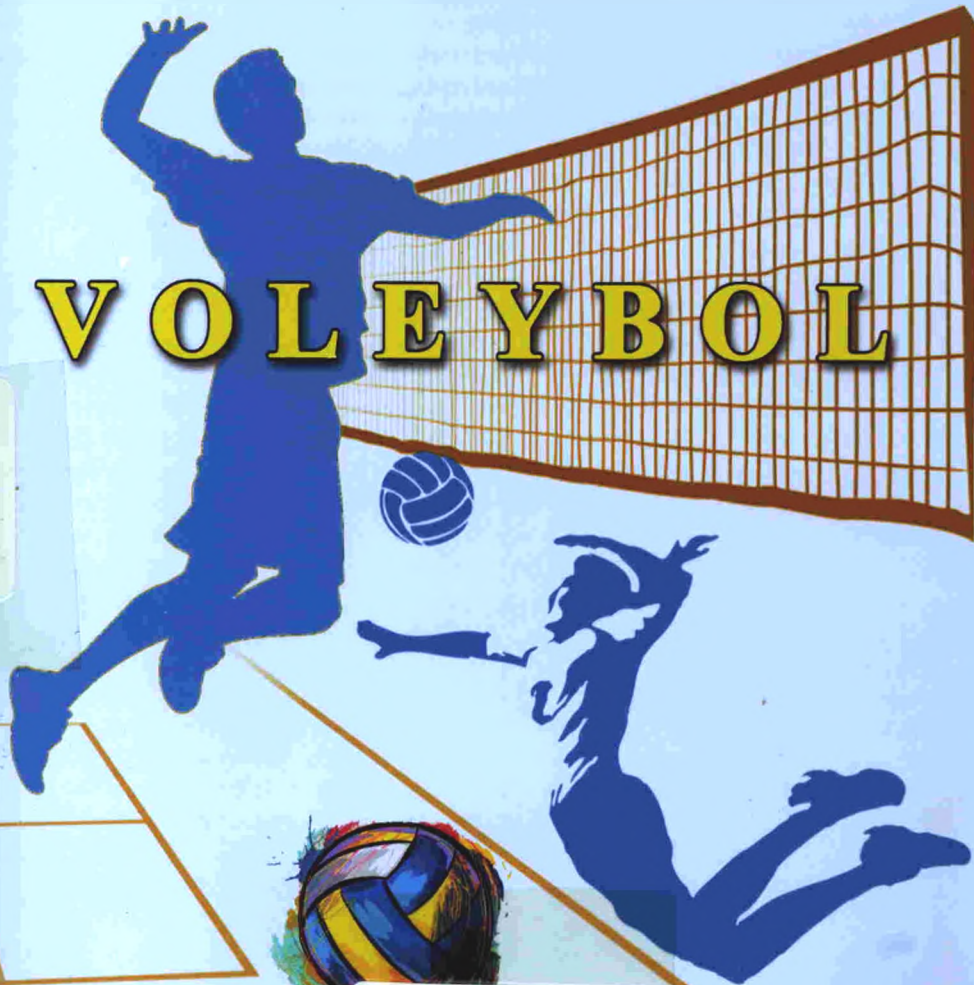


F.T. Miraxmedov, A.T. Ibragimov

VOLEYBOL



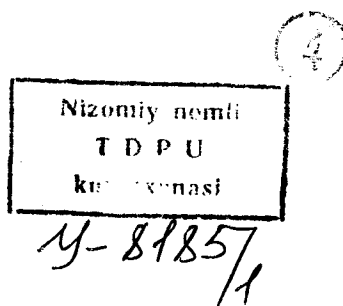
CH0000033441

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIMI VAZIRLIGI

F.T. Miraxmedov, A.T. Ibragimov

V O L E Y B O L

(Oliy ta'lim muassasalarining "Jismoniy madaniyat"
yo'nalishi talabalari uchun uslubiy qo'llanma)



Toshkent – 2017

Ushbu metodik qo'llanma sportga oshno bo'lgan talaba-yoshlarga, o'smirlarga va yosh jismoniy tarbiya o'qituvchi-murabbiylar uchun yaratildi. Metodik qo'llanmani o'qib sport o'yinlari tarixi, o'rgatish uslubiyoti, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarligi, metodikasi ularning mashg'ulot musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlilik qilish uslubiyoti haqida ma'lumotlarga ega bo'lasiz.

Mazkur metodik qo'llanma keltirilgan ma'lumotlar sportchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyatlari, texnik va taktik mahoratlarini baholash mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Yaratilgan metodik qo'llanma umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda oliy ta'lim muassasalarining "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

T. Achilov – Nizomiy nomidagi TDPU dotsenti

P. Xodjayev – BO'SMXQTUMOM professori

Ushbu metodik qo'llanma Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universitetining O'quv-uslubiy kengashi yig'ilishining 2017 yil 16 noyabrdagi 4-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

*Har qanday millatning ravnaqi,
umumbashariyat tarixida tutgan
o`rni, mavqei va shuhrati bevosita
o`z farzandlarining aqliy va
jismoniy yetukligiga bog`liqdir.*

***O`zbekiston Respublikasi birinchi
Prezidenti I.A.Karimov***

KIRISH

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so`ng ijtimoiy turmushimizning turli sohalari, xususan jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham kata e`tibor qaratildi. Bu borada Respublikamizda «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» (1997), «Sog`lom avlod davlat dasturi» (1999), «Davlat ta`lim standartlari» (1999), «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risda»gi Qonun (2015) va O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o`quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog`liq bo`lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

Sport o`yinlari jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o`rinni egallaydi. Sport o`yinlari umumta`lim, kasb-hunar va oliy ta`lim muassasalarida fan dasturlariga kiritilgan. Bu borada bolalarni BO`SM va maxsus ixtisoslashtirilgan sport maktab internatlarda katta ishlar olib borilmoqda. Buning natijasini joriy etilgan uch bosqichli tizim «Universiada» sport musobaqalarida yaqqol ko`rish mumkin. Shu sababli bu amalga oshirilayotgan ishlar «Sport va harakatli o`yinlar», «Sport turlaridan hakamlik qilish», «Sport mahoratini oshirish» fanlari bo`yicha pedagogik faoliyatda zarur bo`lgan bilim, ko`nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan.

Metodik qo`llanma mazmuniga sport o`yinlari tarixi, uni o`rgatish metodikasi, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy, nazariy

tayyorgarligi metodikasi, ularning mashg'ulot, musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlilik qilish uslubiyoti kabi masalalar kiritilgan.

Metodik qo'llanmani tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar-Yu.V.Veroxshanskiy, M.A.Godik, V.M.Zatsiorskiy, R.S.Salomov, F.A.Kerimov, M.Umarov, A.N.Abdiyyev; sport o'yinlari mutaxassislari-L.Ayrapetyans, Sh.I.Pavlov, J.Akramov, F.Abduraxmonov, T.S.Usmonxo'jayev, K.Mahkamjonov, Yu.D.Jeleznyak, Yu.N.Kleshev, O.S.Chexov, B.Ya.Sirik, Yu.S. Lukashin ishlariga tayanildi.

Qo'llanmani shakllantirishda sport o'yinlari bo'yicha zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-metodik ma'lumotlar hamda Internet tarmog'i materiallaridan keng foydalanildi.

I BOB.VOLEYBOLNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI



Voleybolning vatani AQSH. O'yin ixtirochisi Massachusetts shtatining Xoliok shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchi Vilyam Morgan hisoblanadi. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlar uchun harajatlar talab qilmaydigan oddiy o'yinni yaratmoqchi edi. 1895 yilda V.Morgan yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o'yin "Voleybol", ya'ni inglizchadan tarjima qilinganda, "uchuvchi to'p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o'yini tomoshabinlarga 1896 yilning iyul oyida Springfield shahrida namoyish qilindi. 1897 yilda AQSH da voleybol o'yini qoidalari 10 tadan iborat bo'lgan.

1. O'yin maydonchasini belgilash (chizish).
2. O'yin jihozlari.
3. Maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 m x 15,1 m).
4. To'r o'lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to'r balandligi 6,5 fut (195 sm).
5. To'p charm qoplamali rezina kamera aylanasi 25-27 dyuym (63,5 sm x 68,5 sm), og'irligi 340 g.
6. To'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinni bir oyog'i bilan chiziqda turib to'pni ochiq kafti bilan urib o'yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo'l qo'yilsa, ushbu harakat takrorlanadi.
7. Hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o'yinga kiritilgan to'p bir ochko keltiradi. Ochkolar faqatgina o'zi o'yinga kiritgan to'pni raqib qabul kila olmaganagina beriladi. Agar to'p o'yinga kiritilganda to'r ustidan oshib o'tmasdan o'z maydonchasida kelib ketsa, to'pni o'yinga kiritgan o'yinchi almashtiriladi.
8. Agar o'yin vaqtida to'p to'rga tegsa, bu xato hisoblanadi (to'p o'yinga kiritish bundan mustasno).
9. Agar to'p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi.
10. O'yinchilar soni cheklanmagan.

1922 yilda AQSH voleybol o'yinini VIII olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O'yin asta-sekinlik bilan turli mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Yevropada va boshqa qator

mamlakatlarda voleybol bo'yicha rasmiy mamlakat birinchiliklari o'tkazila boshlandi (Chexoslovakiya, Polsha). 1928 yilda Moskvada o'tkazilgan birinchi Butunittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o'yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o'yin qoidalari ham takomillashib bordi. 1900 yili o'yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To'r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonining bir qismi hisoblangan. 1912 yili maydon o'lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m). O'yinga kiritilgan to'p boy berilgandan so'ng o'yinchilar almashtirilgan. To'r balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm). 1917 yili to'r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918 yili jamoalar tarkibida 6 nafar o'yinchi o'ynashi mumkin bo'lgan. 1921 yili o'rta chiziq joriy qilindi. 1922 yil jamoalarning har bir o'yinchisi to'pga 3 marta zarba berishi mumkin bo'lgan. 1923 yili maydoncha o'lchami 30 x 60 fut (9,1 m x 18,2 m). 14 x 14 hisobida birinchi bo'lib ikki ochko to'plagan jamoa g'olib deb topilgan.

O'yin qoidalari bilan bir qatorda voleybol texnika va taktikasi ham o'zgarib bordi. Dastlab voleybol ko'ngil ochar o'yin hisoblangan. Uchuvchi to'p nomi bilan o'yin mohiyatiga to'liq mos bo'lgan, chunki to'p asosan havoda bo'lgan. (O'yinchilar texnikasi past va ularning maydonchada ko'p 8-9 va undan ko'p bo'lishiga qaramay). To'pni raqib maydonchasining ochiq joyiga tushirish juda qiyin bo'lgan. Lekin asta sekinlik bilan raqib harakatini qiyinlashtiruvchi to'pni to'r ustidan urish usuli paydo bo'ldi. Tez orada birinchi zarbadan so'ng to'pni raqib maydonchasiga o'tkazib yuborish maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ldi. Agar to'p maydonchaning oldingi qismidan to'r ustidan raqib maydonchasiga yo'llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkoniyat yaralgan. O'yinchilar to'pni bir-biriga oshirib o'ynay boshladilar, o'yin jamoaviy tusga kirdi. To'pga 3 martagina tegish mumkinligi to'g'risidagi qoida joriy qilingandan so'ng texnik usullar paydo bo'la boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisoblana boshladi. O'yin taktikasi avvaliga o'yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to'pni raqibga uzatishdan iborat bo'lgan.

1921-1928 yillarda o'yin qoidalari mukammallashib, texnik usullar (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujumkor zarba, to'siq) shakllandi.

Birinchi navbatda bir necha o'yinchi harakatlarini tashkil etish va ularni taktik usullarini qo'llash bilan bog'liq, o'yin taktikasi usullari vujudga keladi. Voleybol rivojlanishning ushbu bosqichida oldin to'pni o'yinga kiritish imkonihisoblangan usul hujumkor usul sifatida qo'llanila boshlandi. Yuqoridan yo'naltirilgan to'pni o'yinga kiritish usuli paydo bo'ldi. Texnik usullar yanada hujumkor tusga kira boshlandi. 1929-1939 yillarda o'yin texnika va taktikasining rivojlanishi bordi. Raqib zarbalariga guruh bo'lib to'siq qo'yish usuli ko'proq qo'llanila boshlandi. Bu o'z navbatda hujumkor zarbalar shakli rivojiga o'z ta'sirini o'tkazdi. Aldamchi, kuchli, hujumkor, zarbalar qo'llanildi. To'siq qo'yuvchilarni qo'llash zarurati tug'iladi.

Voleybol endi ko'proq jamoaviy o'yinga aylana boshlandi. Bu o'yinchilarning maydonchada joylashishi, o'yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlarida o'z aksini topdi. 1934 yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federatsiyalarining halqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha kommissiya tuzish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936 yil Berlinda o'tkazilgan XI Olimpiada o'yinlarida qabul qilindi. Komissiyaning birinchi raisi etib, Polsha voleybol federatsiyasi raisi Revich Makovskiy saylandi. Komissiya tarkibiga 15 ta Yevropa, 5 ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrlilik o'lchov birligiga o'tildi. To'pni belgacha bo'lgan tana qismi bilan urishga ruxsat berildi; to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pga boshqa tegmaguncha tegishi mumkin emas, to'r balandligi ayollar uchun 224 sm etib o'zgartirildi. To'pni o'yinga kiritish maydoni chegaralandi. Bundan tashqari komissiya voleybolni 1940 yilda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha muzokaralar olib bordi. Ikkinchi jahon urushidan keyin Franktsiya, Chexiya, Polsha tashabbusiga ko'ra yangi texnik komissiya tuzilib, uning qaroriga ko'ra 1947 yil aprelda Parijda voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi. Ushbu kongressda 14 ta mamlakat vakillari qatnashdilar. Kongress halqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) tuzish to'g'risida qaror qabul qildi. Halqaro federatsiyaning tuzilishi voleybolning o'yin turi sifatida halqaro miqyosida tan olinganidan dalolat edi. 1948 yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotada erkaklar jamoalari o'rtasida Yevropa

birinchiligini o'tkazadi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chexoslovakiya egalladi. Keyingi 1948-1968 yillarda voleybolning butun dunyoda juda rivojlanishi yillari bo'ldi. FIVB rahbarligi ostida Yevropa va jahon birinchiliklari, Yevropa chempionlari kubogi musobaqalar o'tkazildi.

Shu bilan birga o'yin qoidalarini ham takomillashib bordi: 1949 yili har bir partiyada 3 ta tanaffus, guruh to'sig'iga ruxsat berildi: 1951 yil hujum chizig'i joriy qilindi, to'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchada joy almashishlari mumkin: 1952 yil uchinchi tanaffus bekor qilindi. 1957 yil o'yindagi ko'plab to'xtashlar tufayli voleybol o'zining qiziqarliligini yo'qatayotganligi bois o'yinchi almashtirishlar (o'yin vaqtida) soni 12 tadan 4 taga qisqartirildi. O'yinchi almashtirish va tanaffus vaqti bir daqiqadan 30 soniyaga qisqartirildi, to'pni o'yinga kiritish chog'ida to'sib qo'yish man qilindi. Bundan tashqari, qoidalariga faqat 4 yil bir marta o'zgartirish kiritish mumkinligi to'g'risida qaror qabul qilindi. 1961 yilda o'yin vaqtidagi almashtirishlar soni 6 taga yetkazildi va bir vaqtning almashtirish uchun vaqt berish bekor qilindi. 1965 yildan kuchga kirgan o'zgartirishlar voleybolning qiziqarliligini yanada oshirishga yo'naltirildi. To'siq paytida qo'llarni raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilishi to'sib qo'yuvchi o'yinchilarga to'pga yana bir bor tegish imkonini berdi. Hujumning himoya ustidan ustunligi kamayib, to'siq qo'yishdagi xatoni qayt etishda hakamning subyektiv baho berishi barham topdi. Qoidalar takomillashishi bilan bir qatorda o'yin texnikasi va taktikasi ham rivojlanib bordi. To'r chetlaridan pastdan uzatilgan to'pga to'siq ustidan zarba berish usullari paydo bo'ldi. Hujumda birinchi va ikkinchi to'p kiritish o'yin tizimlari rivojlandi. Ular o'z navbatida "krest", "eshelon" tashlab berishdan so'ng zarba berish kabi qiziqarli kombinatsiya paydo bo'lishiga sabab bo'ldilar. Asta sekin dunyoning ko'pgina yetakchi jamoalarida oddiy va unumli o'yin texnikasini qo'llashga mayl sezila boshladi. Bunga to'pni o'yinga kiritishlarining xavfliligi (ayniqsa, Yaponiya jamoalarining halqaro maydonlarda paydo bo'lishi bilan) va hujumning himoyadan juda ustunligi majbur qildi. Jamoalarning ko'pgina o'yinchilari to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishdagi xatolar sonini keskin kamaytirdi (o'ngacha xatolar soni bir partiyada 6-8 tagacha etardi)

ushbu usulga o'tgandan so'ng o'yin oddiy va unumli tus oldi, sababi ko'p hollarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish sifatida qiziqarli kombinatsiyalar uyushtirish imkonini bermayotgan edi. Birinchi to'p uzatishdan so'ng hujumdagi o'yin taktikasi kamrok, u ham bo'lsa o'yinning ba'zi bir vazifalarida qo'llanila boshladi. 1956 yilda to'siq qo'yish qoidalari o'zgartirilgach to'siq himoyaning faol vositasiga aylandi. To'siq qo'yuvchiga qo'llarini raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilgandan so'ng hujumchilar qiyin ahvolda koldilar. Yangi usullar, turli tuman harakatlar o'ylab topish ustida izlanishlar boshlandi.

1949 yil sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalar o'rtasida jahon, ayollar o'rtasida Yevropa birinchiliklari o'tkazildi. Jahon va Yevropaning birinchi chempionlari sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. 1952 yilda erkaklar o'rtasida ikkinchi, ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionatlari o'tkazildi. Ushbu chempionat g'oliblari yana sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. Ushbu chempionatda birinchi marotaba Osiyo qit'asi vakili Hindiston qatnashdi.

1956 yil Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XXR va KXDR qatnashdilar. Amerika qit'asi vakillari esa birinchi marotaba jahon birinchiligida ishtirok etdilar (AQSH, Braziliya, Kuba). Ushbu chempionatda jamoalar soni rekord ko'rsatgichga yetdi: bitta ayollar va ikkita erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Voleybol 1964 yilgi Yozgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 ta ayollar, 10 ta erkaklar jamoalari o'rtasida ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi voleybol bo'yicha birinchi olimpiada chempionlari bo'ldilar. Ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar quchdi.

Voleybol sportning yetakchi turlaridan biriga aylandi. Buni halqaro voleybol federatsiyasiga bugungi kunda 200 dan ortiq mamalakat a'zo bo'lganligidan ham bilib olish mumkin.

O'zbekistonda voleybol 1924-1925 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbekistonda voleybol o'yinining paydo bo'lganligi haqida sport xavaskorlaridan birining aytishicha, Toshkent shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Chernishev 1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'r va

musobaqa qoidalari yozilgan kitobini olib kelgan va maktabda voleybol to'garagini tuzadi. Shu maktabning voleybol jamoasi 1927 yil 27 aprelda Metallist jamoasi bilan o'ynab, 3:0 ga yutadi. Shu vaqtdan boshlab ushbu o'yin ishchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

1927 yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o'tkazildi.

1927 yili 1-Butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi va uning dasturiga voleybol o'yini ham kiritildi. Shunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi.

O'zbekiston Respublikasi Halqaro voleybol federatsiyasiga 1991 yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol konfederatsiyasiga 1992 yili a'zo bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 700 mingga yaqin kishi shug'ullanadi.

Maydon jihoz va anjomlari.

Maydon o'lchamlari. Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 18 m, eni 9 m. maydon tashqarisida birinchi chiziqdan 3 m. uzoqlikda bir chiziq tortilib, bu oraliq xavfsizlik zonasi deyiladi (shuning hisobiga qurilish o'lchami 24 m. x 15 m. bo'ladi). Xavfsizlik zonasi ochiqda joylashgan maydonda 3 m, yopiqlikda esa 2 m. bo'ladi. Soddalashtirilgan qoidaga muvofiq 15 m x 7,5 m bo'lishi ham mumkin.

Maydonni chegaralovchi chiziqlar. Maydon bilan bir tekislikda bo'lib, chiziqlar eni 5 sm bo'ladi. Uzunasiga tortilgan chiziq-**yon chiziq**, eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq – **yuz** yoki **en chiziq** deb ataladi.

Maydon o'rtasidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan **o'rta chiziq** o'tadi. U maydonni ikkiga bo'lib turadi. Har bir maydonda o'rta chiziqdan 3 m uzoqlikda o'rta chiziqqa parallel yana bittadan chiziq o'tib, bu oraliq - **hujum zonasi** deb ataladi. Hujum zonasi chiziqdan orqa va chiziqqa (6 m) oraliq - **himoya zonasi** deb ataladi.

Voleybol to'pi. To'p charmdan tayyorlanib yumaloq shaklda, aylanasi 65-67 sm, og'irligi 260-280 g bo'ladi. To'pning ichki havo bosimi 0,30-0,325 kg/sm² (294,3 dan 318,82 mbar yoki gPa) bo'lishi kerak.

Voleybol to'ri va antenasi. O'rtachiziq ustida maydonga ko'ndalang tortiladi, uzunligi 9,5 m, eni 1 m, katakchalarining o'lchami 10 x 10 sm. bo'ladi. Balandligi o'yinchilarning jinsi, yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhi uchun 2,43 m, ayollar uchun 2,24 m bo'ladi). To'r kanop yoki ipakdan to'qilgan (yo'g'onligi 6 mm) bo'ladi. Antenna uzunligi 180 sm. egiluvchan, qizil, sariq ranglarda bo'ladi.

Voleybol ustuni. Balandligi o'yinchilarning jinsi, yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhi uchun 2,43 m, ayollar uchun 2,24 m bo'ladi).

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Voleybol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
2. Voleybol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?
3. Voleybol bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. O'zbekiston voleybolining rivojlanish tarixi to'g'risida ma'lumot bering.
5. Voleybol o'yini maydonining o'lchamlari qancha?
6. Texnik anjomlarga nimalar kiradi?
7. O'zbekiston Respublikasi Halqaro Voleybol Federatsiyasiga qachon a'zo bo'ldi?
8. Hujum zonasi deb nimaga aytiladi?

II BOB. O'YIN TEXNIKASI

Voleybolchi faoliyati maydon bo'ylab harakatlanish, joy almashtirish, to'p qabul qilib olish va uzatish, to'pni o'yinga kiritib berish, hujum qilish va to'pni to'sish (blok qo'yish) kabi usullar yordamida amalga oshiriladi.

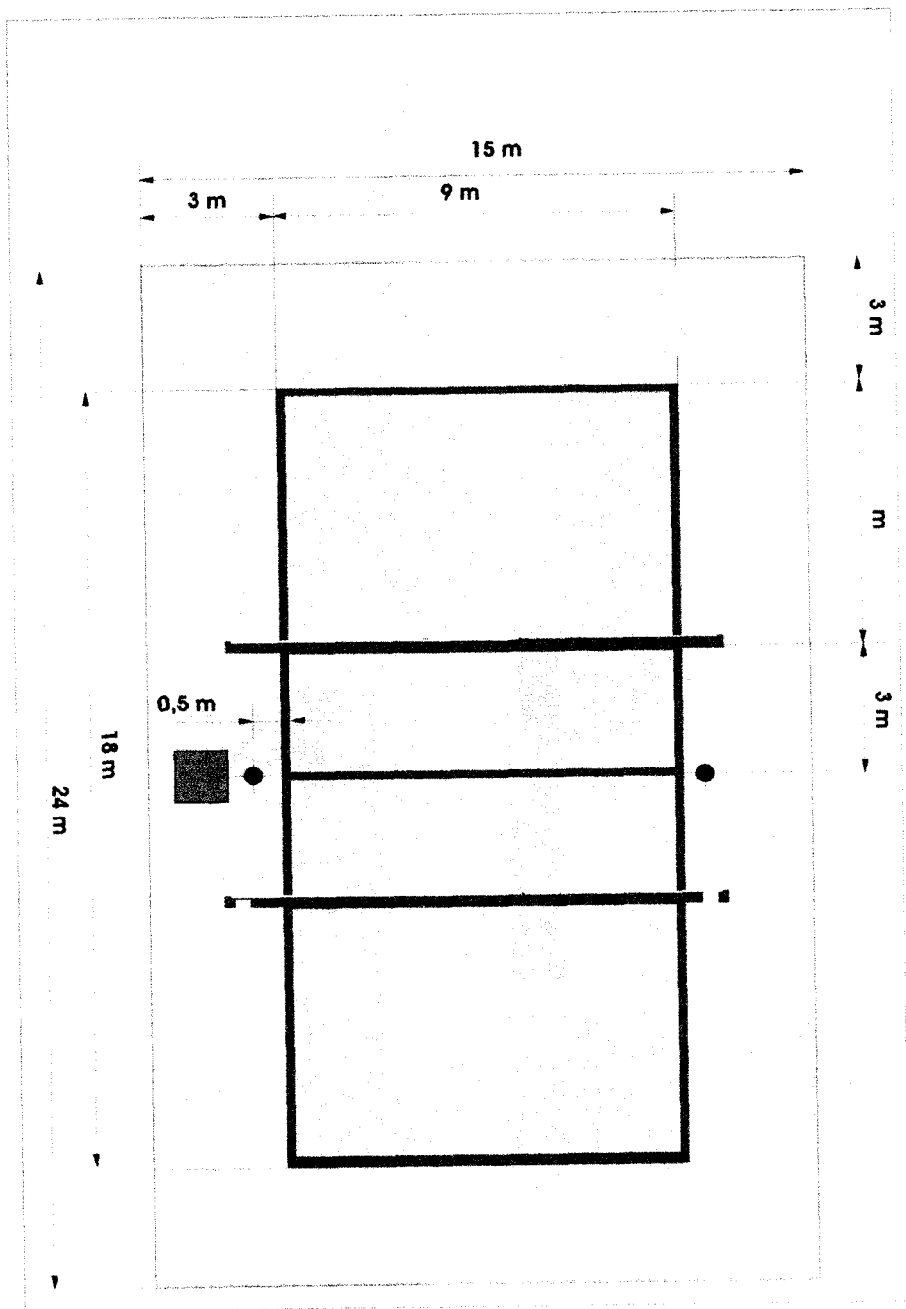
Hujumdagi o'yin texnikasi maydonchada harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi harakatlanishi o'yinchining maydonchada joy tanlashdagi harakatlari. Bo'nga harakatlanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat to'riga qarab, hujumchi qulayrok yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bo'qilish darajasi unchalik katta emas (135° S burchak ostida).

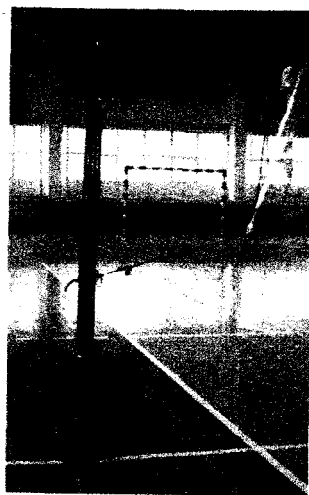
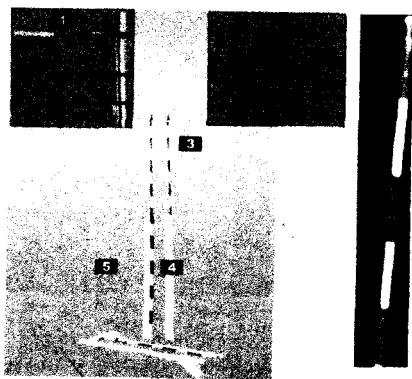
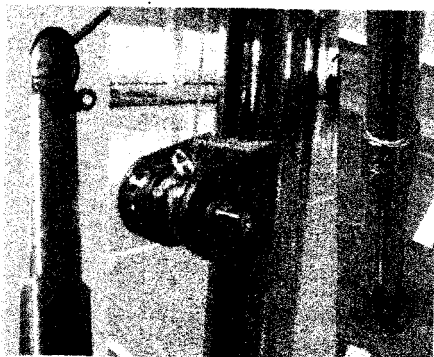
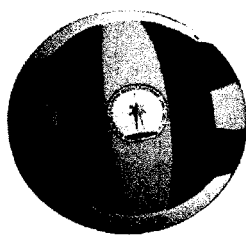
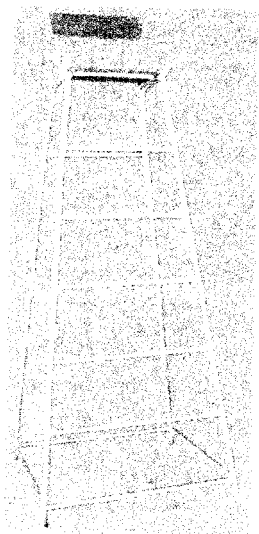
To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda 130° ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu o'nga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkoninini beradi. Balandga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

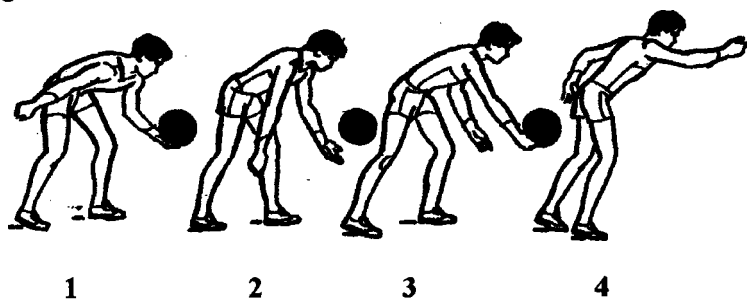
Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida depsinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish kabi usullarning asosi hisoblanadi. Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. To'xtatuvchi harakatning bajara turib, voleybolchi oxirgi qadamni yugurishining gorizontaal tezligini tikka iloji boricha balandroqqa sakrashga aylantira bilishi lozim. Uning uchun u oldinga qo'yilgan oyog'iga suyanib, ikkinchi oyog'ini qo'yadi. Qo'llar bilakdan buqilgan holda orqaga yo'naltirilgan bo'lishlari lozim. Keyingi jonli harakat bilan qo'llarni oldinga tepaga yo'naltirgan holda, tanasi va oyoqlarini bukkan holda, yerdan depsinib sakraydi.



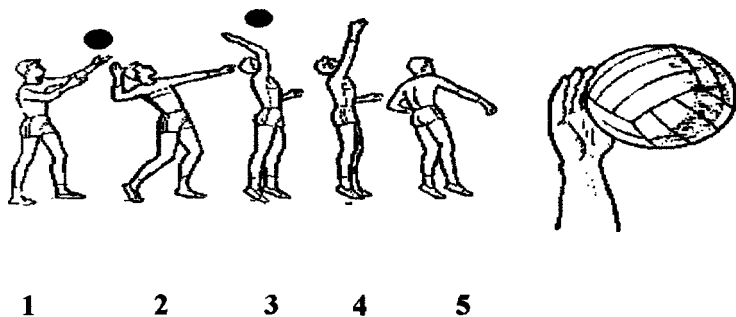
Hakam mezanasi (vishka)



To'pni tepadan, yondan va pastdan o'yinga kiritish. Bu usul to'pni o'yinga kiritishning eng faol usuli. Boshlang'ich holat o'yinchi to'rga yoni bilan turadi oyoqlar bir chiziqda yelka kengligida bo'ladi. To'p chap yelka oldida yuqoriga otilib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l tushiriladi va tana o'ng oyoq tomon egiladi. To'p pastlay boshlashi bilan zarba beruvchi harakat boshlanadi: oyoqlar bo'qilib, tana to'g'rilanadi, qo'l yoysimon harakat bilan pastdan tepaga zarba beradi. Zarba kuchi oyoqni birdan to'g'rilash, tana og'irligi va tanani zarba tomon egish hisobiga oshiriladi. To'pni tepadan yorilama kiritib berish zarbasining kuchi shuningdek, o'yinchining oldindan yugurib kelishi va qo'l siltash kuchi hisobga ham oshirilishi mumkin.



To'pni pastdan o'yinga kiritish.



To'pni tepadan o'yinga kiritish.

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bo'qilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadin buqilgan va yelka kengligida qo'llar buqilgan va oldinga uzatilgan, bo'g'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'pni uzatish oyoqlar, qo'llar va tanani to'g'rilashdan boshlanadi. (To'p tezligini kamaytirish va to'pni to'g'ri yo'naltirish uchun).

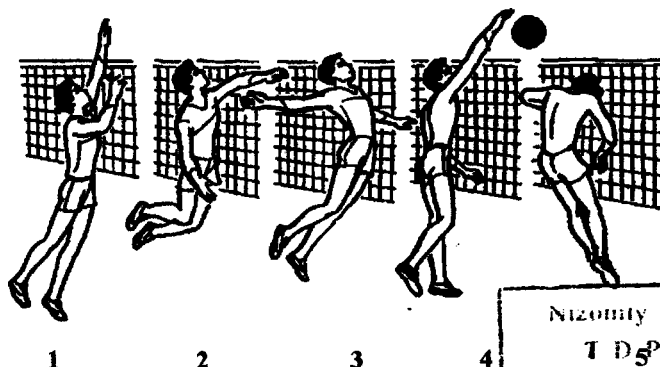
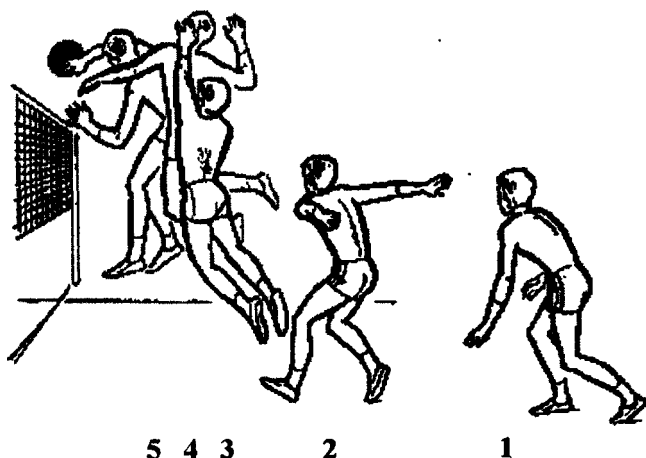
To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim rol o'ynaydi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. Agar, masalan, to'p uzatish katta masofaga amalga oshirilsa, tana va oyoqlar jonliroq to'g'rilanishi lozim. Sakraganda to'p uzatish hujumni tezlashtirish va raqib blokini dog'da qoldirish maqsadida amalga oshiriladi. Uni joyida yoki qisqa masofadan yugurib kelib bajarganda qo'llar faol yozilish lozim. «Yopiq» to'p uzatish usullaridan bir to'pni boshi uzra oshirib, orqaga uzatish. Bo'nga to'rga qo'llar tekkan chogda, tana va bosh sal orqaga egilgan bo'lishi lozim. Ushbu usulni sakrab turib bajarganda hujum uchun yaxshi imkoniyat paydo bo'ladi.

Hujumkor zarba. Zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarba kombinatsiyani tugallash vaqti ochko yutish yoki to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriladi. Hujumkor zarbaning ikki to'ri mavjud: to'g'ridan va yonlama hujumkor zarabalar.

To'g'ridan hujumkor zarba (18-rasm). Hujumkor zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va yerga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim. Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibli, ayniqsa, yerdan siltanish chog'ida muhim. Zarba tanani

badan burish va qo'lni oldiniga harakatlantirish bilan beriladi. Zarba kuchi to'pni yuqoridan berkituvchi qo'lning yakuniy harakatiga bog'liq. Zarba to'pga pastdan oldinga qarab beriladi. Zarba bergandan so'ng o'yinchi sal buqilgan oyoqlariga yumshoqqina tushadi, tana va yelkalar bo'shashgan holatda bo'ladi.

Yonlama hujumkor zarba. To'r oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng unumli zarba hisoblanadi. Qo'l siltanganda tana zarba beruvchi qo'l tomon yegilib, qo'l pastga yonga tushiriladi. O'ng qo'l zarba berilganda tana to'g'rilanib, yelkalar chapga buriladi, chap qo'l tushirilib, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Zarba chog'ida qo'l to'g'ri bo'lishi lozim. Malakali voleybolchilar yonlama zarbani tanani bo'rgan holda amalga oshiradi.



Nizomiy nomli
T D S P U
kutubxonasi

Y-81857/1

III BOB. O'YIN TAKTIKASI

Voleybol texnikasining boshqa sport o'yinlarinikidan asosiy farqi — o'yin harakatlarining jamoaviiligida bo'lib, jamoa bo'lib harakat qilishini o'yinning asosiy qoidalari talab qiladi, chunki bu qoidalar o'yinchidan to'pni ko'p ushlab to'rmasdan tezda himoyadan hujumga (yoki aksincha) o'tishni talab qiladi. Himoya taktikasi hujum taktikasidan farq qiladi.

Hujum taktikasi.

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa bo'lib harakat qilish bu o'yinning ma'lum bir tizimi. Jamoaning asosiy vazifasi- to'p uzatish yoki ocho olish uchun imkon yaratishi. quyidagicha hujum to'rlari mavjud: birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish, orqa chiziq chiquvchi o'yinchining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish va birinchi to'p uzatishidan so'ng zarb berishga yo'naltirilgan hujum.

Birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumda to'p oldidagi sherigi to'p uzatgandan so'ng ikkita o'yinchi ishtirok etishi ko'zda tutiladi. Hujumning bu usuli oddiy bo'lib, to'pni qabul qilib olish va hujumkor zarba berish chog'ida o'yinchilar o'zaro harakatlarining ishonchligini oshirishga omil bo'ladi. Ushbu usulning kamchiligi barcha taktik kombinatsiyalar yakunida faqat ikkita o'yinchi ishtirok etadi. Bu esa tarkibga ustunlik qilish imkonini beradi. Ushbu hujumning uch xil turi mavjud: 2-zona orqali, 4-zona o'yinchisi orqali.

Birinchi ikkita variant asosiy hisoblanib turli toifadagi voleybolchilar tomonidan keng qo'llaniladi, uchinchi variant esa kamroq qo'llaniladi. 4-zonada to'p uzatuvchi to'rgan vaqtda 4 va 3-zona o'yinchilari joy almashadilar. O'yindagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan birinchi va ikkinchi chiziq o'yinchilarining kelishgan harakatiga bog'liq.

Guruh bo'lib harakat qilish.

Hujum chizig'ining kombinatsiyalari to'p uzatish balandligi, tezligi, masofasiga qarab o'zgartirgan holda, shuningdek, hujumchilarning joy o'zgartirishlari, aldamchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Masalan:

Hujumni zarba berish bilan yakunlaydi. 4 —zona o'yinchisi uzun to'p uzatishdan so'ng zarba berish uchun hozirlik ko'radi.

Bu hujum to'ri uchun «Eshalon» kombinatsiyasi xos. Bunda

4- zona o'yinchisi hujum qilayotgandek 3 —zona harakat qiladi.

2-zona o'yinchisi uz xonasida zarba berishga tayyorlanadi, hujumni esa 3 - zona o'yinchisi bevosita sherigi orqasida turib yakunlaydi.

Birinchi to'p o'z o'tishdan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumning keyingi usuli hisoblanadi. Shu bilan birga vaqtda, Ushbu usulni qo'llab jamoa sur'atini o'stirish va hujum kutilmaganda uyushtirilishi evaziga yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Hujumning qiyinligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatilayotgan to'plarni qabul qilib olishning qiyinligini ushbu hujumni muntazam qo'llashni cheklab qo'ymoqda.

Ushbu hujumda hujumchilar hujum chizig'ida joylashadilar. Mazkur joylashuv qisqacha masofadan yugurib kelib muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. SHuningdek, hujumning barcha zonalariga xatosiz to'p uzatishni kafolatlaydi. To'p chetidagi kombinatsiyalar nisbatan oddiy hisoblanadi:

1-2-zonadagi hujumchiga yo'nalgan birinchi to'p uzatish. Ushbu hujumchi to'p tomon siljiydi va qo'yilgan raqib to'sig'iga qarab hujum qilish (bitta raqib to'p yo'lini to'sganda) yoki to'pni 3 yoki 4 —zonadgi sheriklariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'sganda) qarorini qabul qiladi, 4 —zona o'yinchisi agar birinsi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa xuddi shunday harakat qiladi.

2. Uchinchi zona o'yinchisining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 —zona yugirib kirishi. Birinchi to'p 2 va 3 —zonalar oralig'iga yo'naladi. 2 —zona hujumchisi zarba berish uchun siljiydi va sakrab, ikkitalik to'siq bo'lganda to'pni boshi uzra orqaga yoki 4 —zonaga uzatadi. Agar hujum chizig'idagi 3 —zona o'yinchisi chapakay bo'lsa, ushbu kombinatsiyani 4 — zonada muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Hujumkor zarba taktikasi — hujumni hal qilishning asosiy vositasi. Raqiblar to'sig'i hujumchidan, jismoniy — texnik taktik, ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Yakka taktika zarba kuchi emas, uning kutilmaganda berilishi asosida tashkil etiladi. Hujumchi texnik jihatdan

mahoratli, u turli o'yin vositalaridan osonlikcha chiqib keta oladi. Hujum yo'nalishini aniqlay turib, hujumchi raqib maydonchadagi vaziyatni tezda to'g'ri baholab, hujumning samarali usulini tanlay bilishi lozim. Chekka zonalarda harakatlana turib, u kuchli zarbalar, qiyshiq zarbalarni qo'llaydi. (4 —zonadan, 4 —zona bo'ylab, 2 —zonadan, 2 —zona bo'ylab) to'p markazda hujumchi qiyinroq — tanani burib aldamchi, to'p uzotganday qilib zarba berish usullarini qo'llaydi.

Yakka harakatlar. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun to'pni o'yinga kiritish, o'z o'tish hujumkor zarba berishni qo'llagan holda harakatlanish maqsadga muvofiq. Hujumdagi yakka taktik harakatlarning samaradorligi o'yinchi faolligiga, tashabbuskorligi maydonchani ko'ra bilash, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholab, o'z vaqtida kerakli qarorni qabul kila olishga bog'liq.

Joy tanlay bilish voleybolchi taktik faoliyatining asosi. Hujumkor zarbalarning samarasi to'g'ri tanlangan joyga bog'liq. Ikkinchi to'p uzatish uchun joy tanlab turib, o'yinchi o'z jamoadoshlari va to'siq qo'yuvchi raqiblari to'rgan holatini yaxshi ko'ra bilish va doim to'p qabul qilishi chog'ida yo'l qo'yan xatoni tuzatishga tayyor turishi lozim.

Hujumkor zarbalarga tayyorgarlik harakatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, tayyorgarlik holatini qabul qilish va zarba berish holatlarini o'z ichiga oladi. Hujum ikkinchi to'p uzatishdan so'ngra uyushtirilayotgan vaqtda hujumchi to'pdan 4-5 m uzoqlikda, iloji boricha uzoqroqdan yugurib kelib, zarba berishi lozim. Birinchi to'p uzatishdan so'nggi hujumda chekka zonalar (4 va 2) hujumchilari hujum chizig'ida turishi lozim.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi. Ko'proq to'pni o'yinga kiritish usuli qo'llaniladi. Bu usulda voleybolchi usulni kuchli va aniq zarba bilan raqib maydonchasidagi bo'sh, bunday to'pni qabul kila olamaydigan o'yinchi tomoniga yo'llashga harakat qiladi. Ushbu zarba raqib uchun kutilmagan bo'lsa muvaffaqiyat keltiradi.

To'p uzatish taktikasi: Ushbu usulni qo'llay olish tufayli hujum samaradorligiga erishish mumkin. Usulni qo'llayotgan o'yinchining asosiy maqsadi — sherigi uchun taktik kombinatsiyani davom ettirish yoki hujumni yakunlashga sharoit yaratib berish, shuningdek, raqib holatini

qiyinlashtirishdir. To'p uzatib yotgan o'yinchi uz jamoadoshlari va raqiblari o'yinin diqqati bilan kuzatib to'pni yakuniy zarba berish uchun qulay vaziyatda to'rgan sherigiga uzatadi.

Jamoa harakatlari. Jamoani himoya harakatlari ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: kuchli, hujumkor zarbalarni to'sish va to'p o'yinga kiritilgandan so'ng uni qabul qilib olish. himoyachilar vazifasi to'pni uz maydonchalariga tushirmaslik va qarshi hujumlar uchun sharoit yaratish. Jamoa taktikasi asosini raqib hujum vaqtida olti o'yinchining maydonchada joylashuvi tashkil etadi. quyidagi joylashuv to'rlari mavjud: ikki himoyachi — 2 — 2 — 2 uch himoyachi —2—1—3 va aralash himoya tizimi.

Ikki himoyachi tizimi. Ushbu usulning asosiy yuto'ri jamoa o'yinchilarining barcha zonolari keng joylashganligi himoya harakatlarining soddaligidir. b —zona o'yinchisining oldinda turishi to'siq qo'yuvchilarni qo'llab turish, himoyada hujumga o'tish sharoitini ta'minlaydi.

Ushbu himoya qo'llanganda quyidagi holatlar yuzaga keladi. 1. raqib 4 —zonadan hujum qilayapti. Bunda 3 va 2 —zona o'yinchilari to'siq qo'yib, to'pning asosiy yo'nalishini to'sadilar. 4 —zona o'yinchisi turganda hujum chizig'iga siltab, qiyshiq berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi. 5 —zonaning asosiy o'yinchisi to'siq bilan himoyalangan hududga siljib yo'llanma va sheriklari to'sig'idan qaytgan to'pni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldinga siljib u chiziq bo'ylab va o'z hududiga berilgan zarbalarni qabul qilishga tayyor turadi.

2. Hujumkor zarba 2 —zonadan berilayapti. To'siqni 3 va 4 —zona himoyachlari qo'yadilar. Boshqa o'yinchilar maydoncha bo'ylab joylashib 1 variantdagidek haraktlanadilar.

Uch himoyachi tizimi: (2—1—3)

Ushbu usul hozirgi kunda to'siq ustida zarba bera oluvchi baland buyli, kuchli voleybolchilar ko'payganligi bois qo'llanilmoqda. Usulning o'ziga xosligi orqa chiziqda uch himoyachi joylashishidadir. Bunday joylashuv kuchli hujumkor zarbalarni yaxshilaydi, lekin to'siq va markaz zaiflashib koladi.

Bu himoyada 3 xil qo'llash usuli mavjud:

-chekka himoyachi tomonidan qo'llash;

-to'siq qo'yishda ishtirok etayotgan birinchi chiziq o'yinchisi tomonidan qo'llash;

-aralash qo'llash.

Guruh bo'lib himoyada harakatlanish. Himoyachilarning o'zaro hamjihat harakatlanishi. Hujumkor zarbalarni qabul qilib olish sifatida himoyachining turli zonalarda o'ynay olish va to'siqsiz, to'siq ustidan o'tgan hujumkor zarbalarni qabul kila olishiga bo'lib. Bu doimiy diqqat, texnik mahorat va o'zaro kelishib o'ynashni talab etadi. Himoyani kuchaytirish uchun o'yin vaqtida zonalar almashish foydalidir.

To'siq qo'yish va o'zaro harakatlar. Guruh bo'lib to'siq qo'yishning asosiy shakli bu ikkitalik to'siqdir. Guruh bo'lib to'siq qo'yish taktikasi asosiy va yordamchi to'siqchilarning harakatli va yordamchi zona tusirini qo'yishdagi o'zaro harakatlaridan iborat. Asosiy to'siq qo'yuvchi vazifasi koptoq 3-zona himoyachisiga yuklatiladi. Yordamchilar bo'lib 4 va 2 — zona o'yinchilari turishadi. Bunday taktika to'pni sekin o'yinga kiritish va yuqoridan hujum taktikasi javob beradi. Tez va kombinatsiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazida faol to'siqchi harakatlanadi.

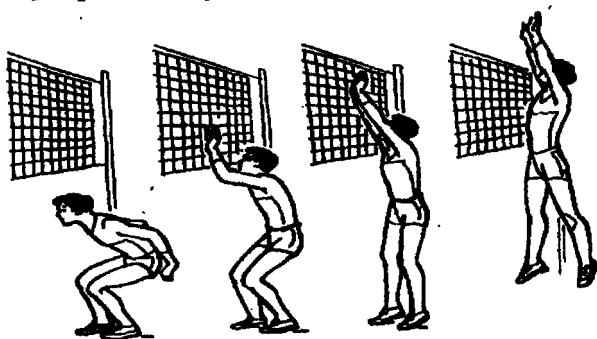
- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini tusadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchito'siqchiuz qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini tusadi;

- himoyachilarning to'siqchilar bilan o'zaro harakati. Ushbu harakatlar tanlangan himoya tizimiga bog'liq bo'ladi. Ko'p hollarda to'siqchilarni qo'llashda ikkita asosiy (himoyachi), yordamchi (to'siqchida ishtirok etuvchi hujumchi) ishtirok etadi. Uchtalik to'siq chog'ida uchinchi to'siqchi harakatlari butun hujum chizig'i bo'ylab kengayadi.

- qo'llovchilarning o'zaro harakatlari to'siq vaqtida, o'yinga kiritilgan to'pni, hujumkor zarbani qabul qilib olish chog'ida kuzatiladi. O'yinni qabul qilib olingan to'pni qabul qilishda ushbu to'pni qabul qilmaydigan o'yinchilar qo'llaniladi;

-bu hollarda ushbu o'yinchi joylashgan zona to'siladi. Bunda noto'g'ri qabul qilingan to'pni o'yinga qaytarish muhim. Hujumga o'tish vaqtida zonasidan hujumkor zarba berayotgan o'yinchi qo'llaniladi. Hujumkor zarbani qabul qiluvchi himoyachini qo'llash. Alohida o'rin tutadi.

Uning har bir sherigi raqib zarbasi uni va zonani himoya qilishga tayyor turishi lozim. Birinchi bo'lib u tomonga yaqin to'rgan o'yinchi siljiydi, bu ko'proq 6-zona o'yinchisi bo'ladi.



Yakka harakatlar. Joy tanlash: himoya harakatlari samarasi o'z vaqtida, to'g'ri joy tanlay bilish va himoyalash usullarini samarali qo'llashga bog'liq. Joyni to'g'ri tanlay bilish o'z sheriklari va raqiblari joylashishini kuzatish, to'p tezligi va kuchini aniqlay bilish mahoratini talab etadi. To'p tomon siljib, o'yinchi o'z harakat zonasi, jamoasi taktikasi va himoya bo'yicha sheriklarini imkoniyatlarini aniq tasavvur qila bilishi lozim.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib olish o'yindagi eng ma'suliyatli jarayondir, chunki har qanday xato ochko yo'qotilishiga olib keladi. Shu bilan bir vaqtda qabul qilishning sifatligi jamoani samarali hujumiga sabab ham bo'lishi mumkin. Shuning uchun qabul qiluvchi to'p yo'nalishi, kuchini aniqlay bilishi, to'g'ri joy tanlashi lozim. SHu bilan birga u o'z harakatlari bilan jamoadoshlariga halal bermasligi lozim.

Hujumkor zarbalarni qabul qilish himoyachidan chaqqonlik va yaxshi moslashuvchanlikni talab qiluvchi qiyin usuldir. Himoyachi buning raqib hujumi chog'ida uning harakatlarini kuzata turishi lozim. Zarbani qabul qilish usuli va joyini tanlay turib, himoyachi vazifasini hisobga olishi lozim. Tanlangan joy himoyachiga to'p va raqib hujumchisi harakatlarini

kuzatish imkonini berishi lozim. Asosiy vazifadan tashqari himoyachi zarbani yaxshi qabuld qilib olgan chorda to'pni uz hujumchilariga uzatish kerakligini uno'tmasligi lozim. Bittalik to'siq himoyaning muhim vaziyati.

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p kiritish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi.

Agar so'nggi hal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor uz ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonini tanlash huquqiga ega.

Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada mashq qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa unda to'rdan oshirib mashq qilish vaqti uch daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu mashq uchun 5 daqiqa beriladi. Agar ikki jamoa sardorlari kelishgan holda to'rdan to'p oshirish mashqlarini o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarda 6 yoki 10 daqiqa berilishi mumkin. O'yinda har bir jamoadan faqat 6 ta o'yinchi ishtirok etadi. Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim.

Har bir partiya olidan murabbiy o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib hakamga taqdim etishi lozim. Dastlabki joylashishda o'rin olmagan o'yinchilar, shu partiyaning zaxirasidagi o'yinchilari hisoblanadi. Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin.

Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kiribkelsa, joylashish kartochkada qayd etilganidektugirlab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi.

O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish-muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rnini boshqa o'yinchi egallashi. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rniga tushishi kotib shu haqida bayonnomaga yozgandan so'ng amalga oshiriladi.

Har bir partiyada jamoaga kirish bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi

mumkin. Dastlabki tartibda joylashgan o'yinchi maydonini bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'rniga kirishi mumkin.

Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibidagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilishi 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin.

Jarohatlanish sababli o'yinni davom etira olmaydigan o'yinchi zaxiradagi o'yinchi bilan yuqorida qayd etilgan qoida asosida almashtirilishi lorzim. Agara buning iloji bo'lsa, ya'ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to'liq foydalanib bo'lgan bo'lsa, unda shu jamoaga qoidadan tashqari istisno tariqasida jaraoxatlangan o'yinchini almashtirish imkoniyati beriladi. Ushbu o'yinda jaraoxatlanib maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga qaytish huquqi berilmaydi.

Maydondan jazo bilan chiqarilgan yoki diskvalifikatsiya (chetlashtirilgan) qilingan o'yinchini almashtirish qoidadagi tartibga asosan amalga oshiriladi.

Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan foydalangan bo'lsa, u holda o'yinchining almashtirish noto'g'ri bo'ladi. Lekin qoidani istisno tariqasida almashtirish bundan istisno. Jamoa noto'g'ri almashtirishga yo'l kuyganda va vaziyat hal etilib, o'yin qayta tiklanganda quyidagi qarorlar qabul qilinishi kerak:

Jamoa o'yin vazifasini yutqazgan hisoblanadi;

Noto'g'ri almashtirish to'g'rilanadi;

«aybdor» jamoaning so'nggi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqlab qolinadi.

O'yin harakatlari, to'p bilan o'ynash qoidalari.

Birinchi hakamning ruxsati bilan o'yinga to'p kiritilganda to'p o'yinda deb hisoblanadi. Hakamning xushtagi bilan o'yin to'xtatilgandan boshlab to'p o'yindan tashqarida deb hisoblanadi.

To'p maydon yuzasiga yoki chizig'iga tekkanda to'p “maydonda” deb baholanadi.

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb hisoblanadi:

-to'p maydonning chegaralovchi chiziqlardan tashqarisiga tushsa;

-to'p maydon tashqarisidagi biror jismga, shiptga yoki o'yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;

-to'p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to'rga yoki ustunga) tegsa;

- to'p to'rini vertikal yuzasidan tashqari (to'rni pastki bo'shligi va chegaralovchi antenaning tashqi tomoni) joyida o'tganda;

- to'p to'liq to'rni pastki qismidan o'tsa;

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak. SHu bilan bir qatorda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin. Har bir jamoa to'p o'yiniga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat 3 martagacha o'ynashi mumkin (to'siq qo'yishdagi o'ynash hisobga kirmaydi). Uchinchi to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim. Agar to'p 3 martadan ko'p o'ynalgan bo'lsa, «jamoaga 4 marta to'p bilan o'ynaydi» degan xato holati qayd etiladi.

To'p bilan o'ynashda faqat ongli, maqsaddi to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

Har bir o'yinchi to'pga ketma — ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin, agar 2 yoki 3 o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa — bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaladi hisoblanadi. Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekni bir o'yinchi to'p bilan o'ynacha, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi. O'yinchining bir — biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi. Agar to'r ustida ikki o'yinchi bir vaqtning o'zida baravariga to'pga tegcha va to'p o'yinda qolsa unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunda to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomondagi jamoaga xatoga yo'l qo'yadi deb hisoblanadi. Agar bir vaqtning o'zida ikki raqib o'yinchi to'pni «ushlab olish» ga yo'l qo'ysa, bu ikki tomonning xatosini anglatadi va o'yin qaytariladi.

Agar o'yinchi maydon chegarasida to'pni qabul qilish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga tayanib o'ynasa, bu xato hisoblanadi. Lekin o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inertsiyasi bilan muvozanatini yo'qotib, to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdan chiqib

ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin. To'pni tananing xohlagan qismi bilan o'ynash mumkin. To'pni zarb bilan urish yoki uzatib o'tkazish mumkin. To'p xohlagan tomonga yo'naltirilishi mumkin.

Voleybol o'yiniga o'rgatish 10—12 yoshdan boshlanadi. O'quv guruhlariga boshlovchilarni tanlab olish bilan bir vaqtda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning asosiy texnikasi, taktikasi va musobaqaviy faoliyatiga o'rgatish masalalari hal qilib olinadi. O'yin bilan ilk tanishuv tayyorlovchi va voleybolga yaqin harakatlari o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o'yinning asosiy usuli bo'lgan to'p uzatish quyidagi mashqlar yordamida mustahkamlanadi; «Uzatdingmi-o'tir», «To'p o'rtadagiga», «To'p havoda» va hokazo.

Texnika va yakka taktik harakatlarga o'rgatish holat va maydoncha bo'ylab harakatlanishdan boshlanadi. Takomillashtirish harakatlarini murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kiritish, to'pni pastdan to'g'ri va yonlama kiritishni o'rgatishdan boshlanadi. Maxsus mashqlar quyidagi tartibda o'rgatiladi:

1. 6 - 8 m masofadan to'pni devorga uzatish.
2. Qatordagi sherigiga (to'rsiz) to'pni uzatish.
3. Qisqa masofadan to'r ustidan to'pni o'yinga kiritish.
4. Ma'lum bir yo'nalishda o'z chizig'idan o'yinga kiritish.
5. Xuddi shu faqat o'yinga kiritish joyidan, ma'lum bir muddatga.
6. Turli hududlarga navbat bilan to'pni o'yinga kiritish.
7. Aniqlik hisobga olib, tezda o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritish taktikasini takomillashtirish ularning o'quv mashg'ulot o'yinlari va musobaqalardagi samaradorligi va muntazamligini doim nazaorat qilgan holda olib boriladi.

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

1. Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish
2. Qo'lni yetarli darajada siltamaslik va zarbani buqilgan qo'l bilan berish.
3. Kaft bilan to'pni noto'g'ri urish.

To'pni uzatishga o'rgatish o'rta holatda tayyorlovchi, maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. O'rganuvchi yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini aniq tasavvur qilishi.

So'ngra murakkabroq to'p uzatishlar, sakrab, zarba berganday harakat qilib to'p uzatish, yiqilib yelkaga ag'darilgan holda to'p uzatish usullari o'rgatiladi. To'p uzatishning texnik-taktik mahoratini mustahkamlovchi mashqlar uz ichiga yakka, juftlik va guruh mashqlarini oladi:

1. Devorga turli usullar bilan to'p uzatish, masofa, balandlik va tezlikni o'zgartirgan holda.

2. Xuddi shu mashq, holatni o'zgartirgan holda old tomondan, yonlama o'tirib, yotib, 180° ga burilib, to'p uzatishlar.

3. Xuddi shu mashq, lekin devor bo'ylab o'ngga, chapga yurib, tepadan to'p uzatib, pastdan qabul qilgan holda.

4. Joyida turib va cheklovchi chiziq bo'ylab harakat qilgan holda turli usullar bilan to'pni bosh bilan turli balandlikka uzatish.

5. Xuddi shu mashq, lekin to'p oldida turib o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlangan holda

6. Hujumning turli hududlariga uzi to'pni polga o'rgandan so'ng to'rga hujum chizig'i ortidan chiqib borish bilan va sakragan to'pga chiqish bilan ikkinchi to'p uzatish.

7. Xuddi shu mashq lekin to'pga himoyachining turli zonalarida oldinga chiqib borgan va to'pni pastdan ikki qo'llab o'rgan holda.

Mashqlar jamoadosh bilan bajarish katta ahamiyatga ega bo'lib, to'p uzatishga o'rgatish va ushbu usulni takomillashtirish uchun ma'lum bir sharoitlar yaratadi.

1. Juftlikda to'p uzatishlar turli usullar bilan masofa balandlik va to'pning uchish tezligini o'zgartirgan holda

2. Xuddi shu mashq lekin harakatlangan holatlarni o'zgartirgan holda, old tomondan yonlanma o'tirib, yotib, sakrab 180° ga burilgan va boshi uzra to'p otib pastdan qabul qilgan holda.

To'pni qabul qilib olish va pastdan uzatishga o'rgatish va ularni takomillashtirish tepadan to'p uzatishdagi kabi tartibda amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o'yinga kiritilgan to'plarni hujumkor zarbalarni qabul qiladi, qo'llashni amalga oshirib maydoncha chetiga chiqib

ketayotgan to'plarni to'p ustidan urib yuboradi. Boshida to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish usuli ishonchlirok, chunki yosh voleybolchilar hali yetarli darajada harakatchan bo'lmaydilar.

To'pni uzatishdagi xatolar.

1.To'pga uz vaqtida chiqmaslik va nomustahkam boshlang'ich holat.

2.To'pga chiquvchi harakat yo'qligi va barmoqlarining to'pni to'xtata olmasligi.

3.To'pga uchish tezligi va aniqligini beruvchi yelka oldi va barmoqlari yakunlovchi harakatining yo'qligi.

Hujumkor zarbalarga o'rgatish-bu voleybolchilarni o'qitishning eng murakkab usullaridan biri. Ushbu zarbani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun voleybolchi tezlik, jismoniy kuch, chaqqonlikka ega bo'lishi lozim.

Hujumkor zarbani o'rganishning birinchi bosqichida yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash, yerga tushish holatlari alohida o'rganiladigan usul qo'llaniladi. Buning uchun tayyorlovchi mashqlar qo'llaniladi. Barcha mashqlar yugurib kelish sur'atiga yo'naltirilgan. Bir vaqtning o'zida zarba beruvchi harakatlari soddalashtirilgan variantda mashq qilinadi.

To'g'ridan beruvchi hujumkor zarbani 4, 2, 3 - zonalarda yuqori o'rtacha va qisqartirilgan to'p uzatishlar yordamida takomillashtirishni raqibni asta-sekin kuchayib borayotgan qarshiligida taktik vazifalarini yechgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Hujumkor zarba berishdagi hatolar.

1. Kechiqib va noto'g'ri yugurib kelish.

2. Erga chukur o'tirish va sekin siltanish.

3. Zarba kuchsizligi, buqilgan qo'l bilan zarba berish.

To'siq qo'yishga o'rgatish usuli. Ushbu usulni o'rgatish bittalik to'siq texnikasini egalashdan boshlanadi. Yosh sportchi to'r yonida tez harakatlanishi sakrashi, qo'llarini yozib to'siq qo'yish usullarini egallaydilar. SHu bilan birga yakka texnika zarbaga uzatiluvchi to'p yo'nalishini aniqlash joyini to'g'ri tanlash uz vaqtida sakrab qo'llarni to'siq etish usullari o'rgatiladi. Shu maqsadda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1.To'p ortida shaxdam siljib to'siq qo'yayotgandek harakat qilish.

2. Xuddi shu mashq faqat kimirlamasdan to'pga to'siq qo'ygan holda.

3. To'p ustida oldindan belgilangan yo'nalishda oshirilgan tutshi uzatish.

4. Tutshi turli zonalarda yuqori o'rta qisqartirilgan to'p oshirishlardan so'nggi tutridan beriluvchi hujumkor zarbalarni to'sish.

5. Turli zonalarda yuqori oshirishlardan so'ng 5 -zonada hujumkor zarbalarini to'sish.

Ushbu kamchiliklarni tuzatish muntazam ishlashni va buning uchun mashqlar tanlab olishni talab qiladi.

Murabbiy, o'yinchidan o'yinni, vaziyatni tez va to'g'ri baholay olishni talab qilishi lozim. Ikkinchi guruh holatlarini tuzatish usuli to'siq qo'yuvchining sakrash va qo'lini to'siq qilish texnikasi bilan bog'liq. U o'z navbatida yerdan siltanish oldidan boshlang'ich holat va qo'l oyoq tananing faol ishlashiga bog'liq. To'g'ri oyoqda turish va to'g'ri to'rgan tana sakrash balandligi va to'siq sifatini ancha pasaytiradi.

Bu holatlarni bartaraf etish uchun to'p bo'ylab harakatlangan holda sakrash va to'p ishtirokidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi. O'yinchining butun diqqat-e'tibori sakrash va qo'llarini to'siq uchun qo'yish chog'idagi aniq va o'z vaqtidagi harakatlarga qaratish lozim.

Jamoa va guruh taktikasiga keyingi o'qitishni takomillashtirish jamoa tarkibida musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi.

To'p o'yinchi to'r oldida qoidalar

Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'rning ustidan qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'rning ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

Pastdan - to'rni yuqori chegarasidan

Yon tomondan-antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan

Yuqoridan ship bo'yicha.

Agar raqib tomoniga yo'naltirilgan to'p oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushmaydigan bo'lsa, to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin.

To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas. Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarining) qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga

yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi keark. Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin. Agar o'yinga kiritilayotgan to'p to'rga tegsa, bu jamoaning mag'lubiyati hisoblanadi. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi.

O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oddin to'pga tegishi mumkin emas. Tananing ayrim qismlari to'rning pastki qismidan maydon yuzasi oralig'idagi bo'shlikni kesib, raqib tomoniga o'tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yinga halaqit berishi kerak emas. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga bosish mumkin, lekin shu chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas. To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin. O'yinchi raqib maydonining bo'sh zonasiga maydondan tashqari raqib o'yinga halaqit bermasdan o'tib ketishi mumkin.

To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa, xato hisoblanadi. Lekin to'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rga tasodifan tegib ketsa, bu xato hisoblanmaydi. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng (to'siqdan so'ng) o'yinga halaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi tasmadan tashqari joyga (to'rning davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi. Agar to'p to'rga tegib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa bu xato hisoblanmaydi.

Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi. Keyin to'rning pastki qismidagi bo'shlikdan gavdasi, qo'li, boshi yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yinga halaqit bersa, xato hisoblanadi.

To'p kiritish hujum zarbasi qoidolari.

To'p kiritish - bu 1-zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi. Birinchi partiyada va hal qiluvchi partiyada birinchi to'p kiritish huquqi qur'a tashlash orqali aniqlanadi. Qolgan partiyalarda to'p kiritish galma - gal amalga oshiriladi. O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarda varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart. Birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi aniqlanadi.

Agar jamoa to'p kiritishda o'yinchi (yoki uning o'rniga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi. Agar kiritilgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to'p kiritish huquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalardan asosan bir zonaga siljiydilar. Ya'ni 2 — zonada joylashgan o'yinchi 1—zonaga siljib, to'p kiritish funksiyasini bajaradi.

To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqariraqib tomoniga to'pni yo'naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasi deb hisoblanadi. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni «aldab», to'pni ilib otmasdan to'rtib o'tkazish mumkin. Hujum zarbasida to'p to'liq to'r ustidan o'tib bo'lganda yoki raqibga tekkanda tugallangan hisoblanadi.

To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilari qo'lga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi, deb hisoblanmaidi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xohlagan qismiga tegishi mumkin.

To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

- To'siq qo'yishda xatolar:
- agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib;
- to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa;
- agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa;
- raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa;

- to'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa;
- maydonnichegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari;
- bo'shliqda to'siq qo'yilsa;
- agar libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'ysa.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Guruh bo'lib harakat qilish deb nimaga aytiladi ?
2. Hujumkor zarba deganda nimani tushunasiz?
3. O'yin jarayonida o'yinchini almashtirish qanday amalga oshiriladi ?
4. To'pni o'yinga kiritishdagi xatolarni bilasizmi?
5. To'siq qo'yish qoidalarini bilasizmi?

IV BOB. HAKAMLAR VA ULARNING BURCHLARI

Birinchi hakam o'z faoliyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashgan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirgan holda amalga oshiriladi.

Maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi, Hakamlar sardori bilan qur'a tashlashni uyushtiradi, mashq qilayotgan o'yinchilarni nazorat qiladi. Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama-qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida hakamga karagan holda tik turib joylashadi.

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

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

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

Kotib o'zining hakamlilik faoliyati bilan bog'lik bo'lgan ma'lumotlarni bildirishda o'yinni to'xtatish kerak bo'lib qolsa, tovushi farq qiluvchi xushtak yoki sirenadan foydalanish mumkin.

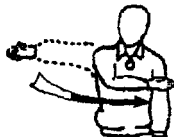
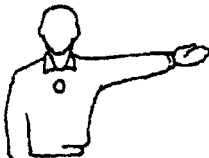
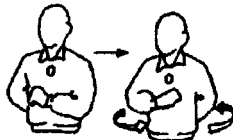
Bayonnomaga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotni yozadi hamda sardor va murabbiylar imzosini kuydiradi. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha murabbiy bergan varaqchadagi o'yinchilar raqamini

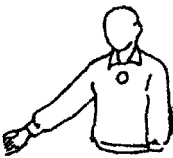
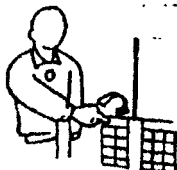
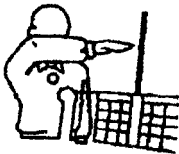
bayonnomaga yozadi. Agar kotib ushbu varaqchani o'z vaqtida olmasa u zudlik bilan bu haqda ikkinchi hakamga aytadi. Varaqchadagi o'yinchilar raqami hakamlardan boshqa kishilarga sir tutiladi.

Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari. Hakamlar ro'y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradi. Ishora holati biroz vaqt saqlanib turishi lozim. Hakam bir qo'li bilan xatoga yo'l qo'ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo'li bilan to'p qaysi tomonga berilishini ko'rsatadi.

Chiziq hakamlarini bayroqcha bilan ishora qilishi

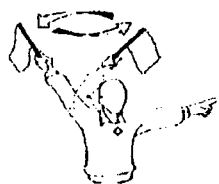
Chiziq hakamlari ro'y bergan xatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma'lum qilib, biroz ushbu ishora holatini saqlab turishi lozim.

1. To'p uzatishga ruxsat berish.	2. To'p uzatuvchi jamoa.	3. Maydon almashtirish tarafini ko'rsatish.
		
4. Tanaffus.	5. O'yinchini almashtirish.	6. Xulksizligi uchun ogohlantirish.
		
7. O'yindan chetlashtirish.	8. O'yinda qatnashish huquqidan maxrum etish	9. Match yoki qismlar.
		

10. To'p uzatish vaqtida o'yinchi to'pni yuqoriga iring'itilmagan yoki qo'yib yubormagan. 	11. To'pni to'sishda xatoga yo'l qo'yish. 	12. O'tish yoki joylashish vaqtida yo'l qo'yish. 
13. To'p «maydonda». 	14. To'p xatolikga «maydon tashqarisida». 	15. Ko'tarish 
16. Ikki marta to'pga tegish. 	17. To'rtta zarba. 	18. To'rga o'yinchi tegib ketsa. 
19. To'p to'rni tashqi. 	20. Raqibga to'p uzatishda yoki orqa tomoniga tegsa xatoga yo'l qo'ysa. 	21. Raqib maydoniga o'tib ketish. 

22. Ikki tomonga taalluqli 	23. To'pga tegish.yoki to'r ostidan to'p bilan xato va boshqatdan o'ynash. 	24. To'p uzatishni kechiktirayotganligi uchun ogohlantirish. 
---	---	---

Chiziq hakamlarining rasmiy imo-ishoralari

1. To'p «maydonda». 	2. To'p «maydondan tashqarida» 	3. To'pga tegish. 
4. To'p uzatuvchi chiziqni bosganda. 	5. Bir xulosaga kelaolmasligi. 	

V BOB. SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

ASOSLARI

O'QITISH USLUBLARI

Mashq jarayonida uchta asosiy o'qitish uslublari o'qituvchi-murabbiy bolalarga nimaga va qanday qilib, bilimlarni ongli ravishda hamda to'liq o'rgatishni, amaliy ko'nikma va malakalar hosil qilishga qanday yo'llar va usullar bilan erishishlarni yaxshi tushunishlari kerak. O'qituvchi bilan o'quvchilarning ta'lim vazifalarini hal qilishga qaratilgan, o'zaro bog'langan ish usullari o'qitish uslublari deb ataladi. Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchilardan o'qitish uslublari tavsiflarni bilishi talab etadi. O'qituvchi harakat ko'nikmalarini tushuntiradi va ko'rsatib beradi, qatnashuvchilar esa ularni egallab oladilar. Uslub qatnashuvchilarning tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi. Sport o'yinlari o'quv-mashq jarayonida o'qitish uslublari uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari va amaliy uslublari. Sanab o'tilgan uchta uslubdan jismoniy tarbiyada eng ko'p qo'llaniladigani amaliy uslub hisoblanadi. Chunki bunda o'quvchilardan faqat bilimlarni talab qilibgina qolmasdan, balki harakat faoliyatlar tizimi bilan amaliy bilimlar o'quv materialida yetarlicha aks ettiriladi.

So'zdan foydalanish uslublari: xikoya, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, buyruq berish, hisoblash, ko'rsatib berish, vazifa. Hikoya-bayon qilishni, hikoya qilish shakli ko'p hollarda o'qituvchi tomonidan o'quvchilarni o'yin faoliyat shaklini tashkil etishda qo'llaniladi.

Tasvirlash- bu bolalarda faoliyat haqidagi tushunchalarni vujudga keltirish usuli. Tasvirlashda faoliyatning xarakterli belgilari ro'yxati beriladi. Bunda birinchi tushunchani hosil qilish uchun yoki oddiy faoliyatlarni o'rganishda o'quvchilar o'z bilimlari va tajribalaridan foydalana bilgandagina qo'llaniladi.

Suhbat- bir tomondan faollikni oshiradi, o'z fikrini ayta bilishni rivojlantiradi, ikkinchi tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarini bilish, qilingan ishlarni baholashga yordam beradi. Suhbat o'qituvchining savoli

va o'quvchining javobi tarzida yoki o'z fikrini erkin bayon qila bilish orqali o'tadi.

Tushuntirish- faoliyatga bo'lgan ongli muomilali rivojlantirishning zaruriy usuli bo'lib u texnika detalini ochib berishga qaratilgan.

Tahlil qilish- suhbatdan, faqat u yoki bu vazifani bajargandan so'ng olib berilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi ham mumkin. Qachonki uni faqat o'qituvchi o'tkazgandagina yoki ikki tomonlama o'quvchilar ishtirokida suhbat tarzida bo'lishi mumkin. Ikkinchi shakli ta'lim va tarbiya vazifasini samarali hal etish imkonini beradi.

Buyruq berish- jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishda o'ziga xos keng tarqalgan uslub. U buyruq shaklida bo'lib, faoliyatni tez bajarishga undaydi. Harbiy xizmatda qo'llaniladigan saf buyruqlar va maxsus hakamlar imo-ishorasi, start buyruqlari sifatida va boshqalar. O'rta maktab yoshigacha bo'lgan bolalar bilan ishlashda buyruq berilmaydi, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaganda chegaralangan holda qo'llaniladi.

Hisoblash- o'quvchilarga harakatlarini bir me'yorda bajarishlari uchun imkon yaratadi, intizomga chaqiradi. Ovozli sanash va bir tomonlama (bir, ikki, uch, to'rt) hisob sanash va bir tomonlama ko'rsatishi bilan (bir, ikki nafas oling-nafasni chiqaring) va bu nihoyatda qarsak chalish, ovoz chiqarib chertish.

Ko'rsatma berish- bu texnik va taktik mashqlarni bajarishni talab etishi uchun qisqartirilgan shakldagi topshiriqlar. Bu o'quvchilarda vazifalarni bajarish imkoniyatiga ishonchni oshiradi. Ko'rsatish orqali o'quvchilar aniq va hal etish usulini oladi, xatosini to'g'rilaydi. Bundan ko'proq o'quv mashg'ulot o'yinlarida yoki o'zaro bog'liq taktik tayyorgarlik ko'rishda foydalaniladi. Ko'rsatmali o'yinlarni yoki o'yin-mashqlarni to'xtatmasdan berish mumkin.

Vazifa dars yoki o'yin mashg'uloti oldindan qo'yiladigan vazifalar ko'zda tutiladi. Vazifa o'yinni o'tkazishga qandaydir o'ziga xos guruhli taktik harakatni bajarishda bitta yoki bir nechta qatnashuvchiga berish mumkin.

Ko'rgazmali usullar: mashqlar ko'rsatishni, qurollarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinogramma, laminatsiya va boshqalar) o'quv o'yinni yoki rasmiy musobaqalarni ko'rsatish.

Ko'rsatish-doimo o'rganilayotgan mashqni so'z uslubidan foydalanish bilan birga olib boriladi. U o'qituvchi yoki biror qatnashuvchi tomonidan amalga oshiriladi. Ko'rsatish oldindan qatnashuvchilar diqqatini bir joyga jamlash hamda tuzatishga sharoitlar yaratib berish lozim (ko'rsatish uchun joy tanlash qatnashuvchilarni saflash va boshqalar) o'rganilayotgan o'yin harakatining tomoshabinlarga bajarilishini aniq va o'rnakli kurinishda ko'rastish kerak.

Ko'gazmali qurollar bilan namoyish qilish usuli yordamchi usul hisoblanadi va faqat boshqa usul bilan birga qo'shib olib borilsa, samara berishi mumkin. U o'quvchilar uchun harakat faoliyatini buyum yordamida idrok qilishlarida qo'shimcha tasavvurlar yaratadi va guruhli va jamoali bo'lib, taktik harakatlarni o'rganishlarida yaxshi samara beradi.

Amaliy usullar shug'ullanuvchilarning faol harakatlariga asoslanadi.

Mashqlar usuli faoliyatlarini ko'p marotaba bajarish bilan o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin uslublarini egallash bilan tavsiflanadi. Mashqlarni takroriy bajarishni qismlarga bo'lib yoki yaxlitligicha amalga oshirish mumkin. Qismlarga bo'lib o'rganish dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishning keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Butunligicha o'rganish yakuniy maqsadga qarab harakat qanday kurinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganish ko'zda tutiladi. Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi shug'ullanuvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin usuli texnika elementlari egallangandan so'ng qo'llaniladi. O'yinchilar o'rtasidagi texnik uslublarni takomillashtirishni o'rganishda bitta darvozaga, bitta savatga 2x2, 3x3, 4x4 o'yinlari qo'llaniladi. Bu shug'ullanuvchilarning qiziqishini orttiradi, o'yin mashqi yoki o'yin uslubini bajarishda, ko'nikma hosil qilishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Sport o'yinlarida o'yin uslubini takomillashtirish chegaralanmaydi, ular musobaqalarda takomillashtiriladi va mustahkamlanadi.

Musobaqa usuli o'qitish jarayonida muxim ahamiyatga ega. Bolalar boshlang'ich davrda taktik va o'yin mashqlarni alohida-alohida bajaradilar, keyin esa o'yin qoidalari murakkablashtiriladi va oxiri rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul o'yin jarayonini to'g'ri baholab undan kelib chiqqan holda samaraliroq texnik uslublarni qo'llashga imkon beradi.

Musobaqa o'yinlarini yanada takomillashtirish maqsadida har bir shug'ullanuvchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo'llaniladi.

Sport o'yinlari mashg'ulotining asosi- bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rganiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun shug'ullanuvchilar usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotta ikki uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik – bu sog'likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon. U texnik va taktik uslublarni tezda egallab olishda katta samara beradi. Sport o'yinlarida yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmay turib murakkab texnik uslublarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib bo'lmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu sportchining boshlang'ich tayyorlov bosqichi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- sportchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;

-shiddatli mushg'ulot musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik. Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga katta hajmdagi ishini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
- sportchi harakatlarida faol ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mos. SHunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish: maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – bu texnik uslublarni tezroq egallashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon. O'yin jarayonida uning vositasi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishda: tezda joyini o'zgartirishni bilish, harakatsiz holatdan tezda chiqib ketishni bilish, joyni o'zgartirgandan so'ng tezda to'xtashini bilish: sakrovchanlikni, o'yinda chaqqonlikni, alohida mushak guruhlarida kuchni rivojlantiradi. Shu maqsadda maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulotning birinchi qismida tezlikni, epchillikni, sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Ikkinchi qismiga esa kuchlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni berish tavsiya etiladi. (O'yin uslubini o'rganish bilan bir qatorda.)

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik

turlariga yetarlicha baho bermaslik okibatda sportchi mahoratini oshirishga to'skinlik qiladi. Shuning uchun mashq jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhim. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki sportchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuchli tarbiyalash. Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch- o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'i nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch-o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch»-sport mashqi yoki uning harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, uzoq masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning elastik o'zgarishini chiqariladigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8-10 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o'zining tana og'irligini yengib o'tish mashqlari (qo'llarga tayanib yotgan holda qo'lni bo'qib yozishliklar, o'tirib turish) yoki sherikni qarshi ta'sir etishi (juftlikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) shu bilan birga og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yo'g'on va mayda muskul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

Og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlarda to'ldirma to'plar, gantellar, shtankalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida sekinlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olib-olib almashinib bajariladi.

Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, ginnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siqlardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1.5 m balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

Tezkorlikni tarbiyalash. Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish kobiliyati tushuniladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud. Tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi, yakka harakatlarni bajarish tezligi, harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltatishda, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va sho'nga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib, qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;

- 25-80 m masofaga oyoq uchida depsinib, tez sakrab- sakrab harakat qilish;

- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash: aylanib to'rgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;

- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;

- to'ldirma to'plarni tashlash, granata, tennis to'pini ma'lum vaqtda mo'ljalga urish;

- tezlik reaksiyasini yaxshilash uchun o'quvchilarda vaqtni sezish xissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. SHu maqsadda shug'ullanuvchilarga muntazam ketma-ket uch xil vazifa taklif qilinadi;

-tezkorlik mashqini bajargandan so'ng murabbiy shug'ullanuvchilarga vazifani bajarishda sarflangan vaqtni e'lon qiladi;

- vaqt shug'ullanuvchiga e'lon qilinmaydi, uning o'zi vaqtni aniqlashi kerak;

- shug'ullanuvchi tezkorlik bilan mashqni berilgan vaqtda bajarish kerak.

Harakat tezligi reaksiyasini vujudga keltirishning eng asosiy mashqlari harakatli va sport o'yinlari.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar muntazam holda har bir mashg'ulot boshida beriladi.

Chidamlilikni tarbiyalash-deb muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan tolishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funktsional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakatlar samaradorligi bilan baholanadi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishini uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport to'rlarining mashqlari bilan tarbiyalanadi. (chang'i, suzish, velosiped sporti va x.k.)

Maxsus chidamlilik o'yin texnikasi uslublarini uzoq davomli bajarish, o'quv mashg'ulot o'yinlarini kuchaytirilgan maydonlarda o'tkazish, o'yinlarni bajarish vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar

orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasida o'yin tuzilishini o'zaro bog'liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlanadi.

Bolalar bilan ishlashda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me'yoriga rioya qilish, pedagog-varch nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, sportchilarning organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya'ni undan ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash- chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatini saqlay bilish va yo'nalishni saqlashning aslo darajada rivojlanishi.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatika, gimnastika va yengil atletikaga oid mashqlarni, to'pni uzatish, ilish, darbozaga otish, halqaga tashlash texnikasi bilan bargalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. Mashg'ulotni to'rmoqlash, ularga yangi jismoniy mashqlar tizimini kiritish.
2. SHaroitdan kelib chiqqan holda, mashg'ulotni yangi shaklga keltirish.

3. Harakat vaqtida organizmga tushayotgan dastlabki yuklama alomatlari sezilsa, uni nazoratga olish.

4. Yurak qon tomir urishiga qarab, mashqlar orasidagi dam olish vaqti me'yorini aniqlash.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-10 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Darsda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Tolish sharoitida chaqqonlik oz samara bilan rivojlanadi. Jinsiy yetuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari sekin-asta tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

Egiluvchanlik – bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. «Egiluvchanlik» atamasidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

Faol egiluvchanlik- odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Sust egiluvchanlik- bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'imlar harakatchanligi yetarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshlardan maqsadga muvofiq.

Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ko'rsatkichga erishadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;
- organizmni yaxshilab qizdirib olgandan so'ng mashqlar bajarish;
- mashqlar katta bo'lmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash, statistik holatni 5-6 soniya ushlab turish;
- ishlayotgan mushak va bo'g'im tugunlarda og'riq paydo bo'lganda mashqlar to'xtatiladi. Qattiq charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etilmaydi;
- harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;
- o'yin texnikasi mashqlarini o'rganilayotganda bo'g'imlar harakatini bo'shashtirib, o'stirib borishga ahamiyat qaratish kerak. (basketbolda savatga to'p tashlashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishga va boshqalar).

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarni tarbiyalashga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho'zilishi yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak emas.

Bolalar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida o'sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmaslik kerak. Chunki o'nga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar ta'sir ko'rsatadi. Agar o'sayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

TEXNIK TAYYORGARLIK

Texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. SHug'ullanuvchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri-o'yin tekniikasini har tomonlama egallashdan iborat. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

- o'yinchining barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishi;

- bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib borishni bilish;

- jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalanadigan hujum va himoya usullarini egallashda.

TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktik tayyorgarlik- bu o'yinni boshqarish tarzini tizimli shakllantirish jarayoni. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, o'yinni to'g'ri olib borishda ma'lum bilim hamda malakalarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik individual, guruhli va jamoali harakatlarga, o'yin jarayonini tahlil qilish va texnik harakatlarni tanlash uchun tezda bir qarorga kelisha olishlikni nazarda tutadi.

Individual harakatlar deganda, o'yinda o'yin usullarini maqsadga muvofiq qo'llanishi tushuniladi. Buning uchun harakatlanish usullarini o'rganish, o'yinni olib borish uchun joyni to'g'ri tanlay olish o'yin jarayonida vujudga kelgan harakatlarni maqsadga muvofik usullarni tanlay bilish muhim.

Guruhli taktik harakatlar ikki va undan ortiq sportchilarning o'yinda qatnashishi tushuniladi. Guruhli taktik himoyalaniish yoki hujum qilishda ifodalanishi mumkin. Ayrim hollarda har bir taktik vazifalar yechiladi.

Birinchi holda harakatni yakunlash uchun sharoit yaratib berish, ikkinchi holda raqib o'yinchilar tomonidan so'nggi harakatni qiyinchilik bilan amalga oshirishlari maqsadga qarshi harakat qo'llash. (uzatishlar, zarba, otish va boshqalar).

Jamoali taktik harakatlar. Barcha jamoa aʼzolari va shu bilan birga hujumda o'yinni boshqarishda usullarning bir-biriga ta'sirini tanlab olish tavsiya etiladi. Bunday tanlov raqib jamoa o'yinining qanday taktik sxemasidan foydalanishiga hamda texnik va ruhiy tayorgarlikka bog'liq.

Jamoali taktik harakatlarni o'rganish jamoani tuzish va o'yinchilarning asosiy faoliyatini aniqlash vaqtida boshlanadi. O'yinning taktik sur'atini

tanlash yoki taktik harakat tizimini o'zaro ta'sirini, shug'ullanuvchi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda himoya va hujumdagi har bir o'yinchiga vazifa belgilanadi.

RUHIY TAYYORGARLIK

Ruhiy tayyorgarlik-bu aniq bir sport turiga zid ruhiy jarayonlarni va shaxs xususiyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

- sportchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash;
- sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish;
- iroda sifatlarini tarbiyalash;
- ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish;
- diqqatni, uning mustahkamligi va jamlanishini rivojlantirish;
- o'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchining irodaviy fazilatlarini tarbiyalash va jismoniy sifatlarini rivojlantirish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan irodani tarbiyalash jarayoni.

Sportchining iroda tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan vazifalar, eng avvalo, faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushunishdan iborat.

NAZARIY TAYYORGARLIK

Nazariy tayyorgarlik bu mashq mashg'ulotlari qonuniyatlari tuzilishini, o'z-o'zini nazorat qilish, fiziologiya, jismoniy mashqlar gigienasi, o'yin

taktika va texnikasi bilimi asoslari ega bo'lish jarayoni. Bu bilimlar sportchiga tanlagan sport o'yini turida o'zini yaxshi ko'rsatishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zini tayyorgarlik natijalarini va musobaqalarda qatnashishini malakali murabbiy bilan birgalikda tahlil qilishni, o'zining mashq jarayonini rejalashtirishda ishtirok etishga yo'l ochib beradi. Bunday tayyorgarlik uchun ma'ruzalar, suhbatlar, kinogrammalar o'rganish, o'yinlarni tomosha qilish, o'yin texnika va taktikasi bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni tahlil va mahokamalar qilish va boshqalardan foydalaniladi.

O'QUV-MASHQ JARAYONINI REJALASHTIRISH

O'quv mashq jarayonini rejalashtirish- ijodiy, ko'p yillik jarayon. Davrning birinchi bosqichida yangi texnik usullarni o'zgartirib olish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik rejalashtiriladi. Bu jarayon faqat shundagina trenirovka mashg'ulot shakliga ega bo'ladi. U vaqtgacha yosh sportchi kerakli o'yin ko'nikmalariga ega bo'lganda va musobaqalarda ishtirok etishni boshlaganda, o'quv-mashq ishlarini istiqbolli rejalarini paydo bo'ladi.

Istiqbolli rejalashtirish-bu dastlabki jiddiy musobaqalarda alohida sportchilarni tayyorlash dasturi. Buning uchun jamoa alohida tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak (shahar, viloyat, Respublika spartakiadalari va maktab o'quvchilari o'rtasida musobaqalar). Istiqbol rejada musobaqalarda muayyan sport natijalariga erishish vazifasi qo'yiladi. Shaxsiy istiqbolli rejalar jamoada aniq o'yin faloiyatini bajarishda alohida o'yinchilarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi. Bu yerda o'yinchilarni jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarlik imkoniyatlarini hisobga olish kerak.

Yillik rejalashtirish. Sikllarga qarab amalga oshiriladi. Kuzgi, qishki (oktyabr, mart) va bahorgi, yozgi (aprel, sentyabr). Ularning davomiyligi va aniq mazmuni shug'ullanuvchilar tarkibiga ularning yoshi, jinsi, umumiy texnik va taktik tayyorgarlik, yil davomida kelgusida bo'ladigan musobaqalarga va boshqalarga bog'liq. Tayyorgarlikning barcha turlari ikkala davr davomida rejalashtiriladi.

O'quv-mashq jarayonida o'rta davr ajratiladi. Tayyorlov, musobaqa, o'tish davrlari bitta katta tayyorlov tsiklini tashkil qiladi. Tayyorgarlik davri rasmiy musobaqalarda 2-3 oy oldin boshlanadi. Bu davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik (boshqa sport turlarining turli vositalarini jalb etish: gimnastika, akrobatika, yengil atletika va boshqalar), turli jismoniy sifatlar, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarlik takomillashtirish vazifalarini yaxshilashdan iborat.

Tayyorgarlik davri. Shartli ravishda uchta bosqichga: umumiy, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarga ajratiladi. Birinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik asosini tuzish vazifasi hal etiladi. O'nga mashq mashg'uloti vaqtining 45 % texnik mahoratni takomillashtirish ulushiga 40 % hamda tayyorgarlik vaqtining 25 % olib boriladi. Bosqich davomida nazariy tayyorgarlikning axloqiy- irodaviy tarbiya jarayoni olib boriladi. Ikkinchi bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlikning to'tgan o'rni ortadi. Unda umumiy jismoniy tayyorgarlikning umumiy vaqti 25-30 % hamda taktik tayyorgarlikning umumiy vaqti 35-40 % olib boriladi. Texnik va taktik tayyorgarlik vazifalari qiyinlashtiriladi, ikki tomonlama o'quv o'yinlarida jamoalar tarkibiy qismi to'ldiriladi, bir-biriga yaxshilab o'rganib chiqiladi.

Uchinchi, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi (vaqtning 20-30 %) vaqtning 30-35 % texnik tayyorgarlikka, asosan vaqtning 55 % taktik tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Texnik mahoratni takomillashtirishda asosan e'tiborni aniqlik va tezkorlik o'yin usullari bajarishga qaratiladi. Taktik tayyorgarlikka himoya va hujum tizimining bir-biriga ta'siri yaxshilab o'rganib chiqiladi. Ikki tomonlama o'quv va o'rtoqlik uchrashuvlarda bir-biriga jamoa yordamlashishini takomillashtirib boradi. Tayyorgarlik davri yakunida sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlari uchun yetarli tayanch bilimlari berilgan bo'lishi kerak.

Musobaqa davri maqsadi musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashuvda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish

hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va maʼnaviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat. Davr boshlanishida yuklamalar hajmi asta-sekin kamaytiriladi, shiddati esa oshiriladi. Davr yakunida hajm va shiddat kamayadi.

Musobaqa davrida ruhiy tayyorgarlikka ega boʻlish juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shugʻullanuvchilar yuqori irodaviy sifatlarni koʻrsatishi, sportdagi hamma murakkab vaziyatlarda ruhiy bardosh bera olishlik, tartib-intizomni talab qiladi.

Oʻtish davriga mashq yuklamalarining pasayishi xos boʻladi. Davrning asosiy vazifalari salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish. Oʻtish davrining ikkinchi vazifasi barcha trenirovka oʻrganish jarayonini tahlil qilish, shu bilan yil davomida oʻtkazilgan musobaqalarda ishtirok etganlik natijalari.

Oʻz-oʻzini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga boʻlinadi?
2. Oʻquv mashq jarayoni qanday rejalashtiriladi?
3. Mashq jarayonida nechta asosiy oʻqitish uslublarini bilasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
5. Ruhiy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
6. Nazariy tayyorgarlik qanday jarayon?
7. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga boʻlinadi?
8. Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» haqida tushuncha bering.
9. Chaqqonlikni rivojlantirishda qanday metodik koʻrsatmalarga rioya qilish kerak?
10. Guruhli taktik harakatlar deganda nimalar tushuniladi?
11. Jismoniy tayyorgarlik nechta kismga boʻlinadi ?
12. Musobaqa usuli haqida tushuncha bering
13. Taktik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?
14. Texnik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?

VI BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

Musobaqaning aylanma usuli. Har bir jamoa navbatma — navbat qolgan jamoalar bilan o'ynab chikadi. Barcha o'yinlarda eng ko'p g'alabaga erishgan jamoa g'olib deb topiladi. G'alabalar soni bo'yicha kelgan o'rinlar ham aniqlanadi.

O'yinlar navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi «raqamlar» bir — biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun o'yindan bo'sh bo'ladi (dam oladi).

Jamoalar sonidan qat'i nazar, uchrashuvlar jadvalini mustaqil tuzish mumkin. Buning uchun ishtirok etuvchi jamoalar soni ikkiga bo'linadi va raqamlarini ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda navbatdagi raqam 2 ga bo'linadi. Masalan: 7 ta jamoa musobaqada ishtirok etishi kerak. Navbatdagi raqam 8 ikkiga bo'linadi va raqamlarni ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi, ya'ni 5 dan:

5

6

7

Ishtirok etuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, navbatdagi raqam yozilmaydi. Shu tarzda ustun shaklida yozilgan raqamlar yonidan vertikal chiziq o'tkaziladi va shu chiziq tagiga 1 raqami yoziladi: 2,3,4. So'ng yana vertikal chiziq chiziladi va chiziq ustun navbatdagi raqam (5) yoziladi va hokazo:

5		6		7			
5 : 4	: 6 :	5	: 7 :	6	: 1	: 7	
6 : 3	: 7 :	4	: 1 :	5	: 2	: 6	
7 : 2	: 1 :	3	: 2 :	4	: 3 :	: 5	
1	2		3		4		

Shu tarzda toqi vertikal chiziq ustiga 1 raqami yozilguncha jadval davom ettiriladi.

Vertikal chiziq tagidagi va ustidagi raqamlar jamoalar soni toq bo'lsa, shu raqamli jamoani dam olish kunini bildiradi. Agar jamoalar soni juft bo'lsa: 1 — 8, 8 — 5, 2 — 8, 8 — 6 va hokazo.

Har xil sonli jamoalar ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalar bo'yicha o'yin uchrashuvchilari jadvali

3 yoki 4 jamoaga:

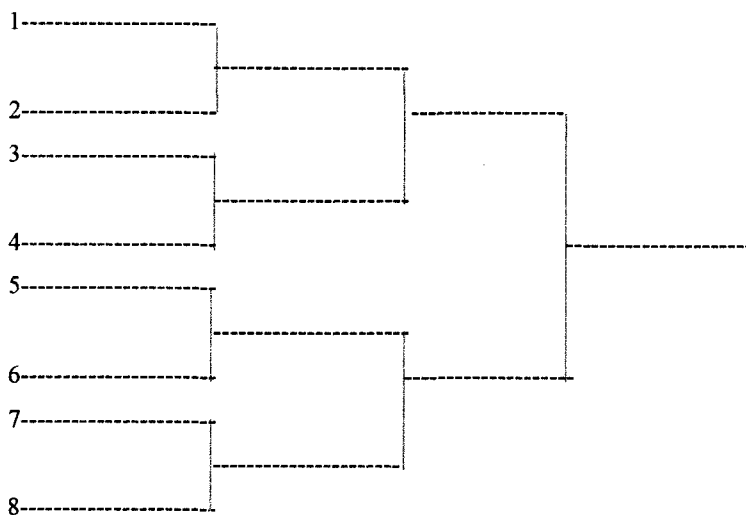
1 kun	2 kun	3 kun
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

Musobaqaning chiqib ketish usullari.

Musobaqaning ushbu usuli bo'yicha musobaqa o'tkazish har bir jamoaning birinchi mag'lubiyatidan so'ng chiqib ketishi bilan yakunlanadi. O'yinlar va musobaqa jadvalini tuzish uchun qur'a tashlash asosida jamoani tartib raqami aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lsa, (ya'ni 4, 8, 16, 32 va hokazo) unda qur'a tashlash bilan aniqlangan jamoalar nomi (raqami) jadvalda yuqoridan pastga qarab yoziladi.

Binobarin birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi — to'rtinchi bilan va hokazo o'yinda ishtirok etuvchi barcha jamoalar qatnashadi. Birinchi davra g'oliblari yuqoridan pastga qarab «kuch sinashadi». 8 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa yarim final, 2 jamoa final deb ataladi.

8 jamoa uchun: Chorak final, yarim final, final



GLOSSARIY

Aut-aut, chetda. Sport o'yinlarida to'pning maydondan chiqib ketishi
Voleybol-voleybol (Volley-uchuvchi, boll-to'p)

Diskvalifikatsiya-sportchini o'yin qoidalarini buzgani uchun sport musobaqalariga qatnashishdan mahrum qilish.

Kombinatsiya-kombinatsiya. Umuman sport o'yinlarida uzoqni ko'zlab qilingan harakat.

Krossovka-krossovka. Sportchilar kiyadigan maxsus yengil oyoq kiyimi.

Stadion-o'yingox, stadion (stadion-musobaqalashish joyi)

Sekundomer-sekundomer. Juda qisqa vaqt oralig'ini soniyalar bilan o'lchash asbobi.

Tablo-tablo. O'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rib olishga moslangan ekran, taxta, schit.

Ochko-ochko. Sport turlariga qarab g'oliblar uchun ochkolar har-xil beriladi.

Taym aut- taym aut. Tanaffus.

Fint-chalg'itish, raqibni aldaydigan harakatlar.

Rekord-rekord. Sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda eng yuqori ko'rsatkichga erishib, birinchilikni egallash.

Zona-mintaqa(hudud). Voleybolda maydon o'rtasidan o'tgan chiziq uni ikkiga bo'ladi. Voleybol maydonida 6 ta hudud mavjud bo'ladi.

Tros-tros. (elastik simarqon).

FIVB-Halqaro Voleybol Federatsiyasi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xolmirzayev E.J., Nematov B.I., Xo'janiyozov B.I. Sport anjomlari va jihozlari – T., 2010.
2. Коненко И., Малахов Г. Спортивные сооружения. Профиздат, 1960.
3. Рахимов М.М. Спорт тренировкасининг назарияси ва методикасининг асослари. - Т., 2000
4. Рузиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан Олимпийский. -Т., 1996.
5. Официальные правила волейбола 2001-2004.- Т., 2002.
6. Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С. Подготовка юных волейболистов.- М., 1967.
- Белорусова В.В., Решетень И. Н. Педагогика. -Т., 1968.
7. Jismoniy tarbiya tarixi.- Т., 1968.
8. Кудин А.Н. Физкультура и спорт малая энциклопедия. -М., 1982.
9. Интернет тармоғи; Материал из Википедии – свободной энциклопедии.
11. Abdiyev A.N, Jumanov O.S, Ne'matov B.I. Sport alifbosi.-Т.,2008.
12. Ковалёв В.Д. Спортивные игры.- М., 1988.
13. Дунальская А.В., Зенович А.В. Методика организация, проведения и судейства соревнований по волейболу. Ростов-на-Дону, 2000.
14. Железняк Ю.Д, Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол. -Т., 1994.
15. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе- М., 2002.
16. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. -Т, 2006.
17. Вайцеховский С.М. Книга тренера. -М., 1971.
18. Вайтр. Секреты техники игры с лёта. Томск. 2004.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. Voleybolning paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	5
II BOB. O'yin texnikasi.....	11
III BOB. O'yin taktikasi.....	18
IV BOB. Hakamlar va ularning burchlari.....	33
V BOB. Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyoti asoslari o'qitish uslublari.....	37
VI BOB. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.....	53
Glossariy.....	56
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	57

F.T. Miraxmedov, A.T. Ibragimov

V O L E Y B O L

**Adadi 50 nusxa. Hajmi 3,75 b/t. Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$
«Times New Roman» garniturasida. Ofset usulida bosildi.
Nizomiy nomidagi TDPU bosmaxonasida nashr qilindi.
Toshkent, Yusuf Xos Hojib 103.**