

U. A. PULATOV, SH. X. ISROILOV

# VOLEYBOL

Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs  
talabalariga mo'ljallangan  
o'quv-uslubiy darslik

## VOLEYBOL

(JTI umumiy kurs talabalariga  
mo'ljallangan o'quv-uslubiy qo'llanma)

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma sport va milliy o'yinlar kafedrasini mudiri pedagogika fanlari doktori, professor L.R.Ayrapetyana, dotsent A.A.Pulatov va dotsent v.b. Sh.X.Isroilovlar tomonidan tayyorlangan.

2009 yil 7 yanvarda kafedra majlisida muhokama qilingan va tasdiqlangan.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma O'zDJTI tasarrufidagi Oliy o'quv yurtlararo ilmiy-uslubiy kengash yig'ilishi qaroriga asosan nashrga tavsiya etilgan (27 yanvar 2009 yil, 3-son bayonnoma).

Taqdim etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma jismoniy tabiiya instituti va o'zga oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari, MOF tinglovchilari, hamda o'qituvchilari, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yini ixlosmandlariga foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Taqrizchilar: pedagogika fanlari nomzodi,  
professor Nurimov R.I.

pedagogika fanlari doktori,  
professor Koshbaxtiyev I.A.

© O'zDJTI nashriyot bo'limi, 2009y.

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko'tarilishi yosh avlodu, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilimi va malakasi, balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Hozirgi davr taqdirini va uning istiqbolini ijobiy hal etish, qaysi sohada bo'lishidan qat'iy nazar har bir fuqarodan serg'ayratlik, tadbirkorlik, uddaburonlik va ishbilarmonlik kabi xislatlarni talab qiladi. Mazkur xislatlar zamirida esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatleri yotadi. Albatta, bu sifatleri faol maqsadli shakllanishi o'z-o'zidan vujudga kelmaydi, balki insonning ontogenetik taraqqiyoti jarayonida sport yoki jismoniy tarbiya bilan muntazam va rejaga muvofiq shug'ullanish evaziga amalga oshiriladi. Ma'lumki, bunday tadbirlar mutaxassislarining maslahat, tavsiya, nazorati va ko'rsatmalari yoki umuman rahbarligi asosida tashkil etilishi darkor. Aks holda - ko'r-ko'rona, maxsus bilimlarga ega bo'lmasdan o'zbilarmonlarcha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'ngilsiz natijalarga olib kelishi ehtimoldan holi emas.

Demak, sport va jismoniy tarbiya bo'yicha o'rta va oliy ma'lumotli, malakali mutaxassislar yetishtirish muammosi o'ta dolzarb masalalardan biridir. Ammo mazkur muammoni «bugungi» va «ertangi» kun talablariga mos ravishda hal etish jismoniy tarbiya institutlari, fakultetlari, bilim yurtlariga mo'ljallangan o'quv hujjatlarining (o'quv rejasi, dasturi, qo'llanmalari va hokazo) hayotiyliigi, maqsad va mazmuniy mohiyatiga bog'liqdir.

Ma'lumki, O'zbekiston mustaqil bo'lgunga qadar o'quv yurtlari uchun «markaz»ning o'quv va ilmiy-tekshirish institutlari ishlab chiqqan o'quv rejalari, dasturlari, ko'rsatma va qo'llanmalar asosiy o'quv-uslubiy hujjat bo'lib xizmat qilgan. Uni qisman bo'lsada ma'lum mintaqaning o'ziga xos sharoitlari va xususiyatlariga moslashtirish mushkul muammo bo'lib kelgan.

Hozirgi kunda respublikamiz o'quv yurtlarida mazkur o'quv-uslubiy hujjatlarini hududimiz iqlim sharoitlariga, mamlakatimiz an'analari, urf-odatleri, rasm-rusumlari, ajdodlarimizning ushbu soxadagi meros va maslahatlariga monand holda yangidan ishlab

chiqish, maksimallashtirish va hayotga tadbir qilish istiqbol zaruriyatidir.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash o'quv rejasiga binoan bir necha pedagogik ixtisosliklar bo'yicha amalga oshiriladi. Jumladan, maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy o'rta maktab va bilim yurtlarida, litsey, kollej, institut, universitet, akademiyalarda jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchi, armiya, ilmiy tadqiqot institutlari, ishlab chiqarish korxonalari va boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va kasbga mos jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yo'riqchi, turar joylarda, muolaja, maishiy madaniyat, dam olish va boshqa shunga o'xshash dargohlarda sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi degan ixtisosliklar institutning o'quv rejasidan joy olgan.

Bundan tashqari mazkur mutaxassislik doirasida eng ko'p tarqalgan ixtisoslik – bu sport turlari bo'yicha murabbiy (trener)lar tayyorlashdir.

## I. VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI, RIVOJLANISHI VA HOZIRGI AHVOLI

Voleybol jamoasi o'yin turlariga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoaning har birida 6 kishi bo'lishi shart. Zahiradagi o'yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin.

O'yinchilarning sport kiyimi – futbolka, trusi va shippak. O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'rnning balandligi quyidagicha bo'ladi:

qizlar	13 – 14	2 m 10 sm
	15 – 16	2 m 20 sm
ayollar	17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm
	o'g'il bolalar	13 – 14
	15 – 16	2 m 35 sm
erkaklar		2 m 43 sm

O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 15 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 15:15 bo'lsa, o'yin 17 ochkogacha davom etadi. So'nggi partiya (3- va 5-)da o'yin hisobi "taym-breki" asosida olib boriladi. Ya'ni o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo'lishidan qat'iy nazar jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirishi mumkin. Hal qiluvchi partiyada o'yin 2 ochko farq qilguncha davom etadi. O'yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar:

- to'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa;
- to'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo;
- to'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa – ilib otilsa, ikki qo'l kemaiket tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hokazo;

- zarba berishda: tana va tana qismlarini to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig'ida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hokazo.

Himoyada:

- to'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi xatolar bo'lsa;  
- to'siq qo'yishda: zarba berishdagi xatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.

Voleybol 1895 yilda Amerika qo'shma shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi.

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

1897 yilda tadbiiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

Maydoncha chegaralari 7,6 x 15,1 m

To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm

To'pning vazni 340 g, aylanasi 63,5 – 68,5 sm

O'yinchilarning soni chegaralanmaydi va hokazo.

1895-1920 yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

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

### Voleybol o'yinining mamlakatda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

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

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

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

Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning keyingi taraqqiyoti uchun RKP(b) MK 1925 yil 13 iyul qarori katta ahamiyatga ega bo'ldi. Unda ommani tarbiyalashning samarali usullaridan biri bo'lgan jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish zarurligi uqtirib o'tildi. Markaziy qo'mita qarori voleybolning tobora taraqqiy etib borishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mamlakat voleybolchilari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybol hamma yerda tarqala boshladi. Shu bilan bog'liq ravishda musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zarurati tug'ildi.

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

1926 yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927 yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi.

«Mamlakatda» birinchi bosmadan chiqarilgan voleybol bo'yicha maxsus adabiyot 1926 yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoev va A.A.Marku edi.

1926 yilda yana bir qator muhim voqealar bo'lib o'tdi, ya'ni voleybol Butunittifoq jismoniy tarbiya kengashining o'yinlar sho'basi voleybol bo'yicha musobaqalarning yagona qoidalarini tasdiqladi.

Xarkovda moskvalik va xarkovlik voleybolchilarning shaharlararo uchrashuvi o'tkazildi.

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

«Mamlakat» voleybolga taalluqli muhim voqealardan biri 1928 yilning avgustida birinchi Butunittifoq spartakiadasi vaqtida o'tkazilgan Ittifoq birinchiligi bo'ldi. Unga Moskva, Shimoliy Kavkaz, Kavkazorti Federatsiyasi va Uzoq Sharq o'lkasining erkaklari va ayollari qatnashdilar. Musobaqalar chiqib ketish tartibida o'tkazildi. Moskva ayollar jamoasi va Ukrainaning erkaklar jamoasi g'olib chiqdilar.

Birinchi Butunittifoq spartakidasida voleybolchilarning uchrashuvlari musobaqa qoidalarining alohida bandlarini yagona tartibda izohlash uchun imkon berdi. Shuni aytib o'tish kerakki, bu yerda ayollar jamoalari birinchi bor normal o'lchovli maydonchalarda (18/9 m) o'ynaydilar. Mamlakatning turli mintaqalarida voleybol taraqqiyotida xilma-xil yo'nalishlar yuzaga kela boshladi. Ukrainaliklar jamoali o'yin taktikasini va fidokorona himoyani namoyish etdilar, moskvaliklar kuchli hujumchi ekanliklari bilan ko'zga tashlandilar, Uzoq Sharqliklar esa past uzatilgan to'p bilan hujum qilishdek ajoyib yangilik olib keldilar.

Shuni ta'kidlash kerakki, terma jamoalarning Butunittifoq spartakiadasiga tayyorlanishi voleybolning joylarda ommaviy ravishda rivojlanishiga turtki bo'ldi. Butunittifoq spartakiadasi arafasida o'tkazilgan Ukraina birinchiligida jumhuriyatning viloyat shaharlaridan 21 jamoa ishtirok etdi. Kavkazortining eng kuchli jamoasini aniqlash uchun Baku, Tiflis va Yerevan shaharlarining jamoalararo uchrashuvlari o'tkazildi.

Xuddi o'sha 1928 yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda

o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

1931 yilda BLKEI tashabbusi bilan mamlakatimizga jismoniy tarbiyaning asosi bo'lgan «Mehnat va mudofaaga tayyor» Butunittifoq kompleksi ta'sir etildi. Bu tadbir voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yuksaltirishgagina emas, balki yoshlarni voleybol mashg'ulotlariga jalb etishga ham imkoniyat yaratdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi. Moskvadagi markaziy madaniyat va istirohat bog'ining 20 ta maydonchasi atrofida tomoshabinlar yig'iladilar. O'tkazilayotgan o'yinlar faqat moskvaliklar uchun emas, balki chet ellik mehmonlar uchun ham yaxshigina maktab edi. Shuning uchun 30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus halq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

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

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

1932 yilning bahorida Butunittifoq jismoniy tarbiya kengashi qoshida voleybol seksiyasi tashkil topdi va uning tarkibiga A.Potashnik (rais), V.Oskolkov, M.Vilgrat, Yu.Bagon, V.Kryuk va boshqalar kiritildilar.

1932 yildan avval «Voleybolchilarning Butunittifoq bayrami» deb atalgan «Mamlakat» birinchiliklari muntazam o'tkazila boshladi.

Voleybol bo'yicha mamlakat birinchiligi ilk bora Dnepropetrovsk shahrida 1983 yilning 4-6 aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar

jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha mamlakat ikkinchi birinchiligi 1934 yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Butunittifoq maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq Sharqda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Uchinchi (1935 y, Baku) va to'rtinchi (1936 y, Rostov) mamlakat birinchiliklari ko'pgina umumiy tomonlarga ega edi. Ular endi yopiq maydonlar-zallarda o'tkazildi.

Terma jamoalarning barcha bellashuvlari jamoali o'yinning ustunligi shiori ostida o'tdi. Bu birinchiliklarning g'olibi bo'lib aynan shu jamoali o'yini bilan dong'i ketgan Moskva jamoalari chiqdilar.

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

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

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

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

1938 yilda mamlakat birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida ham jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar Ittifoqning turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybolchilarning ishiga jonlanish olib kirdi. mamlakatning keyingi birinchiligi (1939-1940) xuddi shu tartibda o'tkaziladi.

Trenerlar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. Moskva terma jamoasi 1937 yil va Leningrad terma jamoasi 1938 yil. O'yinchilar to'r chekkasidan turib zarba berish usulini qo'llay boshladilar. Moskva spartakchilari birinchi uzatishdayoq muvaffaqiyat bilan zarba beradigan bo'ldilar. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Urush arafasi yillarida jamoalarning asosiy tarkibiga yosh o'yinchilar ko'plab kirib kela boshladi.

Ulug' Vatan urushi mamlakatimizda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo mamlakatda sport hayoti butunlay «o'lib» qolagani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943 yildayoq front orqasidagi

voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945 yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini qo'qqisidan, kutilmaganda amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

1945 yildan mamlakat birinchiliklari uzluksiz o'tkazib kelinmoqda. Urushdan keyingi dastlabki uzluksiz birinchiliklarning g'oliblari - «Dinamo» erkaklar jamoasi hamda «Lokomotiv» ayollar jamoasi edi. Bu musobaqalar hujumchilarning ahamiyati o'sib borayotganligini ko'rsatdi. Dinamochilar asosiy tarkibida to'rt hujumchiga ega edilar va shu jihatdan ikki yoki uch hujumchi bilan o'ynaydigan boshqa jamoalardan farq qilardilar. Taktikada ham o'zgarishlar bo'ldi - birinchi uzatish yoki to'pni «otib» berishdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947 yili Ittifoq terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Xalqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslavakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslavakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. Mamlakat voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Xalqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda «voleybolchilarimiz» birinchi bor shamsimon to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar. Shu yilning kuzida mamlakat uch karra g'oliblari Moskva dinamochilari Polshaga o'rtoqlik uchrashuvlariga bordilar. Keyingi yillarda mamlakat voleybolchilarining xalqaro aloqalari tobora kuchayib bordi.

1948 yilda Butunittifoq voleybol sho'basini Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi, keyingi yilda esa «voleybolchilarimiz» birinchi marta rasmiy xalqaro musobaqalarda ishtirok etdilar.

Shu yilni sentabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar «bizning voleybolchilarimiz» uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Bu yerda bizning sportchilarimiz g'oliblikka erishgan edilar. Jamoalrimizning Jahon va Ovrupa birinchiligidagi dastlabki rasmiy musobaqalari ham ajoyib muvaffaqiyatlar bilan yakunlandi. «Ayollarimiz» jamoasi barcha uchrashuvlarda 3:0 hisobida yutib, birinchi o'rinni egalladi. Erkaklar jamoasi ham barcha o'yinlarni a'lo darajada o'tkazdi.

Har ikkala mamlakat jamoasi eng kuchli degan nomni keyingi ikki Yevropa birinchiligida - 1950 yilda Sofiyada, 1951 yili Parijda ham oqladi.

Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952 yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana bizning hamma uchrashuvlarda 3:0 hisobida g'alaba qozongan jamoalarimizga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955 yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida erkaklarimiz bor yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar. 1956 yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida mamlakat ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslavakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958 yilda Pragada bo'lga Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatini o'zgartira olinadi. «Bizning erkaklar» terma jamoasi uchun bunday jiddiy va uzoq davom etgan omadsizlikni, birinchi navbatda, 1952 yildagi jahon birinchiligidan keyin jamoa asosiy tarkibida sodir bo'lgan keskin o'zgarishlar bilan tushuntirish mumkin. Uzoq vaqt asosiy tarkibda o'ynagan faxriylar jamoani tark etdilar, yoshlar esa «katta» avlod o'rnini bosishga xali tayyor emas edi. Bundan tashqari, xalq demokratiyasi mamlakatlarning, birinchi navbatda Chexoslavakiya, Ruminiya, Vengriya, Polsha davlatlarining milliy

terma jamoalari o'yin darajasi keskin ko'tarilib ketganligi ham ana shunday holatni yuzaga keltirdi.

1959 yilda Parijda o'tkazilgan uch qit'a bellashuvi dunyoning eng kuchli jamoalarini yig'di. Asosiy raqiblar (Ruminiyani 3:0, Chexoslavakiyani 3:2 hisobida) ustidan g'olib kelib, mamlakat erkaklar jamoasi uzoq tanaffusdan so'ng xalqaro musobaqalarda yana birinchilikni qo'lga kiritdi.

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

1962 yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi – jahon birinchiligi o'tkazildi. «Bizning ayollarimiz» kumush nishonga sazovor bo'ldilar. mamlakat erkaklar terma jamoasi esa yana Chexoslavakiya va Ruminiya terma jamoalarini mag'lubiyatga uchratib, jahon chempioni nomini oqladi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963 yilgi Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. mamlakat ayollar terma jamoasi omadsizlikka uchragan, erkaklar terma jamoasi bronza nishonlarini qo'lga kiritdi. Shu yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962 yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va mamlakat erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, mamlakat ayollar terma jamoasi kumush nishonlar olishga erishdi. Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning

so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965 yildar kuchga kirdi.

1965 yilning iyulida Vengriyada o'smirlar (20 yoshgacha) jamoalari o'rtasida birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bu bellashuvda 12 ta ayollar va 16 ta erkaklar jamoasi qatnashdi. Yevropaning o'smirlar o'rtasidagi musobaqalarning ilk chempionlari degan nomga mamlakat o'smir qizlar va yigitlar jamoalari sazovor bo'ldi. Shu yilning o'zida Chexoslavakiyada erkaklar o'rtasida 6 jahon birinchiligi o'tkazildi. Turli mamlakatlarning 22 milliy jamoasi qatnashgan bu musobaqalarda Chexoslavakiya terma jamoasi g'olib chiqdi. mamlakat terma jamoasi uchinchi o'rinni oldi. 1966 yilgi jahon birinchiligining o'ziga xos xususiyati shunda ediki, bu davrga kelib ko'p jamoalar o'yin darajasi jihatidan o'zaro tenglashdi. Sovrinli o'rinlarga 5-7 jamoa da'vogarlik qildi. Jamoalarning hech biri musobaqalardan mag'lubiyatsiz o'tmaganligi ham yuqoridagi fikrlarning dalilidir. Dunyoning eng kuchli voleybolchilari – Chexoslavakiya, Ruminiya, mamlakat terma jamoalari bilan GDR (4 o'rin) va Yaponiya (5 o'rin) o'yinchilari mahorat nuqtai nazaridan tenglashib oldilar. Xitoy, AQSH, Kuba va Braziliya voleybolchilarining o'yin darajasi ham sezilarli o'sdi.

Zamonaviy voleybolni yanada takomillashuvda, uni texnik-taktik nuqtai nazardan shakllanishida va ommaviyligini ortishida muntazam o'tkaziladigan chempionatlar, spartakiadalar, kubok o'yinlari katta ahamiyat kashf etdi.

### O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyahasini chizish va istiqbol binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir soxani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o'rganmay shu soxani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va



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

Voleybol O'zbekistonda qachon, qayerda va, qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24 yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent, va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevni himoyasiga binoan 1924-25 yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish - xullas barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalari o'xshash edi. Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25 yillarda xali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning V.I.Prevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol turi va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927 yilning 26 aprelda esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi.

Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoq oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar, birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelgan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

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

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

1930 yillarda «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli xissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotlarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga halaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent Mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929 yil 25 apreldan 15 maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929 yili 30 sentyabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

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

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

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

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

1938 yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGA «Dinamo», ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotka», O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

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

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

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilarning mahoratining oshishiga 1939 yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan Zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka» (Tbilisi), «Spartak» (Stalinabad), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Baku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxabad) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

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

1941 yilni oktabr oyida O'zbekistonni barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shohobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943 yil 18 iyulda

O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari Butunittifoq fizkulturarachilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

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

1944 yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvassar bo'lishdi.

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

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

1947 yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan kolxozchilar – 3086, sport maktablarida shug'ullanuvchi bolalar – 2328 kishiga teng bo'lgan edi. Respublika bo'yicha I razryadli voleybolchilar – 6 kishi, II razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

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

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga VKP/b/MKning 1948 yil 27 dekabrda qabul qilgan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish» haqidagi Qarori alohida kuch bag'ishladi.

1949 yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu yili o'tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga yetgan edi.

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

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

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

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

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

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

1954 yili Toshkentda qator musobaqalar o'tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar Kubogi shular jumlasidandir. Yopiq maydonchalarda musobaqa o'tkazish Toshkent va keyinchalik ayrim viloyat shaharlarida tadbiq qilina boshlandi.

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

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

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

1956 yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida I mamlakat xalqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 o'rinlar bilan kifoyalandilar.

O'zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so'ng 1957 yildan boshlab Ittifoqdosh respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o'rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Erevan jamoalari bilan kuch sinashib barcha o'yinlarda mag'lubiyatga uchrashdi.

1958 yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU va «Burevestnik» talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959 yilda o'zbek voleybolchilari II mamlakat xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o'rin, ayollar jamoasi esa 11 o'rinni egalladi.

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

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

1961 yil oktabr oyida Toshkentda I O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki bo'ldi.

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

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

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

1964-65 yillardan boshlab o'zbek voleyboli tobora shakllana bordi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmaeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935 yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv mamlakat miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda xali yagona xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi.

3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

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

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Buravestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961 yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962 yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

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

Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagiróv, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va boshqalarning, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, E.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

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

1970 yildan to 1991 yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bularga misol qilib L.Ishmaeva, V.Galushko (Duyunova), L.Pavlova (Lulina), O.Belova, Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin va boshqalarni

keltirish mumkin. Ammo bu musobaqalarda o'zbekistonlik sportchilar mamlakatning turli jamoalari sharafiga himoya qilishga jalb qilingan edilar. Shuni ham qo'shimcha qilish mumkinki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yillargacha mamlakat Chempionatida va 1956 yildan to 1986 yilgacha Ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan. Erkaklar bir martadan 6 o'rin (1967) va 8 o'rinlarni (1975), ayollar esa 6 o'rin (1971) va 5 o'rinlarni (1975) egallashgan. Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993 yil 24-31 iyulda Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan VII Osiyo Chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, fahrli 6 o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

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

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

Hozirgi kunda Vatanimizning erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari Jahon Chempionatining saralash musobaqalariga tayyorgarlik ko'rmoqdalar.

E'tiborga loyiq joyi shundaki, istiqloldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992 yildan boshlab muntazam

o'tkazilayotgan O'zbekiston milliy Chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

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

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasova, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Bannov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jimov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, («SKIF»), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish («MHSK»), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etmoqdalar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o'yinchilari E.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, E.Shpachuk, M.Martinenko, S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjayeva va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi.

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

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

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasining prezidenti

E.M.G'aniev hamda federatsiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatmoqdalar.

Istiqboldan so'ng o'tkazilgan O'zbekiston milliy chempionati natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

Xulosa o'rinda shuni aytish lozimki, O'zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyiligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlashiga katta yordam beradi.

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

Yillar	ERKAKLAR			AYOLLAR		
	I o'rin	II o'rin	III o'rin	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1993	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"SKIF" (Toshkent)	"Kanop" (Samarqand)	"SKIF" (Toshkent)	Andijon	Farg'ona
1994	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"Kanop" (Samarqand)	"SKIF" (Toshkent)	"Avtomobilchi" (Toshkent)	"RVSHSM" (Toshkent)	Andijon
1995	"MHSK" (Chirchiq)	"SKIF" (Toshkent)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"SKIF" (Toshkent)	Navoiy	Farg'ona
1996	"Kanop" (Samarqand)	"Viktoriya" (Navoiy)	"MHSK" (Chirchiq)	"SKIF" (Toshkent)	Navoiy	Farg'ona
1997	"Kanop" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"MHSK" (Chirchiq)	"SKIF" (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
1998	"Kanop" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"TISI" (Toshkent)	"SKIF" (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
1999	"Samarqand Telekom" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"Kesh-kristall" (Shaxrisabz)	"SKIF" (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
2000	"Samarqand Telekom" (Samarqand)	"Progress" (Zarafshon)	"Kesh-kristall" (Shaxrisabz)	"SKIF" (Toshkent)	Namangan	Farg'ona
2001	"Samarqand Telekom" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"Progress" (Zarafshon)	"SKIF" (Toshkent)	Buxoro	Namangan
2002	"Samarqand Telekom" (Samarqand)	"Avtoyo'lchi" (Qo'qon)	"Muhandis" (Namangan)	"Yog'moy" (Farg'ona)	Namangan	Farg'ona

Yillar	ERKAKLAR			AYOLLAR		
	I o'rin	II o'rin	III o'rin	I o'rin	II o'rin	III o'rin
2003	"UZI Samarqand Telekom" (Samarqand)	"AGMK" (Olmaliq)	"Dinamo-AGU" (Andijon)	"Algoritm" (Toshkent)	"Yulianin" (Navoiy)	"Yog'-moy" (Farg'ona)
2004	"AGMK" (Olmaliq)	"UZI Samarqand Telekom" (Samarqand)	"Parvoz" (Namangan)	"To'maris-SKIF" (Toshkent)	"Samki" (Samarqand)	"Fedkollej" (Namangan)
2005	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"AGMK" (Olmaliq)	"Omiad" (Toshkent)	"To'maris-SKIF" (Toshkent)	"Iqtisodchi" (Samarqand)	"Iqtisodchi" (Namangan)
2006	"Omiad" (Toshkent)	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"AGMK" (Olmaliq)	"SKIF" (Toshkent)	"Shifokor" (Navoiy)	"Iqtisodchi" (Namangan)
2007	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"AGMK" (Olmaliq)	"Dinamo" (Namangan)	"SKIF" (Toshkent)	"Alanga" (Muborak)	"SDYUSSHOR" (Navoiy)
2008	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"AGMK" (Olmaliq)	"O.Akbarov" (Yaypan)	"SKIF" (Toshkent)	"Alanga" (Muborak)	"SDYUSSHOR" (Navoiy)

## II. MUSOBAQA QOIDALARI, ULARNING SHAKLLANISHI VA ZAMONAVIY O'YIN QOIDALARINING QISQACHA IZOHI

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1997 yilda Amerikalik doktor A.Xolsted rahbarligida ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarni ayrim bandlari quyidagilardan iborat bo'lgan:

- maydonchaning o'lchami 7,6 x 16,1 m;
- to'rnining balandligi 198 sm;
- to'pning og'irligi 340 g;
- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;
- to'p o'yinga maydonchani o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shakldagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

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

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

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

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

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

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

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

1934 yil - to'r ayollar uchun 224 sm.

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalari haqida qisqacha ma'lumotlar:

- maydoncha 9 x 18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;
- o'yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandligi 180 sm;
- to'rnining balandligi erkaklar uchun 243 sm, ayollar uchun 224 sm;
- to'pni aylana uzunligi  $66 \pm 1$  sm, diametri  $21 \pm 0,3$  sm, og'irligi  $270 \pm 10$ g;
- har partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruhsat beriladi. Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin;
- o'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi;

- har partiyada hisob 15 gacha, agar 15:15 bo'lib qolsa eng yuqori hisob 17 ochkogacha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taymbreyk tarzida o'tadi, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

#### O'yin to'xtatiladi va xato e'lon qilinadi:

- to'p kiritishda: chiziq bosilsa, to'pni irg'itmasdan o'yinga kiritilsa, to'p kiritish navbati buzilsa, to'p to'rga yoki begona predmetlarga tegsa, to'p kiritish jarayoni 5 soniyadan ortsa;

- to'p uzatish va qabul qilishda: to'p bir vaqtni o'zida yoki ketma-ket bir o'yinchi tomonidan 2 marta o'ynalsa, ilib uzatilsa, yoki qabul qilinsa, bir jamoa o'yinchilari (to'siqdan tashqari) 3 martadan ortiq to'p bilan harakat qilsalar;

- zarba va to'siq qo'yishda: o'yinchi to'rga tegib ketsa, o'rta chiziqdan o'tib ketsa, to'pni ilib o'ynalsa, to'p antennadan tashqari yoki antennaga tegib ketsa, raqib tomondagi to'p o'ynalsa.

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

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

1950 yil – ayollar o'yini 5 partiyadan iborat

1952 yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta

1957 yil – tanaffus 1 min.dan 30 sek.gacha qisqaradi

1961 yil – o'yinchini almashtirish 6 taga oshdi

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

1970 yil – antenna 180 sm

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

Hozir to'pni og'irligi  $270 \pm 10$ g, doiraviy uzunligi  $66 \pm 1$  sm

1980 yil – to'p ichidagi bosim  $R=0,4 - 0,45$  kg/sm<sup>2</sup>

1984 yil – to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan bir necha bor «tegish» mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilinadi.

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

1992 yil – to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998 yil – to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; shundan so'ng jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr (o'rta chiziq kengligida) oralig'ida ijro etilishi mumkin; "Libero" o'yinchisi joriy etildi.

2008 yil – to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'siq qo'yuvchilar tomonidan to'rga tegib ketish mumkin (hujumchi o'yiniga halaqit bermaslik sharti bilan).

Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'pni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. O'yin qoidalarini atroflicha talqini maxsus bo'limda yoritiladi.

Hakamlarning tarbiyaviy ahamiyati. Hakamlarning va hakamlik qilishning oliy maqsadi nafaqat musobaqa ishtirokchilarining o'yin qoidasiga amal qilishlarini nazorat qilish, balki aynan shu o'yinchilarni tarbiyalashdan iboratdir. Ularda o'yin va munosabat intizomini shakllantirish, hamkorlik, bir-birlarini qo'llab-quvvatlash, o'zaro hurmat, odob va ma'naviy xislat va tuyg'ularni uyg'otish hakamlarning burchidir.

Albatta hakam musobaqa qoidalariga, umuman voleybolga oid barcha yangilik, so'nggi ma'lumotlardan xabardor bo'lishi darkor. Musobaqa nizomini, o'yinlar o'tkaziladigan joylarning shart-sharoitini, meteorologik va moddiy-texnika imkoniyatlarini va hokazo masalalarni bilishi shart.

Hakamni obro'yi – uni kasbiy malakasida, bilimida va ayniqsa odil, adolatli hakamlik qilishidir.

O'yinchilar o'yin intizomini buzganda, musobaqa qoidalriga rioya qilmay hakam bilan tortishsa, ularga jazo berish o'z vaqtida amalga oshirilishi zarur.

Jazo «ayb»ga yarasha bo'lishi shart. Bordiyu hakam xatoga yo'l qo'ysa, u o'z vaqtida bu xatoni bo'yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zarur.

Hakam nafaqat o'yin davomida o'z odobi bilan namuna bo'lishi, balki u boshqa joylarda ham o'zini tuta bilishi kerak.



#### Hakamlar:

- birinchi hakam (minbardagi hakam);
- ikkinchi hakam;
- hakam-kotib;
- axborot beruvchi hakam;
- 4 ta chiziq hakamlari;
- 6 ta to'p uzatib turuvchilar.

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

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

### III. O'YIN TEXNIKASI

Voleybol o'yin texikasini o'yinda qo'llaniladigan harakat faoliyatlarining maqsadga muvofiq, aniq vazifalarni xal qilishga imkon beradigan usullari yig'indisi deb atash mumkin. «Texnika» so'zi yunoncha so'z bo'lib, «mahorat» ma'nosini anglatadi. Takomillashgan texnik usullarni egallash bilan yuqori mahoratga erishiladi. Voleybol o'yin texikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

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

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

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

Tayyorgarlik fazasini ahamiyati harakatning bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda

dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilarda ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- halal beruvchi omillar (charchash, psixologik keskinlik, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari va boshqalar) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;

- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchligi.

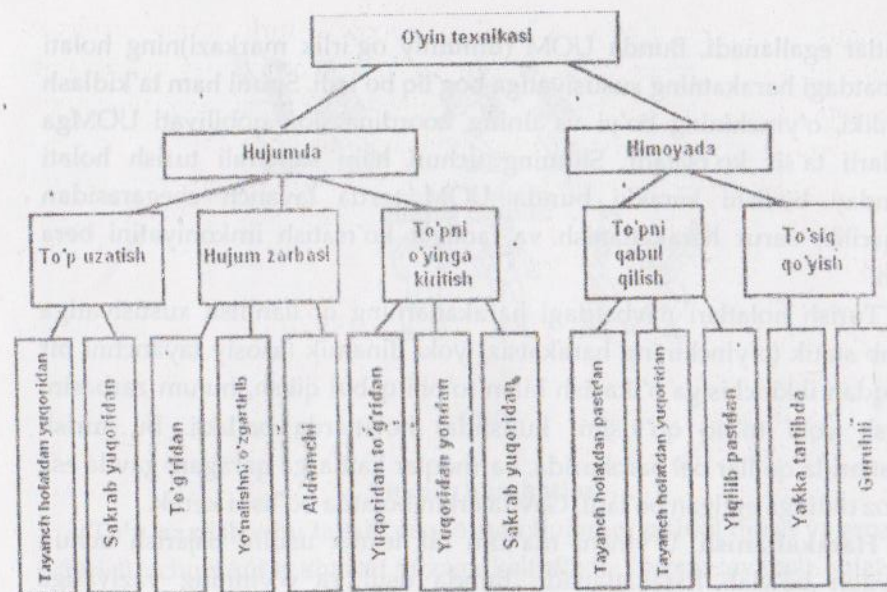
Voleybol rivojlanishining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgardi va takomillashib bordi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ldi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta-qurishga turtki bo'ldi.

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun istiqbol yaratadi.

### O'yin texnikasining tasnifi

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoyadagi texnikalarga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (1-chizma).



1-chizma.

### Hujum texnikasi.

#### Holatlar, harakatlanish, dastlabki holatlar

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



1-rasm.

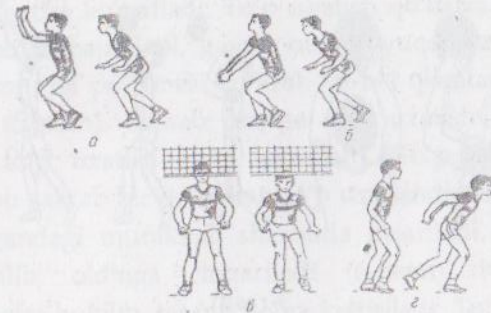
Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland (1 a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta (1 b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (1 b-rasm)

holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Spuni ham ta'kidlash o'rinli, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

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

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

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



2-rasm.

### Texnik harakatlar

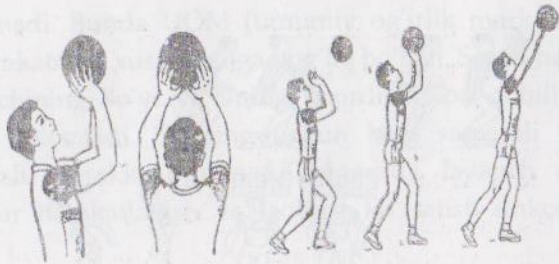
To'p uzatish – bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga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

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

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

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

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3-rasm).



3-rasm.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavda massasining og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'irlangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4-rasm).



4-rasm.



5-rasm.

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

qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasi ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (5-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish huddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tiraklarida bukilib, oldinga chiqariladi (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



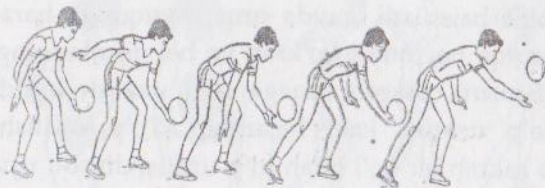
6-rasm.

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

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p uzatish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

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



7-rasm.

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'lda bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavgaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba beruvchi qo'l qat'iy ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavganing og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni kuzatib borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan - u qat'iy orqaga bo'lishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan - u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish - u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

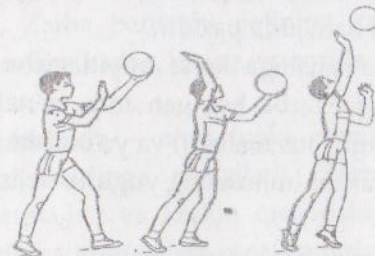
Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (8-rasm).



8-rasm.

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi

mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldanchi (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).



9-rasm.

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (10-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavganing og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



10-rasm.

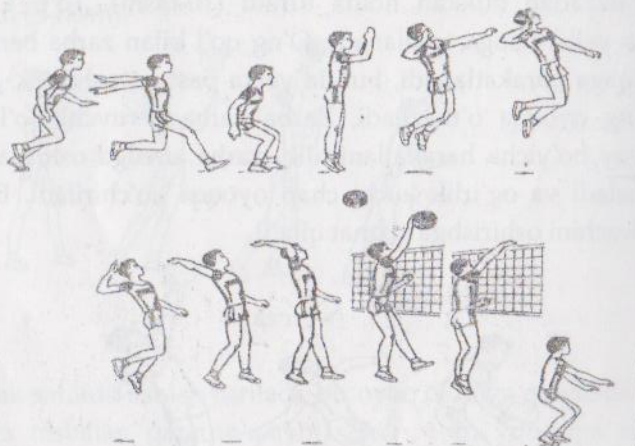
**Sakrab to'p kiritish.** Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xsnashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi

Hujum zarbalari. *2 qadam to'p* *1 uo'bo'ze*

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ning yuqori qirg'og'idan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham juda pastdir.

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

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



11-rasm.

To'g'ri hujum zarbasi berish fazasi 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (11-rasm). O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida

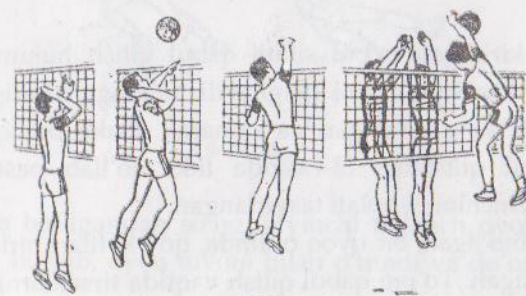
hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi to'vondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab xarakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak elkadandan, bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'irlanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

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

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

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



12-rasm.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinisdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l elkasi to'rdan olib qochiladi (12-rasm).

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

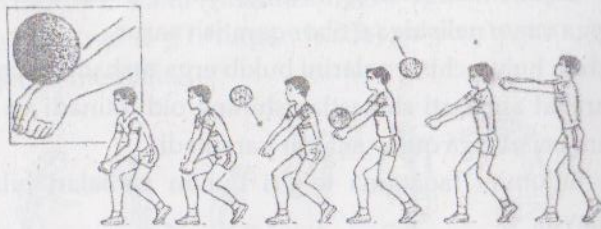
*2. must.*

### Himoya texnikasi *2. must.*

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

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

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



13-rasm.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 13-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan.

Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon

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

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

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

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

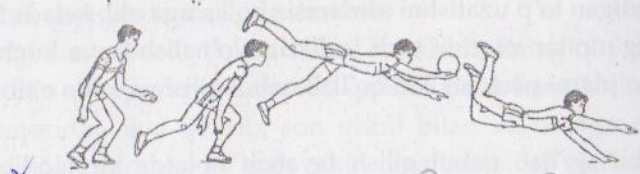


14-rasm.

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'pni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (14-rasm).

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

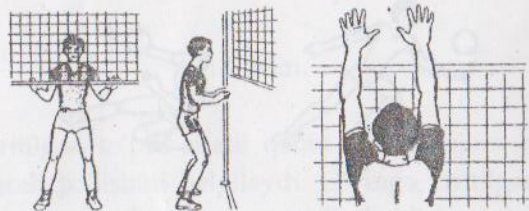
Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (15-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25°-30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftining orqa tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



15-rasm. *Zilabzy*

### To'siq qo'yish.

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtai nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.



16-rasm.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (16-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga

qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

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

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

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



#### IV. O'YIN TAKTIKASI

Voleybol o'yini taktikasi deyilganda, sportchi va jamoaning imkoniyatlari, raqibning xususiyatlari hamda musobaqaning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqada samarali ishtirok etishga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqib, sportchi va jamoaning imkoniyatlarini to'la namoyon etadigan vosita, usullardan foydalanish nazarda tutiladi.

Voleybol jamoaviy o'yin sanaladi, shuning uchun o'yinchilarning o'zaro munosabatlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Voleybolda har bir o'yinchining o'z funksiyasi mavjud. Bularga birinchi va ikkinchi tempdagi hujumchilar, bog'lovchi o'yinchi va libero funksiyalarini bajaruvchilar kiritiladi. Bu o'yinchilarni tanlash, o'yin funksiyalarini belgilash va maydonchaga joylashtirishda ularning shaxsiy sifat ko'rsatkichlari va qobiliyatlariga (bo'y, tezkorlik, sakrovchanlik, koordinatsiya va taktik tafakkur) asoslaniladi.

Birinchi tempdagi hujumchi – bu hujumda, to'siq qo'yishda va pastdan to'p qabul qilishda ishonchli o'yinchi hisoblanadi. Ikkinchi tempdagi hujumchi har tomonlama (universal) tayyorgarlikka, ya'ni yuqori faollikka (ayniqsa tezkor) ega bo'lib, hujum va himoyada yuqori malakaga erishgan bo'lishi kerak. Hujumchilarni «temp bo'yicha» ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va faktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

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

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

O'yin taktikasi ikkita bo'limga: hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi. Yuqoridagi bo'limlar o'yinchilar faoliyatining tashkil etilishiga qarab ularning har biri ma'lum guruhlariga bo'linadi.

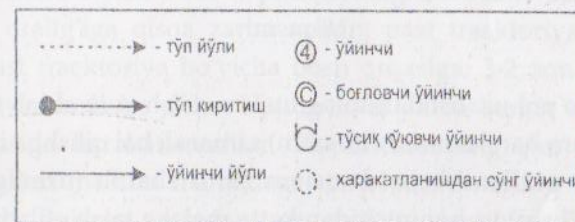
#### Hujum taktikasi

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

#### Jamoaviy taktik faoliyat.

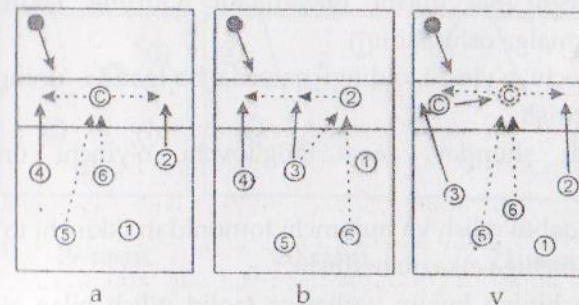
Hujumdagi jamoaviy taktik faoliyat quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

2-chizmada o'yinchilar va to'p harakatining shartli belgilari berilgan.



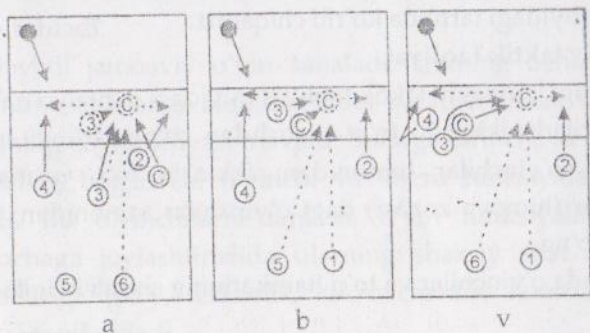
2-chizma.

Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 17-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir.



17-rasm.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1, 5, 6 zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 18-rasmda keltirilmoqda.



18-rasm.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (19-rasm) samarali hal qilishga imkon bersada, animo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitasiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

#### Guruhli taktik faoliyat.

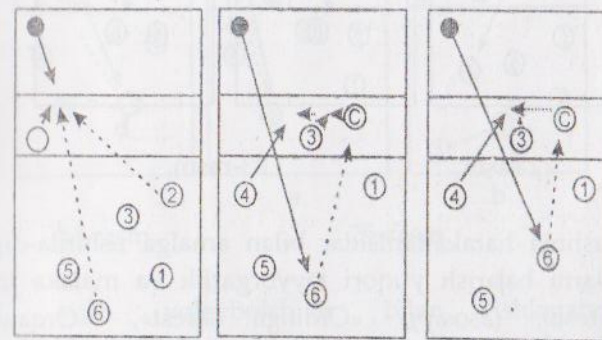
Guruhli taktik faoliyat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

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

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

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

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

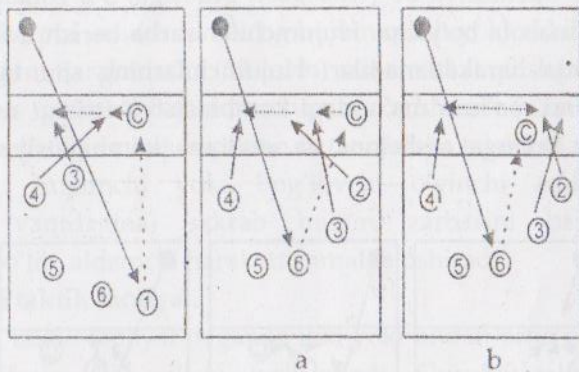


19-rasm.

20-rasm.

21-rasm.

«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4 zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (20-rasm). 3 zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4 zonadagi o'yinchiga, 4 va 3 zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3 zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4 zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4 zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «eshelon» (21-rasm) kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3 zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4 zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3 zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2 zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2 zonalarda ham bajarish mumkin.



22-rasm.

23-rasm.

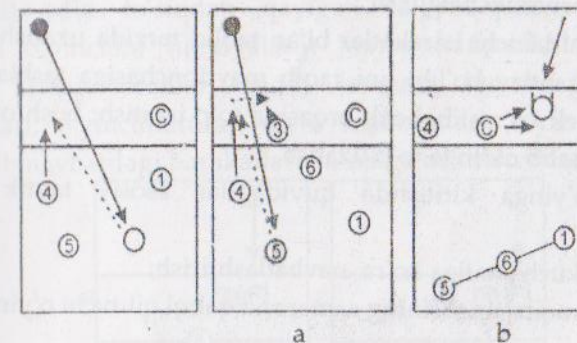
3. Chalkashma harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4 zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4 zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish, yoki taqlid qilish uchun boradi (22-rasm). 3 zonadagi o'yinchi bir oz

keyinroq 4 zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmisligi zarur aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3 zona o'yinchisi boshlaydi (23 a-rasm), 2 zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2 zona o'yinchisi boshlab beradi, 3 zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2 zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (25 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (25 b-rasm) amalga oshiriladi.



24-rasm.

25-rasm.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o'rgatish va ularning o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombinatsiyalarga «xo'ja ko'rsinga» tarzida yondashiladi va ular mexanik ravishda o'zlashtiriladi. Taktik kombinatsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

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

2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

#### Yakka tartibdagi harakatlar

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

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

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

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

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

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

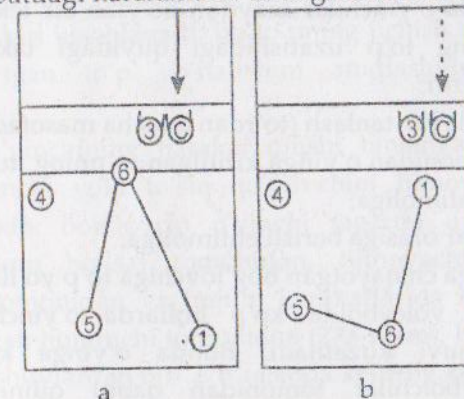
- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga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

#### Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat. Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi.

#### Jamoaning taktik harakatlari.

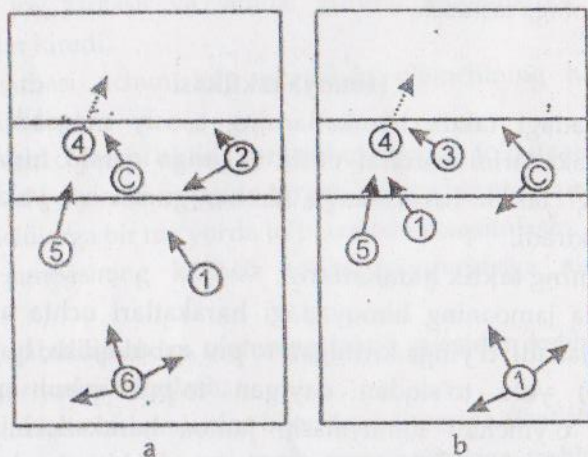
O'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.



26-rasm.

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

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan (17 a-rasm) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



27-rasm.

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

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

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

Agarda 3 zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4 zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish maxoratiga ega bo'lmasa, 17 b - rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3 zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchani orqarog'iga surilib turadi (6 zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas). Bog'lovchi o'yinchi 1 zonada turgan bo'lsa, o'yinchilarning joylashuvi 18 a-rasmdagi kabi, agarda 6 zonada bo'lsa, 18 b-rasmdagi kabi bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Bog'lovchi o'yinchining 5 zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi 18 v-rasmda keltirilgan. Bu joylashuv birmuncha qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bu jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab - bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (26-rasm); oldingi pog'onali - bunda to'siq qo'yuvchilarni 6 zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali - bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5 zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalarini berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6 yoki 5, 1 zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan (27a-rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 27b-rasmda keltirilgan.

### Guruhli taktik harakatlar

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

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'rning o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

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

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

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

- a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;
- b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;
- v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;
- g) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

### Yakka tartibdagi taktik harakatlar

Himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga

kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha-engildir.

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

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

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

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

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

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

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

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

beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.

## V. VOLEYBOLGA DASTLABKI O'RGATISH USLUBIYATI

### O'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubiyati

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

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetic hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim. Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetic taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "ob'ekt"larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va

trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqsimon" prinsipda oshira borishi darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qayta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

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

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

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

#### Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinsoslarini tayyorlash yuli qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Mazkur ma'ruzada boshlang'ich o'rgatish jarayonini maqsad vazifalari, uslub va vositalari hamda mavzuga oid bo'lgan ma'lumotlar talqin etiladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik



mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat - (o'yin) malakalari - to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish - belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni - bu pedagogik jarayon bo'lib, trenerdan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalari, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat «boyli»gi, tajribasi va hokazo.

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

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

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

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular

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

### Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari

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

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

**Ikkinchi bosqich:** - texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondostiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

**Uchinchi bosqich:** - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslub, qo'shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslub bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni

(harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

**To'rtinchi bosqich:** - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari.

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

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida - muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Yuqorida aytilganlarni voleybolga qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki, natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib tarishdir.

### **Faol uslublar qanday amalga oshiriladi?**

Aniq bir uyin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so'ng, yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni etkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o'quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi. So'ngra muammoli savol qo'yiladi: «qo'l (panjalar) bilan to'pning to'qnashishi qerda amalga oshadi?». Javob berishga harakat qilingan ko'pgina urinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amri mahol: yuzamiz qarshisida. So'ngra yangi savollar beriladi, - «Nega to'pni uzatayotganda qo'llar tirsakdan bir oz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?».

O'quvchilarning yuqoridagi savollarga javob qidirishida ularning kuch-g'ayratini biomexanik qonuniyatlar tomon yo'naltiriladi, shunga ko'ra, savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo'lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to'p uzatuvchining kuchlilik-tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to'p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko'p sarflanayotgani qiziqirmaydi, chunki u kelajakda o'zini oqlaydi.

O'yinchining boshlang'ich holatda turishida nega qo'llari beligacha egilgan holatda bo'ladi? Bunda to'pni harakat yo'nalishi, tabiiy harakatlanishi, tezlikni oshirishga yordamlashuvi hisobga olinadi.

**O'z-o'zini baholash:** - imo-ishoraga javoban boshlang'ich holatni egallash vao'qituvchi-ustozning andozasiga yoki kino yozuviga solishtirish:

**Harakatlanish. Muammoli savollar:**

1. Harakat usuli nimaga asoslanadi? To'pning uchish holatiga, o'yinchini qaddi-qomatiga, to'pni yo'nalishi, tezligi, bosib o'tgan izi (traektoriyasi)ga.

2. To'pga tomon o'z vaqtidagi harakatni qaysi omillar ta'minlaydi? Kuzatuvchanlik, tayyorlik, tezlik.

**O'z-o'zini baholash:** imo-ishora bilan qilingan belgiga javoban har xil usul bilan harakatlangandan so'ng sherigi yoki o'qituvchi-ustoz tanlab bergan to'pni yuz ustida tutib olish yoki to'g'ri yozilgan qo'l bilan pastdan ilib olish.

**Yuqoridan ikki qo'llab to'pni etkazib berish. Muammoli savollar:**

1. Qo'l panjalari bilan to'p qerda to'qnashadi? Yuz ustida, yuqorida, ko'krak-engak qarshisida.

2. To'pni uzatishda qo'lni tirsakdan bukilish burchagi nima bilan belgilanadi? Qo'lni tezkor kuchlilik darajasini rivojlanish sifati bilan.

3. To'pni uzatishda uning aylanmasdan uchishi nimalarga bog'liq? To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab uning uchishini yo'nalishida ta'sir ettirishga bog'liq.

### O'z-o'zini baholash:

1. Boshlang'ich holatda turib va har xil yo'nalishlarda harakatlangandan so'ng 1-2 kg.li to'ldirilgan to'pni oldinga-yuqoriga uzatish (irg'itish).
2. To'pni o'z ustida yoki devordagi nishonga 20-30 sm masofadan (etkazib) irg'itib (bir necha marotaba) berish (uzatish).
3. To'pni devordagi aniqlik nishoniga irg'itish (10 tadan uzatish), nishon (to'pni diametriga), ya'ni 10, 30, 50 va h.k sm bo'lgan ma'lum radiusli aylanalardan iborat. Nishon markazi noldan 4 m balandlikda joylashgan. Devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m. Ko'rsatkich 40 ball (nishon markazi urish 5 ball, ikkinchi aylanma 4 va h.).

To'pni aylanmasdan uchishi. To'pni ikki qo'llab qabul qilish.

Muammoli savollar:

1. Qo'llar ko'krak oldida qanday holatda bo'lishi kerak?
2. To'p elka oldiga nisbatan qanday burchak ostida qabul qilinadi?

### O'z-o'zini baholash:

1. Qo'lni elka balandligidan ko'tarilmagan holda to'p 6-8 m masofaga, qo'lni to'g'ri tutgan holda pastdan oldinga yuqoriga uloqtirish.
2. Ko'rish va eshitish signallariga javoban joyida turib va turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng dastlabki to'g'ri holatni qabul qilish.
3. Devordagi nishonga tegib qaytayotgan to'pni qabul qilish, aniqlikka 30 ball. Devorgacha bo'lgan masofa 3m. hujum maydonida (3-2 zona orasida) 5 tadan to'p uzatish.

Hujum zarbasi: Muammoli savollar:

1. Depsinishda qo'l harakati qanday rol o'ynaydi? (Tayanish bosimi oshadi).
  2. Nima uchun to'pni urishda qo'l to'g'ri bo'lishi kerak? – Kuchni oshiradi. Kaft-panja harakatlarini faolligiga ko'ptokni urishda qanday erishiladi?
- Qo'lni aktiv joyi bilan bo'g'ini tezkor kuch sifatini rivojlantirish darajasiga bog'liq.

- Hujum texnika zarbasining rasionalligi nimasi bilan farq qiladi? (Sakrash balandligi, qo'l kafti zarbasini aniqligi va kuchliligi bilan farqlanadi.)

O'z-o'zini baholash: joyida turib qo'llar ishtirokida va qo'l ishtirokisiz ikki oyoqlab depsinish balandliklarning farqi? Qo'lda eika balandligidan tushirilmagan holda tennis to'pini yugurib kelib, bir qo'llab setka ustidan uloqtirish.

To'pni mustaqil balandlikka irg'itib, yugurgandan keyin bir qadam qo'yib setka ustidan hujum zarbasini berish.

To'siq qo'yish. Muammoli savollar:

1. To'siq qo'yishni aktiv va passivligini nima belgilaydi? (to'r orqali raqib tomonga o'tkazilgan qo'l kattaligi)
2. Hujum zarbasini to'siq qo'yish uchun sakrash vaqti qanday aniqlanadi? (uzatish traektoriyasi bo'yicha). To'p baland bo'lsa, hujumchini sakrashidan keyin, o'rtacha balandlikda bo'lsa, hujumchi bilan birgalikda, past bo'lsa, hujumchidan oldin bajariladi.
3. To'siq qo'yish samaradorligi qanday faktorlar bilan shartlanadi? Sakrovchanlik, o'z vaqtida sakrash, zarba yo'nalishini va to'r orqali raqib tomoniga o'tgan qo'llar ancha uzoqlikda ekanligini aniqlash.

### O'z-o'zini baholash:

1. Joyidan sakrash va harakatdan keyin sakrashda qo'lni to'r orqali o'tish masofasi 20sm va undan ortiq bo'lishi mumkin.
2. To'pni mustaqil irg'itib berilgan zarbaga qo'yilgan to'siq qo'yish samarasi 70-80 foiz.

Shunday qilib, o'rgatish jarayoni yuqorida qayd etilgan muammoli savollar asosida tashkil etish bolalarni mustaqil fikrlashga, erkin harakat qilishga va turli o'yin malakalarini o'ziga xos mahorat bilan bajarishga undaydi.

O'rgatish jarayonining turli bosqichlarida qo'llaniladigan uslublarni, vosita va o'rgatish texnologiyasi samaradorligini aniqlash, nazorat qilish va baholash ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining asosiy talablaridan biridir. Bu tadbirni o'qituvchi-trener o'rgatish jarayonining har bir bosqichida, sport tayyorgarligining bircha davrlarida amalga oshiradilar. Jarayonni samarasini aniqlash;

muntazam pedagogik nazorat qilish, baholash, mashg'ulotlarni kuzatish, talqin qilish, o'quvchilar o'rganilayotgan texnik malakalarni qay darajada o'zlashtirganliklari yoki ularning jismoniy imkoniyatlari belgilangan maxsus nazorat va sinov mashqlari yordamida joriy etiladi. Ayrim vaqtlarda, imkoni bo'lsa, texnik yoki jismoniy tayyorgarlikni baholash maxsus apparatlar orqali aniqlansa ayni muddao bo'ladi. Olingan natijalar talqin qilinadi, muhokamada taqdim etiladi. Agar bordiyu natijalar o'rgatish jarayonini yoki jismoniy sifatlarni bo'sh, noto'g'ri yo'nalishda rivojlanganligini isbot qilsa, unda o'rgatish jarayoniga, rejalashtiruv hujjatlariga kerakli tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritiladi, so'ng ma'lum muddat o'tgandan keyin qayta tekshiriladi.

### Voleybol bo'yicha dars o'tkazish uslubiyati.

#### Ta'lim muassasalarida voleybol darsining o'rnini, maqsadi va vazifalari

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

1999 yil 27 maydagi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari» to'g'risidagi 271-sonli Qaroriga binoan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari hajmini oshirilishi, «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tatbiq etilishi, «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlarining joriy qilinishi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish» va shu masala bo'yicha Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori kabi konseptual hujjatlar ushbu soxani, ayniqsa yoshlar o'rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng huquqiy imkoniyatlarni ochib bermoqda.

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

### Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni «katta» hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini engib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

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

### Darsning tuzilishi va mazmuni

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

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

shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

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

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

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

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

O'rgatish jarayonida, bundan tashkari, rag'batlantirish va jazolash, ishontrish kabi usullar ham o'rin oladi.

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

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

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar «oddiydan murakkabga»,

«o'tilganidan o'tilmaganiga» va «yengilidan og'iriga» (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

### **Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish tartibi**

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

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
  - darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
  - darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
  - o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
  - tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
  - o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
  - dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
  - darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
  - o'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
  - muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.
- Bundan tashqari o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:
- ta'lim standarti va klassifikatori;
  - o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejas;
  - sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;
  - choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taksimlanish jadvali;
  - dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejas;
  - dars bayonnomasi;
  - sinf jurnali.

## NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»

o'quv ishlari bo'yicha  
direktor muovini

\_\_\_\_\_/Ikromov A.T./  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2009 yil.

7-sinf o'quvchilari uchun

3-sonli dars bayonnomasi

Dars vazifalari:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Dars o'tkazish joyi: \_\_\_\_\_ Anjomlar: \_\_\_\_\_

Dars qismlari	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar

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

## MA'RUZA MATERIALLARINI O'ZLASHTIRISH BO'YICHA NAZORAT SAVOLLARI

1. To'p uzatishda qo'l-panja barmoqlari to'p bilan qayerda to'qnashadi?
2. O'yinchilarga tanani qaysi qismi bilan to'pni qabul qilishga ruxsat beriladi?
3. Bir partiyada murabbiy necha marta tanaffus olish huquqiga ega?
4. Sakrab zarba berish qanday asosiy fazalardan iborat?
5. Qo'llarni depsinish vaqtida faol yoysimon haralati zarba uchun sakrashda qanday rol o'ynaydi?
6. Maydoncha chiziqlarining eni qancha?
7. Bir bo'lim (partiya) davomida jamoa necha marta o'yinchilarni almashtirishi mumkin?
8. Agar maydonchani chegaralaydigan antennaga to'p tegsa xato hisoblanadimi?
9. O'yin jarayonida o'yinchi to'r ustidan qo'lini raqib jamoasi tomoniga o'tkazishi mumkinmi?
10. Respublika va xalqaro musobaqalarda chiziq hakamlari nechta bo'ladi?

## ADABIYOTLAR

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор. // Волейбол. Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1991, С.122-129.
3. Клешев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.П. Волейбол (книга тренера). Т.: Ибн Сино, 1995. - 187 с.
4. Официальные правила волейбола. // Федерация волейбола Узбекистана. Под общей редакцией Айрапетьянц Л.Р. Т.: 2002. - 78 с.
5. Спортивные игры? Техника; тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 448 с.
6. Волейбол. Расмий мусобақа қоидалари. // Рус тилидан А.Пулатов томонидан таржима қилинган. Т.: 2002. - 79 б.
7. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: Tasvir, 2008. - 144 б.
8. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбонова М.А. Волейбол. // ЖТИлари II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. Т.: 2003. - 44 б.
9. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
10. Пулатов А.А. Ёш волейболчиларда тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т.: 2008. - 38 б.

## MUNDARIJA

Kirish.....	3
I. Voleybolning vujudga kelishi, rivojlanishi va hozirgi ahvoli.....	5
II. Musobaqa qoidalari, ularning shakllanishi va zamonaviy o'yin qoidalarining qisqacha izohi.....	29
III. O'yin texnikasi.....	33
IV. O'yin taktikasi.....	48
V. Voleybolga dastlabki o'rgatish uslubiyati.....	61
Ilova.....	74
Ma'ruza materiallarini o'zlashtirish bo'yicha nazorat savollari.....	75
Adabiyotlar.....	76

Muharrir: Azizova G.  
Texnik muharrir: Ernazarova D.

Bosishga ruxsat etildi 31.01.2009y. Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Adadi 500 nusxa.  
240-sonli buyurtma.

O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy



Ухранигов, Ухруидан  
Томи

L.R.AYRAPETYANS, A.A.PULATOV, SH.X.ISROILOV

# VOLEYBOL

Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs  
talabalariga mo'ljallangan  
o'quv-uslubiy qo'llanma