), 2 - зонадаги шериги унинг орқасига ўтиб, бир оз кечикиб сакрайди ва хужумни яқунлайди. “Орқага крест” комбинациясида эса ҳаракатланишни биринчи бўлиб 2 - зона ўйинчиси бошлаб беради, 3 - зона ўйинчиси эса унинг орқасидан

2 - зонада хужум қилиш учун ҳаракатланади. Бу вариантдаги комбинация бирмунча мураккаброқ ҳисобланади.

Гуруҳли хужум ҳаракатлари биринчи тўп узатишдан кейин ҳам амалга оширилиши юқорида баён этилган эди. Бундай хужум ҳаракатларини фақатгина биринчи тўп сифатли қабул қилинганда (рақиб жамоаси ўз ҳаракатларини хужум билан яқунлай олмаса, ўйинга киритилган тўп қийинчилик туғдирмаса) амалга ошириш мумкин. Бунда хужум икки хил вариантда яқунланиши мумкин. Биринчи вариантда хужум зарбаси берилади (34 а-расм), иккинчи вариантда алдамчи тўп ташлаш (34 б-расм) амалга оширилади.



а

34-расм

б

Афсуски, ёш волейболчилар билан ишлаганда, тактик комбинацияларни ўргатиш ва уларни ўйин жараёнида қўлланилишига кам эътибор берилади. Тактик комбинацияларни қўллашда қуйидаги икки ҳолатдан келиб чиқиш зарур:

1. Тактик комбинацияларни қўллаш аниқ ўйин шароитидан келиб чиқиши керак;

2. Комбинациялар жамоанинг техник-тактик тайёргарлик имкониятларига асосланиши керак.

Якка тактик ҳаракатлар жамоа ва гуруҳли ўйин ҳаракатларининг асосий таркиби бўлиб ҳисобланади. Улар тўпсиз ва тўп билан бўладиган ҳаракатларга бўлинади. Тўпсиз ҳаракатларга тўпни ўйинга киритиш, тўп узатиш, ҳужум қилиш учун жой танлаш ва жамоа, гуруҳли ҳаракатларга кўра мос ҳаракатлашнишлар қиради.

Ҳужум зарбаси учун тўп узатишда ўйинчининг ҳаракатларига қуйидагилар қиради:

- 1) боғловчи ўйинчи олдида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 2) боғловчи ўйинчи орқасида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 3) ҳужумчиларга бир меъёрда тўп узатишни тақсимлаш;
- 4) рақиб жамоасининг кучсиз тўсик кўювчисига нисбатан тўп узатиш;

5) тўпни қабул қилиш ва ўйиннинг тактик режасидан келиб чиқиб тўп узатиш траекториясини белгилаш;

6) тўпни алдамчи ҳаракатлар билан тақлид тарзида узатишлар:

-олдинга тўп узатаётгандай бўлиб, уни рақиб майдончасига ташлаш;

-олдинга тўп узатгандек кўрсатиб, бош орқасига тўп узатиш;
-бош орқасига тўп узатишни кўрсатиб олдинга тўп узатиш.

Тўпни ўйинга киритишда қуйидагилар асосий тактик ҳаракатлар ҳисобланади:

- 1) тўпни куч жиҳатига кўра навбатлаштириш;
- 2) тўпни рақиб жамоасининг самарасиз қабул қилувчи ўйинчиси томон йўналтириш;
- 3) тўпни рақибнинг асосий ҳужумчисига йўллаш;
- 4) тўпни янги тушган ўйинчига йўллаш;
- 5) тўпни орқа зонадан чиқётган боғловчи ўйинчига йўллаш;
- 6) тўпни ўйинчилар орасига йўллаш;
- 7) тўпни майдоннинг бўш ва қийин қабул қилинадиган жойларига йўллаш.

Ҳужумдаги ва ҳужум зарбаларини беришдаги асосий тактик ҳаракатларга қуйидагилар қиради:

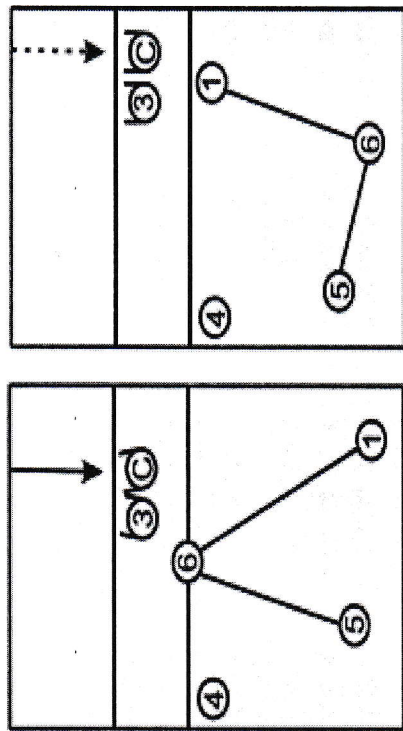
- 1) ҳужум қилиш усулини танлаш;
- 2) ҳужум зарбасини ва алдамчи ҳаракатларни имитация қилиш;
- 3) ўйин вазиятидан келиб чиқиб ҳужум зарбаларини бериш усулларини навбатлаштириш;
- 4) тўсик устидан зарба бериш, тўсик учун кўтарилган қўллар орасидан, тўпни тўсикдан майдон чеккасига чиқариб юборишни мўлжаллаб зарба бериш;
- 5) ҳужум зарбасини имитация қилиб, сакраб тўп узатиш;
- 6) сакраб тўп узатишни имитация қилиб алдамчи ҳаракат билан тўпни рақиб майдонига ташлаш.

3.5. Ҳимоя тактикаси

Ҳимоядаги тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақибнинг ҳужум ҳаракатларини бартараф эттиш ва унга қарши туришдан иборат.

Ҳимоядаги тактик ҳаракатларга жамоа, гуруҳ ва якка тартибдаги ҳаракатлар қиради. Жамоали тактик ҳаракатлар ўйинда жамоанинг ҳимоядаги ҳаракатлари учта асосий вазият билан ифодаланади: ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш; ҳужум зарбасини (ҳаракатини) ёки тўсикдан қайтган тўпни қабул қилиш; ҳужум қилаётган ўйинчини ҳимоялаш. Жамоа ҳаракатларининг мазмуни қуйидаги асосий омиллар: рақиб жамоаси ҳужум ҳаракатларининг хусусиятлари; ўйинчиларнинг ўйин маҳоратлари; ўйин хусусиятидан келиб чиқиб навбатдаги ҳаракатларни амалга ошириш билан белгиланади.

Замонавий волейболда жамоа ўз ҳимоя тактикасини бурчаги олдинга (35 а-расм) ва бурчаги орқага (35 б-расм) тизими асосида ташкил қилади.



а

35-расм

Юқорида санаб ўтилган омиллар ва ўйин вазиятидан келиб чиқиб, мақбул бўлган ҳимоя тактикаларидан бирини қўллаши керак бўлади. Қуйида ушбу тактик усулларни ва унинг вариантларини кўриб чиқамиз.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг майдон бўйича жойлашуви асосан икки вариантда бўлади: чизикли ва поғоналар бўйича. Чизикли вариантдан барча ўйинчилар тўпни қабул қилиш малакасига эга бўлганда ва ҳужумда мураккаб бўлмаган комбинацияларни уюштириш режалаштирилганда фойдаланилади. Бу вариантда ўйинчилар майдон бўйлаб бир текисда жойлашадилар.

Бунда рақибнинг тўп узатишидаги қуйидаги тактик хусусиятларни ҳисобга олиш зарур:

- а) майдонда жой танлаш (тўрдан қанча масофада жойлашиш);
- б) рақиб томонидан ўйинга киритилган тўпнинг турли қучланишдаги наватлашув эҳтимолига;
- в) ўйинчилар орасига бериш эҳтимолига;
- г) тўр ёнига чиқаётган боғловчига тўп йўллаш эҳтимоли.

Замонавий волейболда кўп ҳолларда ўйинчиларнинг поғона бўйлаб жойлашуви кузатилади. Бунда ўйинга киритилган

тўпнинг малакали волейболчилар томонидан қабул қилинишига ва ҳужум ҳаракатларининг самарали ташкил этилишига имкон яратилади.

Агарда 3 - зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қилиш, 4 - зонадаги ўйинчи эса яхши ҳужум қилиш маҳоратига эга бўлмаса, 3 - зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қила оладиган бўлса, у майдончанинг орқароғига сурилиб туради (6 - зонадаги ўйинчидан ўтиб кетиши мумкин эмас).

Боғловчи ўйинчининг 5 - зонадан чиқиш вақтидаги жамоа жойлашуви бирмунча қийин бўлишига қарамасдан, тез-тез учраб туради.

Бунда жамоанинг 5+1 тизимидан фойдаланиши айниқса қўл келади.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда ҳимояни уюштиришнинг асосан учта варианты мавжуд:

-чизик бўйлаб – бунда олдинги қатор ўйинчиларидан бири тўсиқ қўювчи ўйинчиларни ҳимоя қилади;

-олдинги поғонали – бунда тўсиқ қўювчиларни 6 - зонадаги ўйинчи ҳимоя қилади; орқа поғонали – бунда тўсиқ қўювчиларни 1 ёки 5 - зонадаги ўйинчилар ҳимоя қилади. Бу тизимлар тўсиқ қўйиш ва ҳужум зарбаларининг хусусиятларига қараб танланади. Ҳимоя ҳаракатларини ташкил қилишда рақибнинг ҳужумдаги ҳаракатлари асос қилиб олинади. Биринчи вариантдан ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатини ўзгартиришда, иккинчи вариантдан рақиб жамоаси тўсиқ устидан алдамчи ҳаракатларни тез-тез қўллаганда, учинчи вариантдан рақиб томонидан қучли ҳужум зарбалари берилганда фойдаланилади. Ҳужум қилувчи ўйинчининг ҳимоясини ташкил қилиш энг мураккаб ўйин вазиятларидан бири ҳисобланади. Бу тўпнинг учини тезлиги, йўналиши ва тўсиқдан қайтган тўп йўналишини аниқлашнинг қийинлиги билан изоҳланади.

Ҳар бир ўйинчининг ҳаракат қилиши танланган ҳимоя тизимига боғлиқ. Ҳужумчи ёки тўсиқ қўювчини ҳимоялаш қуйидагича бўлиши мумкин:

-боғловчи ўйинчи (агарда у ҳужум қилаётган ўйинчига яқин бўлса) томонидан,

IV. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ

Спорт амалиётида дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тренировкасининг фундаментал босқичи бўлиб, ушбу босқичда ўргатиш услублари ва воситаларидан тўғри фойдаланиш кейинги босқичларда спорт маҳоратини самарали шаклланишига имкон яратadi.

Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга оlinиши зарур. Бошқача қилиб айтганда, дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкламалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Мазлумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт турғаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки ҳилгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкламанинг (нагрузкаи) ялли таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигар ва х.к.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пиравордида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал “объект”ларда глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши эҳтимолдан холи эмас. Аксинча, кундалик ёки ялли

тўрдан узоқлашган тўлга зарба берилганда, унинг тўсиқдан (ёки тўрдан) сапчиб орқа зоналарга тушиш эҳтимоли юқори бўлади.

Тўсиқ қўйишда жойнинг тўғри танланиши ва тўсиқнинг ўз вақтида қўйилиши жуда аҳамиятлидир. Зонали (ҳаракатсиз) тўсиқ қўйишда ўйинчи фақатгина йўналиш йўлини беркитади. Ҳаракатли тўсиқ қўйилганда, зарба йўналиши беркитади. Тўсиқ қўйовчининг сакраш вақти кўп холларда зарба учун узатилган тўп ҳолати билан аниқланади. Юқори ва ўртача баландликда узатилган тўпларга тўсиқ қўйовчи хужумчидан сўнг сакрайди. Паст ва тезкор узатилган тўпларга хужумчи билан баробар сакрайди.

Хужумчи ҳавода учиб зарба берадиган тўпларга хужумчидан олдинроқ сакрайди. Тўсиқ қўйганда, қўллар тўр устидан охириги вазиятда ўтказилади. Қўллар айниқса, қафтларнинг қандай қўйилиши зарба йўналишига боғлиқдир.

машгулот юкламалари ҳаҳми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, қундалик ёки ялли юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машгулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принципда ошира бориш даркор. Демак, болалар спортига оид машгулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машгулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машгулоти, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга қатъа масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жихатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи қуч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўпдан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти, мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси –бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самардорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади. Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкаси давомида спорт маҳоратининг шакллани бориши устивор жихатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машгулотларида қўйиладиган асосий мақсад –соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш авваламбор ёшликдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жихатдан тўғри ташкил қилинган машгулотлар болалар ва ўсмирлар организмга ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машгулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатишган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар спорт маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

4.1. Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуктаи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса,

сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқарок ва осонроқ бўлади.

Аммо бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий қўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу волейболчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукаммал ўзлаштиришдир.

Харакат – (ўйин) малакалари – тўпни узатиш, қабул қилиш (химоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган боскичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади.

Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ўргатиш жараёни – бу педагогик жараён бўлиб, тренер-ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғуллот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг кизиқиши, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда рухий ҳолатига ҳам боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинадиган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак. Бундан ташқари боланинг ички «сирли» имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш

услубларини, боскичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил бўлиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча боскичларда амалга оширилади ва бу боскичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат қўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун қўлланилади. Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниктириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдаланароқдир.

4.2. Ўргатиш боскичлари ва услублари

Биринчи боскич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танилиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали қуроллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи боскич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш боскичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак.

Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (хужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (бунориш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, “давра айлана” машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Қўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштишни) такозо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини хал қилишга, ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич: - ҳаракатни ўйин жараёнида мустахкамлашни кўзда тутати.

Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув фильмлари, тасвирий фильмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари.

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустахкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақаланишдир.

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини

баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

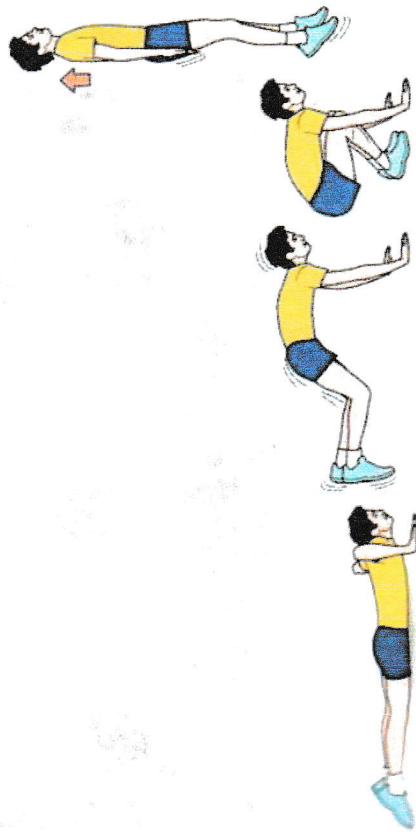
4.3. Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи намунавий машқлар

Ўйин техникасига ва тактикасига ўргатиш, уларни шакллантириш ҳамда мукаммаллаштириш самарадорлиги пропорционал тартибда ривожланган умумий (куч, тезкорлик, чакконлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ва махсус жисмоний сифатларга (айниқса чакконлик ва сакровчанлик) боғлиқдир.

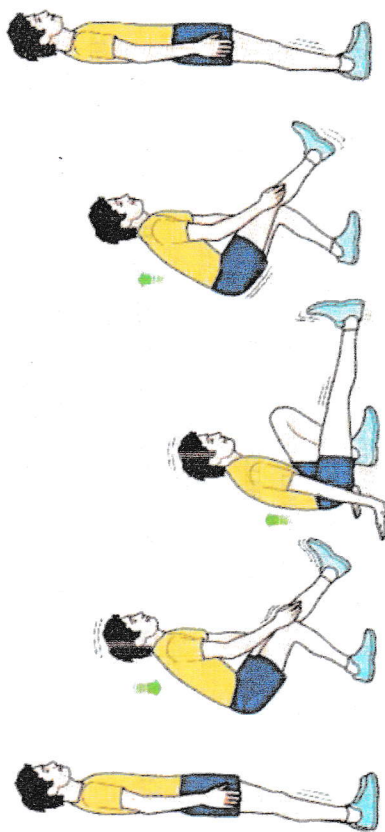
Ҳар бир жисмоний сифат умумий ёки махсус бўлишидан қатъий назар волейболга хос ўйин усулларига мос тартибда ихтисослашганлиги муҳим аҳамият касб этади.

Бундай ихтисослаштирилган жисмоний сифатларни ривожлантиришда қуйидаги акс эттирилган машқлар андозаларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ:

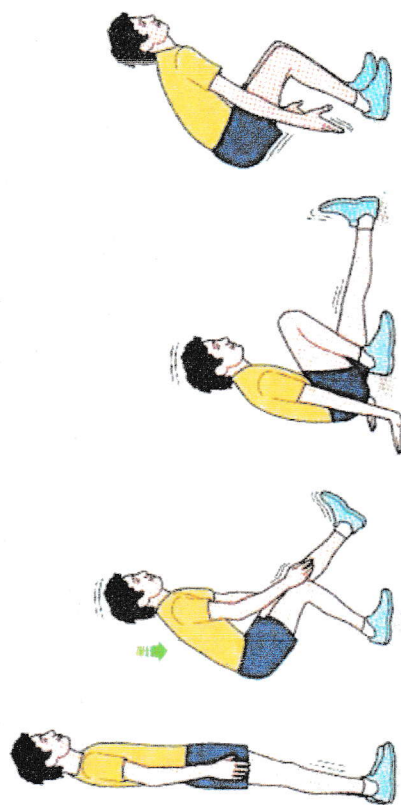
1. Оёқ, гавда ва қўл мушаклари тезкор-кучини ривожлантирувчи машқлар (36-40 расмлар).



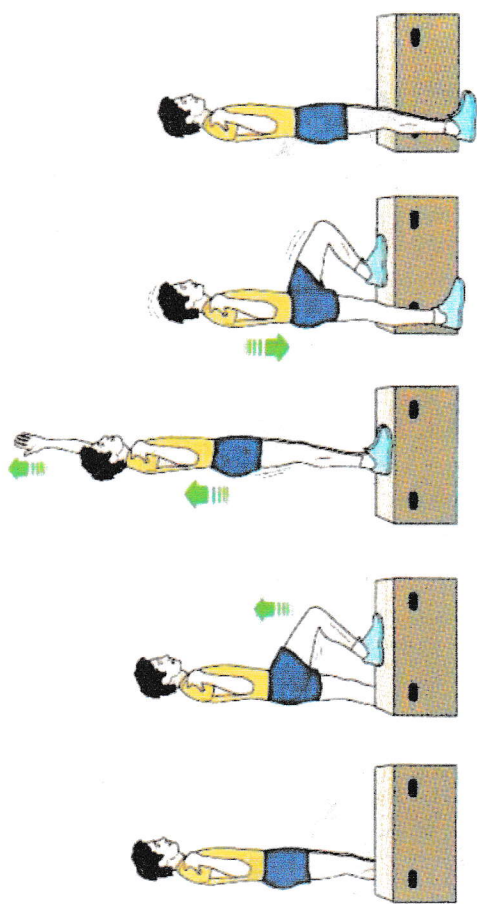
36-расм



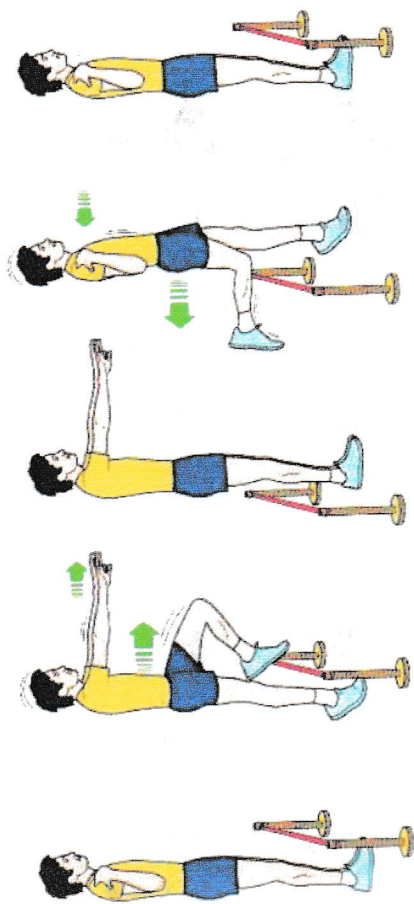
37-расм



38-расм

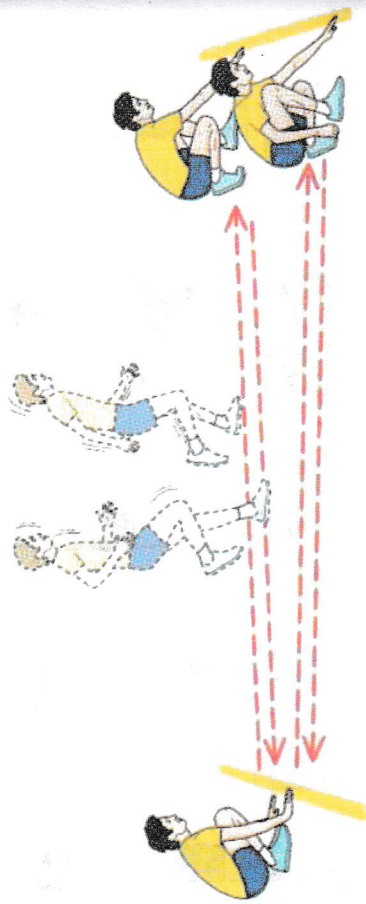


39-расм

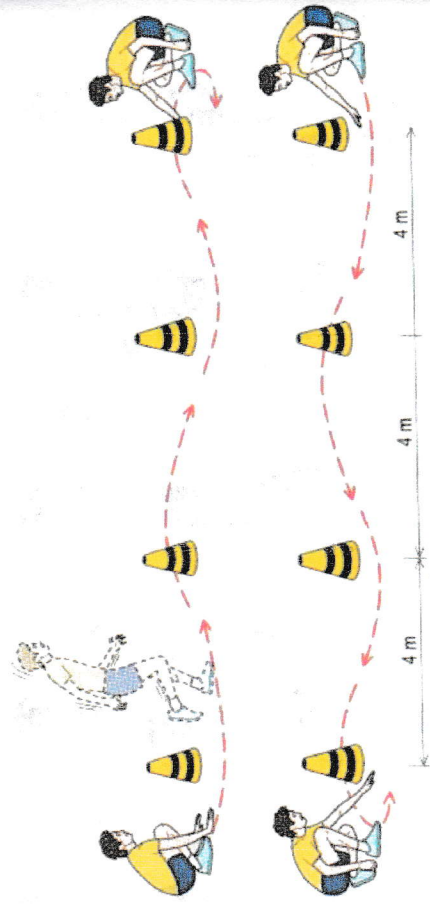


40-расм

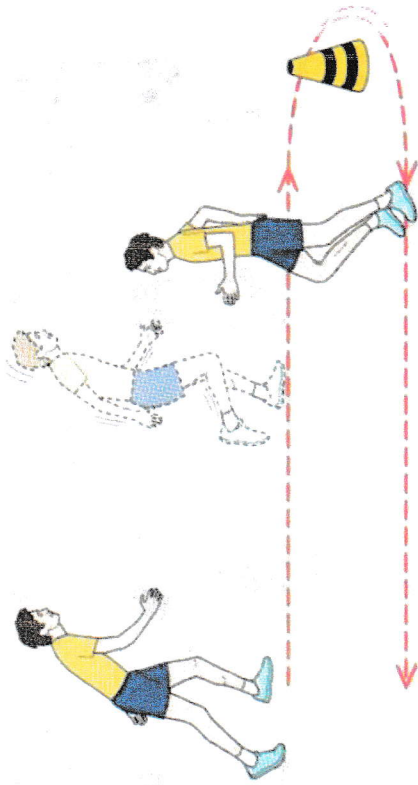
2. Тезкорлик-чакқонлик сифатларини ривожлантирувчи машқлар (41-43 расмлар)



41-расм

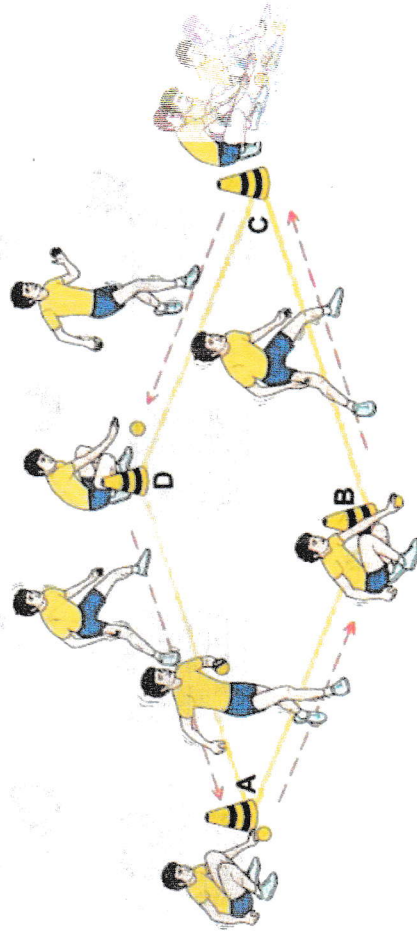


42-расм

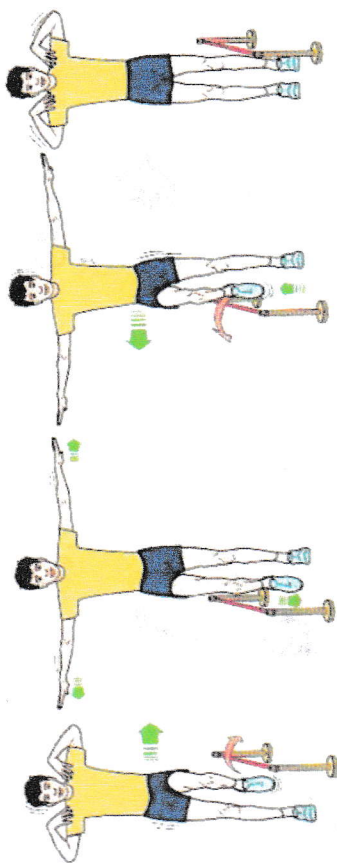


43-расм

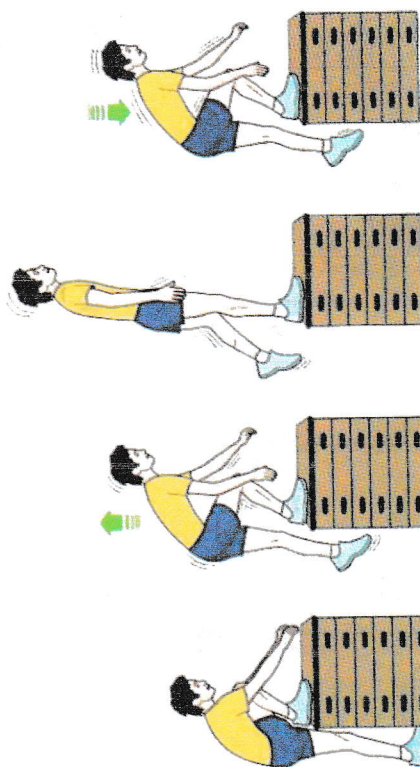
3. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантирувчи машқлар (44-48 расмлар)



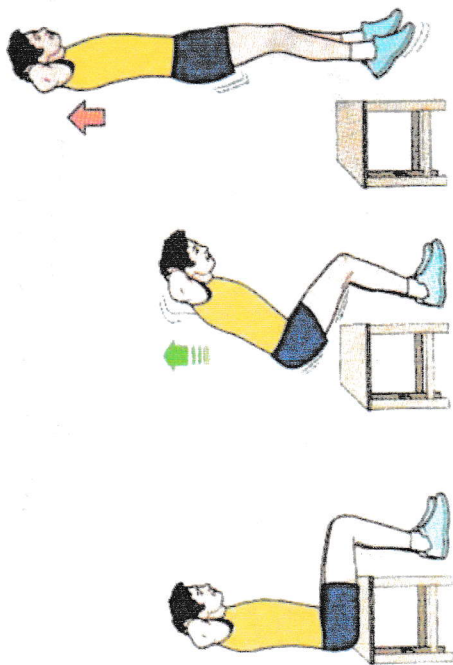
44-расм



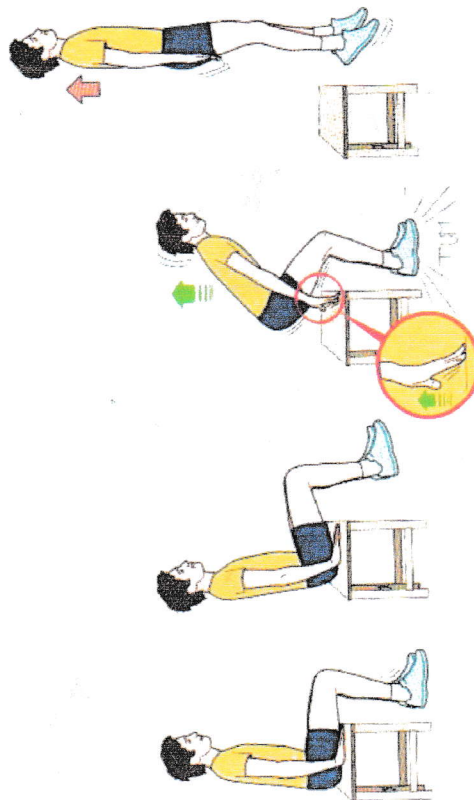
45-расм



46-расм

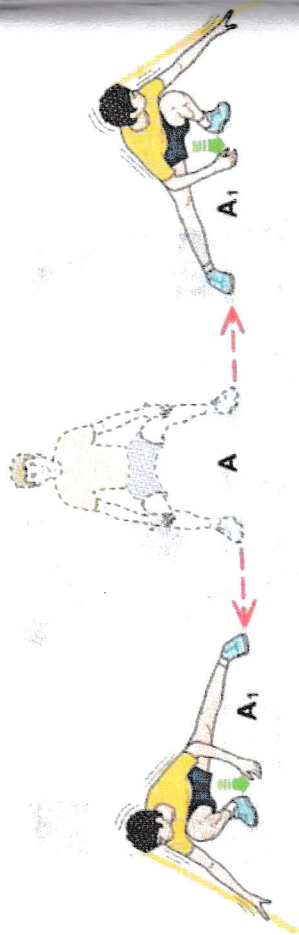


47-расм

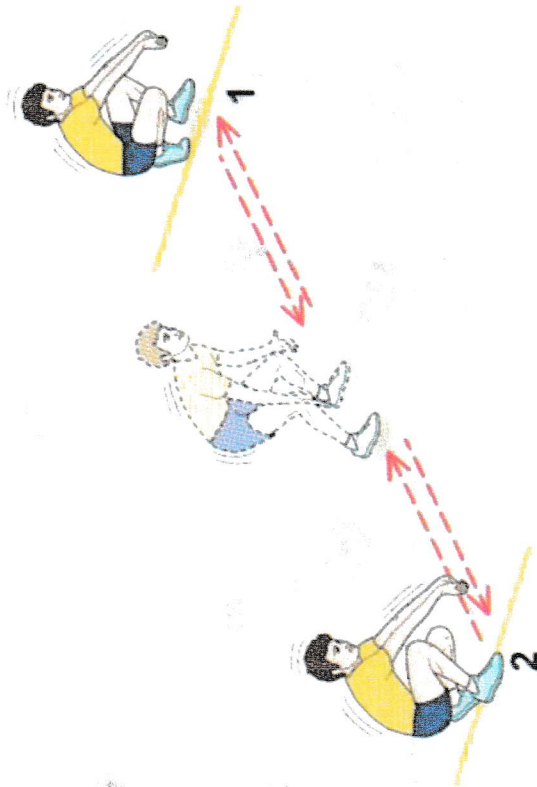


48-расм

4. Эгилувчанлик ва махсус ҳаракат тезлигини ривож- лантирувчи машқлар (49-50- расмлар)



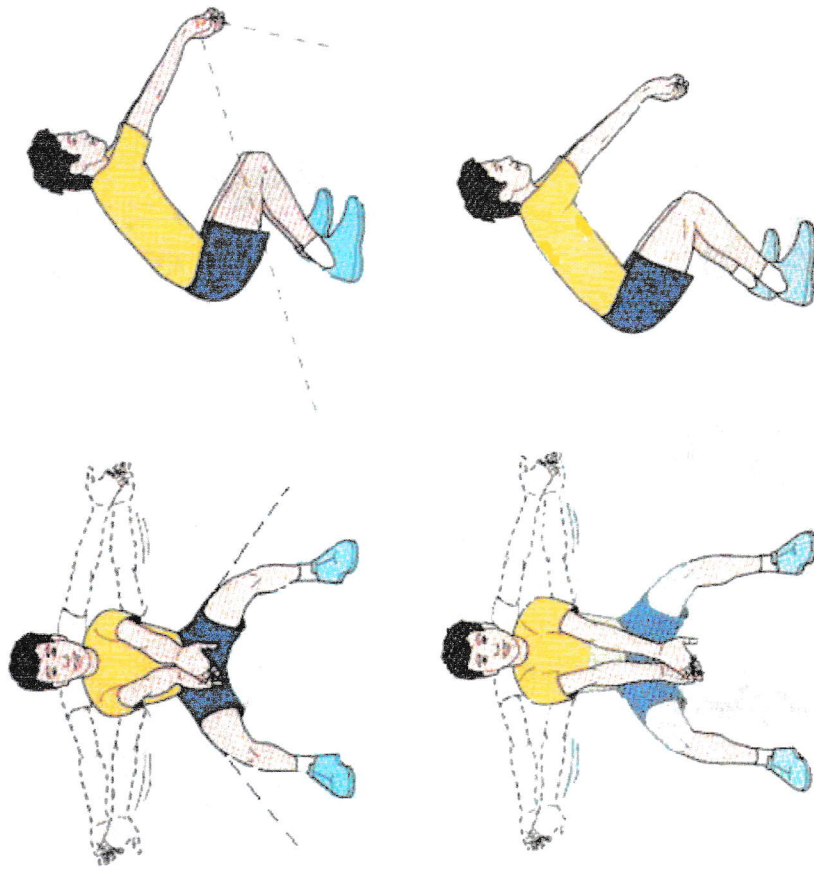
49-расм



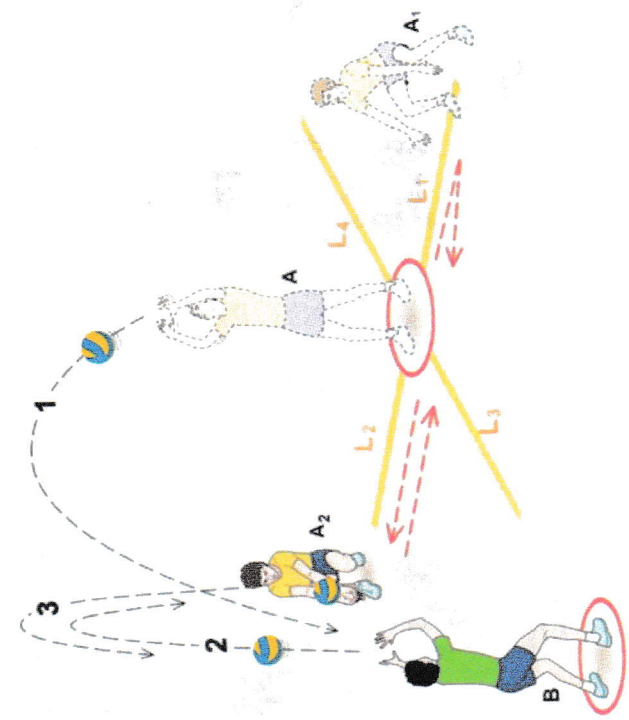
50-расм

4.4. Ўйин техникасига ўргатувчи намунавий машқлар

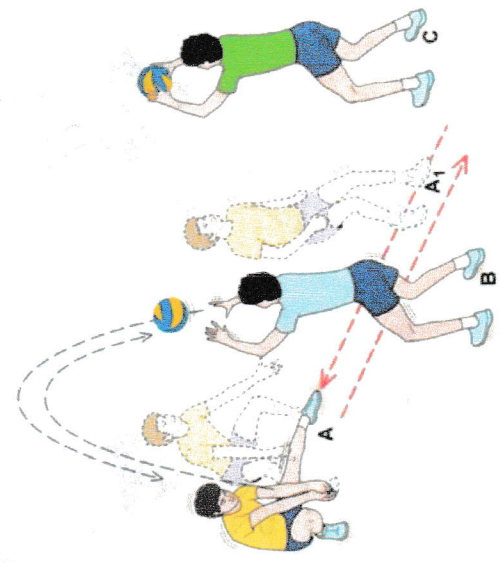
1. Тўпни қабул қилиш ва узатиш машқлари (51-55- расмлар)



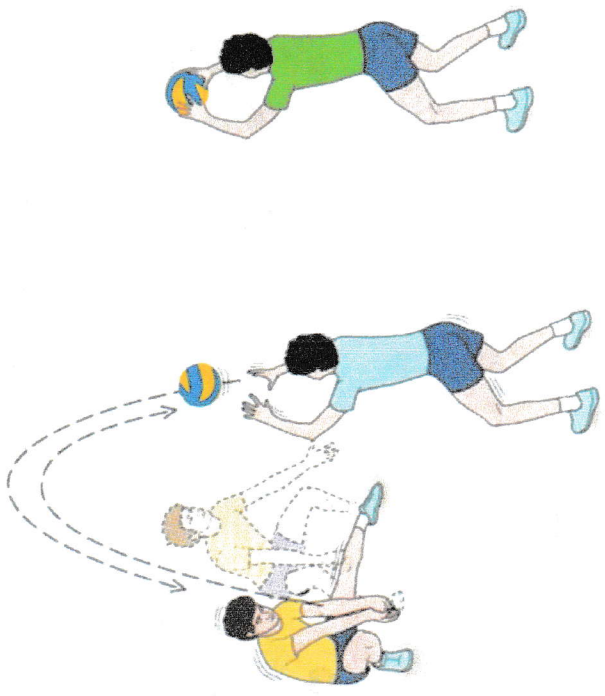
51-расм



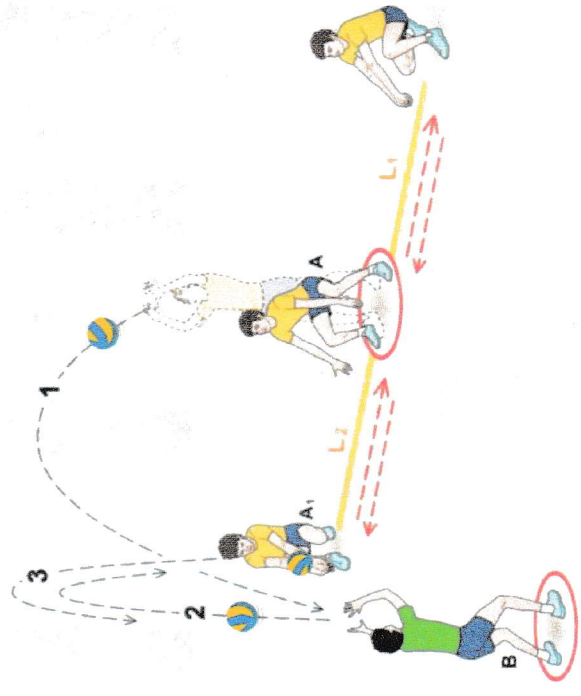
52-расм



53-расм

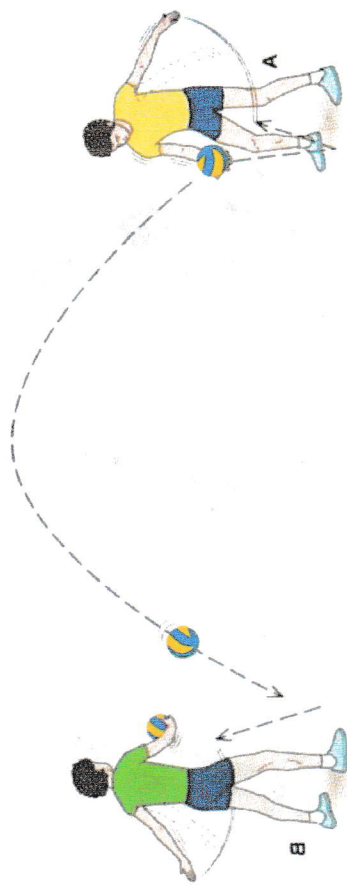


54-расм

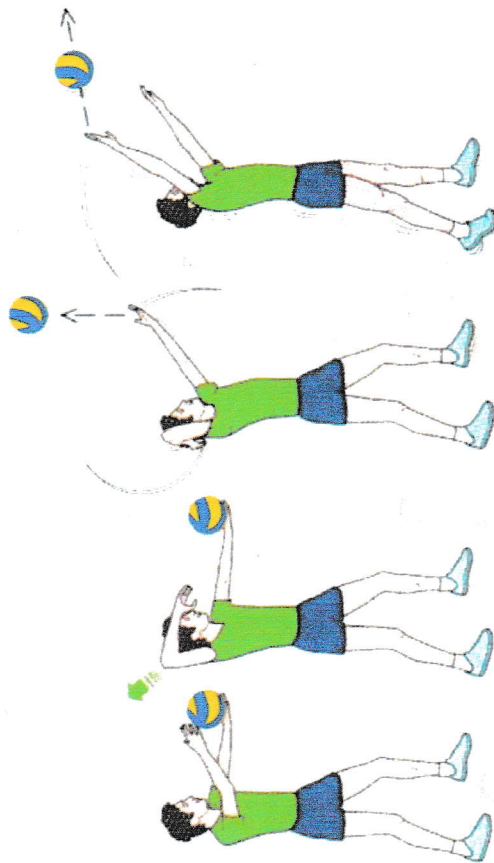


55-расм

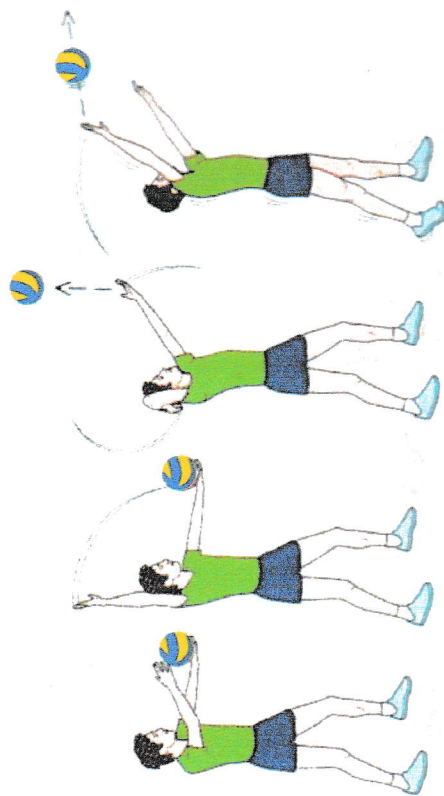
2. Тўп киритиш машқлари (56-59- расмлар)



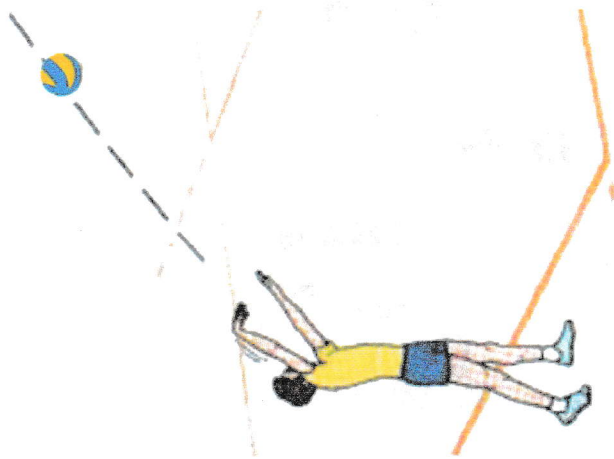
56-расм



57-расм

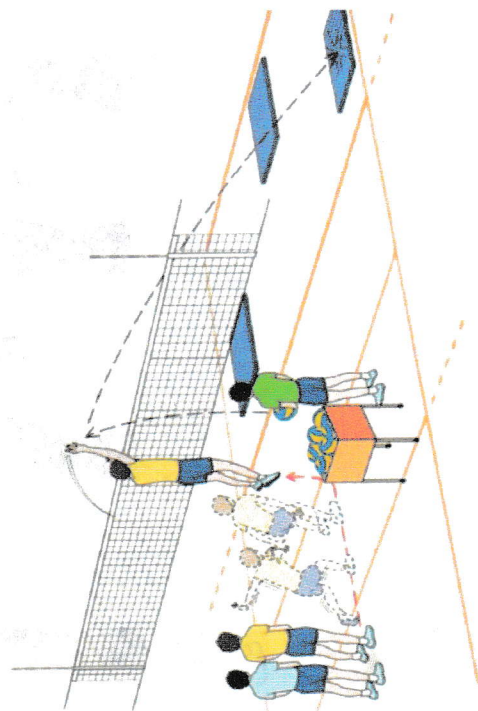


58-расм

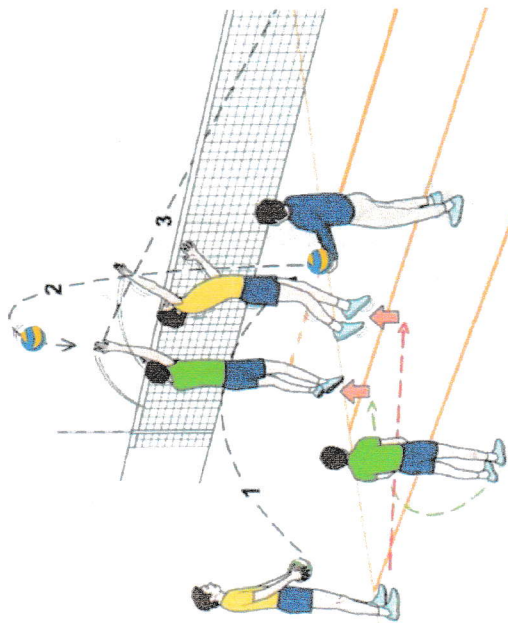


59-расм

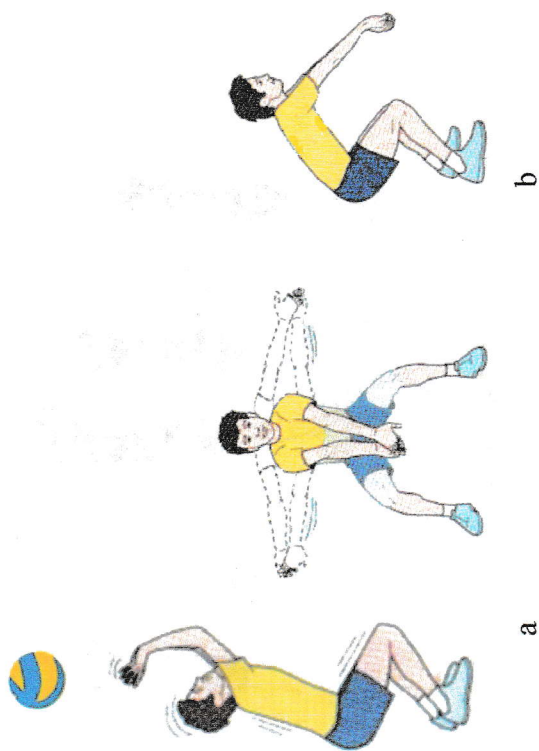
3. Хужум зарбаларига оид машқлар (60-62- расмлар)



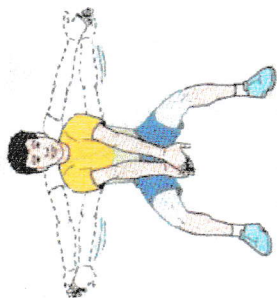
60-расм



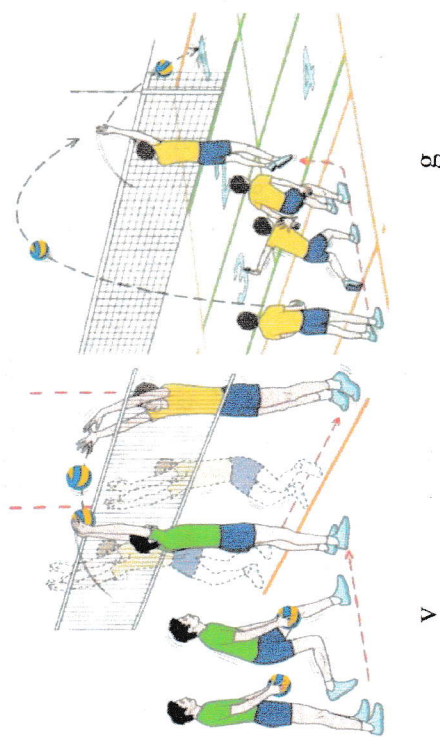
61-расм



a



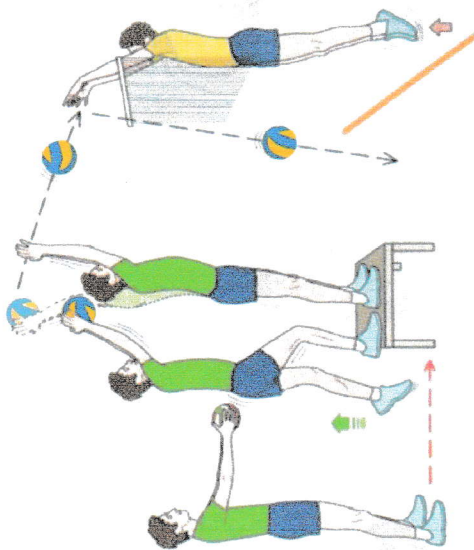
b



g

62-расм

4. Тўсиқ қўйиш машқлари (63-расм)



63-расм

4.5. Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган намунавий техник воситалар

Волейбол машгулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-қуч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар,

тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Волейбол тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (65-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизикнинг кенглиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10-12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.

Кўчма ва осма халқалар. Икки турдаги халқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (66-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (67-расм) фойдаланилади. Кўчма халқаларнинг диаметри 80-100 см бўлиб, полдан 3,5-4,0 м ораликда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма халқаларнинг диаметри 50-80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрға (ёки тросга) горизонтал равишда (4, 2 - зоналарда) ўрнатилади.

Узайтирилган тўр. Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказиладиган машгулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

Амортизаторли тўплар. Залнинг бурчагига ўрнатилади (68-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига қарабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландликларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узоқ мудат тебраниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустақкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажер хужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

Тўпни тутиб турувчи мослама. Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, ҳужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (69-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу ҳужум зарбаларини ўйин шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради.

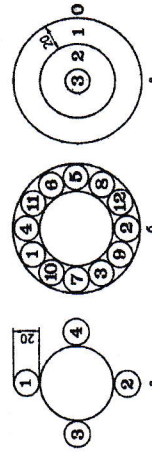
Тўр устидаги тўп. Тўр устига пружинали коптоқлар илинган тросс тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин.

Тўлдирма тўплар. Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1-2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Улар ўйин шароитига яқинлаштирилган ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар апаратининг шаклланишини таъминлайди.

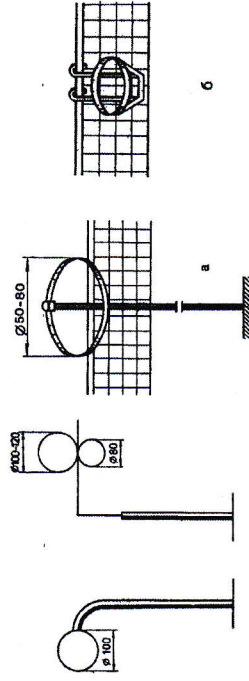
Аргамчилар. Аргамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

Панжалар учун тренажерлар. Деворга ўрнатишган кронштейнга 3-4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган тросс уланади (70 а-расм). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажер билан (70 б-расм) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажерлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.

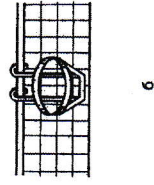
Сакровчанликнинг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва баҳолаб бориш В.М.Абалаковнинг сакровчанлик даржасини аниқлашга мўлжалланган диагональ экран-ўлчов мосламаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин (71 расм).



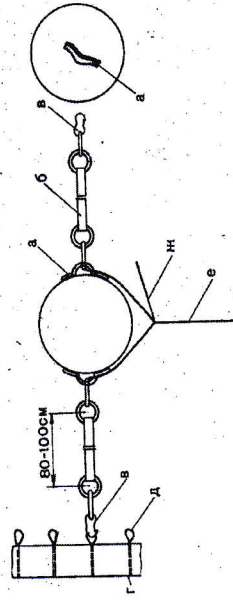
65-расм



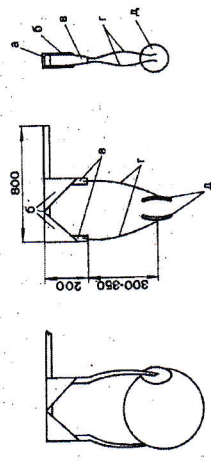
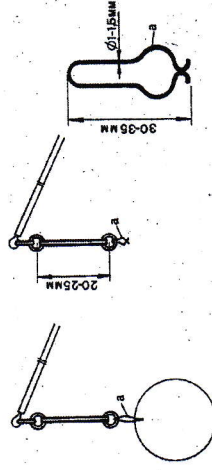
66-расм



67-расм



68-расм



69-расм

V. БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДАН ТўГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Волейбол тўрагагининг асосий иш шакли, мусобақаларда катнашиш, гуруҳлардаги ўқув-тренировка машғулоти хисобланади. Тренер-ўқитувчи шуғullanувчилар билан ҳар куни эрта-лабки гимнастикани ўтказиши керак, шунингдек, алоҳида техник усуллар асосида жисмоний тайёргарликни такомиллаштириб бориши лозим.

Машғулотлар мактабда ёш спортчиларнинг бандлигини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилиши шарт. Барча маънавий ва маърифий ишлар оммавий-маданий ва тарбиявий тадбирлар умумий режаси билан мос равишда амалга оширилади. Ўқув-чилар ёшига кўра ўз гуруҳларида дастур ва мавзу режа асосида машғулотлар ташкил этишлари мумкин.

Кичик ўсмирлик ва ўсмирлик гуруҳларида ўқув жараёни учта даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақалаш, ўтиш даври.

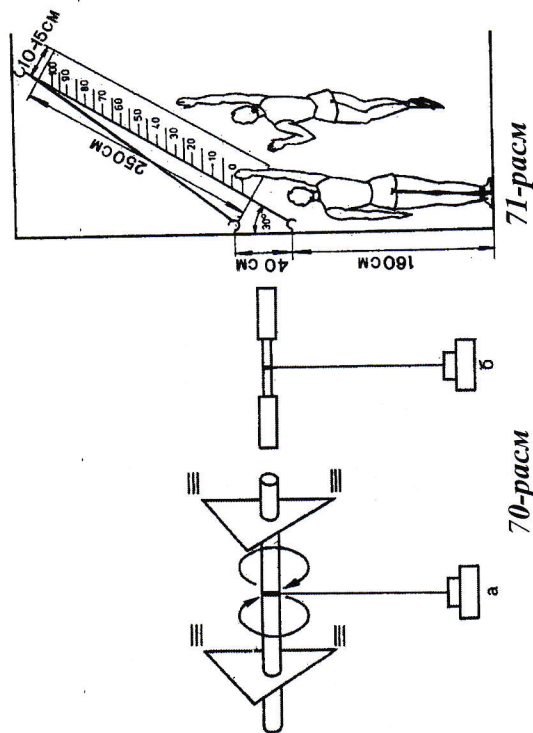
Тайёргарлик даври уч босқичга бўлинади:

биринчи босқич - умумий жисмоний тайёргарлик (шуғullanувчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ва ирода сифатини тарбиялаш, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топиришга тайёрлаш, техник ва тактик тайёргарлиги);

иккинчи босқич - махсус жисмоний тайёргарлик (волейболчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатни, техника ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш, мусобақа олдидан тайёргарлик кўриш (кейинчалик волейболчиларнинг ўзига хос сифатларини ривожлантириш, бўлажак мусобақаларга тайёргарлик кўриш, ўйин техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, жамоаларни бир мақсад йўлида жишлаштириш).

учинчи босқич- мусобақа тайёргарлиги

Мусобақалаш даврининг вазифаси: эришилган натижаларни амалга ошириш, техника ва тактикани такомиллаштириш, махсус жисмоний тайёргарликни юқори даражага кўтариш, мусобақада катнашиш.



Штанга, қадқ тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар. Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлиликларини ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, курилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақилдиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, курилма, жиҳозлардан ҳам фойдаланилади.

Ўтиш даврининг вазифаси: умумий жисмоний ва техник тайёргарликка эришилган даражани ушлаб туриш, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топиришига тайёрлаш.

Ушбу дастурнинг ўқув материали барча ёш гуруҳларга мўлжалланган. Дастлабки тайёрлов гуруҳида (11-12 ёш) асосий диққатни саломатликни мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка, координация (чаққонлик) ҳаракатини, тезликни, эгилувчанликни ривожлантиради. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топиришига тайёрлаш ва қабул қилиш. Гуруҳ назорати ва ўртоқлик учрашувларида қатнашиш.

Кичик ўсмирлар (13-14 ёш) гуруҳидаги ёш волейболчилар кейинчалик ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги бўйича шуғулланадилар. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топиришига тайёргарлик кўрадилар ва топиридилар, волейбол ўйнаш техникаси ва тактикасини эгалладилар. Гуруҳ шахар, туман биринчилиги учун волейбол бўйича ўтказиладиган расмий мусобақаларда қатнашади.

Ўсмирлар (15-16 ёш) гуруҳи ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш жараёнини давом эттиради, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрлари бўйича тайёргарлик кўрадилар ва топирадилар. Волейболчилар ўйиннинг асосий усулларини, техникасини эгаллашлари керак, уни ўйинда қўллай билиш, ўйин тактик тизимлари ва машқ комбинацияларини эгаллаш, шахар, вилоят ва республика мусобақаларида қатнашиш, ҳакамлик-жамоатчи инструкторлик малакасини ҳосил қиладилар.

Ҳар бир ёш гуруҳ учун назарий машғулотдан алоҳида алоҳида ўқув материали берилган. Амалий машғулотни ўтказишга қадар ва ундан кейин 10-15 дақиқа давомида суҳбат шаклида ўрганилади.

Раҳбар ёки ўқитувчи имкони борида ўқув материални назария ва амалиёт билан боғлаб олиб бориши керак. Суҳбат давомида кўргазмали куруллардан, фото-кино материаллардан фойдаланиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот жараёнида, болаларга жисмоний тарбия дарсларида таниш бўлган воситалардан ва бошқа спорт анжомларидан фойдаланилади.

Айрим алоҳида машғулотларда умумий жисмоний тайёргарликка вақт ажратиш мақсадга мувофиқ. Машғулотни ўтказиш шароитига кўра умумий жисмоний тайёргарлик ҳажми ва воситаси танланади. Чунки, бошланғич даврда, волейбол воситаларининг самарадорлиги кам бўлган вақтда (икки томонлама ўйинда ва техника бўйича бериладиган машқларда жисмоний юклама кам бўлади) машғулотга ажратилган вақтнинг 60-70 фоизини умумий жисмоний тайёргарлик ташкил этади. Ёш волейболчилар билан ўтказиладиган машғулотларда кўпроқ тез-тез гимнастика, енгил атлетика машқларидан, ҳаракатли ўйин, баскетбол, қўл тўпи ўйинларидан фойдаланилади.

Болаларга волейболнинг техника ва тактикасини ўргатиш бевосита махсус жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ. Волейбол воситасидан ташқари, унинг таркибий қисмини ўргатишнинг бошланғич даврида муҳим рол ўйнайдиган махсус машқ воситалари орасида буюмлар билан бажариладиганлари қатта ўрин эгаллайди: тўлдирма, баскетбол, теннис тўплари; аргамчи, резинали амортизаторлар; гантел, турли-туман махсус мосламалар ва ҳоказолардан фойдаланилади.

11-14 ёшли болалар ва 15-16 ёшли қизлар учун машқларни бажаришда тўлдирма тўпнинг оғирлиги 2 кг, 15-16 ёшли ўспиринлар учун 3 кг бўлиши керак. Тўпни ўйинга киритиш ва ҳужум зарбасини беришга тайёргарлик машқларида 1 кг. тўпдан фойдаланиш керак. Гантеллар билан бажариладиган машқлар, асосан, 15-16 ёшли ўсмирлар учун мўлжалланган. 14-15 ёшли волейболчилар учун гантел оғирлиги 0,5-1 кг, 16 ёшлиларга 1-3 кг, амортизатор билан бажариладиган машқлар 13 ёшдан бошлаб қўлланилади. Амортизатор сифатида тиббий резинали бинтлар қўл келади.

Ёш волейболчиларга имкони борида волейбол техникасини эгаллаганликларига қараб, унга боғлиқ бўлган тактик ҳаракатлар ўргатилади.

Инструктор-методист амалиёти ўсмирлар ва кичик ёшдаги ўсмирлар гуруҳидан бошлаб ўтказилади. Улар инструктор-методист малакасини махсус машғулотларда ва ўқув-тренировка машқлари жараёнида оладилар. Волейбол тўғарагида шуғулланувчилар сафга турғизишни, асосий буйруқларни беришни, машғулотнинг тайёргарлик қисми учун машқларни танлай олишлари керак. Улар инструктор-методист малакаларини тренер-ўқитувчининг ёрдамчиси сифатида такомиллаштирадилар.

Ёш волейболчилар ҳакамлик амалиётини ўсмирлик гуруҳи (13-14 ёш) да бошлаб, машғулотларда ўта бошлайди. Шуғулланувчилар 15-16 ёшдан бошлаб шахар, туман биринчилиги мусобақаларида ҳакамлик қилишда қатнашадилар. Улар мусобақа бўйича низомларни, ўйин жадвали тузишни, тўғарақлар ичида мусобақа ташкил этиш ва ўтказишни ўрганишлари керак.

Тренер-ўқитувчилар бир ўйин олдидан уни олиб бориш учун кўрсатма бериши керак, тамом бўлгандан кейин ўтказилган ўйин муҳокама қилинади. Кўрсатма олдидан берилиши керак, чунки ўйинчилар ўйин режаси тўғрисида ўйлашлари керак. Ўйналган ўйиннинг муҳокама ёки таҳлилини машғулотдан олдин ўтказиш тавсия қилинади.

Волейбол тўғарагида ўқув йили тугагандан кейин жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат текшируви ўтказилади.

5.1. Дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) тўғарак машғулотлари дастури

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши ҳақида қисқача маълумот. Волейбол ўйини ҳақида тушунча. Мактаб ўқувчилари ўртасида волейболнинг ривожланиши. Ўзбекистон Республикаси мактаб ўқувчилари учун волейбол бўйича ўтказиладиган мусобақалар. Болалар организмга волейбол билан шуғулланишнинг таъсири.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомлар. Волейбол ўйнаш учун зарур бўлган жиҳозлар, уларни сақлаш. Залда ва очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулот жойини жиҳозлаш.

Гигиена, тиббий назорат, шикастланишнинг олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш. Волейбол билан шуғулланувчилар учун ўйиннинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда умумий гигиеник талаблар. Кун тартиби, ишлаш тартиби, дам олиш, ухлаш гигиенаси. Пойафзал ва кийим гигиенаси. Организмни чиниктириш учун табиатнинг табиий (қуёш, ҳаво, сув) омилларидан фойдаланиш. Тиббий назорат. Волейбол билан шуғулланганда шикастланиш ва уни олдини олиш тадбирлари. Шилиниш, чўзилиш, қон оқиш. Шикастланганга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш, қон оқишини тўхтатиш усули.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик ҳақида тушунча. Умумий жисмоний тайёргарликнинг вазифаси: жисмоний сифатларни (тезлик, эпчиллик, куч, чидамлик, эгилувчанлик) ривожлантириш, ҳаракат малакаларини такомиллаштириш, шуғулланувчиларни «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрини топишига тайёрлаш. Умумий жисмоний тайёргарлик воситаси: гимнастика ва енгил атлетика машқлари, спорт ва ҳаракат ўйинлари, сузиш ва бошқалар.

Амалий машғулот. Саф машқлари. Саф ва буйруқ тўғрисида тушунча. Саф, қатор, бошловчи, сафнинг охири, оралик ва масофа. Саф турлари: бир ва икки сафга, бир қатордан икки, уч ва ҳокazo. Оддий қайтма сафланишлар. Буйруқнинг дастлабки ва бажариш қисми. Асосий тик туриш. Турган жойда, ҳаракатда, сафда ҳаракатланиш. Сафланиш, қанотларни аниқлаш, текисланиш, санаш, бурилиш ва ярим бурилиш, сафда ёйилиш ва қўпилиш.

Сафда турган жойда сафга ва қаторга қайта сафланиш. Юришдан югуришга ва югуришдан юришга ўтиш. Ҳаракатда тезликни ўзгартириш.

Гимнастик машқлар. Елка камарига ва қўл мушаклари учун бериладиган машқлар. Буюмларсиз бажариладиган машқлар. Турган жойда ва ҳаракатда ҳар хил дастлабки ҳолатдан тўғри қўлни буккан ҳолда доирасимон айлантириш. Қўлни орқага пружинасимон ҳаракатлантириб орқага узатиш, панжаларни букиш ва ёзиш, қўл олдинда, ён томонда, юқорида. Қўлга таяниб ётган ҳолда букиш ва ёзиш. Ҳар хил дастлабки ҳолатдан жуфт-жуфт бўлиб, қўлларни ушлашиб, қўлларни букиш ва ёзиш. Қўлларни кўтариш ва тушириш, қўлни доирасимон айлантириш, ўзаро бир-бирига қаршилиқ кўрсатиш.

Тўлдирма тўп (1-2 кг.) билан бажариладиган машқлар

Ҳар хил дастлабки ҳолатдан (тик турган, ётган, ўтирган, тиззада турган ҳолатда) коптокни тўғри, букилган қўлда юқорида кўтариш, ўнгга, чапга, пастга тушириш, қўлда тўп билан доирасимон ҳаракатланиш, тўғри қўлни орқага узатиш, тўп билан қўлни букиш ва ёзиш. Турли усулларда бир ва икки қўлда ҳар хил ҳолатда коптокни отиш ва илиб олиш. Жуфт-жуфт бўлиб, бир-бирига юзма-юз қараб туриб, тўпни ушлаб туриб, бир-бирига қаршилиқ кўрсатиш машқларини бажариш.

Тана ва бўйин мушаклари учун бериладиган машқлар

Буюмларсиз бажариладиган машқлар: энгашиш, танани айлантириш, бошни буришлар, гавдани олдинга, орқага, ён томонга энгаштириш, ўтирган ҳолатдан орқага думалаш, оёкни юқорига кўтариб, оёкни бош устидан ошириб полга тегизиш. Ҳар хил дастлабки ҳолатдан жуфт-жуфт, уч кишидан бўлиб машқлар бажариш.

1-2 кг.ли тўлдирма тўп билан машқ бажариш. Ҳар хил дастлабки ҳолатдан, тўп бош орқасида ёки тўғри қўлда, олдинга, орқага, ён томонга энгашиш, гавдани буриш. Коптокни олдинга, орқага энгашиш, гавдани буриш билан отиш. Жуфт-жуфт бўлиб машқлар бажариш.

Гимнастик деворчада бажариладиган машқлар

Тос ва оёқ мушаклари учун бериладиган машқ. Буюмларсиз бажариладиган машқлар: ҳар хил дастлабки ҳолатдан чўққайиб ўтириш, юқорига сакраш, юриш, югуриш, олдинга ҳамла қилиш.

Жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар (елкада шеригига ва қаршилиқ кўрсатиш билан ўтириб туриш). 1-2 кг.ли тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар: чўққайиб ўтириш, олдинга ҳамла қилиш, сакраш, юқорига сакраш. Асбоб-анжомларда бажариладиган машқлар. Гимнастик деворда, скамейкада: девор, скамейка олдида чўққайиб ўтириш, скамейка устига сакраб чиқиш ва сакраб тушиш, скамейка устидан сакраб ўтиш. Арғамчи билан бажариладиган машқлар. Конь ёки козел устидан сакраб ўтиш.

Енгил атлетика машқлари

40 м гача тезликни ошириш билан югуриш. 3x20 м га такрорий югуриш. 40 м гача босқичлар билан эстафетали югуриш. 400 м гача югуришни юриш билан алмашлаб югуриш. Югуриб келиб баландликка планка устидан ошиб сакраш. Турган жойдан югуриб келиб уч хатлаб сакраш. Деворга кичик коптокни улоқтириш ёки шитга тегиб қайтган коптокни узокка тушириш.

Спорт ўйинлари. Баскетбол, қўл тўпи.

Ҳаракатли ўйинлар. «Тўпни узатдингми, ўтир», «Тўп учун кураш», «Тўп ўртадагига», «Петна» сакраш билан эстафета, устидан сакраб ўтиш ва сакраш билан эстафета, аралаш эстафеталар, тўп билан қарама-қарши эстафета.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Тезликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. 5, 10, 15 м. га ҳар хил дастлабки ҳолатда югуриш, ёнлама қадам ташлаб югуриш, сигнал бўйича (тўхташ, тезлашиш ва бошқалар). Маълум топшириқни бажариб йўналишни ўзгартириб ва тўхташ билан югуриш, турли эстафеталар.

Сакровчанликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар

Чўққайиб ўтириш, чўққайиб ўтирган ҳолатдан юқорига сакраш, ярим чўққайиб ўтириш, турган жойда бир оёқда, икки оёқда ва ҳаракатда юз билан олдинга, ён томонга, орқа билан олдинга сакраш. Гимнастик кондан пастга қараб сакраш, осиб қўйилган тўпга, бир ва икки оёқда депсиниб сакраб қўлни тегизиш. Аргамчида сакраш. Эстафеталар.

Тўпни узатишда қатнашадиган, мушакларни мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Қўл панжаларини мустаҳкамлаш ва унинг ҳаракатчанлигини ошириш. Кўкракда тўлдирма тўпни икки қўллаб отиш (олдинга, бош устида) ва илиб олиш, тўлдирма тўпни узокка отиш. Баскетбол тўпини кўп марта узатиш ва илиб олиш, баскетбол тўпини майдонга уриб олиб юриш.

Тўпни ўйинга киритишни бажаришда қатнашадиган мушакларни мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Бош орқасида икки қўллаб тўлдирма тўпни отиш. Бир қўл ва икки қўлда юқоридан ва пастдан тўлдирма тўпни отиш.

Хужумкор зарба беришда қатнашадиган, мушакнинг тез қисқариши ва кучли ривожлантириш учун бериладиган машқлар. 1 кг ли тўлдирма тўпни икки қўллаб тўр устидан ошириб отиш, турган жойда ва сакраб икки қўллаб тўлдирма тўпни бошдан ошириб отиш. Турган жойда, югуриб келиб теннис коптогини улоқтириш, сакраб тўр устидан ошириб улоқтириш.

Акробатик машқлар. Гужанак бўлиб олдинга ва орқага, ён томонга думалаш. Куракда тик туриш. Умбалоқ ошиш, таяниб ўтирган ва асосий тик турган ҳолатдан югуриб келиб умбалоқ ошиш. Бир неча умбалоқ ошишни бирга қўшиб бажариш.

Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси асоси

Волейбол ўйини техникаси ҳақида тушунча. Волейболнинг асосий техник усуллари: туриш, силжиш, тўпни ўйинга киритиш, тўпни узатиш, хужум зарбаси, тўсиқ қўйиш. Ўйин тактикаси ҳақида тушунча. Ҳимояда, хужумда яккама-якка ҳаракатланиш, ҳимояда ва хужумда гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш.

Амалий машғулот. Волейбол ўйини техникасини ўргатиш. Туриш ҳолати. Волейбол ўйини учун хос, ҳар хил силжишлар, тўпни ўйинга киритиш билан қабул қилиш. Иккинчи узатишни бажариш учун дастлабки ҳолатни қабул қилиш. Силжиш. Ўннга, чапга, олдинга, орқага, ёнлама кадам ташлаб, икки кадам сакраб, силжишнинг ҳар хил усулларини бирга қўшиб бажариш, сил- жишдан кейин тўхташ. Тўпни узатиш. Тўпни икки қўлда юқоридан узатиш.

Тўпни тағисга чиқиш. Тўпни узатишда оёқ, қўл, гавда ҳолати ва ҳаракатининг бир-бирига мослиги. Турган жойда ва ҳаракатда бош устидан тўп узатиш. Қаторда қарама-қарши томонга тўп узатиш. Жуфт-жуфт бўлиб силжиш билан тўп узатиш. Шит ва девор олдида тўп узатиш, 6- зонадан 3- зонага, 3- зонадан 4- зонага ёки 6- зонадан 3- зонага, 3- зонадан 2- зонага тўп узатиш. «Тўп ҳавода», «Тўп капитанга» ҳаракатли ўйинлари, тўпни узатиш билан бажариладиган эстафеталар. Тўпни пастдан узатиш (гаништириш), қўл ва оёқ, гавда ҳолати. Тўп билан бажари- ладиган тайёргарлик машқлари. Тўпни ўйинга киритиш. Тўпни пастдан ўйинга киритиш: тўғридан ва ён томондан (ён бошдан). Тўпни юқоридан тўғри ўйинга киритиш. Тик туриш, тўпни юқорига отиш, гавда, оёқ, қўл ҳолати. Тўпни юқорида ва икки қўллаб пастдан қабул қилиш.

Хужум зарбасини бериш. 4 ва 2- зоналарда тўғридан зарба бериш. Тўр устидан (баландлиги 140- 200 см.) сакраб тўлдирма тўпни икки қўллаб отиш. Югуриб келиб ва турган жойидан тўр устидан теннис коптогини улоқтириш, югуриш, сакраш, қўлни силташ ва қўйиш. Резинали амортизаторга ўрнатилган тўпга зарба бериш. Шериги томонидан ташланган тўпга тўр устидан зарба бериш.

Тўсиқ қўйиш. 3-, 2-, 4- зоналарда (тўрни баландлиги 2 м-2.20 см.) бир кишилик тўсиқ қўйишга тайёргарлик ва ёрдамчи машқ- лар бериш. Тўрни юқори чеккасига олиб қўйилган тўпга (тўл- дирма ёки волейбол) тўрни олдида силжиб, тўхтаб ва сакраш билан тўпга қўл панжаларини теккизиш. Тўр устига қўйилган енгил резинали тўпга тўсиқ қўйиш.

5.2. Волейбол бўйича дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) учун машғулотлар намунавий режаси

Хафта	Машғулот раками	Мавзулар	Соат
1-хафта	1-машғулот	I. Кириш Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	3
		Волейболда қўлланиладиган жихозлар ва асбоб-анжомлар билан таништириш	1
		Гигиена, тиббий назорат, шикастланишнинг олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш	1
	2-машғулот	II. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик Жисмоний тайёргарлик ҳақида тушунча. Умумий жисмоний тайёргарликнинг вазифаси	65
2-хафта		Амалий машғулот: саф машқлари. Саф ва буйруқ тўғрисида тушунча. Саф, қатор, бошловчи, сафнинг охири, оралик масофа. Саф турлари: бир ва икки сафга, бир қатордан икки, уч ва ҳокazo. Оддий қайтма сафланишлар. Асосий тик туриш. Турган жойда, ҳаракатда, сафда ҳаракатланиш.	2
	3-машғулот	Сафда турган жойда сафга ва қаторга қайта сафланиш. Юришдан югуришга ва югуришдан юришга ўтиш. Ҳаракатда тезликни ўзгартриш.	
	4-машғулот	Гимнастик машқлар:елка камарига ва қўл мушаклари учун бериладиган машқлар. Буюмларсиз бажариладиган машқлар. Турган жойда ва ҳаракатда ҳар хил дастлабки ҳолатдан тўғри қўлни буккан ҳолда доирасимон айлантириш.	2
3-хафта	5-6-машғулот	Гимнастик машқлар: Қўлни орқага пружинасимон ҳаракатлантириб орқага узатиш, панжаларни букиш ва ёзиш, қўл олдинда, ён томонда, юқорида. Қўлга таяниб ётган ҳолда букиш ва ёзиш. Ҳар хил дастлабки ҳолатдан жуфт-жуфт	4

Волейбол ўйини тактикасини ўрганиш

Хужумда яккама-якка тактик ҳаракат. Бирорта ҳаракатни бажариш учун дастлабки ҳолатни эгаллашни билиш, тўр устидан тўпни қайтариш усулини танлаш, тўпни тўр устидан рақиб майдончасининг маълум зонасига йўналтириш, тўпни пастдан ва юқоридан ўйинга киритишни алмашлаб бориш. Ҳимояда яккама-якка тактик ҳаракат, тўпни учуш йўналишини имкони борича аниқлай билиш ва ўз вақтида тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиш, ўйин шароитига мос равишда тўпни юқоридан ва пастдан узатишни қўллаш, хужумда гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш. Тўпни ўйинга киритгандан кейин қабул қилиш ва биринчи узатишни 3- зонага, 3- зонадан 4- зонага ёки 2- зонага зарба бериш учун узатилади. 5-4,6 -зонадан тўпни 3- зонага биринчи узатиш ва 2- зонага иккинчи узатиш, 2-зонадан тўр устидан оширилади. Тўпни 6- зонадан 2- зонага, 2- зонадан 3- зонага, 3- зонадан тўр устидан оширилади.

Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш

Зарба бераётган ўйинчини муҳофаза қилиш. Ноқулай шароитда тўпни узатишни бажараётган ёки рақибдан тўпни қабул қилиб олаётган ўйинчини муҳофаза қилиш.

Техника ва тактика бўйича ўтилган материаллар асосида маълум топшириқлар билан ўқув машқ ўйини.

Назорат ўйини, мусобақани бориб кўриш. Назорат ўйинлари олдида ўйинчиларга кўрсатма бериш ва ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш. Бўладиган ўйинга топшириқ бериш, жамоа ўйинини тактик режаси ва алоҳида ўйинчиларга вазифа бериш. Ўтказилган ўйинни ва тактик режа бажарилишини таҳлил қилиш. Ўйиндан хулоса қилиш.

Амалий машғулот. Бошқа мактаб ўқувчилари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик гуруҳлари билан назорат ўйинларини ўтказиш. Туман, шаҳар, вилоят биринчилиги мусобақаларини бориб кўриш.

“Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини бажариш.

4-ҳафта	7-8- машғулот	бўлиб, қўлларни ушлашиб, қўлларни букиш ва ёзиш. Қўлларни кўтариш ва тушириш, қўлни доирасимон айлантириш, ўзаро бир-бирига қаршилиқ кўрсатиш. Тана ва бўйин мушаклари учун мўлжалланган машқлар: <i>Буюмларсиз бажариладиган машқлар:</i> энгатиш, танани айлантириш, бошни буришлар, гавдани олдинга, орқага, ён томонга энгатириш, ўтирган ҳолатдан орқага думалаш, оёқни юқорига кўтариб, оёқни бош устидан ошириб полга теккизиш. Ҳар хил дастлабки ҳолатдан жуфт-жуфт, уч кишидан бўлиб машқлар бажариш. <i>1-2 кг.ли тўлдирма тўп билан машқ бажариш.</i> Ҳар хил дастлабки ҳолатдан, тўп бош орқасида ёки тўғри қўлда, олдинга, орқага, ён томонга энгатиш, гавдани буриш. Колтокни олдинга, орқага энгатиш, гавдани буриш билан отиш. Жуфт-жуфт бўлиб машқлар бажариш.	4
5-ҳафта	9-10- машғулот	Тўлдирма тўп (1-2 кг.) билан бажариладиган машқлар: Ҳар хил дастлабки ҳолатдан (тик турган, ётган, ўтирган, тиззада турган ҳолатда) колтокни тўғри, букилган қўлда юқорига кўтариш, ўнгга, чапга, пастга тушириш, қўлда тўп билан доирасимон ҳаракатланиш, тўғри қўлни орқага узатиш, тўп билан қўлни букиш ва ёзиш. Турли усулларда бир ва икки қўлда ҳар хил ҳолатда колтокни отиш ва илиб олиш. Жуфт-жуфт бўлиб, бир-бирига юзма-юз қараб туриб, тўпни ушлаб туриб, бир-бирига қаршилиқ кўрсатиш машқларини бажариш.	4
6-ҳафта	11-12- машғулот	Гимнастик деворчада бажариладиган машқлар:	

		<i>Тос ва оёқ мушаклари учун бериладиган машқ.</i> Буюмларсиз бажариладиган машқлар: ҳар хил дастлабки ҳолатдан чўккайиб ўтириш, юқорига сакраш, юриш, югуриш, олдинга ҳамла қилиш. <i>Жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар.</i> (елкада шеригига ва қаршилиқ кўрсатиш билан ўтириб туриш). 1-2 кг ли тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар: чўккайиб ўтириш, олдинга ҳамла қилиш, сакраш, юқорига сакраш. Асбоб -анжомларда бажариладиган машқлар. Гимнастик деворда, скамейкада: девор, скамейка олдида чўккайиб ўтириш, скамейка устига сакраб чиқиш ва сакраб тушиш, скамейка устидан сакраб ўтиш. Арғамчи билан бажариладиган машқлар. Конь ёки козел устидан сакраб ўтиш.	4
7-ҳафта	13-14- машғулот	Енгил атлетика машқлари: <i>40 м. гача тезликни ошириш билан югуриш.</i> 3x20 м. га такрорий югуриш.	4
8-ҳафта	15-16- машғулот	40 м гача босқичлар билан эстафетали югуриш. 400 м гача югуришни юриш билан алмашлаб югуриш.	4
9-ҳафта	17- машғулот	Югуриб келиб баландликка планка устидан ошиб сакраш. Турган жойдан югуриб келиб узунликка сакраш. Турган жойдан югуриб келиб уч хаглаб сакраш.	2
	18- машғулот	Спорт ўйинлари: баскетбол.	2
10- ҳафта	19- машғулот	Спорт ўйинлари: қўл тўпи. Ҳаракатли ўйинлар: «Тўпни узатдингми, ўтир», «Тўп учун кураш», «Тўп ўртадагига», «Пегна» сакраш билан эстафета, устидан сакраб ўтиш ва сакраш билан эстафета, аралаш эстафеталар, тўп билан карама-қарши эстафета.	2
11- ҳафта	20- машғулот	Махсус жисмоний тайёргарлик Тезликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. 5, 10, 15 м. га ҳар хил	2

12- хафта		дастлабки ҳолатда югуриш, ёнлама қадам ташлаб югуриш, сигнал бўйича (тўхташ, тезлашиш ва бошқалар).	
	21- машғулот	Маҳсус жисмоний тайёргарлик: маълум топшириқни бажариб йўналишни ўзгартириб ва тўхташ билан югуриш	2
	23- машғулот	Маҳсус жисмоний тайёргарлик: маълум топшириқни бажариб йўналишни ўзгартириб ва тўхташ билан югуриш	2
13- хафта	25- машғулот	Маҳсус жисмоний тайёргарлик: турли эстафеталар.	2
	26- машғулот	Сакровчиликни ривожлантириш учун бажариладиган машқлар: чўккайиб ўтириш, чўккайиб ўтирган ҳолатдан юқорига сакраш, ярим чўккайиб ўтириш, турган жойда бир оёқда, икки оёқда ва ҳаракатда юз билан олдинга, ён томонга, орқа билан олдинга сакраш.	2
	27- машғулот	Гимнастик кондан пастга қараб сакраш, осиб қўйилган тўпга, бир ва икки оёқда депсияиб сакраб қўлни теккизиш.	2
14- хафта	28- машғулот	Сакровчиликни ривожлантириш учун бажариладиган машқлар: Арғамчда сакраш. Эстафеталар.	2
	29- машғулот	Тўпни узатишни бажаришда қатнашадиган мушакларни мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар: Қўл панжаларини мустаҳкамлаш ва унинг ҳаракатчанлигини ошириш. Қўқракда тўлдирма тўпни икки қўллаб отиш (олдинга, бош устида) ва илиб олиш, тўлдирма тўпни узоққа отиш.	2
	30- машғулот	Тўпни узатишни бажаришда қатнашадиган мушакларни мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар: Баскетбол тўпни кўп марта узатиш ва илиб олиш, баскетбол тўпни майдонга уриб олиб юриш.	2
15- хафта	31- машғулот	Тўпни ўйинга киритишни бажаришда қатнашадиган мушакларни учун бериладиган мустаҳкамлаш	2

16- хафта	32- машғулот	машқлар Бош орқасида икки қўллаб тўлдирма тўпни отиш. Тўпни ўйинга киритишни бажаришда қатнашадиган мушакларни учун бериладиган мустаҳкамлаш Бир қўл ва икки қўлда юқоридан ва пастдан тўлдирма тўпни отиш.	2
	33- машғулот	Ҳужумкор зарба беришда қатнашадиган мушакларнинг тез қисқариши ва кучни ривожлантириш учун бериладиган машқлар: 1 кг ли тўлдирма тўпни икки қўллаб тўр устидан ошириб отиш, турган жойда ва сакраб икки қўллаб тўлдирма тўпни бошдан ошириб отиш.	2
	34- машғулот	Ҳужумкор зарба беришда қатнашадиган мушакларнинг тез қисқариши ва кучни ривожлантириш учун бериладиган машқлар: Турган жойда, югуриб келиб теннис коптогини улоқтириш, сакраб тўр устидан ошириб улоқтириш.	2
17- хафта		III. Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси асоси Волейболнинг асосий техник усуллари: ўйин техникаси ҳақида тушунча.	68 1
	35- машғулот	Амалий машғулот: волейбол ўйини техникасини ўргатиш. Волейбол ўйини техникасини ўргатиш. Туриш ҳолати. Волейбол ўйини учун хос, ҳар хил силжишлар, тўпни ўйинга киритиш билан қабул қилиш.	1
	36- машғулот	Амалий машғулот: иккинчи узатишни бажариш учун дастлабки ҳолатни қабул қилиш. Силжиш. Ўнға, чапга, олдинга, орқага, ёнлама қадам ташлаб, икки қадам сакраб, силжишнинг ҳар хил усуллари бирга қўшиб бажариш, силжишдан кейин тўхташ.	2
18- хафта	37- машғулот	Амалий машғулот: тўпни узатиш. Тўпни икки қўлда юқоридан узатиш.	2
	38- машғулот	Амалий машғулот: Тўпни узатишда оёқ,	2

20- хафта	машгулот	кўл, гавда ҳолати ва ҳаракатининг бир-бирига мослиги.	
	39- машгулот	Амалий машгулот: Турган жойда ва ҳаракатда бош устидан тўп узатиш	2
	40- машгулот	Амалий машгулот: Қаторда қарама-қарши томонга тўп узатиш	2
	41- машгулот	Амалий машгулот: жуфт-жуфт бўлиб силжиш билан тўп узатиш.	2
21- хафта	42- машгулот	Амалий машгулот: Шит ва девор олдида тўп узатиш, 6- зонадан 3- зонага, 3- зонадан 4- зонага ёки 6- зонадан 3- зонага, 3- зонадан 2- зонага тўп узатиш.	2
	43- машгулот	Амалий машгулот: «Тўп ҳавода», «Тўп капитанга» ҳаракатли ўйинлари	2
22- хафта	44- машгулот	Амалий машгулот: тўпни узатиш билан бажариладиган эстафеталар	2
	45- машгулот	Амалий машгулот: тўпни пастдан узатиш (таништириш), кўл ва оёқ, гавда ҳолати. Тўп билан бажариладиган тайёргарлик машқлари. Тўпни ўйинга киритиш. Тўпни пастдан ўйинга киритиш: тўғридан ва ён томондан (ён бошдан). Тўпни юқоридан тўғри ўйинга киритиш.	2
	46- машгулот	Амалий машгулот: Тик туриш, тўпни юқорига отиш, гавда, оёқ, кўл ҳолати. Тўпни юқорида ва икки қўллаб пастдан қабул қилиш.	1
23- хафта	47- машгулот	Ҳужум зарбасини бериш: 4 ва 2- зоналарда тўғридан зарба бериш. Тўр устидан (баландлиги 140- 200 см.) сакраб тўлдирма тўпни икки қўллаб отиш.	1
	48- машгулот	Ҳужум зарбасини бериш: 4- ва 2- зоналарда тўғридан зарба бериш.	2
24- хафта	49- машгулот	Ҳужум зарбасини бериш: 4- ва 2- зоналарда тўғридан зарба бериш.	1
	50- машгулот	Ҳужум зарбасини бериш: Юғриб келиб ва турган жойидан тўр устидан теннис коптоғини улоқтириш.	1

25- хафта	49- машгулот	Тўсик қўйиш. 3-, 2-, 4- зоналарда (тўрни баландлиги 2 м-2.20 см.) бир кишилик тўсик қўйишга тайёргарлик ва ёрдамчи машқлар бериш. Қўйилган енгил резинали тўпга тўсик қўйиш.	1
	50- машгулот	Тўсик қўйиш. Тўрни юқори чеккасига олиб қўйилган тўпга (тўлдирма ёки волейбол) тўрни олдида силжиб, тўхтаб ва сакраш билан тўпга кўл панжаларини теккизиш.	2
26- хафта	51- машгулот	Тўсик қўйиш. Тўр устига қўйилган енгил резинали тўпга тўсик қўйиш.	1
	52- машгулот	Ўйин бўйича кўрсатма бериш ва ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш	1
	53- машгулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Ҳужумда яккама-якка тактик ҳаракат. Бирорта ҳаракатни бажариш учун дастлабки ҳолатни эгаллашни билиш, тўр устидан тўпни қайтариш усулини танлаш, тўпни тўр устидан рақиб майдончасининг маълум зонасига йўналтириш, тўпни пастдан ва юқоридан ўйинга киритишни алмашлаб бериш.	2
27- хафта	54- машгулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Ҳимояда яккама-якка тактик ҳаракат, тўпни учий йўналишини имкони борича аниқлай билиш ва ўз вақтида тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиш, ўйин шаронтига мос равишда тўпни юқоридан ва пастдан узатишни қўллаш, ҳужумда гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш.	2
	55- машгулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Тўпни ўйинга киритилган кейин қабул қилиш ва биринчи узатишни 3- зонага, 3-	2

		зонадан 4- зонага ёки 2- зонага зарба бериш учун узатилади.	
28- хафта	55- машгулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. 5,4,6 -зонадан тўпни 3- зонага биринчи узатиш ва 2- зонага иккинчи узатиш, 2- зонадан тўр устидан оширилади.	2
	56- машгулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Тўпни 6- зонадан 2- зонага, 2- зонадан 3- зонага, 3- зонадан тўр устидан оширилади.	2
29- хафта	57- машгулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Тўпни 6- зонадан 2- зонага, 2- зонадан 3- зонага, 3- зонадан тўр устидан оширилади.	2
	58- машгулот	Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик хара- катланиш. Зарба бераётган ўйинчини муҳофаза қилиш.	2
30- хафта	59- машгулот	Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик хара- катланиш. Зарба бераётган ўйинчини муҳофаза қилиш.	2
	60- машгулот	Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик хара- катланиш Ноқулай шароитда тўпни узатишни бажараётган ўйинчини муҳо- фаза қилиш.	2
31- хафта	61- машгулот	Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик хара- катланиш Ноқулай шароитда рақибдан тўпни қабул қилиб олаётган ўйинчини муҳофаза қилиш.	2
	62- машгулот	Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик хара- катланиш. Техника ва тактика бўйича ўтилган материаллар асосида маълум топшириқлар билан ўқув машқ ўйини.	2
32- хафта	63- машгулот	Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик хара- катланиш. Техника ва тактика бўйича ўтилган материаллар асосида маълум топшириқлар билан ўқув машқ ўйини.	2
	64- машгулот	Назорат ўйинлари	2
33- хафта	65- машгулот	Мусобақани бориб кўриш	2

	66- машгулот	Амалий машгулот. Бошқа мактаб бошланғич тайёргарлик гуруҳлари билан назорат ўйинлар ўтказиш	2
34- хафта	67- машгулот	Амалий машгулот. Бошқа мактаб бошланғич тайёргарлик гуруҳлари билан назорат ўйинлар ўтказиш	2
	68- машгулот	“Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топишириш	2
34 хафта	68 та машгулот		136

5.3. Кичик ўмирлар гуруҳи (13-14 ёш) тўғарак машгулотлари дастури

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт.

Ўзбекистонда жисмоний тарбиянинг вазифаси. Республикада жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари. Спорт баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрлар мажмуаси, унинг роли ва аҳамияти, меъёрнинг қисқача таснифи.

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши ҳақида қисқача маълумот. Жисмоний тарбия воситаси сифатида волейболнинг тавсифи. Ўзбекистонда ва хорижий мамлакатларда волейболнинг ривожланиши. Республикада, вилоятда, шаҳарда, туманда мактаб ўқувчилари учун волейбол бўйича мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш.

Асбоб-анжом ва жиҳозлар. Волейбол ўйинлари учун жиҳозлар. Жиҳозларни сақлаш. Волейбол машғулот учун махсус асбоб-анжомлар: тўпни ушлаб турувчи резинали тортиб турувчи тўр ва бошқалар.

Инсон организми ва унга жисмоний машқларнинг таъсири

Одам организмининг тузилиши ва унинг вазифаси ҳақида қисқача маълумот. Суяк системаси ва унинг ривожланиши. Мушак пай аппаратлари ва уларнинг вазифаси. Мушаклар, унинг

тузилиши ва вазифаси, мушакнинг қисқариши ва бўшашиши. Қон айланиш тизими, одамнинг юрак қон-томир тизими ҳақида қисқача маълумот. Асаб тизими ва унинг роли. Жисмоний машқнинг мушак оғирлигини оширишга, мушакни иш қобилиятини ва бўғинларни ҳаракатчанлиги, юрак-қон томир тизимини ривожланишига, асаб тизими фаолиятига таъсири.

Гигиена, тиббий назорат, шикастланишни олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш

Қун тартиби, меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш тартиби. Уйку гигиенаси. Волейбол билан шуғулланиш жойига, асбоб-анжомларга ва спорт кийимларига қўйиладиган гигиеник талаблар. Спиртли ичимликларни ичиш ва чекишнинг зарарлиги ҳақида. Машғулотда тиббий назоратни ўтказиш ва унинг аҳамияти. Спорт формаси ҳақида тушунча. Волейбол билан шуғулланиш вақтида шикастланишлар ва унинг олдини олиш чоралари. Чўзилиш, уриб олиш, мушак, бўғин ва пайларнинг узилиши. Қон оқиш ва уни тўхтатиш чоралари. Зарар кўрганга ёрдам кўрсатиш.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик

Волейбол ўйини учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш.

«Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топширишга тайёрлаш. Махсус машқларнинг роли ва уларнинг қисқача таснифи.

Амалий машғулот. Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 1-2 кг.ли тўлдирма тўп, 1,5-2 кг.ли гантеллар, резинали амортизатор, асбоб-анжомлар (халқада, гимнастик деворча) билан бажариладиган елка камари ва қўл мушаклари учун бериладиган гимнастик машқлар. Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 1-2 кг. ли тўлдирма тўп, резинали амортизатор, 1,5-2 кг. ли гантеллар билан бажариладиган гавда ва бўйин мушаклари учун машқлар.

Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 1-2 кг.ли тўлдирма тўп, 1,5-2 кг.ли гантеллар, асбоб-анжомларда (гимнастик деворча, скамейка) аргамчи билан бажариладиган тос ва оёқ мушаклари учун бериладиган машқлар. Баландликка сакраш (кўприк билан) таяниб сакраш.

Енгил атлетика машқлари. 50-60 м. гача тезликни ошириш билан югуриш. 2-3 x 30-40 м. га такрорий югуриш. Паст стартдан 60 м. га югуриш. 60 м. дан 100 м.гача. Тўсиқлар устидан ошиб югуриш. Секин-аста югуриш. 13-14 ёшли болалар 3 дақиқа, 13-14 ёшли қизлар 2 дақиқа давомида югуриш. Планка устидан ошиб сакраш, югуриб келиб баландликка сакраш, турган жойдан ва югуриб келиб узунликка сакраш, турган жойда ва югуриб келиб уч хатлаб сакраш (ўғил болалар). Теннис коптогини узоққа отиш.

Спорт ўйинлари. Баскетбол, қўл тўпи, футбол.

Ҳаракатли ўйинлар. Отишма. Рақамларни чақириш, Тўпни узатдингми ўтир, футболчи, баскетболчиларни тўп билан қарама-қарши эстафеталар.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Зўр бериб тез югуриш ва жавоб ҳаракатига тўпни ўйинга киритиш ва узатишни бажаришда қатнашадиган мушаклар, мушакни тез қисқариши ва кучни ривожлантириш учун зарба беришни бажариш машқлари. Сакровчанликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар.

Акробатик машқлар. Думалаш, умбалок ошиш, куракда тик туриш. Деворга оёқ билан тиралиб ва бирор киши ёрдамида қўлда тик туриш (ўғил болалар учун 13 ёшдан бошлаб).

Волейбол ўйини техника ва тактикаси асослари

Техник тайёргарлиkning аҳамияти. Волейболнинг асосий техник усуллари. Волейболда тактик ҳаракат таснифи. Волейболни ўрганиш машғулотлари ҳақида тушунча. Махсус машқларнинг роли, қисқача таснифи. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топширишга тайёрлаш.

Амалий машғулот. Ўйин техникасини такомиллаштириш. Силжиш. Ҳар бир машғулотда барча техник усулларни таҳлил қилиш ва махсус жисмоний машқлар.

Тўпни юқоридан узатиш. Ҳар хил троекторияда учиб келаётган тўпни узатишни такомиллаштириш. Деворга тўп узатиш (яккама-якка ва гуруҳли машғулотлар). Қарама-қарши қаторда тўпни узатиш. Тўр олдида жуфт-жуфт уч киши бўлиб тўп узатиш. Тўпни пастдан қабул қилиш вақтида ўйинчиларнинг гавда ва қўл ҳолати. Гуруҳ ва жуфт -жуфт бўлиб (турган жойда ва ҳаракатда) бажариладиган машқлар. Тўрға тегиб қайтган тўпни узатиш. Тўпни пастдан ўйинга киритиш (ўргатиш ва такомиллаштириш): тўғри юқоридан, юқори ён томондан, тўпни очик ўйинга киритиш. Ҳар хил усулда кетма-кет бир неча марта тўпни ўйинга киритиш. Ўйинга киритилган тўпни икки қўллаб пастдан ва юқоридан қабул қилиш. Зарба бериш. Тўғридан зарба бериш (ўрганиш ва такомиллаштириш). 4-, 3- ва 2-чи зоналардан зарба бериш. Бир кишилик тўсик қўйилганда зарба бериш.

Тўсик қўйиш. Бир кишилик тўсик қўйиш (ўргатиш). Силжиш ва тўр олдида сакраш. Тўсик қўйишни таҳлил қилиш. Тўр устида осилган тўпга, сакраб икки қўл билан зарба бериш. Ҳимоячилар ҳаракати (ўргатиш ва такомиллаштириш). Тўр устидан ошириб зарба берилгандан кейин раҳбарнинг кейинги ҳаракати (дастлабки 1-, 5- ва 6- зонадан чиқиш билан), девор олдида шериклари билан уч киши бўлиб ҳаракатланиш.

Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш

Ҳужумда яккама-якка тактик ҳаракат қилиш. Тўпни тўр устидан яхши Ҳимоя қилинмаган жойга йўналтиришни билиш, ўйин шароитига мос равишда пастдан ва юқоридан тўпни ўйинга киритишни қўллаш. Тўпни тўр устидан сакраб узатиш ва зарба бериш учун югуриш. Ҳимояда яккама-якка тактик ҳаракатланиш. Тўпни узатиш ва қабул қилиб (юқоридан ва пастдан) олишни қўллаш ва шу ҳолатдан зарба берилганда тўсик қўйиш зонасини аниқлашни билиш. Тўпни ўйинга киритишда кучли ва аниқ нишонга олиш усулини танлаш кўпроқ мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳужумда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш

Тўпни ўйинга киритиш билан тўпни қабул қилиш ва 3- ва 2- зонада ўйинчиларни жойлашишига боғлиқ ҳолда биринчи тўпни

узатиш, зарба бериш учун тўпни бошдан ошириб ҳужумдаги энг кучли ўйинчига иккинчи тўп узатилади.

Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракат қилиш

Тўсик қўйишда орқа чизикдаги ўйинчиларнинг жойлашиши, тўсик қўйиш ва зарба беришда ўйинчиларнинг хавфсизлигини таъминлаш, гуруҳ бўлиб тўсик қўйиш (болалар учун).

Ҳимояда ўйнаш, 6-зона ўйинчиси ҳужум чизиги хавфсизлигини таъминлайди, 6-зона ўйинчиси олд чизикқа сурилади.

Ўқув- машқ ўйини. Тўпни ўйинга киритишда ўйинчиларнинг жойлашиши. Рақиб ҳужум қилганда, тўп ўйинга киритилганда, ҳужум учун тўпни узатганда ўйинчиларнинг жойни танлаши, барча ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракати ва тўсик қўйишга жой танлаш. Гуруҳлар ўртасида ўртоқлик учрашувини ўтказиш.

Волейбол ўйини қоидаси, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш

Спорт тайёргарлигида мусобаканинг роли. Мусобақа ҳақида Низом. Мусобақа учун жой тайёрлаш. Ҳакамлик методикаси. Жамоа таркиби. Ўйинчиларнинг жойлашиши ва силжиши. Ўйинчилар формаси. Ўйиннинг бошланиши ва тўпни ўйинга киритиш. Тўпни ўйинга киритишда жой алмашиш. Тўпга зарба бериш. Икки киши ўйини. Тўпнинг ўйиндан ташқарига чиқиши, ўрта чизикдан ўтиш. Очкони ёки тўпни ўйинга киритишни бой бериш. Ҳисоб ва ўйин натижаси.

Амалий машғулот. Ўйин-машқ ўйинида ҳакамлик амалиёти, уни таҳлил қилиш ва баҳолаш.

Назорат ўйини, мусобақага бориб томоша қилиш

Мусобақа олоидан ўйинчиларга кўрсатма бериш ва ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш. Кейинги бўладиган ўйинга кўрсатма бериш (макетда). Рақиб жамоасига ва ўйинчиларига таъриф бериш. Жамоа ўйини режаси ва айрим ўйинчиларга топшириқ бериш. Тактик режани бажариш. Айрим ўйинчилар ҳаракатини ва ўйинни умумий баҳолаш. Ўйинга ҳулоса ясаш.

Амалий машғулот. Туман, шаҳар, вилоят биринчилиги мусобақаларида, ўртоклик, назорат ўйинларида қатнашиш.

5.4. Кичик ўсмирлар гуруҳи (13-14 ёш) учун машғулотлар намунавий мавзу режаси

Хафта	Машғулот рақами	Мавзулар	Соат
1-хафта	1-машғулот	I. Кириш	5
		Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	1
		Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши	1
2-хафта	2-машғулот	Волейбол ўйинида фойдаланиладиган жиҳозлар ва асбоб-анжомлар.	1
		Одам организми тузилиши ва вазифаси ҳақида қисқача маълумот. Шуғулланувчилар организмга жисмоний машқларнинг таъсири.	1
		Гигиена, тиббий назорат, шикастланишнинг олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.	1
3-машғулот	3-машғулот	II. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.	45
		Волейбол ўйини учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш.	1
		“Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топиришга тайёрлаш. Махсус машқларнинг роли ва уларнинг қисқача таснифи.	1
4-машғулот	4-машғулот	<i>Амалий машғулот.</i> Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 1-2 кг.ли тўлдирма тўп, 1,5-2 кг.ли гантеллар билан бажариладиган	1

		елка камари ва қўл мушаклари учун бериладиган гимнастик машқлар.	
3-хафта	5-машғулот	<i>Амалий машғулот.</i> Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) резинали амортизатор, асбоб-анжомлар (ҳалқада, гимнастик деворча) билан бажариладиган елка камари ва қўл мушаклари учун бериладиган гимнастик машқлар.	2
		6-машғулот	2
4-хафта	7-машғулот	<i>Амалий машғулот.</i> Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 1-2 кг.ли тўлдирма тўп, резинали амортизатор, 1,5-2 кг.ли гантеллар билан бажариладиган гавда ва бўйин мушаклари учун машқлар.	2
		8-машғулот	1
	9-машғулот	Амалий машғулот. Балансдликка сакраш (кўприк билан) таяниб сакраш. Энгил атлетика машқлари. 50-60 м. гача тезликни ошириш билан югуриш. 2-3 x 30-40 м. га такрорий югуриш. Энгил атлетика машқлари. Паст стардан 60 м.га югуриш. 60 м. дан 100 м.гача. Тўсиқлар устидан ошиб югуриш.	2

	10-машғулот	Енгил атлетика машқлари. Секин-аста югуриш. 13-14 ёшли болалар 3 дақиқа, 13-14 ёшли қизлар 2 дақиқа давомида югуриш. Планка устидан ошиб сакраш, югуриб келиб баландликка сакраш, турган жойдан ва югуриб келиб узунликка сакраш, турган жойда ва югуриб келиб уч хатлаб сакраш (ўғил болалар).	2
6-ҳафта	11-машғулот	Енгил атлетика машқлари. Теннис коптогини узокка отиш.	1
	12-машғулот	Спорт ўйинлари. Баскетбол. Кўл тўпи.	1 2
7-ҳафта	13-машғулот	Спорт ўйинлари. Кўл тўпи, футбол.	2
	14-машғулот	Спорт ўйинлари. Футбол. Ҳаракатли ўйинлар: отишма. Рақамларни чақириш.	1 1
8-ҳафта	15-16-машғулот	Ҳаракатли ўйинлар: тўпни узат-дингми ўтир, футболчи, баскетболчиларни тўп билан қарама-қарши эстафеталар.	4
9-ҳафта	17-18-машғулот	Махсус жисмоний тайёргарлик Зўр бериб тез югуриш ва жавоб ҳаракатига тўпни ўйинга киритиш.	4
10-ҳафта	19-20-машғулот	Махсус жисмоний тайёргарлик. Узатишни бажаришда қатнашадиган мушаклар, мушакни тез қисқариши ва кучни ривожлантириш учун зарба беришни бажариш машқлари.	4
11-ҳафта	21-22-машғулот	Махсус жисмоний тайёргарлик. Сакровчанликни ривожлантириш	4

	12-ҳафта	23-машғулот	учун бериладиган машқлар. Махсус жисмоний тайёргарлик Сакровчанлик учун бериладиган машқлар.	2
		24-машғулот	Акробатик машқлар. Думалаш, умбалоқ ошиш, куракда тик туриш.	2
		25-машғулот	Акробатик машқлар. Деворга оёқ билан тиралиб ва бирор киши ёрдамида қўлда тик туриш (ўғил болалар учун 13 ёшдан бошлаб).	2
13-ҳафта			II. Волейбол ўйини техникаси ва тактика асослари.	86
		26-машғулот	Техник тайёргарликнинг аҳамияти. Волейболнинг асосий техник усуллари. Волейболда тактик ҳаракатнинг таснифи. Волейболни ўргатиш ва унинг машқи ҳақида тушунча.	1
			Махсус машқнинг роли ва унинг қисқача таснифи.	1
14-ҳафта		27-28-машғулот	Амалий машғулот. Ўйин техникасини такомиллаштириш.	4
15-ҳафта		29-30-машғулот	Амалий машғулот. Силжиш.	4
16-ҳафта		31-32-машғулот	Амалий машғулот. Барча техник усуллارни таҳлил қилиш ва махсус жисмоний машқлар.	4
17-ҳафта		33-34-машғулот	Амалий машғулот. Барча техник усуллارни таҳлил қилиш ва махсус жисмоний машқлар.	4
18-ҳафта		35-36-машғулот	Амалий машғулот. Барча техник усуллارни таҳлил қилиш ва махсус жисмоний машқлар.	4
19-ҳафта		37-38-машғулот	Тўпни юқоридан узатишни ўргатиш. Хар хил траекторияда	4

20-хафта	39-40- машғулот	учиб келәтган тўпни узатишни такомиллаштириш. Деворга тўп узатиш (яккама-якка ва гурухли машғулотлар). Қарама-қарши қаторда тўпни узатиш. Тўр олдида жуфт-жуфт уч киши бўлиб тўп узатиш. Тўпни пастдан қабул қилиш вақтида ўйинчиларнинг гавда ва қўл ҳолати. Гурух ва жуфт –жуфт бўлиб (турган жойда ва ҳаракатда) бажариладиган машқлар.	4
21-хафта	41-42- машғулот	Тўсик қўйишни ўргатиш. Бир кишилиқ тўсик қўйиш (ўргатиш). Силжиш ва тўр олдида сакраш. Тўсик қўйишни тахлил қилиш. Тўр устида осилган тўпга, сакраб икки қўл билан зарба бериш. Ҳимоя-чилар ҳаракати (ўргатиш ва такомиллаштириш).	4
22-хафта	43- машғулот	Тўсик қўйишни ўргатиш. Тўр устидан ошириб зарба берилгандан кейин раҳбарнинг кейинги ҳаракати (дастлабки 1-, 5- ва 6- зонадан чиқиш билан), девор	2

	44- машғулот	олдида шериклари билан уч киши бўлиб ҳаракатланиш.	2
23-хафта	45-46- машғулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Ҳужумда яккама-якка тактик ҳаракат қилиш. Тўпни тўр устидан яхши химоя қилинмаган жойга йўналтиришни билиш, ўйин шароитига мос равишда пастдан ва юқоридан тўпни ўйинга киритишни қўллаш	4
24- хафта	47-48- машғулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Ҳимояда яккама-якка тактик ҳаракатланиш.	4
25-хафта	49- машғулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Тўпни узатиш ва қабул қилиб (юқоридан ва пастдан) олишни қўллаш ва шу ҳолатдан зарба берилганда тўсик қўйиш зонасини аниқлашни билиш.	2
	50- машғулот	Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш. Тўпни ўйинга киритишда кучли ва аниқ нишонга олиш усулини танлаш кўпроқ мақсадга мувофиқ бўлади.	2
26-хафта	51-52- машғулот	Ҳужумда гурух бўлиб тактик ҳаракатланиш. Тўпни ўйинга киритиш билан тўпни қабул қилиш.	4
27-хафта	53-54- машғулот	Ҳужумда гурух бўлиб тактик ҳаракатланиш. 3- ва 2- зонада ўйинчиларни жойлашишига боғлиқ ҳолда биринчи тўпни узатиш	4

	узатилади.		
55-машгулот	Хужумда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш. Зарба бериш учун хужумдаги энг кучли ўйинчига иккинчи тўп узатилади.	2	
28-ҳафта	56-машгулот	Химояда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш. Тўсиқ қўйишда орқа чизикдаги ўйинчиларнинг жойлашиши, тўсиқ қўйиш ва зарба беришда ўйинчиларнинг хавфсизлигини таъминлаш	2
29-ҳафта	57-58-машгулот	Химояда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш. Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш (болалар учун).	4
30-ҳафта	59-60-машгулот	Химояда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш. Химояда ўйнаш, 6-зона ўйинчиси хужум чизиги хавфсизлигини таъминлайди, 6-зона ўйинчиси олд чизикка сурилади.	4
31-ҳафта	61-машгулот	Химояда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш. Ўқув- машқ ўйини. Тўпни ўйинга киритишда ўйинчиларнинг жойлашиши. Рақиб хужум килганда, тўп ўйинга киритилганда, хужум учун тўпни узатганда ўйинчиларнинг жойни танлаши, барча ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракати ва тўсиқ қўйишга жой танлаш. Гуруҳлар ўртасида ўртоклик учрашувини ўтказиш.	2
32-ҳафта	62-машгулот	Волейбол ўйини қоидаси, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш	2
	63-64-машгулот	Амалий машгулот: ўйин- машқда ҳакамлик амалиёти, уни таҳлил қилиш ва баҳолаш	4

33-ҳафта	65-66-машгулот	Назорат ўйини, мусобақалар, мусобақаларни бориб кузатиш	4
34-ҳафта	67-68-машгулот	“Алпомиш” ва “ Барчиной” тест меъёрларини топириш	4
34 ҳафта	68 та машгулот		136

5.5. Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) тўғарак машгулотлари дастури

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари. Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ва «Ёшлик» спорт жамияти, уларнинг вазифаси ва роли. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрлари. Волейбол бўйича разряд меъёрлари ҳақида қисқача тушунча. Ўзбекистон Республикасида ўрнатилган спорт унвонлари ва спорт разрядлари. Мактаб жисмоний тарбия жамоаси ишининг вазифаси ва мазмуни.

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши. Ўзбекистонда волейбол бўйича ўтказиладиган йирик мусобақалар. Волейбол бўйича ўтказиладиган халқаро мусобақалар. Ўзбекистонда ва чет элларда ўтказиладиган халқаро мусобақалар. Волейболчиларимизни Осиё, Жаҳон ва Олимпия ўйинларининг саралаш мусобақаларида қатнашиши.

Жаҳозлар ва асбоб-анжомлар. Волейбол ўйини учун зарур бўлган асбоб-анжомлар. Махсус жиҳозлар ва машгулот жараёнида ундан фойдаланиш.

Инсон организмни вазифаси ва тузилиши ҳақида қисқача тушунча. Шуғулланувчиларнинг организмга жисмоний машқларнинг таъсир этиши. Суяк системаси, боғловчи аппарат. Мушаклар: асосий мушак гуруҳларининг жойлашиши, унинг тузилиши, вазифаси, ўзаро ҳаракати, қисқариши ва бўшашиши. Қон ва кон айланиши, юрак қон-томир тизими. Нафас олиш ва газ алмашиниш тизими. Организм учун нафас олиш тизими. Овқат ҳазм қилиш, организм ва модда алмашинуви. Нерв тизими

ва унинг фаолияти. Организм вазифасини такомиллаштириш жараёни, спорт машғулотлари. Гигиена, тиббий назорат, шикастланишнинг олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.

Волейбол машғулоти ўтказиладиган жойда, асбоб-анжомга ва спорт кийимларига қўйиладиган гигиеник талаблар. Спортчиларнинг оғирлигини тартибга солиш. Тиббий назорат ва ўзини назорат қилиш. Тренер-ўқитувчи ва тиббий ходимларни биргаликда ишлаши, унинг аҳамияти, мазмуни ва тиббий назоратни ташкил этиш. Волейбол билан шуғулланишда шикастланиш ва уни огоҳлантириш ёки олдини олиш чоралари. Зарар кўрган кишига тиббий ходимлар келгунга қадар ёрдам бериш: қон оқиршини тўхтатиш, боғлаш усуллари, сунъий нафас олдириш, шикастланганни шифохонага олиб бориш усули. Спортча уқалаш асоси ва унинг усуллари.

Шуғуллантириш ва ўргатиш методикаси асослари

Волейболда шуғуллантириш ва ўргатиш ҳақида тушунча. Волейболда ўқув-машғулот жараёни таснифи (классификацияси). Жисмоний тайёргарлик кўриш техникаси ҳамда тактикасини ўргатиш методикаси. Машғулотни ўргатиш ва ташкил этишнинг асосий шакли.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик

Машғулот жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти, жисмоний, техник ва тактик тайёргарликнинг ўзаро алоқаси. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрлари.

Амалий машғулот. Умумжисмоний тайёргарлик.

Тезлик, куч, чидамлик, чаққонлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларига тайёргарлик кўриш ва қабул қилиш.

Гимнастик машқлар. Буюмларсиз 2-3 кг. тўлдирма тўп, 1.5–2 кг. гантеллар, резинали амортизатор; асбоб–анжомларда (халқа, гимнастик девор) қўл ва елка камари мушакларини ривож-

лантириш учун яккама –якка ва жуфт-жуфт бўлиб, бериладиган машқлар. Буюмларсиз (яккама–якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 2-3 кг.гли тўлдирма, 1,5-2 кг.гли гантел, аргамчи билан гавда ва бўйин мушаклари учун бериладиган машқлар. Таяниб сакраш. Югуриб келиб баландликка сакраш.

Енгил атлетика машқлари. 50–60 м.гача тезликни ошириб, 3-4 х-60 м.гача тақрорий, 60 ва 100 м.га югуриш, 50–60 м.гача босқич билан эстафетали югуриш, 500 м.гача кросс югуриш.

Баландликка, узунликка (турган жойдан ва югуриб келиб) сидирғасига, уч ҳатлаб сакраш (ўспиринлар). Турган жойдан ва югуриб келиб гранатани нишонга улоқтириш.

Спорт ўйинлари. Баскетбол, қўл тўпи, футбол, ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Тезлик билан жавоб ҳаракатини ва тез силтанишни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. Ёнлама кадам ташлаб, йўналишни ўзгартириб ва тўхташ билан югуриш. Сигнал бўйича силтаб чиқиш. Ҳаракатли ўйинлар «кун ва тун», «олиб кетиб кўрчи», қувлашмачок ўйинининг ҳар хил вариантлари, топириқ билан ҳар хил эстафеталар. Девордан қафт ва икки қўл бармоқлари билан девордан туртиш, девордан қафт ва бармоқларни букиб ёзиб, таяниб ётган ва турган ҳолатдан тўпни узатишни бажаришда қатнашувчилар мушакларини мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Қўлда таяниб турган ҳолатда силжиш (рақибга билдирмай ушлаган ҳолда). Тўлдирма (баскетбол) тўпни қўп марта отиш ва илиб олиш. Гантел билан (0.5–1 кг.) қўл панжалари учун бериладиган машқлар. Теннис коптокчасини сиқиш, қатнашувчиларни мушакларини мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Тўлдирма тўпни юқоридан икки қўллаб, галма–галдан чап ва ўнг қўлда отиш, резинали амортизатор билан тўпга зарба бериш ҳаракатини такомиллаштириш, зарба беришни бажаришда қатнашувчи мушакларнинг тез қисқариши ва кучни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. Турган жойда ва сакраб 1кг.гли тўлдирма тўпни турли усулда отиш, турган жойда, югуриб келиб, сакраб туриб устидан (ўнг ва чап қўлда) теннис коптокчани улоқтириш. Резинали амортизаторда

тўпга зарба бериш ҳаракатини такомиллаштириш. Сакров-чанликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. Чўзилиш билан (белбоғ, кумли қоп ва ҳоказо) елкада шеригини ўтқизиб олиб, гоҳ чап, гоҳ ўнг оёқда, икки оёқда турли ўтиришларни бажариш; кизлар 10 кг.гача, ўғил болалар 20 кг.гача. Таянч оёқларда арғамчи билан, ҳар хил усулда баландга сакраш, зина бўйлаб юқорига сакраш, нарвончалардан сакраш, осиб қўйилган буюмларга сакраб қўлни теккизиш.

Акробатик машқлар

(ён томонга, орқага думалаш, турган жойдан ва югуриб келиб, чўққайиб ўтирган ҳолатдан олдинга, орқага умбалок ошиш)

Турган жойидан ва югуриб келиб ён томонга тўнтарилиш.

Волейбол ўйини техника ва тактикасини ўрганиш ва такомиллаштириш.

Ўйин техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш. Унинг техникасини таҳлил қилиш. Махсус таёргарлик машқлари ва барча техник усулларни таҳлил қилиш. Тўпни узатиш. 180 градус бурилгандан кейин ўз устидан тўпни пастдан, ўз устидан орқага узатиш; тўрга урилиб қайтган тўпни пастдан узатиш. Сакраб ўз устидан ва орқага тўпни юқоридан узатиш. Тўпни аниқ юқоридан тўр устидан ўйинга киритиш (такомиллаштириш), аниқ ва кучни; тўр устидан тўпни пастдан траекторияда учизи билан. Узатилган тўпни қабул қилиш ва зарба бериш.

Зарба бериш: Ён томондан, ўтказиш билан тўғридан зарба бериш, тўрдан узокроқдан ва яқиндан, тўр устидан юқоридан, ўрта пастдан узатиш, 4-, 3-, 2- зонадан зарба беришни бажариш. Аниқ зарба бериш (маълум зоналардан). Биринчи тўпни узатиш, ташлаш билан зарба бериш.

Тўсиқ қўйиш: Тўпни паст ва юқоридан узатиш билан гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш (ўргатиш ва такомиллаштириш), бир кишилик тўсиқ, гуруҳли тўсиқ қўйишда ўйинчиларни муҳофаза қилиш.

Ҳимояда ҳаракатланиш. Тўпни қабул қилиш ва зарба бериш. Тўсиқ қўювчиларнинг ҳаракатига кириб жой танлаш.

Ўйин тактикаси. Тактик комбинация, химояда ва ҳужумда тактик система, яккама-якка тактик ҳаракат қилиш. Ўйинчилар ўртасида тўпни ёмон қабул қилувчи, 5-зонага узатиш. Тўпни ўнга баланд бўлмаган узатиш билан 3-зонадан ҳужум қилиш, алдамчи зарба беришни билиш. Аввалги ўргатилган машқларни такрорлаш.

Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш. Ўзининг томонига учиб келаётган тўпни рақибнинг ҳаракат шароитига мос равишда узатиш ва қабул қилиш усулини тўғри қўллаш. Агарда 6- зона ўйинчиси олд чизикда турса, ўйин система қандай бўлади? Тўпни ошириш билан қабул қилиш, йиқилмасдан ва йиқилиш билан, алдамчи зарба бериш. Зонали ва тўсиқли тутиш, бунда зонали химояда ўйинчиларнинг ҳаракати.

Тактик система ва комбинация, техника ва тактикага оид топшириғи билан ўқув машқ ўйини.

Волейбол ўйини қоидалари, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш

Ўйин қоидаларини ўргатиш. Ҳакамлик методикаси. Мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш.

Амалий машғулот. Ўқув машғулоти жараёнида ўйинчига ҳакамлик қилиш, мактабда ва тўғараклар ичида мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш.

Инструкторлик амалиёти. Гуруҳни қайта сафлаш, рапорт қабул қилиш, гуруҳ билан алоҳида машқлар ўтказиш.

Назорат ўйинлари, мусобақа, мусобақаларда қатнашиш. Мусобақа олдидан ўйинчиларга кўрсатма бериш ва ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш.

Амалий машғулот. Ўртоқлик, туман, шаҳар, вилоят мусобақаларида қатнашиш. Ўспирин ва катталар ўртасида ўтказиладиган шаҳар, вилоят, республика ва халқаро мусобақаларда қатнашиш.

5.6. Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) тўғарак машғулотларининг намунавий мавзу режаси

Хафта	Машғулот рақами	Мавзулар	Соат
1- хафта		1. Кириш	5
	1- машғулот	Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	1
	2- машғулот	Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши ҳақида ахборот Волейболда қўлланиладиган жиҳозлар ва асбоб-анжомлар Одам организми тузилиши ва вазифаси ҳақида қисқача маълумот, шуғулланувчиларнинг организмга жисмоний машқларнинг таъсири Шуғулланиш ва ўргатиш методикаси асоси. Волейболда ўқув-машғулот жараёни таснифи (классификацияси). Жисмоний тайёргарлик кўриш техникаси ҳамда тактикасини ўргатиш методикаси. Машғулотни ўргатиш ва ташкил этишнинг асосий шакли.	1 1 1 1
2- хафта	3- машғулот	Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик Шуғулланиш жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти. Жисмоний, техник ва тактик тайёргарликнинг ўзаро алоқаси. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрлари Амалий машғулот: умумий жисмоний тайёргарлик.	52 1 2 1 1
	6- машғулот	Амалий машғулот: умумий жисмоний тайёргарлик. Тезлик, куч, чидамлик, чакконлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш.	2
	7- машғулот	Амалий машғулот “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларига тайёргарлик кўриш ва қабул қилиш.	1
3- хафта		Гимнастик машқлар. Буюмларсиз 2-3 кг. тўлдирма тўп, 1.5-2 кг. гантеллар, резинали амортизатор; асбоб-анжомларда (халқа, гимнастик девор) кўл ва елка камари	1

8- машғулот	мушакларини ривожлантириш учун яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб, бериладиган машқлар. Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 2-3 кг.ли тўлдирма, 1,5-2 кг.ли гантел, арғамчи билан гавда ва бўйин мушаклари учун бериладиган машқлар. Таяниб сакраш. Югуриб келиб баландликка сакраш. <i>Енгил атлетика машқлари.</i> 50-60 м.гача тезликни ошириб, 3-4 х-60 м.гача такрорий, 60 ва 100 м.га югуриш, 50-60 м.гача босқич билан эстафетали югуриш, 500 м.гача кросс югуриш.	1
	Гимнастик машқлар. Баландликка, узунликка (турган жойдан ва югуриб келиб) сидир-ғасига, уч хатлаб сакраш (ўспиринлар). Турган жойдан ва югуриб келиб гранатани нишонга улоқтириш.	1
	Спорт ўйинлари. Баскетбол.	2
9- машғулот	Спорт ўйинлари. Кўл тўпи, футбол.	1
	Спорт ўйинлари. Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар.	1
	Махсус жисмоний тайёргарлик. Тезлик билан жавоб ҳаракатини ва тез силтанишни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. Ёнлама қадам ташлаб, йўналишни ўзгартириб ва тўхташ билан югуриш. Сигнал бўйича силтаб чиқиш. Ҳаракатли ўйинлар «кун ва тун», «олиб кетиб кўрчи», қувлашмачоқ ўйинининг ҳар хил вариантлари, топширик билан ҳар хил эстафеталар.	2
10- машғулот	Махсус жисмоний тайёргарлик. Девордан кафт ва икки қўл бармоқлари билан девордан туртиш, девордан кафт ва бармоқларни букиб ёзиб, таяниб ётган ва турган ҳолатдан тўпни узатишни бажаришда қатнашувчилар мушакларини мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Қўлда таяниб турган ҳолатда силжиш (рақибга билдирмай ушлаган ҳолда). Тўлдирма (баскетбол) тўпни	2
	Махсус жисмоний тайёргарлик. Девордан кафт ва икки қўл бармоқлари билан девордан туртиш, девордан кафт ва бармоқларни букиб ёзиб, таяниб ётган ва турган ҳолатдан тўпни узатишни бажаришда қатнашувчилар мушакларини мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Қўлда таяниб турган ҳолатда силжиш (рақибга билдирмай ушлаган ҳолда). Тўлдирма (баскетбол) тўпни	2
	Махсус жисмоний тайёргарлик. Девордан кафт ва икки қўл бармоқлари билан девордан туртиш, девордан кафт ва бармоқларни букиб ёзиб, таяниб ётган ва турган ҳолатдан тўпни узатишни бажаришда қатнашувчилар мушакларини мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Қўлда таяниб турган ҳолатда силжиш (рақибга билдирмай ушлаган ҳолда). Тўлдирма (баскетбол) тўпни	2

	кўп марта отиш ва илиб олиш. Гантел билан (0.5-1 кг.) кўл панжалари учун бериладиган машқлар.	1
12- машғулот	Махсус жисмоний тайёргарлик. сиқиш, қатнашувчиларни мушакларини мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Тўлдирма тўпни юқоридан икки қўллаб, галма-галдан чап ва ўнг қўлда отиш, резинали амортизатор билан тўпга зарба бериш ҳаракатини такомиллаштириш, зарба беришни бажаришда қатнашувчи мушакларнинг тез қисқариши ва кучни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. Турган жойда ва сакраб 1кг.ли тўлдирма тўпни турли усулда отиш, турган жойда, югуриб келиб, сакраб туриб устидан (ўнг ва чап қўлда) теннис коптокчани улоқтириш. Резинали амортизаторда тўпга зарба бериш ҳаракатини такомиллаштириш.	1
13- машғулот	Сакровчанликни ривожлантириш учун машқлар. Чўзилиш билан (белбоғ, қумли коп ва ҳоказо) елкада шеригини ўтқизиб олиб, гоҳ чап, гоҳ ўнг оёқда, икки оёқда турли ўтиришларни бажариш; қизлар 10 кг.гача, ўғил болалар 20 кг.гача.	1
14- машғулот	Сакровчанликни ривожлантириш учун машқлар Таянч оёқларда аргамчи билан, хар хил усулда баландга сакраш, зина бўйлаб юқорига сакраш, нарвончалардан сакраш, осиб қўйилган буюмларга сакраб қўлни теккизиш.	1
15- машғулот	Акробатик машқлар. Ён томонга, орқага думалаш, турган жойдан ва югуриб келиб орқага умбалоқ ошиш)	1
	Акробатик машқлар. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан олдинга, орқага умбалоқ ошиш.	2
	Акробатик машқлар. Турган жойидан ва югуриб келиб ён томонга тўнгарилиш.	1
	Ўйин техникасини ўргатиш ҳамда валебол ўйини тактикаси. Унинг техникасини таҳлил қилиш. Махсус таёргарлик машқлари ва	1

	барча техник усулларни таҳлил қилиш. Тўпни узатиш. 180 градус бурилгандан кейин ўз устидан тўпни пастдан, ўз устидан орқага узатиш; тўпга урилиб қайтган тўпни пастдан узатиш. Сакраб ўз устидан ва орқага тўпни юқоридан узатиш.	2
6- ҳафта	Тўпни аниқ юқоридан тўр устидан ўйинга киритиш (такомиллаштириш), аниқ ва кучни; тўр устидан тўпни пастдан траекторияда учуши билан).	1
17- машғулот	Зарба бериш. Ён томондан, ўтказиш билан тўғридан зарба бериш, тўрдан узокроқдан ва яқиндан, тўр устидан юқоридан, ўрта пастдан узатиш.	1
18- машғулот	Зарба бериш. 4-, 3-, 2- зонадан зарба беришни бажариш. Аниқ зарба бериш (маълум зоналардан).	2
19- машғулот	Зарба бериш. Биринчи тўпни узатиш, ташлаш билан зарба бериш.	1
20- машғулот	Тўсиқ қўйиш: Тўпни паст ва юқоридан узатиш билан гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш	1
21- машғулот	Тўсиқ қўйиш: Бир кишилик тўсиқ, гуруҳли тўсиқ қўйишда ўйинчиларни муҳофаза қилиш.	1
7- ҳафта	Ўйин тактикаси. Тактик комбинация, ҳимояда ва ҳужумда тактик система, яккама-якка тактик ҳаракат қилиш.	1
22- машғулот	Ўйин тактикаси. Ўйинчилар ўртасида тўпни ёмон қабул қилувчи, 5-зонага узатиш. Тўпни ўнга баланд бўлмаган узатиш билан 3-зонадан ҳужум қилиш, алдамчи зарба беришни билиш.	2
23- машғулот	Ўйин тактикаси. Аввалги ўргатилган машқларни такрорлаш.	1
24- машғулот	Ҳимояда ҳаракатланиш. Тўпни қабул қилиш ва зарба бериш.	2
8- ҳафта	Ҳимояда ҳаракатланиш. Тўсиқ қўювчиларнинг ҳаракатига кириб жой танлаш.	1
	Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш. Ўзининг	1

		томонига учиб келаётган тўпни рақибнинг ҳаракат шароитига мос равишда узатиш ва қабул қилиш усулини тўғри қўллаш. Агарда 6- зона ўйинчиси олд чизикда турса, ўйин система қандай бўлади?	
9- хафта	25- машғулот	Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш. Тўпни ошириш билан қабул қилиш, йиқилмасдан ва йиқилиш билан, алдамчи зарба бериш. Зонали ва тўсиқли тутиш, бунда зонали ҳимояда ўйинчиларнинг ҳаракати.	2
	26- машғулот	Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш. Тактик система ва комбинация, техника ва тактикага оид топшириғи билан ўқув машқ ўйини. Волейбол ўйини қоидалари, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш. Ҳакамлик методикаси.	1
	27- машғулот	Волейбол ўйини қоидалари, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш. Мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш. Амалий машғулот. Ўқув машғулоти жараёнида ўйинчига ҳакамлик қилиш	1
10- хафта	28- машғулот	Амалий машғулот. Мактабда мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш.	2
	29- машғулот	Амалий машғулот. Тўғарақлар ичида мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш. Волейбол ўйини техникаси ва тактикасини ўргатиш ва тақомиллаштириш	127
	30- машғулот	Ўйин техникасини ўргатиш ва тақомиллаштириш.	1
11- хафта	31-32-33- машғулот	Ўйин техникасини ўргатиш ва тақомиллаштириш.	2
12- хафта	34-35-36- машғулот	Ўйин техникасини ўргатиш ва тақомиллаштириш.	6
13- хафта	37-38-39- машғулот	Ўйин техникасини ўргатиш ва тақомиллаштириш.	6
14- хафта	40-41-42- машғулот	Ўйин техникасини ўргатиш ва тақомиллаштириш.	6
15- хафта	43-44-45- машғулот	Ўйин техникасини ўргатиш ва тақомиллаштириш.	6

16- хафта	46-47-48- машғулот	Ўйин техникасини ўргатиш ва тақомиллаштириш.	6
17- хафта	49- машғулот	Ўйин техникасини ўргатиш ва тақомиллаштириш.	1
	50-51- машғулот	Зарба беришни ўргатиш ва тақоррлаш.	1
18- хафта	52-53-54- машғулот	Зарба беришни ўргатиш ва тақоррлаш.	4
19- хафта	55-56-57- машғулот	Зарба беришни ўргатиш ва тақоррлаш.	6
20- хафта	58-59-60- машғулот	Зарба беришни ўргатиш ва тақоррлаш.	6
21- хафта	61- машғулот	Зарба беришни ўргатиш ва тақоррлаш.	1
	62-63- машғулот	Тўсиқ қўйишни ўргатиш ва тақоррлаш, бир кишилик тўсиқ қўйиш.	1
22- хафта	64-65-66- машғулот	Тўсиқ қўйишни ўргатиш ва тақоррлаш, бир кишилик тўсиқ қўйиш.	4
23- хафта	67-68-69- машғулот	Тўсиқ қўйишни ўргатиш ва тақоррлаш икки кишилик тўсиқ қўйиш.	6
24- хафта	70- машғулот	Тўсиқ қўйишни ўргатиш ва тақоррлаш, икки кишилик тўсиқ қўйиш.	2
25- хафта	71-72- машғулот	Ўйинчининг ҳимояда ҳаракатлаганиши.	4
	73-74-75- машғулот	Ўйинчининг ҳимояда ҳаракатлаганиши.	6
26- хафта	76-77-78- машғулот	Ўйинчининг ҳимояда ҳаракатлаганиши.	6
27- хафта	79-80-81- машғулот	Ўйинчининг ҳимояда ҳаракатлаганиши.	6
28- хафта	82-83-84- машғулот	Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш. Волейбол ўйини қоидалари.	6
29- хафта	85-86-87- машғулот	Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш. Волейбол ўйини қоидалари.	6
30- хафта	88-89-90- машғулот	Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш, мусобақани ташкил этиш ва ўтказиш.	6
31- хафта	91-92- машғулот	Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш, мусобақани ташкил этиш ва ўтказиш.	4

32- хафта	93- машғулот	Үйин қойдаларини методикаси.	Ҳакамлик	2
	94- машғулот	Үйин қойдаларини методикаси.	Ҳакамлик	2
33- хафта	96-97- машғулот	Инструкторлик амалиёти. Гуруҳни қайта сафлаш, рапорт қабул қилиш.	Гуруҳни қайта	4
	98-99- машғулот	Инструкторлик амалиёти. Гуруҳ билан алоҳида машқлар ўтказиш.	Гуруҳ	4
	100- машғулот	Назорат ўйинлари. Мусобақани ўтказиш ва ташкил қилиш	Ўтказиш ва	2
34- хафта	101- машғулот	Назорат ўйинлари. Мусобақа олдидан ўйинчиларга кўрсатма бериш ва ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш.	олдидан	2
	102-103- машғулот	Ўртоқлик учрашувларида қатнашиш.		4
35- хафта	104-105- машғулот	Ўртоқлик учрашувларида қатнашиш.		4
	106- машғулот	Ўйинни таҳлил қилиш.		2
36- хафта	107-108- машғулот	Мусобақаларни бориб кўриш.		4
36 хафта	108 та машғулот			216

5.7. Назорат синовлари

Жисмоний ривожланиш:

Жисмоний ривожланишни текшириш, умумий қабул қилинган биометрик ўлчаш методи бўйича ўтказилади.

Жисмоний тайёргарлик:

1. 30 м. га югуриш: умумий қабул қилинган методика бўйича ўтказилади. Юқори стартдан югурилади. (“Волейбол-чиларнинг туриш ҳолати”).

2. 30 м.га югуриш: 5х6 м.га моқисмон югуриш. 6 м.ли масофада иккита чизик чизилади – старт ва назорат чизиги. Ўқувчилар кўриш сигнали бўйича югурадилар, бунда улар 6 м.ли масофани 5 марта югуриб ўтадилар. Тескари йўналишда ҳаракат ўзгарганда иккала оёқ чизикни кесиб ўтган бўлиши шарт.

3. Икки оёқда депсиниб, турган жойда юқорига сакраш. Бу мақсад учун В.М.Абалакова усулидан фойдаланилади. Ўлчаш 50х50 см. квадрат ичида ўтказилади. Сакрашга 3 та имконият берилади ва энг яхши натижа ҳисобга олинади.

4. Турган жойдан узунликка сакраш.

5. 1 кг. ли тўлдирма тўпни бошдан ошириб отиш.

6. Динометр билан бармоқ кучини ўлчаш.

Техник тайёргарлик: 1. Иккинчи тўпни узатишни аниқ текшириб кўриш. Унда микдорий натижа олиш мумкин. Тўпни узатиш, баландлиги ва масофасини чегаралайдиган – рейка, рангли тасма, чамбарак ўрнатилади ва чизик чизилади. 3-зонадан 4-зонага тўпни узатишда–тўпни узатиш масофаси 3-3,5 м., чегарани баландлиги 3 м., тўрдан ораликдаги масофа 1,5 м. бўлади. Агарда нишон ўрнатилган бўлса, (чамбарак “маяк”) уларнинг тўр устидан баландлиги 30-40 см., ён чизик орасидаги масофа 1 м. ва тўрдан 20-30 см. бўлади. 2-зонадан 4-зонага тўпни узатишда, узатиш масофаси 5-6 м. бўлади. Ҳар бир ўқувчи 5 м. дан бажаради. Синаб кўриш талабига жавоб берадиган, тўпни узатиш сони ҳисобга олинади. Шунингдек, тўпни узатишнинг сифати ҳисобга олинади (ўйин қойдасини бузиб узатилган тўп ҳисобга олинмайди).

1. Девор олдида юз ва орқа томон билан туриб, тўпни юқоридан узатишни синаб кўриш.

Ўқувчилар девордан 3 м. масофада турадилар, деворда 4м. баландликда назорат чизиги чизилади. Бироқ девордан ва тўпни узатиш баландлигидан ўтиб кетмаслиги лозим. Ўқувчилар тўпни бош устидан ошириб отади ва уни деворга узатади. Тўпни бош устидан узатиб 180° га бурилади (деворга орқа билан турган ҳолда), орқа билан туриб узатишни бажаради ва ҳ.

Юз билан юқорига қараб ва орқа билан туриб, тўпни узатиш ҳар бир ўргатиш йўли учун минимал серия сони белгиланади.

Тўпни аниқ оширишни назорат қилиш: Асосий талаблар: берилган усулда тўпни оширишни техник жиҳатдан сифатли бажаришда тўпни маълум йўналишга яъни майдоннинг маълум бўлагига ёки зонасига йўналтиради. Бу бўлак ёки зоналар қуйи-дагилар бўлади: майдонни ўнг (чап) ярмисига, 4-5- (1-2) зонага,

6x2 м. ли ўлчамдаги 5-4 (1-2) майдоннинг ён чизиги зонасидаги жойга, 3x3 м. ўлчамдаги олд чизигининг 6-зонасига. Ҳар бир ўқувчи 5 мартадан бажаради.

Ҳужумкор зарбаларнинг аниқлигини синаб кўриш: Бу синаб кўриш талаблари шунга олиб келадики, техник жиҳатдан у ёки бу ҳужум зарбасини бажариш учун ўқувчилар тўпни маълум аниқлик билан етарли даражада кучли йўналтириш керак. 4-зонадан зарба берганда, майдонни 4-5-зонадаги майдон олд, ён чизик ва ҳужум чизиги, ён чизикдан 3м. масофада ажратиб кўрилади. Ўтказиш билан зарба берганда 2м. масофада параллел ҳолда ён томондаги чизик ва чизиклар билан чегараланади. Агарда 4-зонадан зарба берилса, унда 1-2-зонага, 2-зонадан зарба берилса, 4-5-зонага тушади. Ҳар бир ўқувчи 5 мартадан бажаради.

Биринчи тўп узатиш аниқлигини синаб кўриш. Оширилган тўпни қабул қилиш малакаси даражасини аниқлаш мақсадида синов олиб борилади. Тўпни оширишни, синалувчини қаерда жойлашганига қараб, зонани мўлжалга олган ҳолда бажаради. Факатгина шундай шароитдагина синов имкониятига ўтади. Тўпни 6-5-зонада қабул қилиб, уни ўқувчилар 3- ёки 2-зонага 3м. баландликда ва тўрдан 1,5 м. масофада тортилган лента устидан ошириб йўналтириши керак. Агарда тўп кўрсатилган зоналар чегарасидан чиқса, ёки тўрга тегса, унда бундай имкониятлар ҳисобга олинмайди. Тортилган лентани ўрнига рейкани ҳам қўйса бўлади. Майдонда диаметри 2м. баландлиги 1,5м. ли чамбарак ўрнатилса яхши бўлади. У нишон сифатида хизмат қилади. Ҳар бир ўқувчига 5 мартадан имконият берилади. 15-16 ёшлилар учун 8 марта. Бошлангич тайёргарлик гуруҳида тўпни тўрни устидан ошириш пастдан, 12-14 ёшлиларда юқоридан, 15-16 ёшлиларда учадиган бўлади. Бунда теккан сони ва бажариш сифати ҳисобга олинади.

Тўсиқни синаб кўриш. Бир кишилик тўсиқ қўйишда ўқувчилар 3 зонада турадилар ва узатилган тўпга зарба бериш вақтида тўсиқни қўйиш учун мос келадиган зонага чиқади. Зарбанинг йўналиши маълум зарба беришга узатилган тўпнинг

баландлигининг ўзи. Буни бажариш учун ҳар бир шуғулланувчига 5 мартадан имконият берилади.

Тактик тайёргарлик. 1. Турган жойда сакраб, иккинчи тўпни узатишдаги ҳаракати. Синалувчи 3-зонада туради ёки 3-зонани чегарасида. Бажаришга сигнал учун қуйидагилар хизмат қилиши мумкин: тўрнинг орқасида (тўрда) лампа ёнади, мураббий (ўқитувчи) қўлини ҳолати, товушли сигнал (бўйруқ, хуштак). Тўпни биринчи узатиш майдон ичкарисидан отилади. Сигнал шундай вақтда узатиладики, қачонки тўп пастга тушаётганда бошланади. Топширик ҳар хил тартибда берилади. 6 мартадан имконият берилади. (тахминан ҳар бир зонага тенг). Топшириқни тўғри бажариш сони ва ўйин қоидаcига риоя қилиш билан аниқ узатиш ҳам ҳисобга олинади.

Ҳужумкор зарба берилгандаги ҳаракат. Ҳужумкор зарба бериш (сакраб тўпни тўр устидан узатишда) “тўсиқ” қўйилган ёки қўйилганлигига боғлиқ бўлади. Топшириқнинг тўғри бажарилганлиги сони ва тўпнинг аниқ учуши ҳам ҳисобга олинади.

Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракатланиш. Бу синовларда жамоа таркибида ўқувчиларнинг ўзаро ҳаракат қилишини билиши намоён қилинади. Синаб кўришнинг мазмунни қуйидаги ҳаракатларни ташкил этади. Оширилган тўпни қабул қилиш, ҳужум чизигидан ўйинчини иккинчи тўпни узатиши ёки орқа чизикдан тўрга чиқиш билан ўқувчиларнинг бири ҳужум зарбасини бериши, бошқалари зонада ҳаракатланиб, зарба беришга таклид қилишни бажарадилар. Ўзаро ҳаракат қилиш характери ва синаш шартлари баҳолаш жадвалида беришган. Бунинг учун 6 марта имконият берилади. Талаблар ҳам худди гуруҳ бўлиб ҳаракатланишига ўхшаш бўлади.

Бир кишилик тўсиқ қўйишдаги ҳаракат. Синов ўтказишга қўйиладиган асосий талаблар – тўсиқ қўйишни билишни аниқлаш. Жойни танлаш, тўпнинг йўлига қўлни ўз вақтида қўйиш, қаердан зарба берилади, зонани аниқлаш лозим. Тўртинчи, учинчи ёки иккинчи) диагональ бўйлаб зарба бериш йўналишини аниқлаш. Ҳар бир синаб кўришга 10 мартадан имконият берилади. (топширик тури бўйича тахминан тенг

VI. БОБ. ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТНИ БАҲОЛАШ

Шуғулланувчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ўйиннинг асосий ҳаракатларини ўзлаштирганлик даражаси билан белгиланади.

Юқоридан ва пастдан тўпни икки қўллаб қабул қилиш, узатиш техникасини баҳолашда концентрик нишонлардан фойдаланилади. Юқоридан икки қўллаб тўп узатишда деворгача бўлган масофа 2,5 м, пастдан тўпни қабул қилишда – 3 м. 10 узатишда тўплаган очколар ва тўпни йўқотиш ҳисоблаб борилади.

Тўпни ўйинга киритиш техник-тактик малакалар аниқлик ва тўпнинг учиб тезлиги билан тавсифланади. Тўпни одатда 1-, 6-, 5-зоналарга тушириш талаб этилади ва ҳар бир зонага аниқ равишда тўп тушириш учун 6 уриниш берилади. Ҳужум зарбасини бериш кўникма ва малакасини баҳолашда 3 - зонадан узатилган тўпга 4- ва 2 - зоналардан зарба бериш қўлланилади. Ўргатишнинг дастлабки босқичида майдон бўйлаб берилган зарба техникаси баҳоланади. Зарур шароитларда ҳужум зарбасини белгиланган зоналар бўйича бериш қўлланилиши мумкин, бунда ҳужум зарбаси учун узатилаётган тўплар барқарор бўлиши зарур. Юқорида келтирилган назорат машқларидан ташқари ўйин шароитида учрайдиган қуйидаги машқлардан фойдаланса бўлади. Масалан, боғловчи ўйинчининг аниқ тўп узата билиш даражаси қуйидаги машқ ёрдамида аниқланади. Ўйинчи қуйидаги тартибда тўп узатишни бажаради: бош устига тўп узатиш, нишон томон тўп узатиш (аниқлик ҳисобга олинади), бурилиш, 1-1,5 м баландликда бош устида тўп узатиш, 180° бурилиш, бош орқасидан нишон томон тўп узатиш ва ҳоказо. 10 та тўп узатишдаги очколар ва тўпни йўқотиш ҳисобга олинади.

Ҳужум зарбасини беришда етарли тайёргарлик мавжуд бўлганда, ўйинчининг ўзи тўп ташлаб, кўрсатилган зоналар бўйича зарба бериш ҳаракати баҳоланади. Бу машқнинг ижобий жиҳати шундаки, зарба бериш натижаси тўпни узатувчи ўйинчининг тўп узатишига боғлиқ бўлмайди. Одатда, ҳужум

бўлади). топшириқни тўғри бажариш сонини ва тўсиқ қўйиш сифатини (техник жиҳатдан бажарилишини) ҳисобга олинади.

Ҳимояда жамоа бўлиб ҳаракатланиш. “Бурчак бўйлаб олдинг” ва “бурчак бўйлаб орқага” тизими бўйича ҳимояланиш ҳаракатининг ташкил қилишда жамоа ҳаракатини асосий талаблари: Ҳужум қилувчи жамоа, ҳужумда ҳаракатланишни алмашлаб боради. Ҳар хил зоналардан зарба бериш ва турли туман йўналишда алдамчи зарба беришлар. Иккита жойлаштиришда 10 мартадан имконият берилади. 5 марта имконият берилгандан кейин олдинги ва орқадаги чизикдагилар жойларини алмашдиладар. Тўғри бажарилган ҳаракат ва хатолар сони ҳисобга олинади.

Назорат тайёргарлик. Амалий машғулотлар вақтида назорат суҳбат ёрдамида мунтазам равишда махсус билимлари текширилади. Бунинг учун 5-10 дақиқа вақт ажратилади.

Инструкторлик ва ҳакамлик тайёргарлиги: Волейбол ўйини малакасини бошланғич ўргатиш методи – шуғулланиш методи, мусобақа коидасини ва уларни ташкил этиш бўйича махсус билим даражаси аниқланади. Тайёргарлик турлари бирга тренировка машғулотлари ва айрим қисмларини ўтказишда машқлар мажмуасини тузиш, ўқув ва календар ўйинларида, мусобакани ўтказишда ҳакамлик бўйича амалий билим ва малакалар даражаси аниқланади.

Бу иш амалий машғулотда, ўйин машғулотида, назорат ўйинида ва мусобақаларда (бошқа жамоада) амалга оширилади. Бундан ташқари синов машғулотлари ҳам ўтказилади.

зарбаси бир-икки кадам қилиб бажарилади. Тўрға тегиш, ўрта чизикдан ўтиб кетиш ҳато уриниш ҳисобланади. Тўсиқ қўйишни объектнинг равишда баҳолаш ҳозирги кунгача аниқланмаган. Ушбу техник усулни баҳолашда “Тўр устидаги тўт” қурилмасидан фойдаланилади. Бунда турли баландлик ва масофада ўрнатилган тўпга тўсиқ қўйишда қўл кафтини тўр устидан ўтказиб бажарилган ҳаракат баҳоланади. Бундан ташқари, бир хил кўрсаткичга эга бўлган (ёки унга яқин) ўйинчиларнинг ҳужум зарбасини бериши ва унга тўсиқ қўйишда кўрсатилган натижа ҳисобга олиниши билан баҳоланади.

Ўйин шароитида бажариладиган техник ҳаракатларнинг самараси мусобақа шароитида бутунлай бошқача бўлади. Шунинг учун мусобақа шароитида бажариладиган ҳаракатларни назорат қилиш ва баҳолашда турли усуллардан фойдаланилади. Эксперт баҳоси, видео ёзувлар ва бошқалар шулар жумласидандир.

Бундан ташқари, энг мақбул усуллардан бири ўйинчилар фаолиятини маҳсус шартли – кодлаштирилган ёзувлар билан ҳисобга олиб бориш саналади.

Бунда ўйинчи томонидан амалга оширилган асосий ўйин ҳаракатларининг кўрсаткичи аввалдан тайёрлаб қўйилган дастур ёрдамида ёзиб борилади.

6.1. Кўрсаткичларни ҳисобга олиб бориш усули

Тўпни ўйинга киритиш: ютқизилган (0); ютилган (+); қабул қилинган тўпни боғловчи ўйинчи пастдан қабул қилишга мажбур бўлса, қийинлаштирилган (v).

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш: ҳужум зонасига ёки боғловчи турган зонага тўпни етказиб бериш (+); қабул қила олмаслик (-); тўпни қийин қабул қилиш (v).

Ҳужум зарбаси учун тўп узатиш: тўсиқсиз ёки битта тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (+); яққол сифатсиз ёки ҳато бўлган тўп узатиш (0); иккиталик тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (v). Буларда фақат икки қўллаб юкоридан тўп узатиш ҳаракатлари ҳисобга олинади.

Ҳужум зарбасини, шу жумладан, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш: тўпни қабул қилиш (+), ҳато (0). Ҳужум зарбалари: ютилган тўп (+); ютқизилган (0); тўп ўйинда қолса (v).

Тўсиқ қўйиш: тўсиқда ютилган тўп (+); тўп ютқизилса (0); тўсиқдан сўнг тўп ўйинда қолса (v).

Кўрсатилган натижалар бўйича ўйин фаолиятининг қуйидаги кўрсаткичларини таҳлил қилиш имконияти мавжуд бўлади:

- а) мусобақа фаолиятининг ҳажми;
- б) алоҳида ўйин фаолияти ҳажми;
- в) алоҳида ўйин усулларининг ўйин натижасига таъсири;
- г) яқка тартибдаги ўйин фаолиятининг самараси;
- д) гуруҳ ва жамоа фаолиятининг самараси.

Кўрсатилган натижаларни аниқлашда икки хил усулдан фойдаланиш мумкин. Биринчи усулда барча кўрсатилган натижаларга нисбатан ҳар бир кўрсатилган натижа ҳисоблаб чиқилади. Масалан, берилган 50 та ҳужум зарбасидан ютилди - 30 та (60%); ютқизилди - 10 таси (20%); ўйинда қолди - 10 та (20%).

Иккинчи усулда эса ҳар бир қўлланилган ҳаракат натижаси баллар билан баҳоланади ва максимал натижага нисбат қилиб олинади. Масалан, ютилган ҳужум зарбаси (1 балл), ютқизилган (0 балл), ўйинда қолган тўп учун (0,5 балл) берилади. Кўрсатилган натижалар формулага солинади ва бунда қуйидаги кўринишдаги натижага эга бўламыз.

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

ҮП. БОБ. ЗАМАНОВИЙ ВОЛЕЙБОЛДА ҚҰЛЛАНИЛАДИГАН АТАМАЛАР

Antenna

Антенна - тўрнинг чегараларини белгилаш учун тўрнинг ташки томонидан юқорига қўтарилган, одатда қизил ва оқ рангли вертикал таёқчалар. Агар тўп шу антенналарга тегса, у чиқариб юборилган деб ҳисобланади.

Антенна

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Antenna

Antenna-vertical rods, usually red and white, rising above the outer sides of the grid mark the boundaries of the court. If the ball touches these antennas, it is considered that it was served out.

Якка ҳолда тўсиқ қўйиш

Якка ҳолда тўсиқ қўйиш – бу рақибдан келадиган тўпнинг йўлини тўсиш учун ишлатиладиган ҳимоя усули.

Профессионал волейболда ўйиннинг барча моҳияти рақиблар томонидан қайтариб бўлмас зарбалар уюштиришга уринишдан иборат. Қучли зарбаларни олиш жуда қийин, шунинг учун ҳимояланувчи томон тўсиқлардан фойдаланади. Ушбу усулда волейболчи тананинг ҳар қандай қисмини (қўпинча табиий равишда қўлларни) тўрнинг юқори қисмидан юқорига қўтаради. Бунда у тўрга тегишдан эҳтиёт бўлиши керак.

Блок

Блок – защитный приём, который применяется для преграждения пути мячу, идущему от соперника.

В профессиональном волейболе вся суть игры сводится к попыткам организовать не берущиеся удары на сторону соперников. Принять сильные удары очень тяжело, поэтому защищающаяся сторона использует блоки. В ходе этого приема волейболист выносит любую часть тела (чаще всего,

естественно, руки) выше верхнего края сетки. При этом он должен следить за тем, чтобы не коснуться ее.

Block

Block-a defensive technique that is used to block the path of the ball coming from the opponent. In professional volleyball, the whole point of the game is to try to organize non-taking shots on the opponents' side. It is very difficult to take strong blows, so the defending side uses blocks. During this technique, the volleyball player takes out any part of the body (most often, of course, the hands) above the upper edge of the net. At the same time, he must be careful not to touch it.

Жамоавий ҳолда тўсиқ қўйиш

Жамоавий ҳолда тўсиқ қўйиш - бир вақтнинг ўзида бир нечта волейболчилар томонидан тўсиқ қўйиш орқали амалга ошириладиган гуруҳли ҳимоя техникаси.

Бунда гуруҳ ҳаракатлари натижасида тўпни тўсиш имконияти ошади. Бу аниқ, чунки ҳимоя қилинадиган майдон каттароқ. Жамоавий ҳолда тўсиқ қўйиш одатдаги якка ҳолда тўсиқ қўйиш каби профессионал волейболда учрайди. Одатда, бундай тўсиқ қўйишда ҳимояланаётган жамоанинг 2-3 волейболчиси қатнашади. Уларнинг асосий вазифаси бир-бирига ҳалақит бермаслик ва тўпнинг ўтишига имкон қадар камроқ бўш жой қолдиришга ҳаракат қилишдир.

Жамоавий ҳолда тўсиқ қўйиш спортчилар уни тайёрлаш учун етарли вақтга эга бўлганда амалга оширилади. Масалан, агар тўп ҳавода бўлса ва ҳужум қилувчи ўйинчи уни қучли зарба билан қарши томонга урмоқчи бўлганда.

Блок групповой

Блок групповой – блок, который осуществляют сразу несколько волейболистов.

В результате групповых усилий шанс заблокировать мяч становится больше. Это очевидно, так как больше блокируемая площадь. Групповой блок встречается в профессиональном волейболе также часто, как и обычный одиночный. Как правило,

в таком блоке принимают участие 2-3 волейболиста защищающейся команды. Их ключевой задачей является не помешать друг другу и постараться оставить мячу как можно меньше пространства для прохода.

Групповой блок производится, когда спортсмены имеют достаточное времени на его подготовку. Например, если мяч завис в воздухе и атакующий игрок собирается сильным ударом отправить его на противоположную сторону.

Group block

Group block – a block that several volleyball players enter at once. As a result of group efforts, the chance to block the ball becomes greater. This is obvious, since the blocked area is larger. A group block is as common in professional volleyball as a regular single block. As a rule, 2-3 volleyball players of the defending team take part in such a block. Their key task is not to interfere with each other and try to leave the ball as little space as possible for passage. A group block is made when athletes have enough time to prepare it. For example, if the ball is suspended in the air and the attacking player is going to send it to the opposite side with a strong blow.

Погонавий тўсиқ билан химоя қилиш

Погонали тўсиқ билан химоя қилиш - барча мумкин бўлган хужум вариантларини ҳисобга олган ҳолда жамоавий тўсиқ қўйиш.

Тўп хужумчига ўтиб кетганда, унинг тўртта асосий варианты бор: марказда, ўнг қанотга, чап қанотга ўтиш ёки олтинчи зонадаги ўйинчига қайтариш. Шу билан бирга, тўсиқ қилувчи ўйинчилар қуйидагича жойлаштирилган: учинчи зонанинг ўйинчиси тўғридан-тўғри тўр остида турибди, ёнбошлар тўрдан озгина узоқлашадилар (тахминан 1 метр). Шундай қилиб, мудофа тартиби ҳар қандай юзага келиши мумкин бўлган вазиятга тайёр, фақат тезликни ишлаб чиқиш мумкин.

Шундай қилиб, марказда уриш пайтида барча блокаторлар ёпилади ва уч баробар тўсиқни ташкил қилади. Худди шу нарсга орқа хужумчи билан ўйнашда ҳам содир бўлади. Ён томонга зарба беришда камида иккитасини блокировка қилувчи

волейболчи (у ерда турган ён ўйинчи ва учинчи зонадаги ўйинчи) блок яратишга ҳаракат қилади.

Блок устулом

Блок устулом – групповой блок, который учитывает всевозможные варианты атаки.

Когда связующий выполняет передачу нападающему, у него есть четыре основных варианта: отдать по центру, на правый фланг, на левый фланг или откинуть назад игроку в шестую зону. Блокирующие игроки при этом располагаются так: игрок третьей зоны стоит прямо под сеткой, доигровщики немного отходят от сетки (примерно на 1 метр). Таким образом, расстановка защиты готова к любым возможным ситуациям, важно только отработать скорость.

Так, при ударе по центру все блокирующие смыкаются и организовывают тройной блок. То же самое происходит и при розыгрыше с помощью заднего нападающего. При ударе по флангу как минимум два блокирующих волейболиста (стоящий там доигровщик и игрок с третьей зоны) постараются соорудить блок.

Ledge block

Ledge block – a group block that takes into account all possible attack options. When a binder passes to an attacker, he has four main options: give to the center, to the right flank, to the left flank, or throw back to the player in the sixth zone. Blocking players are positioned as follows: the third zone player stands directly under the net, and the players move slightly away from the net (about 1 meter). Thus, the placement of protection is ready for any possible situations, it is only important to work out the speed. So, when you hit the center, all the blockers close and organize a triple block. The same thing happens when playing with a backhand. When hitting the flank, at least two blocking volleyball players (the player standing there and the player from the third zone) will try to build a block.

Блокер

Блокер (сўзлашув) – блокни бажараётган волейболчи.

Блокер – ўйиннинг маълум бир вазиятида блокада қатнашган ўйинчи. Ўйин майдонидаги мавқега қараб, турли хил ўйинчилар блокларда камроқ ёки кўпроқ иштирок этишлари мумкин. Масалан, либеро ҳеч қачон тўсқинлик қилмайди. Худди шу нарсани орқа томонга қараган ўйинчилар, шу жумладан сервер учун ҳам айтиш мумкин. Бу мантиқан тўғри келади, чунки уларга тўсиқ қўйиш имконияти берилган бўлса ҳам, ундан фойдаланиш жуда ноқулай бўлар эди, чунки улар ҳар сафар тармоққа боришлари керак эди.

Шундай қилиб, олдинги қатор ўйинчилари блокерлардир. Булар иккинчи, учинчи ва тўртинчи зоналардаги волейболчилар.

Блокер

Блокер (разг.) – волейболист, выполняющий блок.

Блокером называют игрока, который в каком-то определенном игровом моменте участвовал в блоке. В зависимости от позиции на игровой площадке различные игроки могут реже или чаще участвовать в блоках. Например, либеро никогда не блокирует. То же самое можно сказать о игроках на задних позициях, в том числе подающем. Это логично, потому что даже если бы им предоставлялась возможность блокировать, то пользоваться ею было бы очень неудобно, так как пришлось бы каждый раз выходить к сетке.

Таким образом, блокерами являются игроки передней линии. Это волейболисты во второй, третьей и четвертой зонах.

Blocker

Blocker – a volleyball player who performs a block. A blocker is a player who participated in a block at a certain point in the game. Depending on the position on the playing field, different players may participate in blocks less often or more often. For example, Libero never blocks. The same can be said for players in the back positions, including the pitcher. This is logical, because even if they were given the opportunity to block, it would be very inconvenient to use it, since they would have to go to the grid every time. Thus, the blockers are the front-line players. These are volleyball players in the second, third and fourth zones.

Блоклаш

Блоклаш (тўсиқ қўйиш, «қулфлаш») – айнан блокнинг ўзи.

Блоклар профессионал волейбол ўйинида муҳим рол ўйнайди. Улар рақиб ҳужумларини тўсиб қўйишингизга имкон беради, улар майдоннинг ярига қучли зарба беришларига йўл қўймайдилар. Агар тўсиқ муваффақиятли бўлса, тўп ҳужумчи томонга сакраб тушиши мумкин. Блок, аммо бу жуда олдиндан айтиб бўлмайдиган техникадир, чунки ундан кейин тўп ўз йўналишини ўзгартириши мумкин.

Қулфлаш – бу эски ибора. Аксарият ўйинчилар ва шарҳловчилар бугунги кунда соддалаштирилган “блок” атамасидан фойдаланмоқдалар.

Блокировка

Блокировка – то же самое, что и блок.

Блоки играют важную роль в профессиональной волейбольной игре. Они позволяют заблокировать атаки соперника, не дав им нанести сильный удар по своей половине площадки. Если блокировка произведена успешно, то мяч может отскочить на сторону атакующей команды. Блок, тем не менее, является очень непредсказуемым приемом, ведь после него мяч может поменять свое направление.

Блокировка это более устаревшее выражение. Сегодня большинство игроков и комментаторов используют упрощенный термин “блок”.

Lock

A block is the same as a block. Blocks play an important role in professional volleyball. They allow you to block the opponent's attacks without giving them a strong blow to their half of the court. If the block is made successfully, the ball can bounce to the side of the attacking team. The block, however, is a very unpredictable technique, because after it the ball can change its direction. Blocking is a more outdated expression. Today, most players and commentators use the simplified term «block».

Улоктириш

Улоктириш – бу тўрдан ошириб урилган блок ёки зарбалар хужум, бу вақтда волейболчининг қўли тўп билан узок вақт алоқа қилади.

Умуман олганда, волейболда аксарият комбинациялар жуда тез ўйналади. Агар бирор киши бу ўйинни илгари ҳеч қачон кўрмаган бўлса, унда у тўп ўйналиш (комбинация) лари қанчалик тез ўтказилишига ҳайрон қилиши мумкин. Бунда ҳаммаси рақибдан тўпни олиш, тўпни узатиш ва хужум зарбасини беришга олиб келади. Ушбу узатмаларнинг аксарияти жуда тез, шунинг учун футболчилар тўп билан жуда қисқа вақт алоқада бўлишади. Аммо кўп одамлар волейболдаги баъзи тортишишлар узунроқ зарбалар билан бирга бўлишини пайқашади. Уларга улоктиришлар номи берилди, чунки волейболчи тўпни улоктираётгандек туюлади.

Волейболда ўйинчи бир вақтнинг ўзида иккитадан ортик тегиниш қила олмаслиги қоидаси мавжуд. Аммо биринчи ва ягона тегиниш қанчалик қисқа ёки қанча бўлиши кераклиги ҳақида ҳеч нарса айтилмаган. Албатта, ўйинчиларга тўпни ушлаб олиш ва уни икки қўли билан улоктириш тақиқланган, аммо улар узок тегиндан ўз мақсадлари учун бемалол фойдаланишлари мумкин.

Бросок

Бросок – блок или атакующий удар на сетке, во время которого рука волейболиста долго контактирует с мячом.

Вообще в волейболе большинство комбинаций разыгрывается очень быстро. Если человек никогда ранее не наблюдал за этой игрой, то он может удивиться, насколько быстро происходят розыгрыши. Все сводится к тому, чтобы принять мяч от соперника, отдать пас и совершить атакующий удар. Большинство таких передач совершаются очень быстро, поэтому игроки соприкасаются с мячом очень короткое время. Но многие замечают, что некоторые удары в волейболе сопровождаются более длительными ударами. Как раз они и получили название бросков, потому что создается впечатление, будто бы волейболист бросает мяч.

В волейболе есть правило, что игрок не может сделать более двух касаний одновременно. Но там ничего не говорится о том, насколько коротким или долгим должно быть первое и единственное касание. Конечно, игроки не имеют права ловить мяч и бросать его двумя руками, но вполне могут использовать долгие касания в своих целях.

Throw

Throw – a block or an attacking kick on the net, during which the volleyball player's hand is in contact with the ball for a long time. In General, in volleyball, most combinations are played very quickly. If a person has never watched this game before, then they may be surprised at how quickly the draws occur. It all comes down to taking the ball from the opponent, giving a pass and making an attacking strike. Most of these passes are made very quickly, so the players are in contact with the ball for a very short time. But many people notice that some shots in volleyball are accompanied by longer shots. They are called throws, because it looks like a volleyball player is throwing a ball. In volleyball, there is a rule that a player cannot make more than two touches at the same time. But it doesn't say anything about how short or long the first and only touch should be. Of course, players do not have the right to catch the ball and throw it with two hands, but they can

Қозик (мих) қоқиш

Қозик (мих) қоқиш (сўзлашув) – ўта кучли хужум зарбасини бажариш.

Ушбу ибора рақиб томонига ниҳоятда кучли зарбалар беришни ифодалайди. Улар ҳар доим хужумкор жамоанинг сўнгги учинчи тегиниши сифатида амалга оширилади. Шубҳасиз, бундай зарба яхши тайёрланиши керак. Хусусан, иккинчи тегиниш зарбани жойлаштириш учун қулай ўтиш бўлиши керак. Бошқа томондан, хужумчининг ўзи яхши маҳоратга ёки тўпга қаттиқ ва қаттиқ зарба бериш қобилиятига эга бўлиши керак.

Бундай зарбадан сўнг тўп катта тезлик билан рақиб томонига учиб боради. Агар у блокланмаса ва чегарадан чиқиб кетган бўлса, демак, бу деярли юз фоизлик очкони ташкил этади, чунки

бундай зарбани кабул қилиш жисмонан имконсиздир. Кўпинча бу ибора улкан кучнинг самарали хужум зарбаси сифатида тушунилади.

Вбить кол

Вбить кол (гвоздь) – (разг.) выполнить очень сильный нападающий удар.

Эта фраза характеризует невероятно сильные удары на сторону противника. Производятся всегда как завершающее третье касание атакующей команды. Несомненно, такой удар должен быть хорошо подготовлен. В частности, вторым касанием должен быть удобный пас, позволяющий подстроиться под удар. С другой стороны, сам нападающий должен иметь хороший навык или способность бить по мячу сильно и резко.

После такого удара мяч с большой скоростью летит на сторону соперника. Если он не заблокирован и не ушел в аут, то это практически стопроцентное очко, потому что принять такой удар просто физически невозможно. Зачастую под фразой понимают результативный атакующий удар огромной силы.

Drive a stake

To drive a stake (nail) – (colloq.) to make a very strong forward kick. This phrase characterizes incredibly strong strikes on the side of the enemy. They are always made as the final third touch of the attacking team. Undoubtedly, such a strike must be well prepared. In particular, the second touch should be a convenient pass that allows you to adjust to the impact. On the other hand, the striker himself must have a good skill or ability to hit the ball hard and sharply. After such a blow, the ball flies at high speed to the opponent's side. If it is not blocked and has not gone out, then this is almost one hundred percent point, because it is simply physically impossible to take such a blow. Often, the phrase is understood as a successful attacking blow of great strength.

Қувлаб уриш

Қувлаб уриш (панадан) – биринчи даражадаги ўйинчи боғловчининг оққасидан тўсатдан югуриб чиқиб, тўпни рақиблар томонига уриб юборадиган ўйин комбинацияси.

Ушбу ўйин комбинацияси шунинг учун бу номни олганки, дастлаб биринчи темпадаги ўйинчи сеттер оққасида жойлашади. Шундай қилиб, иккинчи (боғловчининг) тегинишдан сўнг, хужумга чоғланган волейболчи кескин олдинга силжийди ва зарба бериш учун чиқади. Айнан шу зарбани амалга ошириш учун у сакраб туриб тўпни уради.

Бундай комбинациянинг муваффақияти кўп жиҳатдан боғловчи ўйинчининг ўйинига боғлиқ. У хужумчи ўйинчининг оққасидан югуриб келиб зарба бериши учун етарлича узун ва баланд узатмани амалга ошириши керак. Бундай комбинациялар волейболчилар томонидан машғулотларда интенсив равишда ишлаб чиқилмоқда.

Вдогонку

Вдогонку – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа выбегает со спины связующего и отправляет мяч на сторону соперников.

Эта игровая комбинация получила такое название, потому что изначально игрок первого темпа находится за связующим. Таким образом, после второго касания, атакующий волейболист совершает резкий рывок вперед и выходит на удар. Для осуществления этого самого удара он подпрыгивает и бьет по мячу.

Успех такой комбинации во многом зависит от игры связующего игрока. Он должен сделать такой пас, который был бы достаточно длинным и высоким, чтобы атакующий игрок успел выбежать из-за него и совершить удар. Такие комбинации усиленно нарабатываются волейболистами на тренировках.

In pursuit

Chasing-a game combination in which the player of the first pace runs out from the back of the binder and sends the ball to the opponents' side. This game combination got its name because initially the player of the first tempo is behind the binder. Thus, after the second touch, the attacking volleyball player makes a sharp leap forward and comes out to strike. To carry out this very strike, he jumps up and hits the ball. The success of this combination depends largely on the game of the connecting player. He must make a pass

that is long and high enough for the attacking player to run out from behind him and make a hit. Such combinations are intensively developed by volleyball players in training.

Учиш

Учиш (учиб кетиш (тезор билан бир хил)) – бу волейболчи тегинишидан олдин сакрашни амалга оширадиган ўйин комбинацияси.

Кўпинча, учиш хужумнинг сўнгги, учинчи тегинида содир бўлади. Жамоа ўйинчиларининг иккинчи тегиниши хужум зарбаси учун тўпни юқорига кўтарилишини таъминлаши керак. Кейин жуда муҳим бир нуқта келади. Хужумчи деярли ҳар доим сакраши керак, чунки у шунчаки тўпни тўрдан оширибгина қолмай, балки рақиб полига диагонал зарба ҳам бера олади. Айнан шундай кучли зарба идеал ва бунинг учун алоқа қилиш вақтидан олдин яхши сакраш керак.

Бундай ўйин техникаси учиш деб аталади, чунки унинг бажарилиши пайтида ўйинчи, образли қилиб айтганда, сайтни қиска вақт ичида эгаллаши мумкин.

Взлёт

Взлёт (то же, что квик) – комбинация в игре, при которой волейболист совершает прыжок до осуществления своего касания.

Чаще всего взлёт происходит на третьем завершающем касании атаки. Второе касание игроков команды должно обеспечить поднятие мяча вверх для атакующего удара. Дальше наступает очень важный момент. Атакующий практически всегда должен подпрыгивать, потому что именно так он сможет не только перебросить мяч через сетку, но и совершить диагональный удар по направлению к полу площадки соперника. Именно такой сильный удар является идеальным, и для него обязательно нужно совершить хороший прыжок до момента касания.

Взлётом подобный игровой прием назван потому, что во время его выполнения игрок может, образно говоря, взлетать над площадкой на короткое время.

Takeoff

Take-off (the same as quick) – a combination in the game in which the volleyball player makes a jump before making his touch. Most often, the takeoff occurs on the third final touch of the attack. The second touch of the team's players should ensure that the ball is lifted up for an attacking strike. Then comes a very important moment. The attacker almost always has to jump, because this is how he can not only throw the ball over the net, but also make a diagonal strike towards the floor of the opponent's court. It is such a strong blow that is ideal, and it is necessary to make a good jump before the moment of touch. Take-off such a game technique is called because during its execution, the player can, figuratively speaking, take off over the site for a short time.

Қайтиш

Қайтиш – биринчи темпдаги ўйинчи учиб кетадиган ва иккинчи темпдаги ўйинчи аввал учинчи зонага ўтадиган, сўнгра тўсатдан ўзига қайтади ва у ердан хужум зарбасини берадиган ўйин комбинацияси.

Бу ерда мақсад яна бир бор рақибларни ғазаблантиришга қаратилган алдамчи комбинацияни амалга оширишдир. Хужумчи томоннинг иккитадан кўп ўйинчилари тўпни учинчи зонадаги майдон бўйлаб айланаётганлиги сабабли, уларнинг рақиблари ким уришини аниқ аниқлай олмайдилар. Бошқа томондан, иккинчи темп ўйинчисининг маневри шунчаки алдашдир, чунки шундан сўнг у жуда тез ўз зонасига қайтади ва у ердан зарба беради.

Ўйинда бу ҳаракатларнинг барчаси бир неча сония ичида амалга оширилади, шунинг учун бундай комбинация муваффақиятга олиб келиши мумкин, ҳатто рақиблар бунни яхши билишади ва ўзларидан фойдаланишади

Возврат

Возврат – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на взлёт, а игрок второго темпа сначала движется в третью зону, но потом резко возвращается в свою и оттуда наносит атакующий удар.

Обманная комбинация, целью которой служит лишний раз понервировать соперников. Из-за того, что целых два игрока атакующей стороны находятся в момент зависания мяча над площадкой в третьей зоне, их соперники не могут четко определить, кто будет наносить удар. С другой стороны, маневр игрока второго темпа несет чисто запутывающий характер, потому что после этого он очень быстро возвращается в свою зону и уже оттуда наносит удар.

В игре же все эти действия происходят за считанные секунды, поэтому такая комбинация может принести успех, даже если соперники прекрасно знают о ней и сами ее используют.

Return

Return-a game combination in which the player of the first pace goes to take off, and the player of the second pace first moves to the third zone, but then abruptly returns to his own and from there strikes an attacking blow. A deceptive combination, the purpose of which is to make your opponents nervous once again. Due to the fact that as many as two players of the attacking side are at the moment of hovering the ball over the court in the third zone, their opponents can not clearly determine who will strike. On the other hand, the maneuver of a player of the second pace is purely confusing, because after that he very quickly returns to his zone and strikes from there. In the game, all these actions take place in a matter of seconds, so this combination can bring success, even if the opponents are well aware of it and use it themselves.

Тўлқин

Тўлқин – бу биринчи ва иккинчи темпдаги ўйинчилар параллел траекториялар бўйлаб зарба бериш учун чиқадиган ўйин комбинацияси.

Бундай комбинация билан футболчилар айна пайтда тўғридан-тўғри ўйнайдиган зоналар бўйлаб ҳаракат қилишади. Яъни, иккинчи темпдаги футболчи тўртинчи зонада туриб, айнан шу ўйин майдончасида зарбага учрайди. Биринчи темп ўйинчиси марказда жойлашган учинчи зонага югуради.

Бундай параллел чиқиш туфайли рақиблар ҳужумчиларнинг қайси бирига зарба беришини аниқлашлари қийин. Бу, айниқса, блокни ҳимоя қилиш ва жойлаштиришни бироз қийинлаштиради, чунки тўпни ким охириги марта уриши аниқ бўлмаслиги мумкин.

Волна

Волна – игровая комбинация, при которой на удар выходят игроки первого и второго темпа по параллельным траекториям.

При такой комбинации игроки двигаются по зонам, на которых непосредственно играют в данный момент. То есть игрок второго темпа, находясь в четвертой зоне, будет набегать на удар именно в это место игровой площадки. Игрок первого темпа набегает на удар в третью зону, которая находится прямо по центру.

Благодаря такому параллельному выходу соперникам трудно определить, кто из нападающих будет бить. Это немного затрудняет защиту и постановку блока в частности, поскольку может быть до последнего неясно, кто же ударит по мячу.

Wave

Wave-a game combination in which players of the first and second tempo take a hit along parallel trajectories. With this combination, players move through the zones where they are currently playing. That is, a player of the second pace, being in the fourth zone, will run into the kick exactly in this place of the playing area. The player of the first pace runs into the third zone, which is right in the center. Thanks to this parallel exit, it is difficult for opponents to determine which of the attackers will beat. This makes it a bit difficult to defend and set up a block in particular, since it may be unclear until the last moment who will hit the ball.

Тескари тўлқин

Тескари тўлқин – мохиятига кўра тўлқинга ўхшаш комбинация, лекин биринчи поғонадаги ўйинчи тўртинчи зонада, иккинчи поғонадаги ўйинчи еса учинчисига ўтади.

Яъни, ҳужумкор ўйинчилар шунчаки жойларини алмаштиришади. Улар ҳозирда ўйнамайдиган зоналарга дуч келишади.

Биринчи даражадаги ўйинчи учинчи зонада ўйнайди, аммо тўртинчисига тўғри келади. Худди шу нарсани иккинчи темп ўйинчиси ҳақида ҳам айтиш мумкин. У учинчи зонага югуради, гарчи ўзи иккинчи ёки тўртинчи қисмида ўйнаса ҳам.

Шундай қилиб, комбинацияларни ўзгартириш ўйинни жонлантиради, уни рақиб учун олдиндан айтиб бўлмайдиган ҳолга келтиради ва ҳоказо. Профессионал волейболда шунчаки яхши хужум қилиш ва ўйнаш етарли емас. Шунингдек, бунинимкон қадар тез ва рақиб учун олдиндан айтиб бўлмайдиган қилиб қўйишга ҳаракат қилишимиз керак.

Волна обратная

Волна обратная – комбинация, по своему замыслу аналогичная волне, но игрок первого темпа идет на удар в четвертую зону, а игрок второго темпа – в третью.

То есть нападающие игроки всего лишь меняются местами. Они вбегают в те зоны, в которых не играют на самом деле в данный момент. Игрок первого темпа играет в третьей зоне, но бежит в четвертую. То же можно сказать и об игроке второго темпа. Он бежит в третью зону, хотя сам играет во второй или четвертой.

Таким образом, смена комбинаций может оживить игру, сделать ее более непредсказуемой для соперника и т. д. В профессиональном волейболе мало просто взять и разыграть хорошую атаку. Нужно еще и постараться сделать ее максимально быстрой и непредсказуемой для соперника.

Reverse wave

Wave back – a combination, in its conception the same wave, but the player of the first rate impact in the fourth zone, and the player of the second pace in third. That is, the attacking players just change places. They run into areas where they are not actually playing at the moment. A player of the first pace plays in the third zone, but runs into the fourth. The same can be said for a second-tempo player. He runs to the third zone, although he plays in the second or fourth. In this way, changing combinations can enliven the game, make it more unpredictable for the opponent, and so on. In professional volleyball,

it's not enough to just play a good attack. You also need to try to make it as fast and unpredictable as possible for the opponent.

Тўғридан-тўғри тўлқин

Тўғридан тўлқин – иккинчи темпдаги ўйинчи тўртинчи зонада, биринчи даражадаги ўйинчи эса учинчисига зарба беришга кетади.

Тўғридан-тўғри тўлқин нормал тўлқиндан фарқ қилади, чунки иккинчи зона ишлагилмай қолади. Шундай қилиб, фақат иккита хужумчи зарба бериш учун чиқади ва одатдаги тўлқин бўлса, олдинги чизикнинг учта ўйинчиси ҳам бунга чиқишлари мумкин эди.

Тўғри тўлқин, яхши созлагичнинг узатмаси ушбу комбинацияга мос келадиган ҳолатларда амалга оширилади.

Волна прямая

Волна прямая – игрок второго темпа идет на удар в четвертой зоне, а игрок первого темпа – в третьей.

Прямая волна отличается от обычной волны тем, что вторая зона остается недействующей. Таким образом, на удар выходят только двое нападающих, а в случае с обычной волной на него могли выходить все трое игроков передней линии.

Прямая волна выполняется в случаях, когда пас связующего хорошего подходит под эту комбинацию.

Wave straight

The wave is straight – the player of the second pace goes for a shot in the fourth zone, and the player of the first pace – in the third. A straight wave differs from a normal wave in that the second zone remains unused. This means that only two attackers can take the shot, and in the case of a normal wave, all three front-line players could take the shot. A forward wave is performed in cases where the pass of the binder is good for this combination.

Аралаш тўлқин

Аралаш тўлқин - биринчи темпдаги ўйинчи учинчи зонага, иккинчи темпдаги ўйинчи эса иккинчи зонага ўтадиган ўйин комбинацияси.

Тўғридан-тўғри тўлқин билан деярли бир хил бўлган комбинация, аммо айна пайтда тўртинчи эмас, балки иккинчи зона иштирок этади. Буни амалга ошириш учун тўсувчи учинчи ва иккинчи зоналар ўртасида ўтиб кетиши керак, шунда иккала хужумчи ҳам ушбу хужумнинг сўнгги зарбасини бериши мумкин.

Аралаш тўлқин - бу тўғри чизикнинг модификацияси. Бу асосан жамоанинг хужум ҳаракатларида хилма-хиллик учун ишлатилади.

Волна смешанная

Волна смешанная – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа вбегает в третью зону, а игрок второго темпа – во вторую.

Комбинация, которая практически полностью идентична волне прямой, но при этом задействована вторая зона, а не четвертая. Чтобы осуществить ее связующий должен отдать пас, который пойдет между третьей и второй зоной, чтобы оба нападающих игрока могли в итоге совершить завершающий удар этой атаки.

Волна смешанная представляет собой модификацию прямой. Ее используют в основном для разнообразия в атакующих действиях команды.

Mixed wave

Wave mixed-a game combination in which the player of the first pace runs into the third zone, and the player of the second pace – into the second.

A combination that is almost completely identical to the straight wave, but the second zone is involved, not the fourth. To implement it, the binder must give a pass that goes between the third and second zone, so that both attacking players can eventually make the final blow of this attack. A mixed wave is a modification of a straight line. It is used mainly for variety in the attacking actions of the team.

Сакраб қўйиш

Сакраб қўйиш – биринчи поғонадаги ўйинчи кўтарилади, лекин тўртинчи зонадан келган футболчи боғловчининг паст узатмасидан сўнг зарба беради.

Ушбу комбинацияда биринчи темп ўйинчисининг сакраши алдамчи ҳаракат сифатида хизмат қилади. Аслида бу волейболчи тўпга тегмайди, аммо тўртинчи зонадаги жамоодоши зарба беради. У биринчи темп ўйинчиси ва сеттер ўртасидаги вақт оралиғида паст узатмадан сўнг зарба беради. Яъни, у узатувчи ва учинчи зонадан келган ўйинчи ўртасида сакрайди, шу сабабли техника шу каби номланган.

Впрыжка

Впрыжка – комбинация, во время которой игрок первого темпа совершает взлет, но удар совершает игрок из четвертой зоны после низкого паса от связующего.

В этой комбинации взлет игрока первого темпа служит обманным движением. На самом деле этот игрок не касается мяча, а удар наносит его товарищ по команде, находящийся в четвертой зоне. Он бьет с низкой подачи и в интервале между игроком первого темпа и связующим.

То есть он как бы прыгивает между связующим и игроком из третьей зоны, поэтому прием и назван подобным образом.

Injection

Injection-a combination during which a player of the first pace takes off, but the kick is made by a player from the fourth zone after a low pass from the binder. In this combination, the first tempo player's takeoff serves as a deceptive move. In fact, this player does not touch the ball, and the kick is delivered by his teammate, who is in the fourth zone. He hits with a low serve and in the interval between the first pace player and the binder. That is, it kind of jumps between the binder and the player from the third zone, which is why the reception is named in this way.

Иккинчи рақам (иккинчи зона)

Иккинчи рақам (иккинчи зона) ўнг олд зонадир.

Ушбу зонада химоя ва ҳужум функцияларини бажарадиган ўйинчи ўйнайди. Биринчидан, у бошқа одамларнинг иш ташлаш блокларига қатнашади. Иккинчидан, баъзида у боғловчи вазифасини бажариши мумкин. Учинчидан, у жамоасининг ҳужумларини ўзи амалга оширади. Шунингдек, иккинчи зонанинг ўйинчиси корт атрофида фаол ҳаракатланиб, ўртоқлари билан зоналарни алмаштиради.

Қоида тариқасида, иккинчи зонадаги ўйинчилар учинчисига қараганда бироз кўпроқ кечикишади. Бунинг сабаби шундаки, улар тез-тез марказга бориб, жамоавий митингга қатнашадилар. Ҳар қандай ҳолатда ҳам жамоадаги ҳар бир волейболчи ушбу позицияда ўйнай олиши керак, чунки бутун ўйин давомида ҳар бир футболчи бу позицияда кўп марта бўлган.

Второй номер

Второй номер (вторая зона) – правая передняя зона.

В этой зоне играет игрок, который выполняет защитные и атакующие функции. Во-первых, он участвует в блоках чужих ударов. Во-вторых, он иногда может выступать в роли связующего. В-третьих, он сам завершает атаки своей команды. Также игрок второй зоны активно передвигается по площадке, меняясь зонами со своими товарищами.

Как правило, игроки на второй зоне играют чуть более оттянуто, чем на третьей. Это связано с тем, что они чаще отходят в центр и участвуют в расстановке команды. В любом случае, каждый волейболист команды должен уметь играть на этой позиции, потому что за всю игру каждый игрок оказывается на этой позиции много раз.

Second number

The second number (second zone) is the right front zone. This zone is played by a player who performs defensive and attacking functions. First, it participates in blocks of other people's blows. Second, it can sometimes act as a binder. Third, he completes his team's attacks on his own. Also, the player of the second zone actively moves around the site, changing zones with his friends. As a rule, players in the second zone play a little more drawn out than in the third. This is due to the fact that they often go to the center and

participate in the team's shuffling. In any case, every volleyball player on the team should be able to play in this position, because each player is in this position many times during the entire game.

Иккинчи суръат

Иккинчи суръат – бу ўйиннинг ҳужумкор версияси, бирлаштирувчи ўйинчи ён томонни олдинга боғлаб туради.

Ушбу ҳужум комбинацияси шундай номланган, чунки биринчи темпли ҳужумга қараганда ўйнаш учун бироз кўпроқ вақт керак бўлади ва шунга қарамай, волейболда иккинчи даражали ҳужумлар, агар ҳужум зарбалари сифатли бўлса, самара беради. Юқорида айтиб ўтилганидек, иккинчи темпли ҳужумни ўрнатувчидан диагональ ҳужумчига йўналтирилган узок масофали узатма билан тавсифлаш мумкин. Улар кўтарилиб, рақиб майдонига кучли зарба беришади.

Блок ҳар доим иккинчи тезликда ҳужумларга қарши ишлатилади, чунки акс ҳолда кучли зарбани тўхтатиш мумкин эмас.

Второй темп

Второй темп – атакующий вариант игры, когда связующий игрок подключает фланговых нападающих.

Такая атакующая комбинация названа так потому, что требует немного больше времени на розыгрыш, чем атака первым темпом. И все же в волейболе атаки вторым темпом приносят хорошие плоды, если атакующие удары получают качествами. Как уже и говорилось, атака вторым темпом может характеризоваться долгим высоким пасом от связующего, который адресован диагональным нападающим. Они идут на взлёт и совершают сильный удар на площадку соперника.

Против атак вторым темпом всегда применяется блок, потому что иначе сильный удар остановить не получится.

The second temp

The second tempo is an attacking version of the game, when the connecting player connects the flank attackers. This attacking combination is so named because it requires a little more time to draw

than a first-rate attack. Still, in volleyball, second-rate attacks bear good fruit if the attacking shots are of high quality. As already mentioned, a second-tempo attack can be characterized by a long high pass from the binder, which is addressed to diagonal attackers. They go to take off and make a strong hit on the opponent's platform. Against second-tempo attacks, a block is always used, because otherwise you won't be able to stop a strong blow.

Зонага кириш

Зонага кириш – бу ўйин зонаси, унда иккинчи зонадан ўйинчи кўтарилиш учун марказга ўтади ва марказий хужумчи озгина силжийди, паст пасдан зарба беришга тайёрланмоқда.

Бундай ҳолда, боғловчи ўйинчи барча хужумчилар олдида туради ва уларнинг ҳар бирига бериш қобилиятига эга. Ҳар ҳолда, у вазиятга қараб ҳаракат қилади. Агар сеттер икки ёки учтасига пас беришда қийинчиликларни кўрса, у ҳар доим ўз позициясида қоладиган ва хужумни якунлашга тайёр бўлган тўртинчи зонага ўйинчини узатиши мумкин.

Ушбу комбинацияда, бошқаларнинг кўчлигида бўлган каби, қатта масъулият бирлаштирувчи ўйинчига тегишли. Албатта, кўрсатилган зоналардан келган хужумчилар ҳам ўз ҳаракатларини тўғри бажаришлари керак.

Вход в зону

Вход в зону – игровая комбинация, при которой игрок со второй зоны смещается в центр для взлета, а центральный нападающий смещается совсем чуть, готовясь к удару с низкого паса.

Связующий игрок при этом находится впереди всех нападающих и имеет возможность отдать любому из них. В каждом случае он действует по ситуации. Если связующий видит трудности при выполнении паса двойке или тройке, у него всегда остается вариант отпасаовать игроку в четвертую зону, который остается на своей позиции и тоже готов завершить атаку.

В этой комбинации, как и в большинстве других, очень много ответственности лежит на связующем игроке. Конечно,

нападающие из указанных зон тоже должны грамотно выполнить свои перемещения.

The entrance to the area

Entering the zone is a game combination in which a player from the second zone moves to the center for take-off, and the Central striker moves just a little, preparing to hit from a low pass. The connecting player is in front of all the attackers and has the opportunity to give to any of them. In each case, it acts on the situation. If the binder sees difficulties when making a pass to two or three, he always has the option to pass to the player in the fourth zone, who remains in his position and is also ready to complete the attack. In this combination, as in most others, a lot of responsibility lies with the connecting player. Of course, attackers from these zones must also perform their movements correctly.

Чикиш

Чикиш (асосий сеттер ҳақида) - тўпни олгандан сўнг, орқа чизикдан олдинги зонага ўтиш.

Боғловчи – волейбол майдонидаги ноёб ўйинчи. У жамоасининг бутун ўйинини бошқаради. У жамоанинг хужумларини ўтказиш ва қуриш учун энг масъулдир. Шу билан бирга, у ўзи ҳам сўнгги зарбаларда иштирок этиши мумкин. Агар ушбу ўйинчи олгандан кейин олдинга силжиган бўлса, унда воқеаларнинг иккита варианты бўлиши мумкин. Ёки у якунловчи зарбани олади ёки шунчаки ҳаракатлари билан алдовчи ўйинчи ролини ўйнайди.

Выйти

Выйти (об основном связующем) – после приема мяча переместиться с задней линии в переднюю зону.

Связующий – уникальный игрок на волейбольном поле. Он руководит всей игрой своей команды. Он больше всех ответственен за проведение и построение атак команды. Но при этом он и сам может участвовать в завершающих ударах. Если после приема этот игрок перемещается вперед, то возможны два варианта событий. Либо он совершит завершающий удар, либо

просто выступит в качестве игрока, входящего в заблуждение своими движениями.

Go out

Exit (about the main binder) - after receiving the ball, move from the back line to the front zone. Binder is a unique player on the volleyball field. He manages the entire game of his team. He is most responsible for conducting and building the team's attacks. But at the same time, he can also participate in the final blows. If this player moves forward after receiving, there are two possible events. Either he will make the finishing blow, or he will simply act as a player who is misleading with his movements.

Баланд сакраш

Баланд сакраш – зарба бериш ёки тўсиш учун бажариладиган тўр олдида баландликка сакраш.

Одатда баланд бўйли ўйинчилар тўр остига қўйилади, чунки уриш ёки тўсиш пайтида қўллари тўрнинг тепасида бўлиши керак. Бунга спортчининг бўйи, шунингдек, унинг сакраш баландлиги ёрдам беради. Ўйинчининг чидамлилиги ҳам муҳим рол ўйнайди, чунки бундай сакрашларни кўп бажариш керак.

Энг яхши ўйинчилар ҳатто тўрдан ўтиб кетган максимал баландлик бўйича ўзларининг рекордларига эга. Ўйинчи қанчалик баланд сакраса, унга ҳужум нўқтаи назаридан мукаммал ҳужумни ўтказиш осонроқ бўлади. Бу тўпни қатта куч билан ва 90 даражага яқин бурчак остида юборадиган зарба.

Высокий съём

Съём высокий – высокий прыжок перед сеткой, который выполняется для нанесения удара или выставления блока.

Обычно под сетку ставят высоких игроков, потому что их руки должны быть выше верхнего края сетки в момент удара или блока. Этому способствует рост спортсмена, а также высота его прыжка. Немалую роль играет и выносливость игрока, потому что таких прыжков приходится совершать много.

У топ-игроков даже есть свои рекорды в максимальной высоте, на которую они выпрыгивали над сеткой. Чем выше игрок может выпрыгнуть, тем легче ему нанести идеальный с

точки зрения атаки удар. Это такой удар, который отправляет мяч с большой силой и под углом, близким к 90 градусам.

High yield

Eat high-a high jump in front of the net that is performed to strike or block. Usually, tall players are placed under the net, because their hands must be higher than the top edge of the net at the time of a hit or block. This is facilitated by the growth of the athlete, as well as the height of his jump. A significant role is played by the player's endurance, because such jumps have to be made a lot. Top players even have their own records in the maximum height they jumped above the net. The higher the player can jump, the easier it is for them to hit the perfect attack. This is a kick that sends the ball with great force and at an angle close to 90 degrees.

Том куриш

Том куриш (тўсиқ қўйиш билан бир хил) –бу рақибга ҳужум зарбасини беришга сезиларли даражада тўсиқинлик қиладиган блокни куриш.

Блок куриш замонавий волейболнинг бутун санъати. Яхши жойлаштирилган блок сизга жуда хавфли зарбаларни тўсиб қўйишга ва бировнинг ҳужумида очко йўқотмасликка имкон беради. Энг катта қийинчиликларни келтириб чиқарадиган блок одатда гуруҳ блоки сифатида тушунилади. Айнан шу тўсиқ энг катта майдонни қамраб олади. Натижада тўп ҳимоячилар майдонининг ярмига эркин ўтиб кетиши қийин бўлади.

Агар ҳужумчи жамоа кучли блок пайдо бўлганини кўрса, у ҳолда кучли диагонал зарба ўрнига ҳужумчи бемалол тўпни рақиб томониغا узатиши мумкин.

Выстроить крышу

Выстроить крышу (то же, что поставить забор) – выстроить блок, который существенно помешает сопернику провести атакующий удар.

Выстраивание блока – целое искусство в современном волейболе. Грамотно поставленный блок позволяет заблокировать очень опасные удары и не проиграть очко на чужой атаке. Под блоком, который создает самые большие

трудности, обычно понимают групповой блок. Именно такая блокировка покрывает наибольшую площадь. В результате этого мячу трудно будет беспрепятственно проскочить на половину поля защищающихся.

Если атакующая команда видит зарождение мощного блока, то вместо сильного диагонального удара атакующий может легко переправить мяч на сторону соперника.

Build a roof

Build a roof (the same as putting up a fence) – build a block that will significantly prevent the opponent from carrying out an attacking strike. Building a block is an art in modern volleyball. A well-placed block allows you to block very dangerous blows and not lose a point on someone else's attack. The block that creates the greatest difficulties is usually understood as a group block. This type of blocking covers the largest area. As a result, it will be difficult for the ball to slip freely into the defenders' half of the field. If the attacking team sees the emergence of a powerful block, then instead of a strong diagonal strike, the attacker can easily transfer the ball to the opponent's side.

Сўндириш

Сўндириш (ўчиришнинг айнан ўзи) – кучли хужум зарбасини амалга ошириш.

Волейболда рақиб томонга кучли диагональ зарба бериш ҳар доим ҳимоячиларга муаммо туғдиради. Биринчидан, бундай зарба блокировка қилиниши керак ва блок ҳар доим олдиндан айтиб бўлмайдиган оқибатларга олиб келади. Иккинчидан, агар сиз тўсиб қўлмасангиз, унда либеро ўйнайди. Бу жамоанинг ўрта ҳимоячиси ва бу тўпларнинг ерга етиб бормаслиги учун жавобгардир. Бирок, ҳамма нарсани қабул қилиш жисмонан имконсиздир.

Умуман олганда, ушбу сўзлашув ўзи нафақат волейболда учрайди. Бунга теннис ёки футболда эшитиш мумкин. Бу шунчаки тўпни қаттиқ уришни англатади, шундан сўнг у қатта тезликда учadi.

Гасить

Гасить (то же, что и тушить) – совершать сильный атакующий удар.

В волейболе сильный диагональный удар на сторону соперника всегда вызывает у защитников проблемы. Во-первых, такой удар нужно блокировать, а блок всегда ведет к непредсказуемым последствиям. Во-вторых, если не удается блокировать, то в игру вступает либеро. Это средний защитник команды, который ответственен за то, чтобы не давать таким мячам доходить до пола. Однако принять все просто физически невозможно.

Вообще это разговорное слово встречается не только в волейболе. Его можно услышать в теннисе или в футболе. Оно просто означает сильный удар по мячу, после которого тот летит с большой скоростью.

Extinguish

Extinguish – the same as extinguish) - make a strong attacking blow. In volleyball, a strong diagonal kick to the opponent's side always causes the defenders problems. First, such a blow must be blocked, and a block always leads to unpredictable consequences. Second, if you can't block, then the Libero comes into play. This is the average defender of the team, who is responsible for not allowing such balls to reach the floor. However, it is simply physically impossible to accept everything. In General, this colloquial word is found not only in volleyball. You can hear it in tennis or football. It simply means a strong hit on the ball, after which it flies at high speed.

Ер тишлаш

Тишлар билан полни кемирмоқ (геодезия) – бу сўзлашув ибораси, бу жамоанинг ҳимоядаги жуда фаол ҳаракатларини назарда тутadi.

Бу шуни англатадики, жамоа ҳимояда жуда фаол. Булар рақиб томоннинг доимий зарбалари, кўплаб блоклари қуриш ва ҳ.к. бўлиши мумкин. Кўпгина жамоалар ушбу ўйин услубини атайлаб танлайдилар, чунки уларга ўйнаш осонроқ. Дарҳақиқат,

баъзида айрим жамоаларнинг ўзини қанчалик яхши ҳимоя қилиши ажабланарли. Асосан, мудофаа харақатининг муваффақияти қийин зарбаларни қабул қиладиган либерога, шунингдек, блокларда иштирок этадиган учта олдинги қатор ўйинчиларига боғлиқ.

Шунингдек, фаол мудофаа жамоанинг хоҳишидан қатъий назар содир бўлиши мумкин. Масалан, агар уларнинг рақибидоимо хужум қилса ва блоклардан кейин тўп янги хужум ташкил қилиш учун рақиб томонига қайта-қайта ўтиб турса.

Грызть зубами пол

Грызть зубами пол (землемерничать) – разговорная фраза, которая подразумевает очень активные действия команды в защите.

Она означает, что команда очень активно обороняется. Это могут быть постоянные приемы сложных ударов со стороны соперника, построение множества блоков и т. д. Многие команды выбирают такой игровой стиль специально, потому что так им легче играть. И действительно, порой можно удивляться, насколько хорошо некоторые команды умеют обороняться. В основном успех защитных действий зависит от либеро, который принимает сложные удары, а также от тройки игроков передней линии, которые участвуют в блоках.

Также активная защита может происходить вне зависимости от желаний самой команды. Например, если их соперник постоянно атакует, и мяч после блоков снова и снова отскакивает на сторону противника для организации новой атаки.

Gnaw the floor with your teeth

Gnaw the floor with your teeth – land surveying) is a colloquial phrase that implies very active actions of the team in defense. It means that the team is very active defensively. This can be constant techniques of complex blows from the opponent, building a lot of blocks, and so on. Many teams choose this style of play specifically because it makes it easier for them to play. Indeed, sometimes you can be surprised at how well some teams are able to defend. Basically, the success of defensive actions depends on the Libero, who takes difficult shots, as well as on the three front-line players

who participate in blocks. Also, active protection can occur regardless of the desire of the team itself. For example, if their opponent is constantly attacking, and the ball after blocks bounces again and again to the opponent's side to organize a new attack.

Тўпга икки бор тегиш

Икки марта тегиниш – бу ўйинчининг тўпга икки марта тегishi.

Бундай ҳолда волейболчи тўпга қўллари билан тегishi шарт эмас, тананинг бошқа қисмлари билан тегish ҳам амал қилади. Агар шундай бўладиган бўлса, рақиб очко олади. Волейбол коидаларига кўра битта ўйинчи кетма-кет икки марта тўпга тегishi мумкин эмас. Битта жараёнда у унга икки марта тегishi мумкин, аммо бу тегинишлар орасида тўп бошқа шерикка ўтиши керак бўлади.

Профессионал волейболда ўйинчилар камдан-кам ҳолларда тўпга икки марта тегиб хато қилишади. Кўпинча бу тасодифан содир бўлиши мумкин.

Двойное касание

Двойное касание – ситуация, когда игрок касается мяча два раза.

При этом волейболисту необязательно касаться мяча именно руками. Касание засчитывается и в случае контакта с любой другой частью тела. Если такое происходит, то соперник получает очко. По правилам волейбола один игрок не может касаться мяча два раза подряд. За один розыгрыш он может коснуться его дважды, но между этими касаниями должна быть передача партнера.

В профессиональном волейболе игроки редко допускают такую ошибку, как двойное касание. В основном это может происходить по чистой случайности.

Double-tap

Double touch – a situation where a player touches the ball twice. In this case, the volleyball player does not need to touch the ball with his hands. The touch is also counted in case of contact with any other part of the body. If this happens, the opponent gets a point. According

to the rules of volleyball, one player cannot touch the ball twice in a row. In one draw, he can touch it twice, but there must be a partner transfer between these touches. In professional volleyball, players rarely make the mistake of double-tapping. This can mostly happen by pure chance.

Дарахт

Дарахт (ёғоч, устун) – техникаси бўш, тўп билан муомала қилишда суст бўлган ўйинчи.

Бу тўп билан муомаласи ёмон ўйинчи. Натижада, унга тегиб бўлгандан сўнг, тўп керакли жойга тўғри бормаслиги мумкин. Ёмон техникага эга бўлмаслиги керак бўлган асосий ўйинчи – бу боғловчи. Ушбу ўйинчи мукамал техникага эга бўлиши керак, чунки у кўпинча хужумларни ташкил қилиш билан шуғулланади ва унинг аниқлиги жамоанинг хужумлари муваффақиятини белгилайди. Биринчи қатор ўйинчилари ҳали ҳам ёғоч ҳаракат учун кечирилиши мумкин, чунки улар асосан факат хужум қилишда ва тўсишда, бу ҳаракатлар эса доим ҳам мукамал техник маҳоратни талаб қилмайди.

Ушбу сўзлашув сўзи нафақат волейболда ишлатилади. Кўпинча бунни футбол мухлислар орасида ҳам эшитиш мумкин.

Дерево

Дерево – игрок со слабой техникой, который плохо умеет обрабатывать мяч.

Это игрок с плохой обработкой мяча. В результате после его касаний мяч может идти не совсем туда, куда надо. Кто не должен обладать плохой техникой, так это связующий. Этот игрок должен иметь прекрасную технику, потому что он чаще всего участвует в организации атак, и его точность пасов определяет успешность атак команды в целом. Игрокам передней линии еще можно простить деревянный прием, потому что они в основном только атакуют и блокируют, а эти действия не требуют генерального технического навыка.

Это разговорное слово употребляется не только в волейболе. Очень часто его можно услышать и в среде футбольных болельщиков.

Tree

Tree – a player with a weak technique, who is not able to handle the ball well. This is a player with poor ball handling. As a result, after touching it, the ball may not go exactly where it should. Who should not have a bad technique, so it is a binder. This player must have excellent technique, because he is most often involved in organizing attacks, and his accuracy of passes determines the success of the team's attacks as a whole. Players in the front line can still be forgiven for a wooden move, because they mostly only attack and block, and these actions do not require a brilliant technical skill. This colloquial word is used not only in volleyball. Very often you can hear it among football fans.

Қазин

Қазин (диг) – бу мудофаа зарбаси. У қафтинг орқа томони билан бажарилади ва тўпни юқорига кўтаради.

Ушбу зарба химоя функциясига эга. У тўпни юқорига кўтаради ва у рақиб томонига учиб кетади, аммо у дарҳол хужум зарбасини бажара олмайдиган тарзда ўтказилиши талаб этилади. Ковлаш пайгида тўп рақиб майдонининг орқа чизигидаги бирон жойга юборилади. Табиийки, бундай масофадан рақиб хавфли зарба бера олмади. Диг ўз-ўзидан хужум қилишнинг имкони бўлмаганда амалга оширилади, аммо рақибга хавфли узагмани бериб қўймаслик зарур.

Диг – бу ўйинни тинчлантиришнинг бир усули. Тўп рақибга берилади, лекин у зудлик билан кескин зарба билан жавоб бера олмади ва янги хужум ташкил қилишга мажбур бўлади.

Диг

Диг – защитный удар. Выполняется тыльной стороной ладони и поднимает мяч вверх.

Этот удар имеет защитную функцию. Он поднимает мяч вверх и тот перелетает на сторону соперника, но так, что тот не может сразу же совершить атакующий удар. При диге мяч идет куда-то в сторону задней линии площадки соперника. Естественно, с такого расстояния соперник не может нанести опасный удар. Диг выполняется тогда, когда нет возможности

атаковать самостоятельно, но нельзя отдать сопернику опасный мяч.

Диг – это всего лишь способ успокоить игру. Мяч отдается сопернику, но тот не может сразу же ответить острым ударом, а вынужден сам разыгрывать новую атаку.

Dig

Dig – a defensive shot. Performed with the back of your hand and lifts the ball up. This punch has a protective function. He lifts the ball up and it flies to the opponent's side, but in such a way that the opponent cannot immediately make an attacking strike. When you dig, the ball goes somewhere towards the back of the opponent's court. Naturally, from this distance, the opponent can not strike a dangerous blow. Dig is performed when it is not possible to attack independently, but you can not give the opponent a dangerous ball. Dig is just a way to calm the game down. The ball is given to the opponent, but he can not immediately respond with a sharp blow, but is forced to play a new attack himself.

Ергача етказиш

Полгача етказиш – волейболда хужумнинг асосий максади.

Идеал холда, хужум рақиб томонида тўпни полга уриш билан тугатиш керак. Бу хужумкор жамоага битта очко олиб келади. Албатта, бу очко олишнинг ягона усулидан йирок, аммо бу энг аниқ усул. Шунинг учун хужум зарбалари тўр яқинида амалга оширилади ва имкон қадар тезроқ рақиб майдонининг ярмида полга етиб бориш учун қатта куч билан диагонал равишда йўналтирилади. Шу билан бирга, химоячилар блоклар қўйиш орқали фаол аралашади ва либеро шундай кучли зарбани олишга уринмоқда.

Рақибларнинг ерга урилишининг олдини олиш учун сиз блокларни ташкил қилишда фаол иштирок этишингиз керак. Бу энг кучли зарбалардан самарали химоя.

Добить до пола

Добить до пола – основная цель атаки в волейболе.

В идеале атака должна завершиться касанием мяча пола на стороне соперника. Это принесет атакующей команде одно очко.

Конечно, это далеко не единственный способ получить очки, но он самый очевидный. Именно поэтому атакующие удары совершаются в непосредственной близости к сетке и направляются с большой силой по диагонали, чтобы как можно быстрее достичь пола на чужой половине поля. Защитники при этом активно мешают, ставя блоки, а либеро старается принять такой сильнейший удар.

Чтобы не дать соперникам совершить удар до пола, нужно активно участвовать в организации блоков. Это действенная защита против самых сильных ударов.

Finish to the floor

Finish to the floor – the main goal of the attack in volleyball. Ideally, the attack should end with the ball touching the floor on the opponent's side. This will give the attacking team one point. Of course, this is not the only way to get points, but it is the most obvious. That is why attacking shots are made in close proximity to the net and are directed with great force diagonally to reach the floor as quickly as possible in the other half of the field. Defenders actively interfere with this, putting blocks, and the Libero tries to take such a strong blow. To prevent opponents from hitting the floor, you need to actively participate in the organization of blocks. This is an effective defense against the most powerful blows.

Етказиш

Етказиш (тугатиш) – жамоанинг биринчи тегиниши. Одатда, бу тўпни билан бир вақтнинг ўзида боғловчи ўйинчига узатма билан қабул қилиш.

Тугатиш – рақибга хизмат қилгандан ёки урганидан кейин тўпни қабул қилиш. Хитнинг қийинлигига қараб, яхши ёки ёмон бажарилиши мумкин. Яхши созлашдан сўнг, тўсиқ хужумчига тўпни олиб, унга ажойиб зарба бериш осон кечади. Агар тугатиш ёмон бажарилган бўлса, унда боғловчининг иши қийинлашади. У ёки зукколик мўъжизаларини кўрсатиши ва қийин вазиятда яхши хужум уюштириши керак ёки шунчаки қандайдир тарзда тўпни рақиб томониغا теккизиши керак.

Доводка

Доводка – первое касание команды. Как правило, это прием мяча с одновременным пасом связующему игроку.

Доводка – это прием мяча после подачи или удара соперника. Она может быть выполнена хорошо или не очень, в зависимости от сложности удара. После хорошей доводки связующему обычно легко поднять мяч для нападающего и вывести его на отличный удар. Если доводка сделана плохо, то работа связующего усложняется. Ему потребуется либо проявить чудеса изобретательности и построить хорошую атаку в сложной ситуации, либо просто хоть как-нибудь отбить мяч на сторону соперника.

Часто доводку делает либеро, который принимает сложный мяч, летящий после удара соперника. Часто он отбивает мяч любой ценой, лишь бы не дать ему коснуться пола. В таком случае ни о какой точности доводки не может быть и речи, но хороший связующий сможет и в такой ситуации разыграть комбинацию.

Finishing

Fine-tuning – the first touch of the team. As a rule, this is a reception of the ball with a simultaneous pass to the connecting player. Finishing is the reception of the ball after the opponent's serve or kick. It can be performed well or not very well, depending on the complexity of the stroke. After a good finish, it is usually easy for the binder to pick up the ball for the striker and bring it out for a great shot. If the fine-tuning is done poorly, then the work of the binder becomes more complicated. He will either need to show miracles of ingenuity and build a good attack in a difficult situation, or just somehow beat the ball to the opponent's side. Often the finishing touches are made by the Libero, who takes a difficult ball flying after the opponent's kick. Often he hits the ball at any cost, just to keep it from touching the floor. In this case, neither of which the accuracy of finishing may not be out of the question, but a good binder can in this situation to play the hand.

Такрорий ўйнаш

Оверспайнинг – тўпни ўйинга киритган жамоанинг жавоб хужуми ҳаракатлари.

Волейболда тўп ўйинга киритилгач, қарши томон хужум қилади, агар киритиш, албатта, *асе* бўлмаса. Хужумни амалга ошириб, ушбу жамоа тўпни уриши мумкин, шу билан очко тўплаши мумкин ёки рақиб тўпни қабул қилиб, хужумни бошлаши мумкин бўлади. Бундай ҳолда, унинг хужуми такрорий ўйнаш деб номланган, чунки тўп дастлаб узатган жамоага қайтади.

Доигровка

Доигровка – ответные атакующие действия команды, которая выполняла подачу.

В волейболе после подачи следует атака противоположной стороны, если, конечно, подача не оказалась эйсом. Проведя атаку, эта команда может либо забить, получив тем самым очко, либо сопернику удастся принять мяч и начать свою атаку. В таком случае уже ее атаку называют доигровкой, потому что мяч возвращается к команде, которая изначально была подающей.

Finishing the game

Thegrove – response attacking actions of the team that served the ball. In volleyball, the serve is followed by an attack from the opposite side, unless, of course, the serve turns out to be an ACE. After making an attack, this team can either score, thus getting a point, or the opponent will be able to take the ball and start their attack. In this case, its attack is already called a finish, because the ball returns to the team that was originally serving.

Иккинчи темп хужумчиси

Қанот спикер – иккинчи темпда ўйнайдиган хужумчилар. Бошқача қилиб айтганда, улар гўртинчи ва иккинчи зоналарнинг биринчи қаторидаги ўйинчилар. Ушбу соҳалардаги ўйинчилар одатда диагонал ўйинчи деб номланади. Уларнинг ишгирокидаги комбинациялар одатда узоқроқ бўлади, шунинг учун уларни иккинчи даражали ўйинчилар деб аташади.

Боғловчи ўйинчи тўпни узатаётганда, у ҳар доим ҳужумни қандай қуришни ҳал қилади. Масалан, уни тўғридан-тўғри марказга бериш орқали икки тегинишли тезкор ҳужумни ташкил қилиш мумкин, бу ўзининг яққол устунликларига эга. Шу билан бирга, иккинчи темп билан ҳужум ташкил қилиш янада хавфли ва қулайроқ ҳужум зарбасини беришга имкон бериши мумкин, гарчи рақиб бунга тайёр бўлса ҳам.

Доигровщик

Доигровщик – нападающий, который играет вторым темпом. Другими словами, это игроки передней линии из четвертой и второй зоны. Игроков в этих зонах обычно называют диагональными. Розыгрыши с их участием обычно получают более длительными, поэтому их и называют игроками второго темпа.

Когда связующий игрок отдает передачу, он всегда решает, каким образом построить атаку. Например, отдав ее сразу в центр, можно разыграть быструю атаку в два касания, которая имеет свои явные плюсы. В то же время атака вторым темпом может позволить выйти на более опасный и выгодный атакующий удар, хотя соперник и будет уже к нему готов.

The outside hitter

The outside hitter – hitter who plays second rate. In other words, they are front-line players from the fourth and second zones. Players in these zones are usually called diagonal. Draws with their participation are usually longer, so they are called second-rate players. When the connecting player passes, he always decides how to build an attack. For example, giving it directly to the center, you can play a quick two-touch attack, which has its obvious advantages. At the same time, a second-rate attack can allow you to get a more dangerous and profitable attacking strike, although the opponent will already be ready for it.

Дриблинг

Дриблинг – тўпни ўйинга киритишга тайёргарлик жараёнида тўпни ерга уриб туриш.

Бу теннисчининг теннисда тўпни ўйинга киритишга тайёрла- нишига жуда ўхшайди. Бунда у уни ракетка билан ерга уради. Волейболда узатувчи ҳам худди шундай қилади. У баскетбол тўпини ерга уришга ўхшаш ҳаракатларни амалга оширади. Бу унга тўпни узатишдан олдин тўпни ҳис қилишига имкон беради. Тўпни узатаётганда уни ҳис қилиш жуда муҳимдир.

Агар сиз волейбол ўйинини кузаётган бўлсангиз, тўпни узатаётган барча ўйинчилар тўпни ерга қўллари билан уришини сезасиз. Бу уларга бир сония ҳам бўшашмаслик ва ўйин суръатини йўқотмаслик имконини беради.

Дриблинг

Дриблинг – постукивание мяча о пол при подготовке к подаче.

Это очень напоминает то, как в теннисе теннисист готовится подать мяч. При этом он набирает его о пол ракеткой. В волейболе подающий делает примерно также. Он совершает движения, похожие на набивание баскетбольного мяча. Это позволяет ему прочувствовать мяч до того, как он совершит подачу. Чувство мяча очень важно при подаче.

Если вы будете следить за волейбольной игрой, то очень скоро заметите, что абсолютно все подающие игроки набирают мяч рукой о пол. Это позволяет им не расслабляться ни на секунду и не терять игровой темп.

Dribbling

Dribbling – tapping the ball on the floor when preparing to serve. This is very similar to how a tennis player prepares to serve the ball in tennis. At the same time, he fills it on the floor with a racket. In volleyball, the pitcher does about the same. He makes movements similar to stuffing a basketball. This allows him to feel the ball before he makes a pitch. Feeling the ball is very important when serving. If you follow the volleyball game, you will soon notice that absolutely all the serving players fill the ball with their hand on the floor. This allows them not to relax for a second and not to lose the game pace.

Камон

Камон (таъзим) – бу иккинчи темп ўйинчиси томонидан тезкор узатма орқали қилинган хужумкор зарба.

Одатда волейболда сеттер ва учинчи зонадан келган ўйинчи тезкор хужумларни ўйнаш учун ишлатилади. Аммо битта ўйинда ҳам иккинчи даражали ўйинчи орқали тезкор комбинация ўйналганда турли хил вазиятлар юзага келиши мумкин. Мисол учун, агар боғловчининг узатмаси дастлаб ушбу зонага қаратилган бўлса. Кўпинча бундай комбинацияларга ҳожат йўқ, лекин баъзида улар ўйналади ва бу ғайриодатий эмас.

Бундай ҳолда, иккинчи темпдаги ўйинчи ўз ниятини ўзгартиради, чунки у тезкор комбинацияда қатнашади. Бундай ҳаракатлар машғулотларда машқ қилинади, шунда диагонал ўйинчилар ўйин шароитида бундай ҳаракатларга тайёр бўлишади.

Дужка

Дужка – нападающий удар, который совершается игроком второго темпа с быстрого паса.

Обычно в волейболе для быстрых розыгрышей атак используется связующий и игрок из третьей зоны. Но даже за одну партию может образовываться множество различных ситуаций, когда быстрый розыгрыш совершается через игрока второго темпа. Например, если пас связующего изначально был адресован именно в эту зону. Зачастую просто нет необходимости в таких розыгрышах, но иногда они проводятся, и в этом нет ничего необычного.

В таком случае игрок второго темпа меняет свое призвание, потому что участвует в быстрой комбинации. Подобные действия отрабатываются на тренировках, чтобы диагональные игроки были готовы к подобным действиям в игровых условиях.

Bow

Shackle-an offensive kick that is made by a player of the second pace with a quick pass. Usually in volleyball, a binder and a player from the third zone are used for quick draws of attacks. But even in a single game, many different situations can be formed when a quick draw is made through a second-rate player. For example, if

the binder's pass was originally addressed to this zone. Often there is simply no need for such drawings, but sometimes they are held, and this is not unusual. In this case, the player of the second tempo changes his vocation, because he participates in a quick combination. Such actions are practiced in training, so that diagonal players are ready for such actions in game conditions.

Иловалар

ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА ЎҚУВ МЕЗОНЛАРИ

I.		11 ЁШ	Натижа ва баҳо				
№	Назорат машқлари	Ўғил болалар “5” “4” “3”	Ўғил болалар			Қизлар	
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4” “3”
1	Тўпни пастдан тўғри ва аниқ узатиш (8 имконият), (марта)	4	3	1	3	2	1
2	Тўпни бош устида 380 см. доира ичида икки қўл бармоқлари билан юқорига узатиш (ўйнаш), (марта)	8	6	4	6	4	3
3	Жойидан туриб икки оёқда лента орқали баландликка сакраш (см.)	38	36	32	34	32	28
4	Теннис тўпини узокликка отиш (метр)	3	27	20	21	17	14
5	Девор олдида туриб икки қўлда ўрганилган усулда тўпни деворга узатиш ва қайтариш (2,5-3 м. баландликка) (сек.)	6	5	3	4	3	2
II.		12 ЁШ	Натижа ва баҳо				
№	Назорат машқлари	Ўғил болалар “5” “4” “3”	Ўғил болалар			Қизлар	
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4” “3”
1	Тўпни пастдан тўғри ва аниқ узатиш (8 имконият), (марта)	4	3	1	3	2	1
2	Тўпни бош устида 380 см. доира ичида икки қўл бармоқлари билан юқорига узатиш (ўйнаш), (марта)	9	7	5	7	5	4
3	Жойидан туриб икки оёқда лента орқали баландликка сакраш (см.)	40	37	33	38	35	30
4	Теннис тўпини узокликка отиш (метр)	36	30	21	23	18	15
5	Девор олдида туриб икки қўлда ўрганилган усулда тўпни деворга узатиш ва қайтариш (2,5-3 м. баландликка) (сек.)	8	6	4	6	4	3
III.		13 ЁШ	Натижа ва баҳо				
№	Назорат машқлари	Ўғил болалар “5” “4” “3”	Ўғил болалар			Қизлар	
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4” “3”

1	Тўпни пастдан тўғри ва аниқ узатиш (8 имконият), (марта)	5	4	2	4	3	2
2	Тўпни бош устида 380 см. доира ичида икки қўл бармоқлари билан юқорига узатиш (ўйнаш), (марта)	10	8	6	8	6	5
3	Жойидан туриб икки оёқда лента орқали баландликка сакраш (см.)	42	38	35	40	37	33
4	Теннис тўпини узокликка отиш (метр)	39	33	25	25	20	16
5	Девор олдида туриб икки қўлда ўрганилган усулда тўпни деворга узатиш ва қайтариш (2,5-3 м. баландликка) (сек.)	10	7	6	8	6	4
IV.		14 ЁШ	Натижа ва баҳо				
№	Назорат машқлари	Ўғил болалар “5” “4” “3”	Ўғил болалар			Қизлар	
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4” “3”
1	Тўпни ўрганилган усулда тўғри ва аниқ узатиш (9 имконият), (марта)	6	4	3	5	3	2
2	Тўпни бош устида 380 см. доира ичида икки қўл бармоқлари билан юқорига узатиш (ўйнаш), (марта)	12	9	7	9	6	5
3	Жойидан туриб икки оёқда лента орқали баландликка сакраш (см.)	43	39	37	41	38	35
4	Теннис тўпини узокликка отиш (метр)	42	37	28	27	21	19
5	Девор олдида туриб икки қўлда ўрганилган усулда тўпни деворга узатиш ва қайтариш (2,5-3 м. баландликка) (сек.)	12	9	7	9	7	5
V.		15 - 16 ЁШ	Натижа ва баҳо				
№	Назорат машқлари	Ўғил болалар “5” “4” “3”	Ўғил болалар			Қизлар	
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4” “3”
1	Тўпни пастдан тўғри ва аниқ узатиш (9 имконият), (марта)	6	5	3	5	4	2
2	Тўпни бош устида 380 см. доира ичида икки қўл бармоқлари билан юқорига узатиш (ўйнаш), (марта)	13	10	8	10	6	5

3	Жойдан туриб икки оёқда лента орқали баландликка сакраш (см.)	47	42	38	43	39	36
4	Теннис тўпини узоқликка отиш (метр)	45	40	31	28	23	18
5	Девор олдида туриб икки қўлда ўрганилган усулда тўпини деворга узатиш ва қайтариш (2,5-3 м. баландликка) (сек.)	13	10	8	10	8	6

Илова-2

Жисмоний тарбия жамоасида спорт тўғараги
ишларини қайд этиш
Ж У Р Н А Л И

(Муассаса номи)

(спорт тури)

тренер-ўқитувчи _____

гурух (жамоа)

Бошланди _____ 20 __ й.

Туғади _____ 20 __ й.

Илова-3

Тўғарақда қатнашувчилар рўйхати

Т.р	Ф.И.Ш	Туғилган йили	Тўғараққа кирган	Ўқий жойи	Спорт разряди ва берилган вақти	Ўқув гурухи	“Алпомиш” ва “Барчиной” нишонини билан	Тиббий назоратдан ўтганлиги	Ўй манзилли	Телефон рақами
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										

[illegible]

Илова-4

20___ йилда тўғаракка қатнаши, мусобақаларда иштирок этиши ва назорат нормативларининг бажаришини ҳисобга олиш

[illegible]

Илова-5

20__ йилда тўғрак (турух)нинг ўқув-машгулотлари
жадвали ва унинг бажарилиши

[illegible]

- 196 -

Хафта	Машгулот вақти	Гуруҳ	Машгулот жойи	Мураббий
кунлари				
Душанба				
Сешанба				
Чоршанба				
Пайшанба				
Жума				
Шанба				
Якшанба				

Т.р	Мусобақа ва оммавий тадбир номи	Вақти	Жойи	Ким ўтказади?	Бажари- лиши	Эришилган натижалар

[illegible]

Т.р	Сана. Машгулотнинг қисқача мазмۇни	Машгулотни ўтказиш жойи ва давомийлиги	Қатнашчилар сони	Машгулот ўтказатган трainer-ўқитувчи (ўқитувчи) кўрсатмалари

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. “Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонуни Т.: 2015 йил 4 сентябрь
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги Фармони. Т.: 2017 йил 7 февраль.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарори. Т.: 2017 йил 3 июнь.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентини раислигида халқ таълими тизимини ривожлантириш, педагогларнинг малакаси ва жамиятдаги нуфузини ошириш, ёш авлод маънавиятини юксалтириш масалаларига бағишланган видеоселектор йиғилиши. Т.: 2019 йил 23 август.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентини раислигида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, халқаро мусобақаларга тайёргарликни кучайтириш масалалари бўйича видеоселектор йиғилиши. Т.: 2019 йил 4 сентябрь
6. Ўзбекистон Республикаси Президентини Ш.М. Мирзиёевнинг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги 4947-сонли Фармони. Lex.uz
7. Ўзбекистон Республикаси Президентини Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлиси Мурожаатномаси Т.: 2017 йил 22 декабрь
8. Ўзбекистон Республикаси Президентини Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлиси Мурожаатномаси Т.: 2018 йил 28 декабрь
9. Ўзбекистон Республикаси Президентини Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлиси Мурожаатномаси Т.: 2020 йил 24 январь
10. Ўзбекистон Миллий энциклопедияси биринчи жилд. Тошкент, 2000
11. Arslonov Q. P, Abdullayev Sh. D, Ibragimov M. B. Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish. – Т.: Durdona, 2016.

12. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991.-160 с.
13. Айрапетянц Л.Р. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
14. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zag qalam. 2006. - 240 с.
15. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.:2008.-54 с.
16. Беляева А. В., Савина М. В. Волейбол: Учебник для вузов – М., 2006
17. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. 2003 Конспекты уроков для учителя физкультуры. // Спортивные игры, подвижные игры. М.: Владос, 2003, С. 108-125.
18. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Перевод с французского языка. Олимпия. Человек, М.: 2007. - 31 с.
19. Солиев Х. Ҳакамликнинг назарий асослари. Андижон, 2014
20. Казаков Б., Табинбаев А., Абдикамалов Х. Волейбол мусобақалари даврида хужум ва химояда тактик ҳаракатлардан фойдаланиш. Нукус, 2014
21. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.
22. Хўжаев Ф., Собиров А. Умумтаълим мактабларида спортнинг волейбол туридан тўғрақ машғулотларини ташкил этиш бўйича методик тавсиялар. Тошкент, 2010.-50 б.
23. Xo'jayev F. Voleybol. –Т.: Tafakkur, 2015.
24. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. ФАИР – ПРЕСС. М.: 1998. – 336 с.
25. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2004. - 520 с.
26. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қондалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. Т.: 2002. - 53 б.
27. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифат-

ларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т.: 2008. – 38 б.

28. Нигманов Б., Хўжаев Ф., Раҳимқулов К. Спорт ўйинлари ва уларни ўқитиш методикаси. Т.: "Пит Знано"-2016

29. Беязева А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для вузов – М., 2006

30. Захаренко Е.Н., Комарова Л.Н., Нечаева И.В. Новый словарь иностранных слов – М., 2003

31. Кузянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. – М., 2002

Интернет сайтлари

1. <https://www.lex.uz>
2. <https://www.gov.uz>
3. <https://www.senat.uz>
4. <https://www.press-uz>
5. <https://www.ziyounet.uz>
6. <https://www.edu.uz>
7. <https://www.pedagog.uz>
8. <https://www.norma.uz>
9. <http://volleybol.uz>
10. <http://pitervolley.narod.ru/history.htm>
11. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
12. <http://www.sport-express.ru/volleyball/>
13. http://pedsovet.su/sport/5647_pravila_igry_v_volleybol_dlya_shkolnikov/
14. <http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volleybol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html>
15. <http://fivb.narod.ru>
16. <http://forum.belogorievolley.ru>
17. <http://o-volley.ru>
18. <http://spbvolley.ru>
19. <http://volleyball.net.ua>



Атабеков Фозил Орозали ўғли

СПОРТ ВА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ (ВОЛЕЙБОЛ) Ўқув қўлланма

5112000 - Жисмоний маданият таълим йўналиши талабалари
учун

Чирчиқ – “Ишончли ҳамкор” – 2021

Мухаррир:	Халимджон Тахиров
Техник муҳаррир:	Темирмалик Рахматуллаев
Мусаххих:	Мавлуда Юнусова
Саҳифаловчи:	Дилфуза Усманова

Нашириёт лицензия № 2044, 25.08.2020 й.

Босишга рухсат этилди 20.01.2021й.

Бичими 60x84 $\frac{1}{16}$ "Times new roman" гарнитураси,
кегли 12. Offset босма усулида босилди. Шартли босма
табоғи 12,75. Адади 100 дона Буюртма № 20/01

Zebo prints МЧЖда чоп этилди.

Манзил: Тошкент шаҳар, Яшнобод тумани,

22-ҳарбий шаҳарча

