

45
R 25

M.SH.RAXIMOV

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
(VOLEYBOL)**



RAXIMOV M.SH



JISMONIY TARBIYA VA SPORT
(VOLEYBOL)



MUHAMMAD POLIGRAF 2022

UO'S 796 325 R28
KBK 75569

Muhammad Poligraf 2022

Muallif: Raximov M.SH.

TAQRIZCHILAR:

Mamurov B.B.

BuxDU "Jismoniy madaniyat"
fakul'teti dekani, p.f.d., professor

Sadullayev B.B.

Bux MTI, "Jismoniy madaniyat"
kafedrası mudiri, p.f.d., dotsent

Ushbu o'quv qo'llanmada sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol) sportining paydo bo'lish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, qo'l to'pi o'yin qoidasi, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish hamda mashg'ulotlarni tashkil etish haqida fikr yuritiladi.

O'quv qo'llanma texnika oliy o'quv yurtlarining barcha ta'lim yo'nalishi bo'yicha ta'lim olayotgan talablari, voleybol bilan shug'ullanayotgan sportchilar, mutaxassislar, murabbiylar, o'rta-maxsus ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

В учебном пособии приведены сведения об истории волейбольного спорта, технике и тактике игры, правилах гандбола, организации соревнований и др. Рассмотрены вопросы организации тренировок.

Учебное пособие предназначена для студентов технических вузов обучающихся по всем направлениям бакалавриата. Также может быть полезным специалистам по волейболу, тренерам, физическим воспитателям средних специальных учебных заведений.

The textbook provides information about the history of volleyball sports, the technique and tactics of the game, the rules of handball, the organization of competitions, etc. The issues of the organization of training are considered.

The manual is intended for students of technical universities enrolled in all areas of undergraduate studies. It can also be useful for volleyball specialists, coaches, physical educators of secondary specialized educational institutions.

ISBN 978-9943-8424-1-0

* RAXIMOV M.SH
* MUHAMMAD POLIGRAF nashriyoti
* DUNA POLIGRAF bosma xonasi

KIRISH

"Farzandlarimizni sog'lom o'stirish, ham ma'naviy, ham jismoniy nuqtai nazardan havas qiladigan barkamol avlodni o'stirish, yoshlarimizni sport orqali "parvoz" qilishiga erishish, bolalar sportining rivoji Vatanga sadoqat uyg'otishi va kelajakka ishonch tug'dirishi kerak. Har qanday insonning eng mo'tabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi-sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash, har tomonlama komil insonni voyaga yetkazishdan iborat"

Shavkat Mirziyoyev

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funktsiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. SHug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi.

Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar ijtimoiy iqtisodiy va madaniy taraqqiyot istiqbolini belgilash va jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga imkon yaratmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Turli sohalarida yo'lga qo'yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o'z samarasini berayotgan bo'lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a'zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etmoqda.

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya – sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqirish, mehnat va turmush gigienasi. Bunday tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshg'ariyning «Devonu lug'oti turk» asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan. «Alpomish» o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning «Farhod va SHirin», Zayniddin Vosifiyning «Badoe ul-vaqoe» («Nodir voqealar»), Boburning «Boburnoma» asari va boshqa(lar)da jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahs-munozaralarining xilma-xil namunalaridan hikoya qilinadi.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

SHu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Voleybol sport turi o'z mohiyati, mazmuni va nihoyatda katta tezlikda ijro etiladigan texnik-taktik kombinatsiyalari bilan shug'ullanuvchilardan katta jismoniy imkoniyat va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Jismoniy va

funksional tayyorgarlik o'z navbatida sport mahoratini samarali shakllanishi uchun fundamental ahamiyatga egadir.

Ma'lumki, mamlakatimizda voleybol eng ommaviy sport turlari qatoriga kiradi. Shu bilan bir qatorda ja'miyki barcha sport maktablarida hanuzgacha xalqaro miqyosga mos, raqobatbardosh voleybolchilarni tayyorlash masalasi muammo bo'lib qolmoqda.

Joylarda ancha yillardan beri bolalar sportiga, jumladan voleybol mavqeiga e'tibor qaratish, iste'dodli yosh voleybolchilarni yetishtirish, ularga har tomonlama sharoit yaratish, murabbiylar malakasini oshirish va yosh mutaxassislarni tayyorlash masalalariga loqaydlik bilan qaralar edi.

So'ngi yillar mobaynida mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirish yosh iste'dodli sport rezervlarini tayyorlash borasida juda katta islohotlar joriy etildi, ko'pdan-ko'p bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi, sport bilan muntazam shug'ullanish va amaldagi rasmiy qoidalar asosida mahalliy hamda Respublika miqyosida musobaqalar o'tkazish uchun barcha shart-sharoitlar yaratildi.

Navbatdagi masala hozirgi kunda hamda yaqin kelajak ichida shu Farmon va Qaror talablari bilan belgilangan pirovord maqsadlarni amalga oshirish lozim. Ma'lumki, ushbu doiradagi asosiy strategik muammo - bu yosh, raqobatbardosh sportchilar tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslarini yaratishdan iborat. Ammo, mazkur jarayon uzining tashkiliy - texnologik jihatlaridan o'ta murakkab, keng qamrovli va ko'p qirrali muammolar tarkibiga mansub bo'lib, bosqichma-bosqichlik hamda izchillik tamoyillari asosida tashkil etilishi zarurligini taqazo etadi.

Volebolni o'rgatish uzluksiz ta'lim tizimining deyarli barcha bosqichlarida, jumladan, umumiy o'rta, o'rta maxsus, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining doimiy tarkibiy qismi sifatida o'rgatish va o'rganish nazarda tutiladi. Ammo, uni uzluksiz ta'limning turli bosqichlarida yoshlarning o'ziga xos xususiyatlariga mos holda o'rgatish uslublari to'liq holda yaratilgan. Ushbu o'quv qo'llanmada volebolning

texnikasi, ishtirokchilarning harakatlari, to'pni uzatish va qabul qilib olish va musobaqalarni o'tqazishni rejalashtirish va tashkil qilishga doir dastlabki ma'lumotlar keltirilgan. Albatta bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yutuqlarimiz kam emas albatta, Osiyo va Jahon arenalarid o'zbek sportchilari o'z o'miga ega. Dunyoda hech qanday joy yo'qki o'zbek sportchilari zafar kuchib qaytmagan bo'lsa. Bu albatta yaxshi, biroq bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan sport o'z joyida turmayotgani, u tinimsiz o'zgarib borayotgani ushbu sohada tizimli ishlarni yanada takomillashtirish yangi-yangi innovatsion g'oyalarni keng jalb qilishni davrning o'zi talab qilmoqda. Yutuqlarimiz bilan bir qatorda ko'rib chiqilishi kerak bo'lgan masalalar ham mavjudki, ularni bartaraf qilish, soxa rivojiga zarur bo'lgan barcha kuchlarni safarbar etish kerak bo'ladi. Bularning barchasini birgalikda, ham jixatlikda amalga oshirishimiz lozim bo'ladi.

Zamonaviy volebol o'yini boshqa sport turlaridan o'zining tezligi va shiddatligi bilan ajralib turadi. Bu sport turi musobaqalari emotsional tarzda bo'lib o'tganligi sababli, yosh volebol o'yinchilarini tayyorlashda buni hisobga olmaslikning iloji yo'q. O'yinchilarni katta tezlikda harakat qilishi, o'yindagi vaziyatning keskin tezlik bilan o'zgarib turishi, bu o'yinda yakka kurashning mavjudligi, diqqat bilan o'yinchilarning harakatini e'tiborlik bilan kuzatayotgan va ularning muvaffaqiyatli hamda muvaffaqiyatsiz harakatlariga, jo'shib ta'sirlangan tomoshabinlarning qatnashishi, trener tomonidan berilgan ko'rsatmalarining tez o'zgarib turishi va boshqa sharoitlar natijasida volebol o'yinida emotsional holatlar yuzaga keladi.

O'quv qo'llanma texnika oliy o'quv yurtlarining barcha ta'lim yo'nalishli talabalarining (kasbiy) amaliy tayyorgarligini oshirishda yordam beradi.

1- MODUL: VOLEBOL O'YINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.

Voleybol (inglizcha: *volleyball* *volley* — «urib qaytarmoq» va *ball* — «to'p») to'pni sport o'yini bo'lib, har biri 6 kishidan iborat ikki jamoa bilan o'rtasidan to'r tortilgan maydonchada o'ynaladi.

Voleybol (ing. *volley ball*, *volley* — urib qaytarmoq va *ball* — koptok) — jamoa bo'lib o'ynaladigan sport o'yini; o'rtasidan to'r bilan (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 m va ayollar musobaqasi uchun 2,24 m balandlikda) bo'lingan 9x18 m li maydonchada o'ynaladi. Bir jamoa 6 kishidan iborat bo'lib, 2 jamoa o'ynaydi. O'yinchilar to'pni qo'l bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o'tkazish lozim. Musobaqa 3 yoki 5 qur o'ynaladi. V. AQShda paydo bo'lgan (1895). Xalqaro federatsiya (FIVB; 1947 yil asos solingan) ga 180 dan ortiq mamlakat a'zo. 1964 yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan, 1949 yildan jahon birinchiliklari o'tkaziladi. Voleybol O'zbekistonda 1920 yildan o'ynaladi. O'zbekiston Respublikasi 1991 yil Xalqaro V. federatsiyasiga, 1992 yil Osiyo V. konfederatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi.

O'zbekistonda bu sport turi bilan 700 mingdan ortiq kishi muntazam shug'ullanadi. U maktablarda om-maviy tus olgan, jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning ajralmas qismi hisoblanadi. Voleybol 1895 yilda Amerika qo'shma shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi.

O'yin nomini avvaliga mintonett deb nomladi. 1896 yilda Springfield 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 tadbiriq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi: 1. Maydoncha chegaralari 7,6 x 15,1 m².

To'ming o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 198 sm 3. To'pning vazni 340 g, aylanasi 63,5 – 68,5 sm 4. 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 yil – Kanada, 1908 yil – Kuba, 1909 yil – Puerto-riko, 1910 yil – Peru, 1917 yil – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1900-1913 yillar – Yaponiya, Kitay, Filippinda, 1914 yil – Angliya, 1917 yil – Fransiya. Voleybol o'yinining sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi Voleybol sobiq ittifoqda 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. SSJda 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. Sovet 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'yidilar.

Voleybol hamma erda tarqala boshladi. SHu bilan bog'liq ravishda musobaqalarning yagona qoidalarni ishlab chiqish zarurati tug'ildi. 1925

yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalrini tuzib tasdiqladi. To'ming balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15 x 7,5 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. «Sobiq Ittifoqida» birinchi bosmadan chiqarilgan voleybol bo'yicha maxsus adabiyot 1926 yilda 9 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'yichamusobaqalarning yagona qoidalarni tasdiqladi.

1.1. Zamonaviy voleybolning kelib chiqishi

Voleybol ixtirochisi Uilyam J. Morgan, Holyoke shahrida (Massachusetts shtati, AQSh) Yosh Xristianlar Assotsiatsiyasi (YMCA) kollejida jismoniy tarbiya o'qituvchisi hisoblanadi. 1895-yil 9-fevralda u sport zalida 197 sm balandlikda tennis zanjiri'ni osib qo'ydi va uning soni cheklangan bo'lmagan talabalar uning ustiga basketbol kamerisini tashlashga kirishdilar. Morgan yangi o'yinni "mintonet" deb atadi.

Bir yil o'tgach. o'yin Springfildagi Yosh Xristianlar Xristianlar Assotsiatsiyasi kollejarining konferentsiyasida namoyish etildi va professor Alfred T. Halsteadning taklifiga binoan yangi nom - "voleybol" oldi.

1897-yilda Qo'shma Shtatlarda birinchi voleybol qoidalari e'lon qilindi: 7.6 x 15.1 m (25 x 50 fut) pedi o'lchami, 198 sm (6,5 fut) aniq balandlik, 63,5-68,5 sm to'p (25-27 dyuym) va 340 gramm og'irlikda, sudyadagi va to'pning teginishidagi o'yinchilar soni tartibga solinmagan, bu nuqta faqatgina o'z xizmati

bilan hisoblangan, natijada uni muvaffaqiyatsiz bajarish mumkin edi, u 21 ochko bilan o'ynadi.

O'rta 1930 yilga qadar jahon maydonlarida voleybol dam olish va dam olish qismini beparvo. turli qoidalar dunyoning turli joylarida mavjud, chunki turli qit'alarda o'yin, "voleybol" paydo tarixi o'zgaradi. Biroq, milliy chempionati (darajasi etarli darajada yuqori edi Sharqiy Evropa, masalan) ko'plab mamlakatlarda yangradi. Shunday qilib, voleybol yuqori jismoniy va texnologik operatsiyalar bilan xarakterlanadi borayotgan raqobat sport, mos. Qanday qilib barcha boshladi?

Bugungi ommabop o'yin avlod u davlat maktabga va eski Erie Canal bo'yida otasining qayiqda ustida ish, o'zining bolalik yil davomida Lockport Nyu-York shahrida 1870 yilda tug'ilgan.

1891-yilda, taqdiri basketbol avlod bo'lib taqdir qilingan yosh Morgan Jeyms A. Naismith, olib keldi. Northfield hududidagi tayyorgarlik maktabni bitirgach, Morgan Xalqaro Yosh Erkaklar nasroniy uyushmasi (YMCA) Springfield (hozir Springfield kolleji) da tahsilni davom ettirgan. Springfield yosh iste'dod yilda sport mahorat honlama, A. Alonzo stagg, biri rahnamoligida mashhur universitet voleybol terma jamoasi safida ishtirok "voleybol Grand Masters".

1894-yilda, o'rta maktabni bitirgandan so'ng, Morgan uyushmasi direktori taklifiga rozi va Holiok shunga o'xshash munosabat murabbiy qabul qilingan.

Massachusetts. Bu voleybol hikoya bu vaqtda solindi hisoblanadi. Qisqacha biz u James A. Naismith tufayli, deb aytish mumkin, Morgan sport sohasida o'z yulduz yoqmoq uchun imkoniyat bor.



William G Morgan – The inventor of Volleyball, Volley Ball, Mintonette

1895-yilda, direktori Uilyam oldin. G. Morgan dilemma: sport mahorat va zarur miqdorda ta'lim har qanday yoshdagi odamlarni qabul, lekin basketbol o'yini faqat bolalarda mashhur aylangan yangi topilgan kerak. energiya ko'p oldi va dam olish uchun ruxsat yo'q deb, o'rta yoshdagi mahalliy tadbirkorlar uchun juda qiyin edi. Morgan muammo edi oldin - siz mamnuniyat bilan va ishdan keyin va tushlik tanaffus paytida o'ynash mumkin bo'lgan bunday mashqlar, bilan kelish kerak. muammo o'zi Morgan tomonidan belgilangan bayonot sifatida: "o'yin, kuchli sport harakat miqdori bo'lishi kerak, lekin tajovuzkor jismoniy aloqada bo'lmagan."

Keyin u bir necha o'yinlar yaxshiroq olish va yangi, bir narsa qilish bir Simbiyoz yaratishga qaror; Bu rivojlanish yo'li o'yin tarixini o'tdi hisoblanadi. Voleybol, basketbol, beysbol (inning tushunchasi) (qo'lda ozuqa uzoqdan to'p yordamida) elementlarini (to'p), tennis (mash), qo'l to'pi o'z ichiga oladi. Bu yaratuvchisi bilan atalgan edi, go'yo barcha ko'nikmalari muvaffaqiyatli "mintonet" o'yin mujassam. birinchi o'yin tavba chala edi, hali u juda

muvaffaqiyatli bo'lgan bo'lsa-da, Springfield bo'lib Direktorlar sport anjumani ymca, bir tinglovchilarni g'alaba qozonish uchun.

Voleybol yuzaga tarixi bu konferensiyada, doktor Alfred Halstead, professor Sprinfieldskogo kolleji, nom o'yin sifatida so'z "voleybol" taklif degan gap bor.



O'yinni rivojlantirish jarayonida uning qoidolari, texnikasi va taktikasi doimiy ravishda yaxshilandi. 1915-1925 yillarda asos solingan asosiy qoidalar 1917 yildan boshlab lotereya o'yinlari 15 ball bilan cheklangan va tarmoqning balandligi 243 sm edi; 1918 yilda sudda voleybolchilar soni aniqlandi - oltita; 1922 yildan beri to'pning uchta tegmasidan ortiq emas; 1925 yilda saytning zamonaviy o'lchami, voleybolning hajmi va vazni tasdiqlangan. Ushbu qoidalar Amerika, Afrika va Evropa mamlakatlarida qo'llanilgan bo'lsa, 1960 yillarning boshlarida Osiyoda o'z qoidalariga muvofiq o'ynashgan: o'yin davomida voleybolchilarni o'zgartirmasdan 11x22 m maydonida to'qqiz yoki o'n ikki voleybolchi bilan.

1922 yilda birinchi milliy musobaqalar o'tkazildi - YMCA chempionati Bruklindagi 23 nafar erkak jamoalari bilan o'tkazildi. Xuddi shu yili

Chexoslovakiyaning voleybol basketbol va voleybol federatsiyasi tashkil etildi - dunyodagi birinchi voleybol bo'yicha dunyodagi birinchi tashkilot. 1920 yillarning ikkinchi yarmida Bolgariya, SSSR, AQSh va Yaponiya milliy federatsiyalari paydo bo'ldi. Xuddi shu davrda asosiy texnika - zarba va to'siqni berish, o'tish, hujum qilish shakllanmoqda. Ushbu taktikalar asosida jamoa harakati paydo bo'ladi. 1930-yillarda guruh bloki va sug'urta paydo bo'ldi, hujumchilar va aldovchi hujumlar turli xil edi. 1936 yili Stokgolmda Xalqaro Handball Federatsiyasi qurultoyida Polsha delegatsiyasi gandbol federatsiyasi tarkibida voleybol bo'yicha texnik qo'mitani tashkil etish tashabbusi bilan chiqdi. 13 ta Yevropa, 5 ta Amerika mamlakati va 4 ta Osiyo mamlakatidan iborat komissiya tuzildi. Ushbu komissiya a'zolari amerika qoidalarini oddiy deb qabul qildilar va kichik o'zgarishlar kiritildi: o'lchovlar metrik nisbatlarda belgilandi, to'pni belbog' ustidagi butun badanga tegib, blokka tegib ketgandan so'ng, o'yinchiga ketma-ket teginish taqiqlandi, ayollar uchun tarmoqning balandligi 224 sm, zon Fayl berish juda cheklangan edi.

Urushdan keyingi davr

Ikkinchi jahon urushi tugaganidan so'ng (1939-1945) xalqaro aloqalar kengaytirildi. Xalqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) birinchi konferentsiyasi 1947 yil 18-20 aprelda Parijda 14 davlatdan: Belgiya, Braziliya, Vengriya, Misr, Italiya, Niderlandiya, Polsha, Portugaliya, Ruminiya, AQSh, Urugvay, Fransiya, Chexoslovakiya va Yugoslaviya vakillari ishtirokida bo'lib o'tdi. FIVBning birinchi rasmiy a'zolari bo'ldi. 1949 yili Praga shahrida erkaklar o'rtasida birinchi jahon chempionati bo'lib o'tdi. 1951 yilda Marselda bo'lib o'tgan kontsertda FIVB rasmiy xalqaro qoidalarini tasdiqladi va uning tarkibida o'yin qoidalarini ishlab chiqish va takomillashtirish bo'yicha arbitraj komissiyasi va komissiya tuzildi. O'yinlarda o'yinchilarning o'rni almashtirishga ruxsat berildi va 5ta o'yinda erkak va ayol jamoalari uchrashuvlari o'tkazildi.

FIVBning birinchi prezidenti frantsuz arxitektori Pol Or tomonidan saylandi, keyinchalik bu lavozimga 1984 yilgacha qayta saylandi. 1957 yilda

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 53-sessiyasida voleybol Olimpiya sporti deb e'lon qilindi; 58-sessiyada Tokiodagi XVIII olimpiada o'yinlarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida voleybol bo'yicha musobaqalarni o'tkazish to'g'risida qaror qabul qilindi. Tokioning olimpiadasidan so'ng o'yin qoidalariga sezilarli o'zgarishlar kiritildi - blokerlar o'z qo'lli bilan raqib tomonga o'tib, to'pponchadan so'ng to'pga tegishi mumkin edi.

1960-1970 yillardagi xalqaro musobaqalarda SSSR, Chexoslovakiya, Polsha, Ruminiya, Bolgariya va Yaponiya terma jamoalari katta muvaffaqiyatlarga erishdi. 1980-yilgi Moskva Olimpiadasiga qadar ayollar, sovet va yapon maktablari o'rtasidagi raqobat eng ahamiyatli edi - SSSR va Yaponiya jamoalari dastlabki to'rtta olimpiya musobaqasining finalida bir-biriga qarshi o'ynashdi va ikkita g'alaba qozondi. Polsha, GDR, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shimoliy va Janubiy Koreya milliy terma jamoalari ham muvaffaqiyat qozonishdi. 1978 yilda Kuba terma jamoasi ayollar voleybolidagi kuchlarni odatiy tartibga solib qo'ydi, kutilmagan tarzda raqiblaridan ustunlik bilan Sovet Ittifoqida o'tkazilgan jahon chempionatida g'olib bo'ldi.

1980 yillar Yangi qoidalar

1984 yilda Paul Libo Meksikalik advokat doktor Ruben Acostaning o'rniga FIVB prezidenti etib tayinlandi. Ruben Acostaning tashabbusi bilan o'yinning qoidalariga ko'plab o'zgartirishlar kiritildi va raqobatning ko'ngilocharligini oshirishga va voleybolning "telegenizmliligiga" sabab bo'ldi. 1988-yilgi Olimpiya o'yinlari arafasida Seul shahrida XXII FIVB Kongressi bo'lib o'tdi, u erda hal qiluvchi beshinchi o'yinning qoidalariga o'zgartirishlar kiritildi: miting maydoniga yoki tie-breakga (prank-point) ko'ra, 1990 yilda o'ynashni boshladi. E-yillar ham dastlabki to'rtta o'yinda 17 ochko to'plagan (ya'ni, ular 17 ochko bilan 1 ochko to'plagan raqiblar bilan yakunlangan bo'lishi mumkin). 1996 yilda to'pni tananing har qanday qismiga va faol oyoq o'yiniga tegishi mumkin edi, 1997 yilda FIVB terma jamoalarni o'yinchilarni o'z guruhiga qo'shishga taklif qildi. Volleyball partiyalarini o'z vaqtida cheklash

bilan tajriba o'tkazildi, ammo 1998 yilning oktyabrida Tokiodagi FIVB qurultoyida, yanada ko'proq inqilobiy qaror qabul qilindi - har bir o'yinni miting nuqtasi tizimi bilan to'ldirish uchun: birinchi 4 dan 25 ball, beshdan 15gacha.

Ushbu davr mobaynida o'yinni texnikasi va taktikasi qoidalarini o'zgartirish bilan bog'liq emas va yaxshilangan. 1980-yillarning boshlarida zinapoyadan sakrashda va jarima maydonchasida deyarli to'xtatildi, orqa chiziqdan hujumlarni tezlatish vaqti ortdi, to'pni olish usulida o'zgarishlar bo'ldi - pastdan ilgari unchalik mashhur bo'lmagan ziyofat dominant bo'lib qoldi va yuqoridan tushgan holda deyarli g'oyib bo'ldi. Voleybolchilarning o'yin funksiyalari qisqargan: misol uchun, oldin oltita voleybolchi qabul qilingan bo'lsa, 1980 yildan beri bu element ikkita voleybolchining oldida javobgardir.

O'yin ko'proq kuch va tezroq bo'ldi. Voleybol sportchilarning o'sishi va jismoniy tayyorgarligi uchun talablarni oshirdi. Agar 1970-yillarda umuman olganda 2 metr balandlikda bitta voleybolchi bo'lmasa, hamma narsa 1990-yillardan o'zgargan. 195-200 sm dan past bo'lgan yuqori darajadagi guruhlarda, odatda, faqat bog'lovchi va erkin. Braziliya, AQSH, Kuba, Italiya, Gollandiya, Yugoslaviya kabi kuchli jamoalarga yangi jamoalar qo'shildi. Shu bilan birga, Yevropa va Janubiy Amerikaning milliy terma jamoalari va Osiyo vakillari o'rtasida farq (Xitoyning ayollar jamoasi istisnodir) ortdi. Uchta jahon chempioni, 1990-1998 yilgi Italiyaning erkaklar jamoasi va 1960-1965 yillardagi Yaponiya ayollar jamoasi FIVB tomonidan 20-asrning eng yaxshi jamoalari deb tan olindi.

1990 yildan buyon Jahon Voleybol Ligasi, har yili o'tkaziladigan musobaqalar dunyo bo'ylab ushbu sport turini ommalashtirishga qaratilgan. 1993 yildan beri ayollar uchun xuddi shunday tanlov - Grand Prix. 1980-yillarning ikkinchi yarmidan beri Italiyada birinchi professional voleybol ligasi tashkil etilgan. Tashkilot boshqa mamlakatlarning milliy chempionatlariga misol bo'la oladi.

1985 yilda Xolokeydagi Voleybol shon-sharafi ochildi, unda eng taniqli voleybolchilar, murabbiylar, jamoalar, tashkilotchilar va sudyalarning nomlari kiritildi.

San'atning holati

2006 yildan beri FIVB 220 miltiy voleybol federatsiyasini birlashtiradi, voleybol esa dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biridir. 2008 yil avgust oyida Xitoyning Vey Jizhong yangi FIVB prezidenti etib saylandi. Volleyball Rossiya, Braziliya, Xitoy, Italiya, AQSh, Yaponiya, Polsha singari mamlakatlarda sport sifatida rivojlangan. Erkaklar o'rtasidagi jahon chempioni Braziliya terma jamoasi (2006), ayollar orasida Rossiya terma jamoasi (2006).

FIVB rahbariyati voleybol qoidalarini takomillashtirish ustida ishlashni davom ettirmoqda. 2009 yilda Doxada bo'lib o'tgan jahon chempionatida (bu turnir 17 yillik tanaffusdan so'ng qayta tiklandi) "Oltin formulalar" deb nomlangan test sinovlari o'tkazildi, unga ko'ra, qabul qiluvchi jamoa birinchi hujumni qat'iy amalga oshirishi kerak edi. orqa chiziq. Amalda bu reja raqobatchilarning qobiliyatini tenglashtirishga va to'pni havoda uzoqroq vaqt ichida saqlab turishga yordam berishi kerak bo'lgan ushbu innovatsiya nafaqat kutilgan natijani bermagan, balki o'yin o'yinchisining pasayishiga olib keldi, buning uchun ko'plab o'yinchilar, murabbiylar, mutaxassislar va voleybol sevdaganlar. "Oltin formulani" va qoidalarga kiritilgan boshqa o'zgarishlarni FIVB Kongressida ko'rib chiqamiz va London Olimpiadasi oxirida qabul qilinadi.

SSSR va Rossiyada voleybolni rivojlantirish

SSSRda voleybol 1920-yillarning boshidan beri rivojlangan. Sovet davlatida tug'ilishining rasmiy sanasi, 1923 yil 28 iyulda, Myasnitskaya ko'chasida Oliy San'at va Texnik Dastgohlar (VUTUT) va Davlat Kinematografiya Kollejlari o'rtasida bo'lib o'tgan uchrashuv. Ijodiy ziyolilar vakillari SSSRda voleybolning kelib chiqishi bilan chambarchas bog'liq edi, ammo qisqa vaqt ichida bu o'yin eng keng doiradagi odamlar uchun ommaviy

o'yin bo'lib, so'ngra zamonaviy va mashhur sportga aylandi. Dunyoda voleybolni ommalashtirishda, bu sportning texnik va taktik sarmoyasini rivojlantirishda sovet voleybolchilari va murabbiylar tomonidan katta rol o'ynadi.

1925 yil yanvar oyida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol musobaqalarining birinchi rasmiy qoidalarini ishlab chiqdi. 1932 yilda Butunjahon voleybol bo'limi tashkil qilindi, 1948 yilda FIVBga qo'shildi va 1959 yilda SSSR voleybol federatsiyasiga aylandi.

1933 yildan beri SSSR chempionati o'tkazilib, voleybol butun Umumtegratsion olimpiada o'yinlarida qatnashdi. 1935 yilga kelib sovet voleybolchilarining Afg'onistondan kelgan birinchi xalqaro o'yinlari va 1947 yilda SSSR voleybol jamoasi Praga shahrida o'tkazilgan birinchi jahon demokratik yoshlar festivalida ishtirok etdi. Xalqaro maydonga kirgan sovet voleybolchilari jahon voleybolining etakchilariga aylandi - 1949 yili SSSR erkaklar terma jamoasining jahon chempionatlarida va ayollar o'rtasidagi Evropa chempionatlarida g'alaba qozondi. Dynamo stadionida o'tkazilgan 1952 yilgi jahon chempionati Sovet Ittifoqi tomonidan tashkil etilgan birinchi xalqaro sport tadbiridir.

1964 yili Tokionda SSSR erkaklar jamoasi birinchi olimpiya voleybol turnirining g'olibi bo'ldi. U Mexiko shahrida (1968) va Moskvada (1980) Olimpiya o'yinlarida g'olib chiqdi. Ayollar jamoasi to'rt marotaba Olimpiya chempioni unvoniga sazovor bo'ldi (1968, 1972, 1980 va 1988 yillar).

Sovet voleybolchilari - 6-jahon chempioni, 12-marta Yevropa, 4-marta Jahon Kubogi g'oliblari. SSSRning ayollar jamoasi jahon chempionatida 5 marta, Evropa chempioni - 13, Evropa chempioni - 1, Jahon kubogida ham g'alaba qozondi. Inna Ryskal, Yuriy Chesnokov, Konstantin Reva, Nina Smoleeva va Ivan Bugayenkovlar, Vyacheslav Platonov, Givi Ahvlediani va Nikolay Karpolning murabbiylari Vladimir Savvinning "Tashkilotchilar" toifasidagi voleybol zalida.



Butun Rossiya voleybol federatsiyasi (VFV) 1992 yilda tashkil etilgan. WVF Kuzatuv kengashi raisi Nikolay Patrushev, tashkilot rahbari Stanislav Shevchenko. Rossiya terma jamoasi 1999 yilgi jahon chempionati va 2002 yilgi Jahon chempionatida g'olib chiqdi. Ayollar terma jamoasi 2006 yilgi Jahon chempionati, Evropa chempionati (1993, 1997, 1999, 2001), Gran-pri (1997, 1999, 2002), 1997 yilgi Jahon Chempionlar kubogi sohibi bo'ldi.

1.2. Qoidalar o'zgartirish va qayta ko'rib chiqish

Bugun biz uni bilamiz, deb voleybol o'yin o'tgan tarixida o'zgarishlar salmoqli soni, bunday bir tarzda bizga tushib uchun. Yuqorida aytilganidek, avvalo, o'yin original nomi o'zgardi. U Karch Király tasavvur qilish qiyin bo'ladi uyushtirib (Amerika voleybol voleybolchi, 3-vaqti mumtoz va Beach voleybol Olimpiya chempioni), mintonet yilda sohil o'ynab o'yinchilarning soni ham o'zgartirildi: dastlab jamoa 10x5 metr maydon, ya'ni to'qqiz odamlar yarmida mos mumkin kabi ko'plab voleybolchilar bor ruxsat berilgan. Biroq, jamoa boshiga 6 kishi uchun pastga bir qator yangilik keyin.

Sport zali Morgan erta o'yinlar kauchuk kamera bilan to'pni o'ynagan edi. Lekin 1896-yilda, bir sport kompaniyasi "Spalding" birinchi rasmiy ozod voleybol, va 1900 tomonidan, standart shakli va vazni gol bugun ishlatiladi u o'lchov bilan deyarli bir xil edi.

Grid so'nggi o'yinlarda yanada qiyin qilish ancha yuqori edi voleybol o'yinini. o'yin qoidalar o'shandan buyon rivojlanish tarixi ancha tahrirlangan. Bugungi kunda, panjara balandligi 2.43 m, va ayollar uchun bir oz ortiq 2,24 m. original qoidalar voleybol jamoasi hisobida muvofiq 21 ball g'alaba qozonish uchun edi, va 1917 yilda bu raqam 1922 yilda, shuningdek, 15 kamaytirildi, ruxsat to'p soni uch cheklangan tegadi.



AQSH TASHQI VOLEYBOL

Voleybol paydo tarixi birinchi bir necha yil davomida juda sekin rivojlanib qaramay. u tez tez-Osiyoda misslonerlik maktablari ishtirok sport birlashmalari vakillari uchun Amerika tufayli orqasida tarqaldi. qisqa vaqt ichida O'yin Sharqiy o'yinlari orasida faxrli o'rinlarni qabul va 1913 yilda Rossiyada o'rnatib va voleybol qildi. 1950 yilda boshlangan xalqaro raqobat, chog'ida Rossiya hukmron jamoa bo'ldi va juda yaxshi natija ko'rsatdi. Evropada, Birinchi jahon urushi paytida voleybol keng manfaatdor.

1913-yilda, voleybol tarixi bu o'yin Manila shahrida tashkil birinchi Uzoq Sharq o'yinlari dasturiga kiritilgan yili, samarali Osiyoda aylandi. Ta'kidlash kerakki, 16 (ko'proq odamlar uchun, va o'yin targ'ib) voleybolchilar jamoasi ma'nosini Osiyoda uzoq vaqt uchun eski qoidalar bilan o'yin.

Bu rasmiy boshqaruvini va vakilligini tashkil etildi keyin sport eng katta shuhrat qozondi. 1928-yilda 1947-yilda Amerika Qo'shma Shtatlari voleybol

uyushmasi bor edi. Xalqaro Voleybol Federatsiyasi (FIVB) deb qayta nomlandi. 1949-yilda, Praga, Chexoslovakiya birinchi erkaklar chempionat.



1916-yilda, tashkilot Milliy kollej Atletik uyushmasi (NCAA) talabalari o'rtasida o'yin ommaviylashib YMCA kuchli o'sishni qo'ng'iroq qilish imkoniga ega bo'ldi, qoidalar majmuini va voleybol haqida turkum maqolalar chop etildi.



1940 yilda u voleybol bir xil uslub ishlab chiqildi. Ikki yoki to'rt voleybolchilar jamoalar Kaliforniya qumli sayohlarni jalb bunga tayyor emas musobaqalarda raqobat va tez orada eng yaxshi jamoalar boshqa jamoalar bilan bellashishi uchrashadi gacha sayr yoki sohilida pastga boshladi. birinchi Beach voleybol tumiri 1948 Kaliforniya bo'lib o'tdi

Beach voleybol asosiy muvaffaqiyat 1996 yilda Atlanta Olimpiadasida bo'lib chempionatining televizion efir keyin kelib, o'yin tarixi ajoyib muvaffaqiyat FIVB Swatch Jahon Tour belgilangan edi, va Beach voleybol xalqaro darajada yangi yo'lni ochib berdi.

Beach voleybol birlashmasi farqlash va qoidalariga va rasmiy turnirlar standartlashtirish maqsadida 1965 yilda tashkil etilgan. 1983 yilda tan olingan sportchilar voleybol mutaxassislar assotsiatsiyasi (AVP) erkak voleybolchilar tashkil sifatida 1976 yilga kelib, eng yaxshi voleybolchilar mukofot pul uchun kuch sinashdi. Eng yaxshi voleybolchilar deb tan sportchilarimizdan bir mukofot

pulining uchun voleybol bilan raqobat. Ayollar 1986 yilda o'z uyushmasi tashkil.

Olimpiya voleybol yulduz sayohlarni jalb tanlovlar o'tkazila boshlandi qachon, sport, yanada mashhur bo'ldi. Beach voleybol, Kaliforniya Florida va keyin boshqa mamlakatlarda sayohlarni yo'q, deb hatto tarqaldi. Ba'zi joylarda esa, biz qum maydonlarida bino ichida o'ynadi. 1993 yilga kelib, Beach voleybol Tumirlar milliy televidenie orqali namoyish etildi, deb Qo'shma Shtatlarda juda mashhur bo'ldi.

1987-yilda, ikki erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi xalqaro o'yin (voleybol). Ayollar 1993 yilda bunday rejasi birinchi turnir o'ynadi.



1.3. GOLD mukofotlari

Juda tezlik bilan emas, balki faqat voleybol kabi dastlab homilador o'rta yoshdagi erkaklar, balki yosh qizlar bilan oshiq aniq bo'ldi. ayollar uchun birinchi AQSh milliy voleybol chempionati o'yini tug'ilgan 54 yil keyin, 1949

yilda o'ynagan edi. 1952 yilda bo'lib o'tgan ayollar uchun Moskvada birinchi xalqaro musobaqa

Bugungi kunda, klassik va Beach voleybol erkaklar va ayollar musobaqalari Olimpiya o'yinlarida bir qismidir. Birinchi u Yaponiyada 1964 yilda Olimpiya sport aylandi. mezbon mamlakat - Yaponiya va Sovet Ittifoqi rahbarlari va sovet sportchilari har ikkala finalda uchrashdi ayollar turkumidagi oltin oldi. voleybol erkaklar kategoriyasida ham birinchi Olimpiya o'yinlari g'olib so'ng, bizning sportchilarimiz keyingi besh o'yinlari har bir medalni qo'lga kiritdi. Sovet Ittifoqi afzalligi bor edi. AQSh erkaklar voleybol jamoasi 1984 va 1988 GG bir g'alaba qozonish muvaffaq qum paydo bo'lishi va voleybol rivojlanish tarixi klassik o'yin ancha keyin keldi. Beach voleybol bo'ldi Olimpiada sport (Amerika Qo'shma Shtatlari, Braziliya va Avstraliya o'rtasidagi turnirda) faqat 1996 yilda Atlantada.

Chempionat FIVB World, jahon ligasi, chempionati World Gran-pri, Olimpiya o'yinlari kabi juda muvaffaqiyatli xalqaro voqealar bunday turnirlarni: O'tgan o'n yil davomida o'yin sport maydonlarda rivojlanishning yangi bosqichi oldi.

Voleybol Rossiya

Voleybol Rossiyada, Amerikada ixtiro qilingan bo'lsa-da, o'yin tez tutdi va oshiq. Shunday qilib, ko'p Germaniyada Rossiya xalq deb nomlangan edi, shuning uchun. Bu, chunki Va hech ajablanarli, Rossiya chempioni o'yin noyob xususiyatlarga berdi: chaqqonlik, atletika, tezligi. Orqaga 1920 yilda, bir necha rus shaharlarida Amerika murabbiylar ishtirokida voleybol jamoalari tashkil va 1922 yilda, o'quv uni shu jumladan, Moskva shahrida sport qiziqib qoldi qilindi. Yosh sportchilar hamma joyda bu sport raqobatlasha boshladi. Sovet Ittifoqi barcha respublikalarida, ayniqsa o'yinlarida o'z shu jumladan, keyin, tan o'yin kash etdi. Sovet Chempionlar 4 marta jahon chempionatida oltin olib, 6 marta xalqaro chempionatlari va Yevropa 12 marta g'oliblarini g'oliblari bo'ldi.

Sovet Ittifoqi qulaganidan so'ng Rossiyada voleybol tarixini tugamaydi. 1991-yilda, barcha-Rossiya voleybol federatsiyasi Sovet o'qituvchilar bilim saqlanib qilgan, yaratgan edi. 1993 yilda, erkaklar jamoasi ikkinchi o'rinni egallaydi Jahon ligasi, ishtirok etadi. Qo'shiq Shu yili sportchilar qabul bronza medalni qit'alararo turnir. jamoasi bosh murabbiyi oladi jamoasi G. Ya. Shipulin, paydo bo'lsa, bu 1999 yilga qadar bag'rini ochib bir qator tomonidan ta'qib qilingan kumush medalni Evropa turnirda va Jahon kubogini qo'lga kiritdi. Rossiya terma jamoasi Gollandiya, Italiya, Chexiya, Gretsiya, Yugoslaviya kuchli jamoasi duch chunki Lavrov yo'l, juda qiyin edi. jamoasi Jahon ligasining g'alaba kasb qachon voleybol Rossiya yana, faqat 2002 yilda gul.

Keyingi tadbir - jahon chempionati va Pekin Olimpiadasi - o'yin yaxshi natijalarga tomonidan belgilangan edi, va final turnirida hal qiluvchi mag'lubiyati va hali barqaror bronza sportchilarni birga. Olimpiya o'yinlari 2012 va Evropa chempionatida - 2012-2013 yil Rossiya uchun yangi yulduz g'alabalar bilan belgilanadi.



Olimpiya medallari

O'yinlar		Erkaklar			Ayollar		
		Oltin	Kumush	Bronza	Oltin	Kumush	Bronza
1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya	Yaponiya	SSSR	Polsha
1968	Mekika shahri	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya	SSSR	Yaponiya	Polsha
1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR	SSSR	Yaponiya	KXDR
1976	Monreal	Polsha	SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya	SSSR	GDR	Bolgariya
1984	Los Anjeles	AQSh	Braziliya	Italiya	Xitoy	AQSh	Yaponiya
1988	Seulda	AQSh	SSSR	Argentina	SSSR	Peru	Xitoy
1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSh	Kuba	MDH	AQSh
1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba	Xitoy	Braziliya
2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya	Kuba	Rossiya	Braziliya
2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya	Xitoy	Rossiya	Kuba
2008	Pekin	AQSh	Braziliya	Rossiya	Braziliya	AQSh	Xitoy
2012	London	Rossiya	Braziliya	Italiya	Braziliya	AQSh	Yaponiya
2016	Rio de Janeyro	Braziliya	Italiya	AQSh	Xitoy	Serbiya	AQSh

Raqamlarda voleybol tarixi eng muhim voqealar va sanalar

1895 Uilyam G. Morgan (1870-1942) bir o'yin voleybol yaratadi.

1896: ishlab chiqilgan va voleybol uchun ishlab chiqarish to'pni qo'ydi.

1922: birinchi milliy chempionati 11 mamlakatidan kelgan 27 jamoa ishtirok etdi va unda Bruklin, Nyu-York, bo'lib o'tdi.

1928, bu turnir va qoidalar zarur ekanligini ochiq-oydin emas. Amerika uyushmasi voleybol tashkil topgan.

1930: Santa Monika, Kaliforniya sayohlarni jalb Beach voleybol tug'ilishi.

1934: tasdiqlash va voleybol milliy sudyalarni tan.

1947 Xalqaro Voleybol Federatsiyasi (FIVB) tashkil; rasman tarixi va hujjatlashtirilgan voleybol qoidalar.

1948: birinchi Beach musobaqa.

1949: Pragada Xalqaro chempionati.

1964: Voleybol Tokioda Olimpiya o'yinlarida ro'yxatiga kiritilgan.
 1965: tashkil Beach voleybol uyushmasi (CBVA).
 1983: voleybol ustalari uyushmasi (AVP) yaratish.
 1996: Beach voleybol olimpiya sport, uning debyutini o'tkazdi.
 1997: Deyn Blenton Beach voleybol birinchi afro-amerikalik professional voleybolchi bo'ldi, tumirda Miller Lite / AVP g'alaba olish.
 2007: Karch Kiraly o'chmas iz qoldirib, yulduz faoliyatini saqlab qoladi.
 Kiraly - voleybol tarixi. Qisqacha biz u 24 yil davomida tumir g'olibi bo'ldi, uning yutuqlari haqida aytish mumkin, uning jamoasi o'zi ishtirok bo'lgan barcha chempionatlari, 75% dan ortiq yilda yarim finalga olib chiqdi.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Voleybol uyin tarixi.
2. Voleybol uyinining sobik itifokda rivojlanishi.
3. O'zbekistonda Voleybolning rivojlanishi.
4. Voleybol uyin texnikasi.
5. Voleybol uyin taktikasi.
6. Voleybolchilarning tezkorligini oshirish omillari.
7. Voleybolchilar chakkonligini oshirish omillari.
8. Voleybol maydoni xajmlari va uyin koidalari.
9. Voleybol uyin ochkolar xisobi, kotib xakamning vazifasi.
10. Voleybol musobakasida aylanma sistemasining axamiyati.
11. Olimpiya tizimida musobaka utkazish tartibi.
12. Voleybol uyinidaxakamlar va ularning vazifalari.
13. Voleybol uyinining nizom iva uning axamiyati.
14. Voleybol uyinining rivojlanishi.
15. O'zbekistonda Voleybol uyinini rivojlanishi.

2-MODUL. VOLEYBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI VA AHAMIYATI. VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Jismoniy tarbiya – bu sportchi trenirovka jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo'ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatish ta'minlanishi, u gavdada a'zolarining barcha qlamiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqiyosda ta'sir ko'rsatish ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o'yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, ko'pincha, sport trenirovkasida bu vaqtning o'zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatleri rivojlanadi, qat'iyatli bo'lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan irod mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko'proq foydalanish ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo'nlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlari rivojlanishning har tomonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlari sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

2.1. Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mahoratni oshirish

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib,

hunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funktsional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususiyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kuchishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlar va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarini ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, iring'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va

barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvafiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining xar tomonlama o'sishi ta'minlovchi, uning bir xarakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish xam bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlari o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarning o'sishi, organizm bir qator sistemalarining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan xarakatdagi buyumga reaksiya qo'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta- qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan joyga o'tish tezligini rivojlantirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment

tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot siklida davomida shunchaki shug'ullanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag'bantiruvchi ommillar bo'lmog'i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko'p ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajasiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda-harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiya, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan joyga o'tish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (ya'ni mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatlari bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgan ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va epchillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Epchillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo'lib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epchillikni asosiy o'lchovi- harakatning koordinasion murakkabligi bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat epchilligi»- bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan sohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan, bo'lsa, ikkinchi tomondan, epchillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshkacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Epchillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja- fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni epchillikning oliy darajasi - basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati - bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z muskullari kuchi

hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida - og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muskul apparatining morfofunktsional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo'lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning

muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan foydalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

2.2 Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik mahoratni oshirish

Maxsus jismoniy taryorgarlik deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatleri va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. Maxsus jismoniy taryorgarlik o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

Maxsus jismoniy taryorgarlikning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit

holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy taryorgarlik shug'ullanuvchilarning UJTsig'a asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritiganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taaluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namoyon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlarni rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlarni – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari sifatlardan iborat bo'lib, trenirovka vositalari tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifattir. Ushbu sifadni takomillashtirish ancha uzok vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish, iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirish ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishilishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol uyinida sport harakatlarining muvaffaqiyatli o'qitilishi oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joyda o'tirish ikkinchi joyga o'tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bog'liq bo'lgan harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo'ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatleri safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik sistemalar funksiyasi bilan bog'liq bo'lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta'minlanadi. Kattagina og'irlikdagi buyumlarni ko'tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo'yicha trenirovkalar va shu maqsadda o'sha mashqlarning uncha ko'p bo'lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta'minlovchi bir talay muskul tolalarini ishga safarbar qiladi. Ayni bir vaqtda uncha og'ir bo'lmagan buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko'p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini aktivlashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to'satdan paydo bo'ladigan kuch bo'lib, u sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda ishlagan vaqtlarda namoyon bo'ladi. Bunda tashqi kuchlar ta'sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo'lgan to'siqlarni yengib o'tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Portlash kuchining namoyon bo'lishi ko'p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuchi - bu tashqi qarshilik - uncha katta bo'lmagan to'siqlarni tez harakat qilib yengib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch - g'ayrat sarflanishi orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi. Maxsus jismoniy taryorgarlikning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar maxsus jismoniy taryorgarlik vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchunchidan, texnik - taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

Maxsus jismoniy taryorgarlik vositalarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga - ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, xarakat amplitudasi, va yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i kerak. Mana shunday ba'zi bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo'lishi, tashqi qarshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi.

Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan u yoki bu darajadan u yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab - chegaralab to'xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lmog'i kerak. Bunday ish qobiliyati rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog'i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug'ullanuvchilar organizmiga

mashqlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni amalga oshiradi va yo'nalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini aniqlash oshiradi.

Davra usuli – bu interval usulining bir varianti hisoblanadi. U interval usulidan turli mashqlashtiruvchi yo'nalishdagi mashqlardan foydalanish va muskullar ishini kamroq intensivligi hisobiga sportchi organizmiga nisbatan ko'proq va har tomonlama ta'sir ko'rsatishi bilan farq qiladi.

Qo'shma usul - maxsus jismoniy taryorgarlik, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini bir butun - yaxlit holda qo'llash to'g'risidagi metodik g'oyani anglatadi. Bu g'oya shunday vosita va usullarni amalga oshirishni nazarda tutadiki, ular orqali maxsus jismoniy taryorgarlik vazifalari bilan sport texnikasi elementlarini takomillashtirish vazifasi bir vaqtda bajarilishi ta'minlanadi. Bunda maxsus jismoniy taryorgarlik vositalari ularning dinamik jihatdan muvofiq kelishi tamoyili asosida tanlab olinadi.

Musobaqalashuv faoliyatini modelashtirish usuli organizmning mashg'ulot vaqtida uning yillik siklining muayyan bosqichlarida musobaqalar uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirish hisobiga organizm ish rejimini intensivlashtirilishini nazarda tutadi. Ushbu usulning mohiyati musobaqalashuv mashqlarini yaxlit holda va yuksak darajada, lekin o'zlashtirilgan sport intensivligi darajasida hamda musobaqaning shartlari va qoidalarini hisobga olgan holda bajarilishi ifoda etadi.

Maxsus jismoniy taryorgarlikning nazorat usuli maxsus harakat rejimida bajarilgan mashqlarning ushbu rejimiga nisbatan sportchi organizmi qay darajada tayyor ekanligiga baho berish davriga, spetsifik mashqlarning intensiv mashqlashtiruvchi ta'siriga baho berish tadbirlarini qo'shib bajarilishini nazarda tutadi. Nazorat usulida yaxlit mashqlar, ularning soddalashtirilgan variantlari yoki harakat strukturasi jihatdan va energiya bilan ta'minlanish rejimiga ko'ra o'sha yaxlit mashqlarga yaqin turadigan mashqlar bajariladi.

Faqat natijalarga qarab baho beriladigan mashhur ish amaliyotidan farqli ravishda, nazorat usuli mashq va mashg'ulotlar vaqtida sportchi organizmida modir bo'ladigan eng muhim funksional sifat o'zgarishlarning butun bir majmuasini qayd etib borishni nazarda tutadi.

2.3 Voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni

Jismoniy fazilatlaridan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz voleybolchilarning ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi formalari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;
- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar chastotasi.

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni koordinasiya qiluvchi markaziy nerv sistemasining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Voleybolchining tezkorligi konkret reaksiya tezligida, jadal siltanishda hamda to'p bilan, to'psiz texnik priyemlarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har hil maksimal chastota bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim. Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;

- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal chastotada qo'y yugurish;

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

- maksimal chastotada aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash, aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;

- o'rta masofaga yugurayotganda tempni to'satdan o'zgartirish;

- dastlabki yugurib borishda so'ng 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish va tez yurishlar har hil estafetalarda musobaqa uslubi bilan o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovka ishining hajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

Kuch - bu tashqi qarshilikni yengish yoki «ushlab» turish ma'nosini anglatadi. Kuch ikki turga bo'linadi: dinamik kuch va statik kuch. Dinamik kuch - bu o'zgaruvchan kuch. Statik kuch - bu bir hil vaziyatda ijro etiladigan kuch. Statik kuch 3 ga bo'linadi:

- «yengib» olinadigan statik kuch: Masalan: yerda yotgan og'ir toshni ko'tarib olib ushlab turish;

- bir hil vaziyatda «saqlab» turiladigan statik kuch. Masalan: shu toshni bir hil holatda ushlab turish;

- qarshilikni «yenga olmaydigan» statik kuch. Masalan: shu tosh o'ta og'ir bo'lgani sababli uni ko'tarish imkoniyati yo'q. Lekin mushaklar taranglashadi va statik ish bajarib turadi (V.M. Zasiorskiy, 1970).

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ortikcha zo'riqish bilan bog'liq bo'lmasligi kerak, kuchlanish hollaridan umuman voz kechish maqsadga muvofiq. Bunday mohiyatga ega bo'lgan mashqlarni uncha og'ir bo'lmagan anjomlar bilan katta tezlikda bajargan ma'qul.

Qiz bolalar guruhida bunday mashqlarni qo'llash alohida nazorat va ehtiyoqlik bilan amalga oshirilishi lozim.

Tayergarlikning mazkur bosqichida chaqqonlikni rivojlantirish o'yin malakalarining texnikasini o'zlashtirishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Bu sifatni tarbiyalash - turli to'plar bilan mashq qilish, gimnastika, akrobatika, sport o'yinlariga oid mashqlar yordamida amalga oshiriladi.

Bunday mashqlarni sekin-asta murakkablashtirib borish zarur.

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

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

Absolyut kuch - mushak (yoki mushaklar guruhi) o'z og'irligidan qat'iy nazar qisqargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

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

Portlovchi kuch - sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishishi qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni voleybolchilar sakrashda, to'p kiritishda, zarbli urishda, to'siq qo'yishda konkret amalga oshiradilar. Shuningdek «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq muskul qisqarish samarasi yordamida katta harakat kuchlanish xosil bo'ladi. Ko'zga ko'ringan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'ziga olishi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi (V.V. Verxoshanskiy, 1988).

Sport mashg'ulotlarida muskullar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va uzunligini qisqartirgan holatda kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar. Mashqlarning birinchi guruhi voleybolchining muskullarini rivojlantirishda katta imkoniyat yaratadi. Og'irlanishlar va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligini va qarshiligini yengish, espanderlar va hokazo) keng qo'llamda foydalanish va ularning turli-tumanligi trenirovka nagruzkasining hajmini va intensivligini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar muskullar gruppasining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bushatish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har hil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham baxslashadilar (V.V. Verxoshanskiy, 1988).

Ikkinchi guruh uchun o'ziga xos xususiyat, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoqlar tizzalari yarim bukilgan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tishga imkon yaratadi. Bu mashqlarni bajarishda muskul gruppalari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik kuproq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali

mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri - yelkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish - tipik mashqdır.

Chaqqonlik - turli murakkab harakatlarni tez va aniq ijro etilishi demak. Voleybolda ushbu sifat voleybolchining maydonda muayyan vaziyatga nisbatan to'g'ri, tez va aniq xarakat qilishi zarurligini antlatadi. Bu sifat keng mazmunli tushuncha bo'lib, o'z ichiga tezkorlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni qamrab olgan (V.P. Filin, 1987; V.M. Zasiorskiy, 1970).

Chaqqonlikni bolalik davridan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiq. Mazkur sifatni tarbiyalashda mashqlarning eng oddiysidan boshlab, sekin-asta murakkab mashqlarga o'tish zarur.

Chaqqonlikni rivojlantirishda gimnastika, akrobatika, sport va milliy o'yinlar juda qo'l keladi.

Egiluvchanlik - bu tana bo'g'imlarining maksimal amplitudada bukilishi va yozilishidir. Bu sifat aksariyat mushaklar tolalari elastikligi (cho'ziluvchanligi) va tonusiga bog'liq. Egiluvchanlikni o'stirish, birinchi navbatda, muntazam muvofiq mashqlar bilan shug'ullanishga bog'liq.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish boshlang'ich maktab yoshidan boshlangani maqsadga muvofiq. Chunki bu yoshdagi bolalarning organizmi - suyaklari, mushak va bo'g'inlari egiluvchan - plastik xususiyatga ega bo'ladi.

Mazkur sifatni rivojlantirishda sekin sur'atda bajariladigan har hil yo'nalishga oid bo'lgan va katta doirali amplitudada ijro etiladigan mashklar qo'l keladi. Bundan tashqari egiluvchanlikka xos elementlari bo'lgan harakatli va sport o'yinlari yaxshi natija beradi. Gimnastika, akrobatika mashqlari bilan shug'ullanish ham ayni muddao. Zikr etilgan mashqlar muntazam, uzoq vaqt va qayta - qayta bajarilishi lozim (Ye.V. Fomin, 1986; M.I. Perelman, 1973).

Chidamkorlik deb organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko'rsatish yoki biror - bir harakatni yuqori samarada uzoq vaqt davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi.

Chidamkorlik sifatini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosli vazifalaridan biridir. Bu sifatning yuqori darajada rivojlanganligi sport mahoratining samarali o'sishiga, uzoq vaqt davomida egallagan texnik va taktik malakalarning musobaqa jarayonida faol ijro etilishiga zamin bo'ladi.

Chidamkorlik shug'ullanuvchi sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga qarab tarbiyalanishi kerak bo'ladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, chopish - krossdan foydalanish qo'l keladi.

Umumiy chidamkorlik uzoq masofaga chopish, suzish, velosipedda uchish kabi vositalar yordamida rivojlantirilishi mumkin.

Voleybolchilarga xos maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uzoq vaqt davomida voleybol va o'zga sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, har hil yo'nalishlarga - o'zgaruvchan yo'nalishlarga qayta - qayta chopish, charchash holatida turli mashqlarni bajarish asosida amalga oshiriladi (L.R. Ayrapetyans, 2006).

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Voleybol o'yini nechanchi yil o'ylab topilgan?
2. Voleybol o'yinida nechta hakam hakamlik qiladi?
3. Voleybol maydoni hajmi.
4. Voleybol o'yinida bir jamoada nechta sportchi maydonda o'ynaydi?
5. Voleybol erkaklar to'rining balandligi necha metr bo'ladi?
6. Voleybol aëllar to'rining balandligi necha metr bo'ladi?
7. Voleybol turidagi antenna necha metr bo'ladi?
8. Voleybol o'yini necha ochkoga borib yakunlanadi?
9. Voleybol o'yinini oxirgi bo'limi necha ochkoda yakunlanadi?
10. Voleybol o'yinida hakam tomonidan necha marta taym aut beriladi?
11. Voleybol o'yinida ochkolar soni nechtaga yetganda taym aut beriladi?
12. Voleybol o'yinida bir jamoada nechta lebera o'ynaydi?
13. Leberani maydonda harakatlarini izoxlang.

14. Voleybol o'yinida to'pga 4 marta tegish qachon ruxsat beriladi?
15. Voleybol to'pini katagi necha sm bo'ladi?
16. Hujum maydoni necha metr bo'ladi?
17. Voleybol o'yini vaqtga qarab o'ynaladimi èki songa?
18. Voleybol himoya maydoni necha metr bo'ladi?
19. Voleybol o'yinida oëq bilan o'ynash mumkinmi?
20. Voleybol to'pini og'irligi qancha?

3.1. O'yin qoidaları

Maydonni chegaralovchi chiziqlar maydon bilan bir tekislikda bo'lib, chiziqlar eni 5 sm bo'ladi. Uzunasiga tortilgan chiziq – yon chiziq, eniga, ya'ni

[illegible]

To'p. To'p yumaloq bo'lib, aylanasi 66 ± 1 sm, og'irligi 270 ± 10 g, charmdan yasalgan.

Uskunalar. Voleybol amaliyoti uchun ishlatiladigan ob'ekt faqat 65 sm qoplangan sintetik teri yoki moslashuvchan qopqoq o'rtasidagi bir to'la (voleybol rasmiy) va shunga o'xshash Ro'yxatdan o'tish ichki xonasini yoki ma'lumotni o'z ichiga oladi. Uning rangi (a rang birlashtirish bo'lishi mumkin) aniq va bir xilda bo'ladi. quyida ko'rsatilgandek.

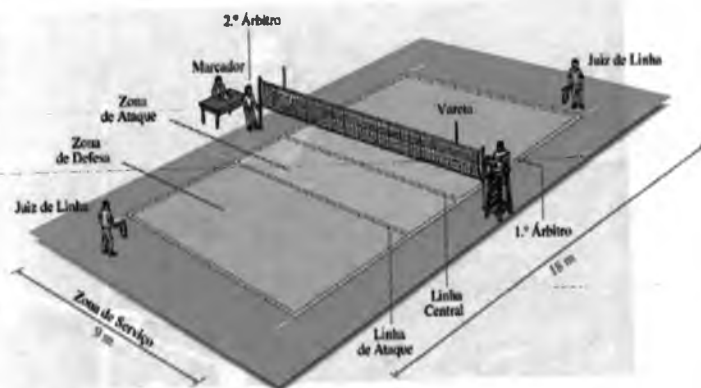
Voleybol sudi konstitutsiyasi. Voleybol korti 18 metr uzunlikda va 9 metr kengligida bo'lib, uni ikkita maydonchaga ajratib turuvchi tarmoq orqali kesib o'tiladi. Jamoa uchun har bir maydon.

Maydon o'z satrlari bilan yaxshi belgilangan bo'lishi kerak va tashqi maydonni ta'kidlaydigan yorqin ranglarga ega bo'lishi kerak. Odatda pol, yog'och yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi, har doim juda silliq bo'ladi.

Sud bir nechta qismlarga bo'linadi va endi bu qismlarni ta'riflaymiz:

Hujum hududi: Ushbu maydondagi 3 metr kenglikdagi maydon maydonga to'g'ri keladi, bu erda o'yinchilar o'z raqiblariga qarshi hujumni tarmoqning boshqa tarafiga to'plashi mumkin. **Mudofaa zonasi:** Bu maydon 6 metr kenglikda va hujumning deyarli barcha to'plari to'xtab qoladigan joy.

Tarmoq: tarmoq keng 1 metr o'lchov blokda o'rtasida va uning uzunligi 9.5 metr o'lchov, 10 va 0.5 metr intervallarni (va keyin sud tomonidan 1 va 2,55 metr masofada o'rtasida yolg'on sud binosi ikki xabarlar, ilova qilinadi), va ular odatda sozlanishi.



Hakamlar. Eng o'yinlarda hakamlik birinchi hakam, ikkinchi hakami, to'purari va yo'l sudyalar bor, va FIVB tomonidan tashkil musobaqalarda to'rt chiziqli sudyalar talab qilinadi, va, odatda, faqat boshqa o'yinlarda Hozirgi 2 liniyasi hakamlar bor.

Keling, o'yindagi har bir hakamning vazifalari nimani anglatishini ko'rib chiqaylik:

Birinchi hakam: Uchrashuvda ishtirok etadigan barcha o'yinlardagi so'nggi so'z bor. Homonning bir uchida turib, o'tirgan yoki o'tirgan bir stulda.

Ikkinchi hakam: Bu hakam qarshi oxirida turgan va ko'rsatkich, marta, kamchiliklari, bosqini nazorat va ular xizmat sog'ayib, ular, albatta, Rodizio to'g'ri lavozimlarda voleybolchilar estam vazifasi bor.

Pointer. Gol muallifi ikkinchi hakamning orqasida va ballarni hisoblash va jamoalarning xizmatlarini ko'rsatish uchun javobgardir.

Chiziqli hakamlar. Aytganimizdek, 2 bir o'yinda 4 hakamlaridan farq qilishi mumkin. Ular 1 va 3 metr oralig'ida erkin maydonda (maydon tashqarisida) joylashgan bo'lib, ular to'pning tashqarisida yoki maydon ichida tashqariga tushib qolganini ko'rish uchun vazifaga ega.



Voleybol o'yini. O'yin bir necha bosqichga ega va ko'p jihatlardan iborat bo'lib, shuning uchun tushunish osonroq bo'ladi, shuning uchun biz bir necha mavzular bo'yicha bo'linamiz.

– O'yinlar 5ning eng yaxshi o'yinida ijro etiladi va ular jamoa 3 to'plamlarini qo'lga kiritganda tugaydi;

– Jamoalardan biri 25 ballari (jamoaga Bog'lanishni taqqoslash istisno). Agar to'plamning oxirida, masalan, 24: 24 bo'lsa, o'yin tugagach, faqatgina jamoalardan biri ikkita nuqta afzalroq bo'lsa, masalan 26: 24;

– Agar o'yin bog'langan bo'lsa, har bir jamoa 2 to'plamini yutgan bo'lsa, o'yin yakuniy yig'inni boshlaydi. Bog'lanishni to'xtatish, va bu to'siq normal 15 o'rniga 25 bal bilan tugaydi, lekin jamoalar o'rtasida ikki nuqta o'rtasida farq bo'lishi kerak.

– Ko'rsatilmalik: Agar shunday bo'lsa, yo'qolgan jamoa yo'qotadi va jamoa tarkibida 3×0 va 25-dan 0-ga barcha siljishlar natijasida erishiladi;

– Sportning katta qismida bo'lgani kabi, o'yin boshida va boshida Bog'lanishni taqqoslash hakam qaysi tomonni jamoani boshlaganini va kimga xizmat qilishni boshlashini ko'rish uchun lotereya qiladi;

– Ichki maydonga tushganimda yoki voleybol maydonidan tashqarida shiftga yoki ob'ektga tegsa, to'p chiqadi;

– Erga tegmaslik sharti bilan to'p chegarasi orqali o'tayotganda to'p to'planishi mumkin;

– Har bir jamoa 6 voleybolchilaridan tashkil topadi va 6 o'yinchilarining ko'pchiligi bankda saqlanadi. Dastlab belgilangan tartib bu daladagi aylanish tartibini belgilab beradi (biz bu aylanish nimani anglatishini tushuntiramiz);

– To'pni faqatgina ushlab turish mumkin va hech qachon ushlab turlmaydi yoki boshqa yo'llar bilan uzoqroq qo'zg'aldi (go'yoki qo'lida ushlab qolgandek), hakam tomonidan noto'g'ri ko'rsatilib, raqib jamoaga ko'rsatiladi.

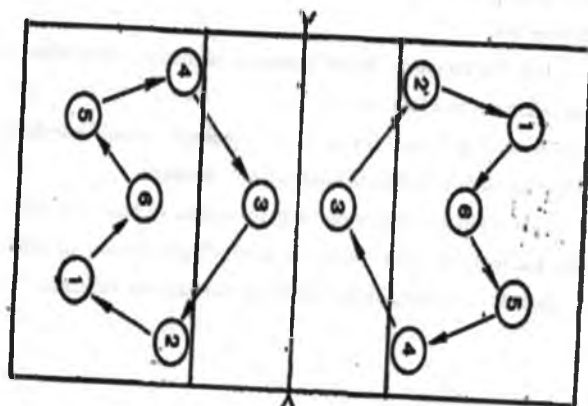
– To'pni teshikka tegizishi va tuproqqa tegmasdan oldin tiklanishi kerak va qo'ng'iroqlar soni qoladi.

– Aktyor, xizmat ko'rsatish / xizmat qilish uchun hushtak sochib, to'pni havoga tashlab, qo'lni yoki qo'lining boshqa qismini urganidan so'ng 8 soniyagacha bor.

– Hech bir hujumchi hujum zonasida xizmatga zudlik bilan hujum qila olmaydi (xizmatni bloklash kabi);

– To'sib qo'yilsa, o'yinchi uni raqibga qarshi maydonda ushlab tutilmaydi va raqib voleybolchi hujumga qo'l urmagan.

– Agar o'yin noqonuniy ravishda to'xtatilsa va boshqa vaqtda o'ynalishi kerak bo'lsa, mavjud to'plam bekor qilinadi, o'yinchilarning dastlabki tartiblar saqlanib qoladi va natijada oldingi setlarda ham natijalar saqlanadi.



O'yinchilarning pozitsiyalari yuqoridagi rasmda ko'rsatilgandek raqamlangan: uchinchi voleybolchilar hujum chizig'ining aniq shaklida joylashgan va 4, 3 va 2 pozitsiyalarini egallaydi. boshqa uchta o'yinchi 5, 6 va 1 pozitsiyalarini egallaydi.

Xizmatdan so'ng voleybolchilar o'z mahkamasida va erkin hududlarda har qanday pozitsiyani egallashi va egallashi mumkin. Joylashuvning ehtimolmasligi nuqul yo'qotishga olib keladi.

Jamoa o'yinni qaytarib olish huquqini qo'lga kiritganida, o'yinchilar soa yo'nalishi bo'yicha pozitsiyasini oshirib, "aylanish" deb nomlanadi. 2 pozitsiyasidagi o'yinchi 1 o'miga o'tadi va u server bo'ladi. 1 pozitsiyasidagi o'yinchi 6 o'miga o'tadi va hokazo.



Voleybol asoslari / o'yn. Voleybolni o'ynash uchun o'yinni tashkil etadigan turli xil o'yinlar yoki asoslar qo'llaniladi (masalan, voleybolda tekmo yoki sarlavha). Keling, ularning har birini quyida keltiramiz va qisqacha tushuntirish bering.

Chiqing. Draw – har bir nuqtada amalga oshirilgan birinchi harakat va b o'yinning boshlanishi. O'yinchi har qanday holatda maydonning orqa tarafida joylashganki va to'pni qo'lni yoki qo'lning har qanday qismini ishlatib raqib maydoniga to'pni yuborish maqsadiga ega.

Ko'p xizmat turlari mavjud bo'lsa-da, zamonaviy voleybolchilar to'pni boshqa tomonga ko'proq kuch bilan yuborish uchun o'z xizmatlarini yaxshilashga intilmoqda. Aktyor, xizmat orqali to'g'ridan-to'g'ri ishora qilishni boshlaganda, bu harakat deyiladi *Ace*.

Qabul qilish. Bu odatda raqib jamoasi o'z xizmatini ko'rsatgan yoki hujum qilgan, darhol himoyalash uchun to'pni erdan tegizishning oldini olganidan keyin darhol ishlab chiqarilgan o'yin. Buning eng keng tarqalgan pozitsiyasi (tasvirda ko'rsatilgandir), unda hujumchi kuchli hujum o'tkazgandan so'ng to'pni yaxshiroq nazorat qiladigan, to'pni yaxshi sharoitlarda (jamoaning markazida o'ynagan voleybolchi).

So'rov. Bu odatda ikkala qo'l bilan ham boshlanadi va hujumdan oldingi o'yin bo'lib, kimdir to'pni raqib tomonga yuborish uchun so'nggi harakatni amalga oshirishi uchun tarmoqqa yaqinlashish uchun yuboriladi.

Hujum. Hujum yoki kesish o'yinchi raqib maydoniga so'nggi tegishli vertikal sakrashni va raqib maydonining tagida taranglikda etarli kuch bilan zarba berib turganda beradi.

Aktor hujumga qanchalik ta'sir o'tkazsa, to'pni raqib maydoniga yuborish imkoniyati shunchalik katta bo'ladi, bu esa blokirovkadan qochishga yordam beradi. Barcha voleybolchilar faqat to'pni raqib maydoniga sarlavha yoki teginish bilan yuborishlari mumkin bo'lgan liberodan tashqari hujum qilishi mumkin.

Bloklash. Ushbu topa vuruşunda holati bo'laklashda 74 foiz topa ega bo'lishdi: 0 – raqib hujumi yoki uning tezligini kamaytirishga qaratilgan. Blokirovka 1 tomonidan bir vaqtning o'zida 3-ga o'tishi mumkin (ko'proq o'yinchilar, blokirovka qilish ehtimoli kattaroq).

Yuqori o'yinchi- jamoani qabul qilish, hujum qilish va himoya qilish bilan shug'ullanadigan ko'p qirrali o'yinchi. Yakuniy o'yinchi va diagonal o'rtasidagi asosiy farq shundaki, u to'pni qabul qilishda ishtirok etadi. Odatdagi hujum yo'nalishi 2 va 4-chi zonalaridan to'r chetlaridan zarbalar beradi. Ko'pincha u trubaning kombinatsiyasi uchun (6-chi zonadan to'siqdan pas bilan hujum) va orqa chiziqdan hujum uchun ulanadi. Ushbu voleybol rolining muhim vazifasi muvaffaqiyatsiz qabul qilingandan keyin yoki muvaffaqiyatsiz hujumdan va / yoki himoyadan to'pni uzatishdan keyin "qiyin" to'plarni

o'ynashni tugatishdir. Yon o'yinchining vazifasi raqibga to'pni qabul qilishni iloji boricha qiyinlashtirish va jamoasiga yanada samaraliroq hujum qilish imkoniyatini berishdir.



Diagonalning asosiy vazifasi to'r chetlaridan hujum qilishdir, shuning uchun bu rol oldingi chiziqdan (2, 4-chi zonalar) va orqa chiziqdan (1-, 5-chi zonalar) zarba berishda yuqori sifat va ishonchni talab qiladi. Ular yaxshi sakrashga ega atletik futbolchilar. Odatda, barcha ikkinchi paslarning taxminan 50% ularga qaratilgan va ular, qoida tariqasida, jamoada eng ko'p ochko to'plashadi. Diagonal qabul qilishdan chiqariladi va shuning uchun odatda uning aheriklari to'pni qabul qilganda, urish uchun yugurishni boshlaydi. Shuningdek, diagonal barqaror sakrash xizmati bilan tavsiflanadi. U tez-tez blokda ishtirok etadi. Ushbu pozitsiyadagi o'yinchilar professional jamoalarda eng ko'p talabga ega va eng yuqori maosh olishadi.



Qoidaga ko'ra, eng baland o'yinchilar yuqori reaktiv tezlikka ega va kerali bo'lganda juda past to'plarni urishga qodir. Bunday hujum bilan asosiy afzallik - kutilmagan effekt. To'pni uzatuvchi to'pni havoda bo'lgan hujumchining qo'lga beradi. Raqibning zarbalarini to'sadi. Ular odatda 3-zonadan hujum qilishadi.



To'pni to'plovchi raqiblardan to'pni qabul qilib olgandan keyin ikkinchi marta to'pga zarba beradi. Maqsad to'pni hujumchiga raqiblar aks ettira olmaydigan hujum zarbasini berish uchun qulay vaziyat yaratadigan tarzda tashlashdir. Ulanadigan pleer quyidagilarni bilishi kerak:

yaxshi qabuldan so'ng, uzatmani hujumkor o'yinchilarga aniq yo'naltira olish;

markaziy hujumchining yuqori tezlikda uzatilishi bilan, hatto noto'g'ri qabul qilish bilan ham xizmat qila olish;

jamoaga imkon qadar yordam berish - xizmat qilish, blokirovka qilish, hujum qilish.



Libero (italyancha libero "erkin") - voleybolda - jamoada faqat himoya funksiyalarini bajaradigan maxsus o'yinchi.

Liberoning o'yinda bajaradigan asosiy vazifalari - raqibning hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq va dumplardan to'plarni tanlash. Bundan tashqari libero blokirovka qilish yoki hujum qilish huquqiga ega emas. Liberonin maydondagi harakatlarini tartibga soluvchi voleybol qoidalariga tegishli o'zgartirishlar 1998 yilda kiritilgan. Ushbu rol o'yinchilarining eng yorq vakillaridan biri - Rossiya terma jamoasi o'yinchisi Aleksey Verbov.



O'yin jamoalardan biri uchta o'yinda g'alaba qozonganida tugaydi. Uchrashuv boshlanishidan oldin birinchi hakam jamoa sardorlari ishtirokida to'pni o'tkazadi, uning g'olibi to'pni (xizmat ko'rsatish yoki qabul qilish) yoki maydon tomonini tanlaydi. Har bir o'yin tugagandan so'ng, jamoalar maydon tomonlarini o'zgartiradilar va hisob 2:2 bo'lganda, beshinchi o'yin oldidan yangi durang o'tkaziladi. Beshinchi setda jamoalardan biri 8 ochkoga yetganda tomonlar o'zgaradi.

Voleybol o'yini vaqt bilan cheklanmaydi va 25 ballgacha davom etadi. Beshinchi o'yinda (tay-brek) hisob 15 ballgacha ko'tariladi. Bundan tashqari, agar raqib ustidan ustunlik 2 ochkoga etmasa, o'yin bu sodir bo'lguncha davom etadi.

Har bir o'yinda har bir jamoaning murabbiyi har biri 30 soniyadan ikkita taym-aut so'rashi mumkin. Bundan tashqari, dastlabki 4 o'yinda jamoalardan biri 8 va 16 ochkoga erishganida (har biri 60 soniyadan) texnik taym-autlar tayinlanadi.

Har bir setda murabbiy maydon o'yinchilarining 6 tadan ko'p bo'lmagan almashtirishlarini amalga oshirish huquqiga ega (liberodan tashqari) va almashtirilgan o'yinchi faqat o'sha setda kortga uni avvalroq almashtirgan o'yinchi o'rniga qaytishi mumkin. Ikkinchisi keyingi to'plamgacha sudga kira olmaydi ... Shuningdek, o'yinni davom ettira olmaydigan voleybolchi jarohat olgan taqdirda, avval barcha 6 ta almashtirishni qo'llagan jamoaga "istisno" deb ataladigan almashtirishga ruxsat berilishi mumkin.

3.2. Holat va harakatlanish, texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish

Harakat malakalari jismoniy sifat va qobiliyatlar asosida amalga oshiriladi. Binobarin, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Shunday ekan bu ikki turdagi tayyorgarlik jarayonini nazorat qilib

kurash o'quv — trenirovka mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilish imkoniyatini yaratadi.

Shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iboratdir.

Yosh voleybolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash, hilla-hil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, voleybol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik nazorat shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini aniqlashning asosiy shaklidir. Pedagogik nazorat trener va shifokor tomonidan olib boriladi. Bunda o'tkazilgan mashg'ulotlarning mazmuni, hajmi va shiddati xisobga olinadi hamda trenirovka rejalarining bajarilishi tahlil qilinadi. Quyidagilarni tahlildan o'tkazish tavsiya etiladi.

- jamoalarning trenirovka rejalari va ularning bajarilishi;
- mashg'ulot vositalari, shakllari va uslubiyati hamda ularning mashg'ulotlarda qo'llanilishi;
- shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarining qay darajada oshganligi, texnika va taktikasidagi o'zgarishlar;
- shug'ullanuvchilarning sog'ligi va funksional imkoniyatlarining o'zgarishi.

Mashg'ulot rejalarining bajarilishini hisobga olish jurnallari, kundaliklari konspektlar bo'yicha va trenirovkalarni kuzatish yo'li bilan aniqlanadi. Mashg'ulot vositalari, uning shakli va usuliyati hamda ularning qo'llanilishi mashg'ulot jarayonidagi pedagogik kuzatishlar yo'li bilan hamda tuzilgan rejalarini tahlil qilish yordamida aniqlanadi.

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning qay darajada rivojlanganligini nazorat-sinovlar, o'yin natijalariga qarab aniqlanadi.

Voleybolchilarning trenirovkasini pedagogik jihatdan nazorat qilish uchun nazorat mashqlar komplekslari va testlar tuziladi. Bunda harakat sifatlarining ham umumiy, ham maxsus rivojlanishiga baho berish uchun bajariladigan mashqlar olinadi.

Jismoniy sifatlarining maxsus rivojlanishidagi o'zgarishlarni baholash uchun olinadigan mashqlar shaklan asosiy sport harakatlariga yaqin bo'lishi kerak.

Testlar bir muddatda va imkon boricha bir sharoitda o'tkaziladi. Testlar komplekslari va sinovlarini o'tkazish sharoitini tez-tez o'zgartirish tavsiya etilmaydi. Ularni tez-tez almashtirish trener - pedagogning test davomida ko'rsatilgan natijalarni taqqoslash imkonidan mahrum qiladi. (M.A. Godik, 2005).

Trenirovkaga stimuly berish uchun nazorat mashqlar komplekslarini joriy qilish bilan bir qatorda me'yoriy talablar ham joriy etiladi.

Nazorat mashqlariga oid me'yorlar voleybolchilar yoshiga, jinsiga va mahorat darajasiga muvofiq ravishda differensiasiyalanadi.

Shug'ullanuvchilarning texnik va taktik tayyorgarligini quyidagicha kuzatib borish mumkin:

Shug'ullanuvchilarning musobaqada faollik va ishchanlik ko'rsatishi. Musobaqada bajargan ishlari (yugurish, sakrash, texnik va taktik harakatlarning bajarilishi)ga qarab baho beriladi.

Harakat ko'nikmalarining barqarorligini nazorat qilish qo'shimcha ko'nikma barqarorligining buzilish xarakteri, buzilish vaqti va oqibatlari, buzilishga sabab bo'lgan vaziyat va omillar o'rganiladi.

Maqsadga muvofiq ravishda bajarilgan harakatlar soni.

O'quv trenirovka jarayonini samaradorligini oshirish uchun uni ko'p jihatdan kompleks nazorat qilish dasturi ishlab chiqilmog'i zarur bo'ladi.

Bosqichma - bosqich nazorat qilish bu voleybolchilarning har bir tayyorgarlik bosqichining boshi va ohiridagi tayyorgarligini baholashdir.

Joriy nazorat qilishda oylik va haftalik sikllardagi mashg'ulotlar natijasida ro'y beradigan fiziologik, biokimik, psixologik o'zgarishlar va nagruzkalarning miqdori hamda yo'nalishi baholanadi.

Tezkor nazorat qilish yordamida mashqlarning hajmi va shiddati, ularning dozalariga bo'linishi va ta'sir qilishi, mashg'ulotlarda mashqlar bilan dam olishning to'g'ri almashtirib turilishi, bajarilish samaradorligi, texnik va taktik harakatlarning ishonchiligi baholanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun nazorat mashqlari:

Yugurish 30; 60 metrlarga

Estafeta yugurishlari

To'siqlar osha yugurish

Mokisimon yugurishlar

Kross yugurishlar

Turgan joyida uzunlikka sakrash va ko'p sakrashlar

Turgan joyidan balandlikka sakrash

Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash

Irg'itishlar (koptok, to'ldirma to'p, nayza, granata)

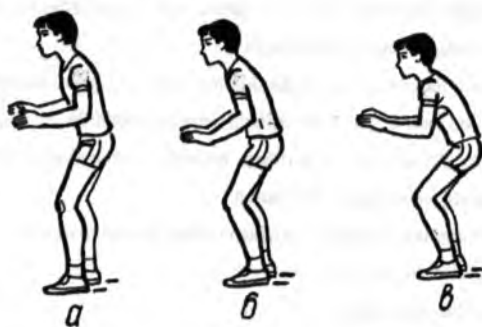
Javob harakati reaksiyasini aniqlash uchun nazorat mashqlari:

Start chizig'idan turli holatlarda (yon tomon bilan, orqa bilan, qo'llarga tayanib yotgan holda, o'tirgan holda) 5; 10; 15 metrga tezlanib yugurish.

Kombinatsiyalangan mokisimon yugurish (boshlanishida oddiy yugurish, kaytishda orqa bilan).

Signallar bo'yicha (oldindan belgilangan holda) harakatlarni o'zgartirib yugurish.

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



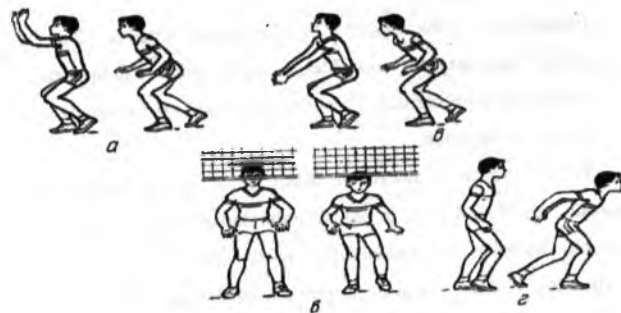
Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland (1 a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta (1 b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (1 v-rasm) bo'lgan holatlarni egallanadi. Shunday qilib UOM (umumiy og'irlik markazi) holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinli bo'ladiki o'yinchining bo'yi va uning koordinasion 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'yicha harakatlanadi. Bunda usulning va o'yin vaziyatiga bog'liq holda turli

harakatlanishlar: qadam bilan (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yig'ilib harakatlarni amalga oshiradi. Qadamlab va yugurish bilan qilinadigan harakatlar bir muncha yumshoq (UOM tebranishning austligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlash 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'nalishga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlar tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlar ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashni bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi dardkor.



Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar dastlabki holatlar bir muncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (2a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (2b-rasm), to'siq qo'yishda (2v-rasm) va hujum zarbasini berishda.

berishda (2g-rasm). O'yinchining dastlabki holatda bo'lish vaqti soniyaning bir qancha bo'laklari ichida sodir bo'ladi.

3.3 To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish va qabul qililishni texnikasini takomillashtirish

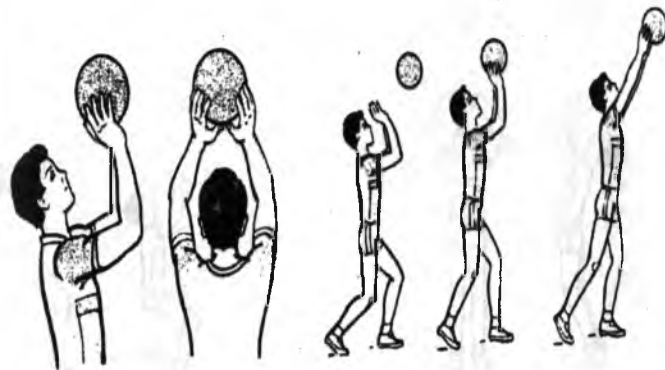
To'p uzatish – bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoitni yuzaga keltirish amalga oshiriladi. To'p uzatishning quyidagi usullari farqlanadi: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab. Oxirgi usuldan voleybolida 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'pning uchishiga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq berish mumkin.

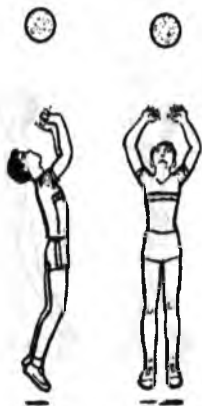
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lni to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. To'p tomondan dastlabki holatdan harakatlanishdan so'ng voleybolchi – vertikal holatda, oyoqlarning bukilish darajasi to'pni yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga 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 holatni xosil qilgan bo'ladi (3-rasm).



3-rasm.

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

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p balandlik berilganda yoki to'pni uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan bir muncha balandlikda ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasida to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishdagi harakatda 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'pni tagiga kirib boradi. Bunda qo'lining orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarning tirsak qismidan bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilish 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 tirsaklari bukib 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 iloji boricha raqib jamoasiga qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalardan: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat).

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

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish kuchlanishini turli tarzda ketma-ketligida 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.

NAZORAT SAVOLLARI:

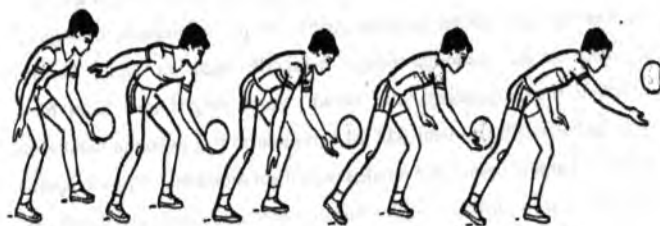
1. «Texnika» haqida tushuncha, voleybolga xos o'yin usullariga izoh bering.
2. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.
4. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O'yin usullari texnikasining ko'pqirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.
8. To'p uzatish va qabul qilishni o'rgatish uslubi.
9. To'pni otish va urib yurishni o'rgatish uslubi.
10. Fintlarni bog'lab texnik malakalarni o'rgatish uslubi.
11. To'psiz o'yinchiga qarshi himoya harakatlariga o'rgatish uslubi.
12. To'pli o'yinchiga qarshi himoya harakatlariga o'rgatish uslubi.
13. Texnik malakalarni osonlashtirilgan uslubda o'rgatish uslubi.
14. Texnik malakalarga qarshilik ko'rsatish va himoya harakatlariga o'rgatish uslubi.
15. Voleybol to'pini o'yinga kiritish joyi necha metr bo'ladi?
16. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari nechta?
17. Voleybol o'yinida bir jamoa necha marta to'pga tegishi mumkin?
18. Voleybol o'yiniga salomlashishga chiqmagan o'yinchini o'yinga kiritish mumkinmi?
19. Voleybol maydonining uzunligi qancha?
20. Voleybol maydonining o'rtadagi chiziqdan 2-chiziq oralig'idagi masofasi.
21. Voleybol setkasining eni, uzunligi, balandligi
22. Voleybol setkasini har bir oralig'idagi to'rt burchaklarni razmeri

4. O'YIN TEXNIKASI (PASTDAN VA YUQORIDAN TO'P KIRITISH TEXNIKASI)

O'yin qoidalarini o'zgartirish voleybolda texnika va taktikani takomillashtirishni aks ettiradi. Birinchi qoidalar 1897 yilda AQShda e'lon qilingan qoidalar asosida ishlab chiqilgan. Ushbu qoidalarga ko'ra, saytning o'lchami 7,6 x 15,1 m bo'lishi kerak, tarmoqning balandligi 1,98 m, to'pning aylanasi 63,5-68,5 sm. Uning og'irligi 340 g. O'yinchilar soni cheklangan emas. Xizmat ko'rsatuvchisining bir oyog'i chiziqda bo'lishi kerak. Jamoa faqat o'z tarafidan etkazib berilsa, u holda nuqta olindi. To'p bilan to'rga tegishi taqiqlangan edi, lekin takrorlashga ruxsat berildi.

4.1 Pastdan va yondan to'g'ridan to'p kiritish mahoratini oshirish texnikasi

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlari tizza qismidan bukilgan, bir oyoq oldinda (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) turgan holatda turadi (7-rasm).

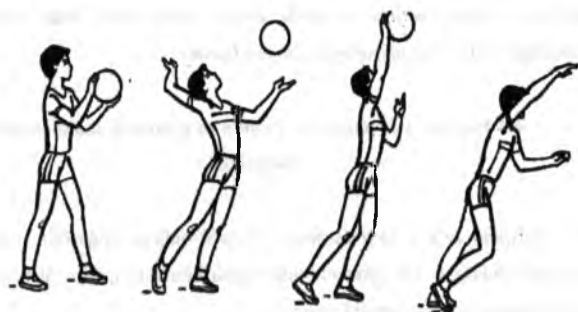


7-rasm.

To'p qo'lning tirsak qismidan bir oz bukilgan holda bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga 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 gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l to'pni kuzatib boruvchi harakati 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.

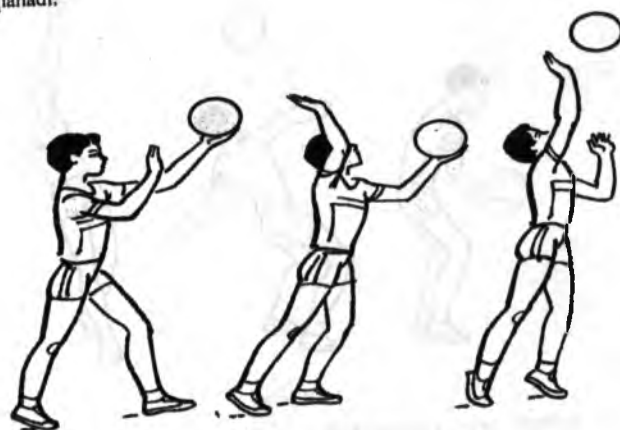
Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (8-rasm).



8-rasm.

To'p ko'krak barobarida 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 bir muncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda to'pga aylanma harakat berish va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli bir muncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulni bajarishda quyidagi elementlarni bajarilishiga qat'iy amal qilinishi zarur. Bular to'pni qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashni nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish. kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini bajarishda to'g'ri

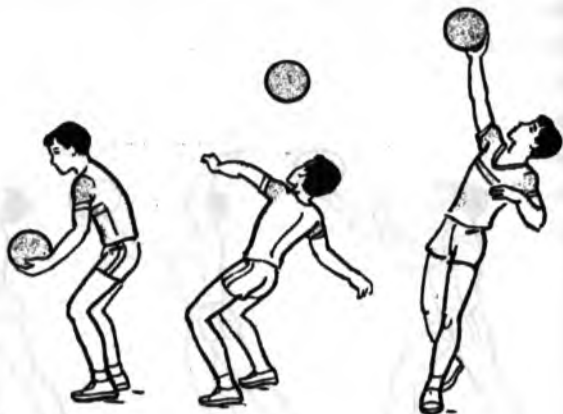
(to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon (to'rga nisbatan) bilan bajarish farqlanadi.



9-rasm.

4.2 Yuqoridan to'g'ri va yuqoridan yondan to'p kiritish texnikasi mahoratini oshirish

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan, oyoqlar tizzadan bukilgan holda turadi (10-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda u pastdan orqaga harakatlantiriladi. Bunda yelka pastga tushirilib gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'lni orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirib bajariladi. Gavdani chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbani kuchini oshirishga xizmat qiladi.



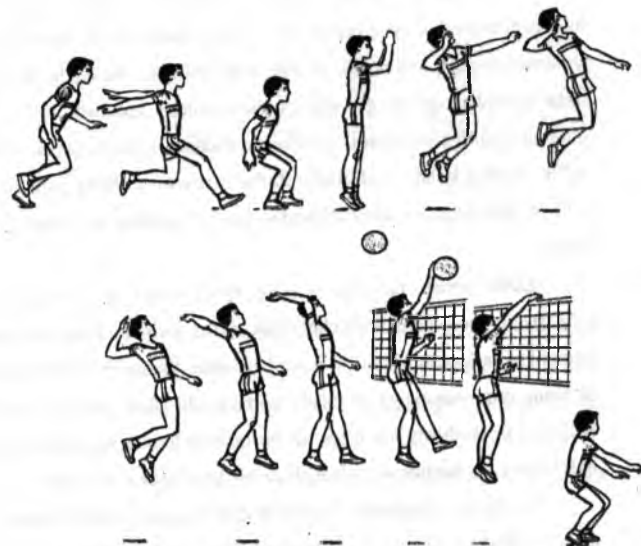
10-rasm.

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'pni kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonasidan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli keyingi o'rinlarda yoritiladi.

Hujum zarbalari. Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usuli hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi.

Chunki to'ring yuqori qismiga nisbatan pastda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishi bo'yicha quyidagicha farqlanadi. To'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda to'pga zarba berish yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda to'pga zarba berish yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).



11-rasm.

To'pni uchish tezligiga qarab hujum zarbalarini berish quyidagilarga ajratiladi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini bajarishda to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon (to'rga nisbatan) bilan bajarish farqlanadi.

To'g'ri hujum zarbasini berish fazasi 4 taga ajratiladi: 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'pni uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) qadamlar qiladi va

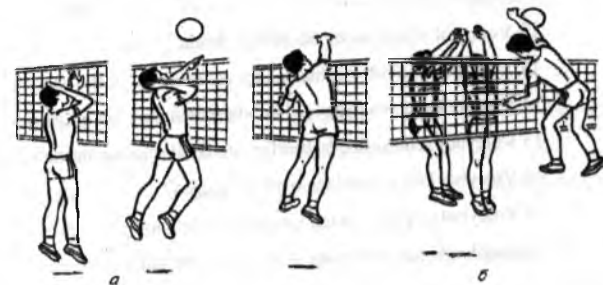
ikkinchidan sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tomondan oyoq uchiga tomon katta qadam bilan xarakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismidan, gavda esa tos-son bo'g'imidan bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lining kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishga e'tibor berish lozim.

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

Qo'nishda – hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparatini shikastlanishini oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

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

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 (12 a -rasm). To'pni o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi (12 b-rasm).

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

Nazorat savollari:

1. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik rejalar haqida tushuncha.
7. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.
8. Taktik o'zaro harakatlarga o'rgatishdagi asosiy xatolar.
9. Voleybol to'pini o'yinga kiritishda to'pni qo'ldan ko'tarilishi.
10. Voleybol maydoni o'lchamini aniqlang.

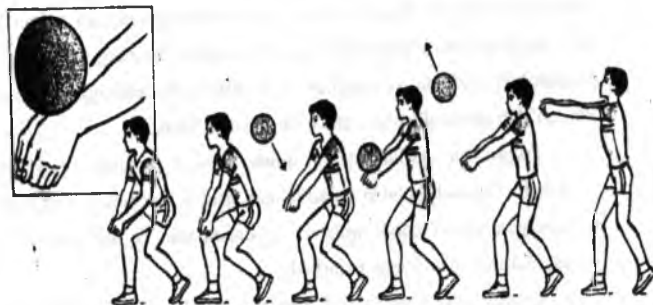
11. Voleybol musobaqasida nechta o'yinchi o'ynashi mumkin.
12. Voleybol o'yini necha bo'limdan iborat.
13. Voleybol o'yinida nechta hakam uchrashuvni boshqaradi.
14. Voleybol setkasining o'g'il bolalar uchun balandligi qancha?
15. Voleybol setkasining balandligi qiz bolalar uchun necha metr bo'ladi?
16. Voleybol kim tomonidan o'yab topilgan?
17. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari qaysi?
18. Maydonda murabbiyning o'rni qayerda bo'ladi?

5. HAKATDA TURLI ZONALARDAN AMALGA OSHIRILAGAN ZARBA BERISH TEXNIKASI

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

To'pni qabul qilish. To'pni o'yinga kiritish, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish bilan bajariladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishni quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); ikki qo'llab yuqoridan; son 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 harakatlarini qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgani va samaralisi bu to'pni ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilishdir. 13- rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qiluvchi o'yinchining xolati tasvirlangan.

Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'llar to'g'ri bo'lib kaftlar birlashtirilib 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 to'p tagiga kiritiladi. Oyoqlarning bukilib-yozilishi bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pni va bog'lovchi o'yinchini kuzatish, to'p yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu to'p esa o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa to'pni qabul qiluvchi to'g'ri qo'llarni 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 shu jumladan hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'pni yoki hujum zarbasini sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib 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 qilishiga 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 kaftlar yuzasi bilan bajariladi.

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



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

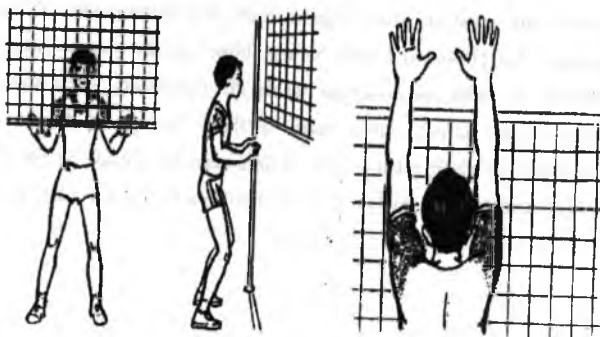
Jarohat va lat yeyishni oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismida emas balki bir oz yon bosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxon ko'krak qismiga tekkizib olinadi.

Ko'krak-qorin qismiga sirg'anib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadam bilan (15-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak bo'yicha maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz xolda kaftning orqa tomoni bilan to'pga zarba berib qo'llarni oldinga cho'zadi va qo'llar maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismidan bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdani gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



15-rasm.

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 uyushtirishi, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.



16-rasm.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch (guruhi) o'yinchi tomonidan amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka barobarida ko'tarib, tovonlarni parallel tarzidagi holatida turadi (16-rasm). To'r yaqinida harakatlanish hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash bilan bajariladi.

To'siq qo'yishda sakrashdan avval o'yinchi bir oz o'tirgan xolda bukilgan qo'llarning yuqoriga silkinishi bilan yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'ming yuqori qismiga berganda 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. Bu holda to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pni maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omil: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqti bilan ifodalanadi.

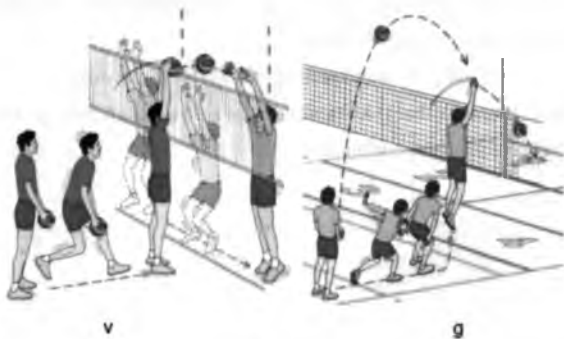
5.1 Oddiy uzatilgan to'plarga 2-4 zonalaridan to'g'ridan zarba berish

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'lni 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).

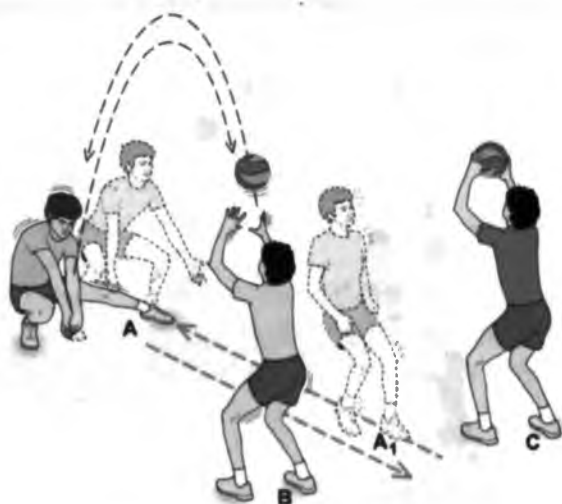


Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yo'naltirishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini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

Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

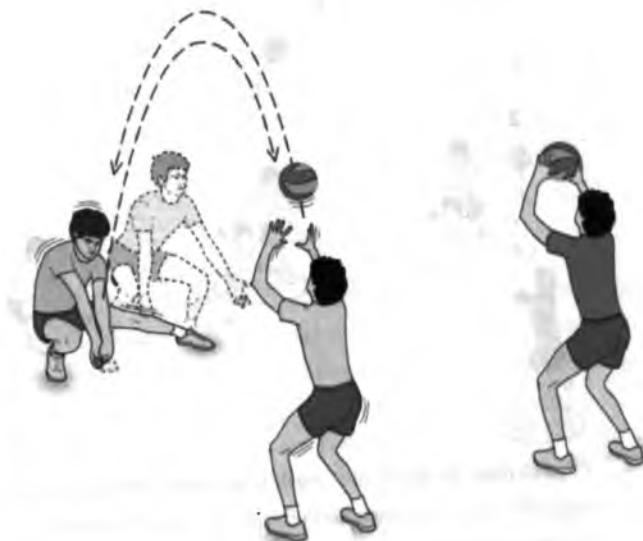
Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p bala berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'pni uzatish mumkin.

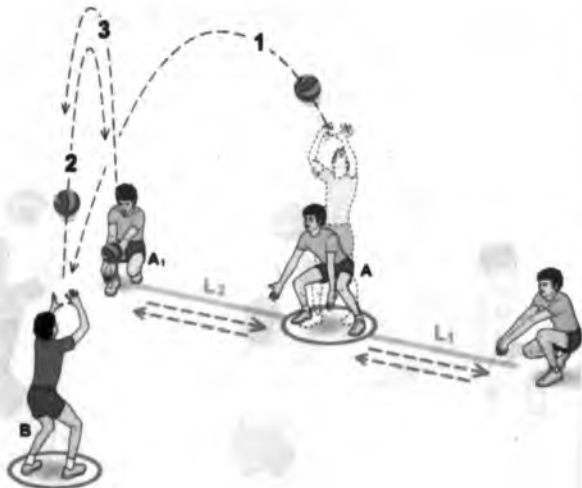
uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4-rasm).



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-yozilish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilib hisobiga bo'ladi (5-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (6- rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi.

To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.





To'p kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir.

Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

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

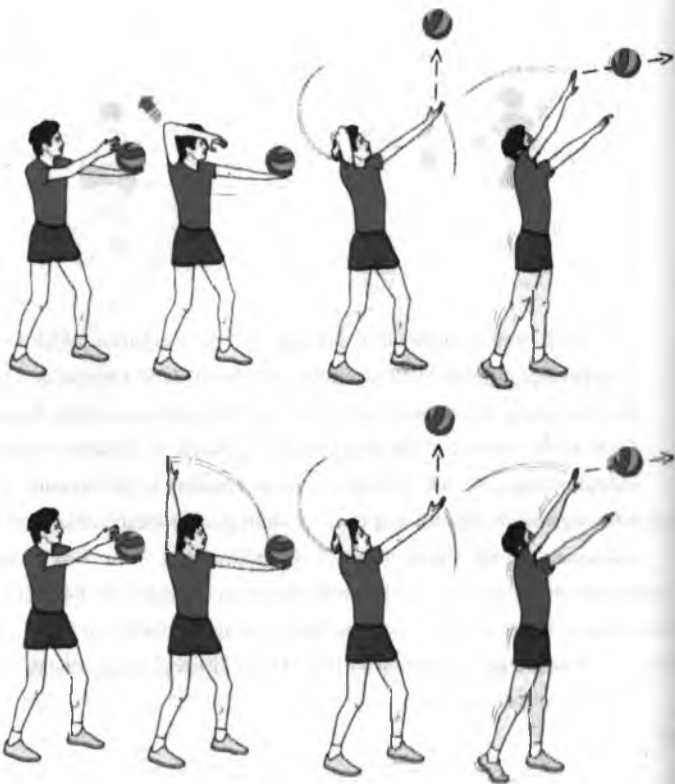
Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzda ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

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



To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga harakatlanishi 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).

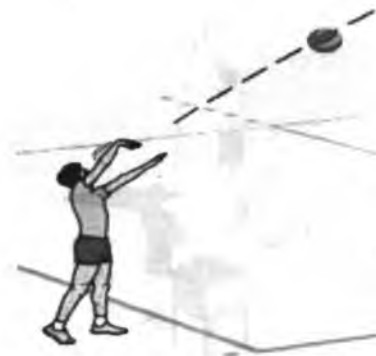


To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda 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 (9- rasm). Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

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

Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



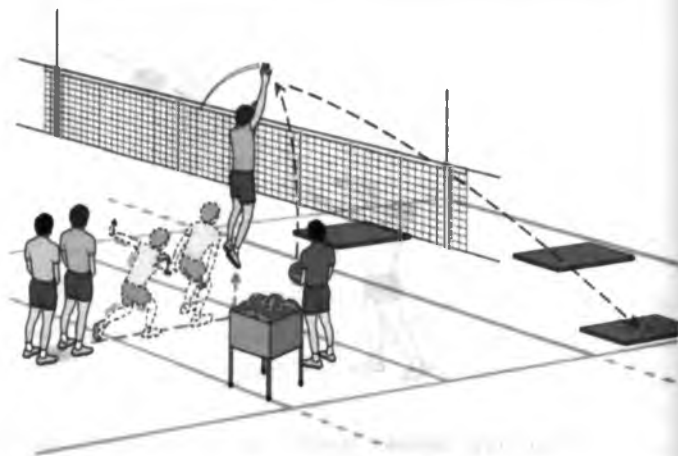
Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

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

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

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

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; 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 harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi.

Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi.

Zarba beruvchi qo'lining kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi.

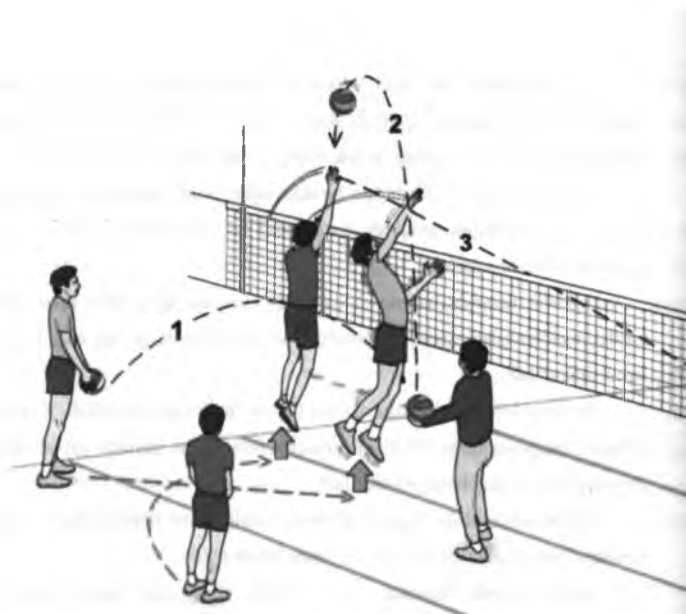
Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

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

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

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (12-rasm).



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, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

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

5.2 Qisqa uzatilgan to'plarga 6 zonadan to'g'ridan zarba berish mahoratini oshirish

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi.

Hujum taktikasining mantiqiy ketmaketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

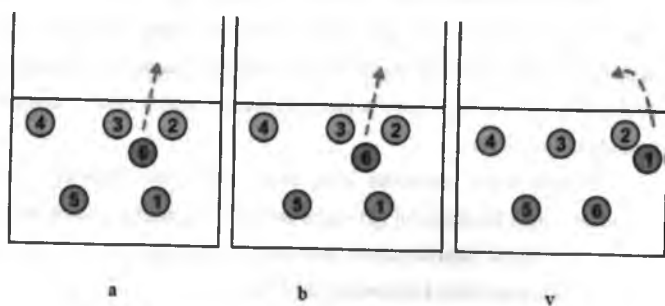
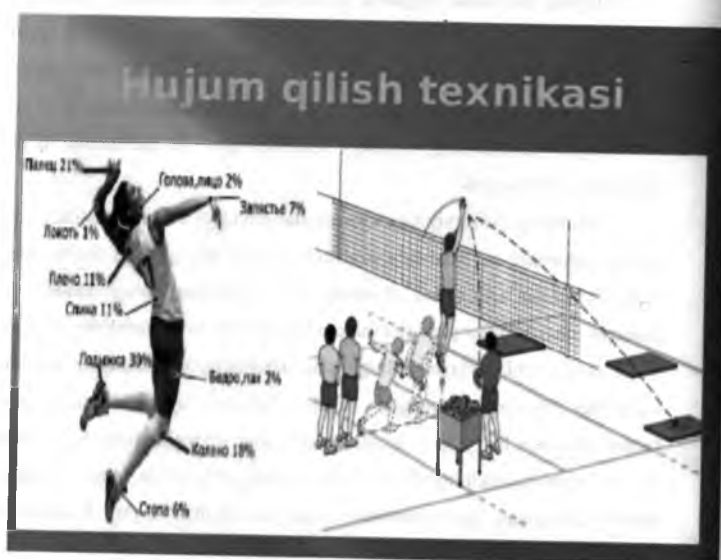
Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 19-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1,5,6-zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 20-rasmda keltirilmoqda.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (21-rasm) samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi.

Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldatchi harakatni amalga oshiradi.



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

1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi; 106
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldatchi to'pni tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi.

Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida) harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida.

Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

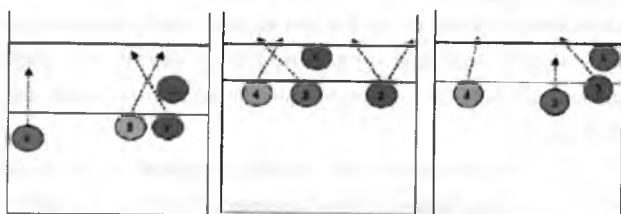
1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylashgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarining biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga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

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga

past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3–2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha.

Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'liqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin. «To'liqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3–4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (22-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 107 uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «eshelon» (23-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.



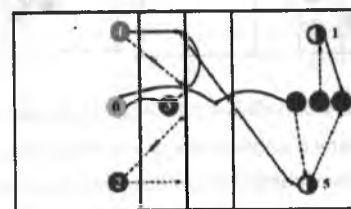
30-rasm.

31-rasm.

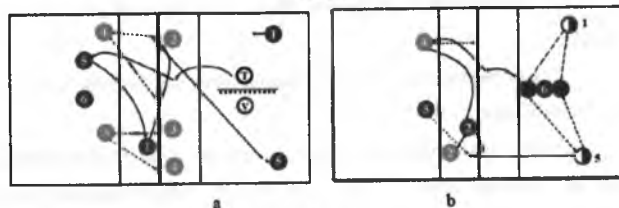
32-rasm.

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (24-rasm). 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish trayektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtaqadan baland bo'lmashligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi (25 a-rasm), 2- zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



33-rasm.



a

b

34-rasm.

«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 (26 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (26 b-rasm) amalga oshiriladi.



Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o'rgatish va ularni o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi.

Taktik kombinatsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

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

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

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish

uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

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

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p

uzatish trayektoriyasini belgilash;

6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek 110 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.

Nazorat savollari:

1. Qo'llarni gorizontal va vertikal yo'nalishlar bo'yicha chalkashtirib harakatlantirish haqida ma'lumot.
2. Juftlikda, SHerigining qarshiligi bilan qo'llarni oldinga yuqoriga va endan-yuqoriga ko'tarish mashqlari.
3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo'llarni oldingayuqoriga, engayuqoriga ko'tarish mashqlari.
4. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
5. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
6. To'pning traektoriyasini o'zgartirib.
7. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oralqlar bo'yicha.
8. Trenerning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
9. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
10. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.
11. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

GLOSSARIY

TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI

Voleybol (inglizcha: volleyball volley — «urib qaytarmoq» va ball — «to'p») to'pli sport o'yini bo'lib, har biri 6 kishidan iborat ikki jamoa bilan o'rtasidan to'r tortilgan maydonchada o'ynaladi. **Voleybol** — uchar to'p

Lebero (italyancha libero "erkin") - jamoaga hakamni ruxsatisiz kirib chiqadigan o'yinchi

Texnika – yunoncha (tehnus) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida, va xususan voleybolida "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.

Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha (taktikus) so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.

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

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

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

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

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

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

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

Vosita — bu sportchi harakatlarining muayyan mazmuni (mashq) usul esa harakatlar, ularni qo'llashning yo'lidir.

Musobaqalashuv mashqlari — bu sport ixtisosligining predmeti hisoblangan harakat faoliyatlari majmuasi bo'lib, musobaqalarning mavjud qoidalariga muvofiq bajariladi.

Chidamkorlik deb - organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko'rsatish yoki biror - bir harakatni yuqori samarada uzoq vaqt davom ettirish qobiliyatiga aytiladi.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

Kryuk – qo'lni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi. O'yin usullari – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab hamda bir qo'llab to'p uzatish, bir va ikki qo'llab to'p otish, to'p olib yurish turlari va h.k.)da ijro etishni ifodalaydi.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

Eshelon kombinatsiyasida ikki hujumchi bir yo'nalishda harakatlanadi, to'p birinchi hujumchiga halqaga hujum qilishi uchun uzatiladi, hujum muvaffaqiyatli yakun topmasa ikkinchi hujumchi hujumni davom ettiradi.

Krest kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-biriga to'p uzatgan holda parallel ravishda harakatlanadi, to'p markaziy o'yinchiga uzatiladi va yo'nalish markaziy o'yinchi oldidan kesishib o'tish bilan davom ettiriladi, muvofiq uzatilgan to'pdan muvofiq hujumchi to'pni halqaga otadi.

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

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

Flint – chalg'ituvchi harakatlar ma'nosini anglatadi.

Pressing – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko'rsatish ma'nosini ifodalaydi.

Pozitsion – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.

Straxovka – qo'riqlash ma'nosini ifodalaydi.

Drebling – hujumda raqib e'ki raqiblarni aylanib o'tib harakat qilish ma'nosini bildiradi.

Taym-aut-inglizcha so'z bo'lib, musobaqa qoidasiga ko'ra jamoalar olishi bo'lgan daqiqali tanaffusdir.

Flint-inglizcha so'z bo'lib, aldamchi yoki chalg'ituvchi harakatdir. Flint o'yinchining harakat yo'lini ko'rsatuvchi ilonizi chiziq bilan belgilanadi.

Fol-inglizcha so'z bo'lib, boshqa jamoa o'yinchisi bilan yaqinlashish paytdagi yo'l qo'yiladigan xato-itarish, urishdir.

Jarima tashlash-texnik xato uchun jazolashdir

Pressing-inglizcha so'z bo'lib, hujumchilarni shoshilinch faoliyat va xato qilishga majbur qiladigan tig'iz, faol himoyadir.

TESTLAR

Voleybol o'yini nechanchi yil uy lab topilgan?

- A. 1985 yil
- B. 1890 yil
- V. 1986 yil
- G. 1895 yil

Voleybol o'yinida nechta xakam xakamlik kiladi?

- A. 10 ta
- B. 12 ta
- V. 1 ta
- G. 7 ta

Voleybol maydoni xajmi.

- A. 10-20
- B. 15-9
- V. 9-18
- G. 9-16

Voleybol o'yinida bir jamoada nechta sportchi maydonda o'ynaydi?

- A. 8 ta
- B. 7 ta
- V. 5 ta
- G. 6 ta

Voleybol erkaklar turining balandligi necha metr buladi?

- A. 2 m 50 sm
- B. 2 m 38 sm
- V. 2 m 40 sm
- G. 2 m 43 sm

Voleybol aëllar turining balandligi necha metr buladi?

- A. 2 m 10 sm

B. 2 m 20 sm

V. 2 m 15 sm

G. 2 m 24 sm

Voleybol turidagi antenna necha metr buladi?

- A. 1 m 60 sm
- B. 1 m 80 sm
- V. 1 m 70 sm
- G. 1 m 15 sm

Voleybol o'yini necha ochkoga borib yakunlanadi?

- A. 25 ochko
- B. 15 ochko
- V. 19 ochko
- G. 20 ochko

Voleybol o'yinini oxirgi bulimi necha ochkoda yakunlanadi?

- A. 25 ochko
- B. 15 ochko
- V. 28 ochko
- G. 20 ochko

Voleybol o'yinida xakam tomonidan necha marta taym avut beriladi?

- A. 1 marta
- B. 2 marta
- V. 3 marta
- G. 4 marta

Voleybol o'yinida ochkolar soni nechtaga yetganda taim avut beriladi?

- A. 5-15 yetganda
- B. 6-12 ochkoda
- V. 8-16 ochkoda
- G. 12-20 ochkoda

Voleybol o'yinida bir jamoada nechta lebera uynaydi?

- A. 2 ta
- B. 1 ta
- V. 3 ta
- G. 4 ta

Maydonni chegaralovchi chiziklarga kaysi chiziklar kiradi?

- A. èn va yuz chiziklari
- b) 3-ochkoli zona chiziklari
- v) markaziy doira chiziklari 154
- g) jarima tashlash chiziklari
- d) jarima tashlash zonasi chiziklari

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

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

1. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqi-miz bilan birga quramiz. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.
2. Mirziyoev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: "O'zbekiston", 2017. – 104 b.
3. Mirziyoev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.
4. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. Darslik. T., Fan va texnologiya, 2012, 268 s.
5. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov SH.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.
6. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
7. Isroilov SH.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 2-naishri. T.: Ilm-Ziyo, 2009.- 160b.
8. Isroilov SH.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

9. Ma'murov B.B. Bo'lajak o'qituvchi-trener faoliyatining pedagogikpsixologik tavsifi akmeologik asos sifatida / J. Fan sportga, 2016 y., № 2, s. 9-12.
10. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. T., O'zDJTI, 2002. 58 b.
11. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubi. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008. - 38 b.
12. Pulatov A.A., Israilov SH.X. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2007. - 148s.
13. Абдурасулова Г.Б., Ким Еур Жунг. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренеров в спортивной педагогике // Ж. Фан спортга, 2008 г., № 4, с. 6-9.
14. Айрапетьянц Л.Р. Вoleyбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
15. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академис Публишинг. 2015. - 73 с.
16. Айрапетьянц Л.Р., Назарова Г.О. Компетентность тренерских кадров как предмет научного исследования // Ж. Фан спортга, 2014 г., № 2, с. 15-20.
17. Ахмеров Э.К. Вoleyбол; многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.И. Вертелко. - Минск, МГПТК полиграфия, 2010. - 292 с.
18. Беляев А.В. Вoleyбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
19. Беляев А.В., Савин М.В., Вoleyбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. - 360с.
20. Вышинская О.Н. Физическое воспитание. Вoleyбол. Курс по выбору студента. Учебно-методическое пособие. Луганск, ГУ ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. 185 с.
21. Галкина Е.В., Харламова Ю.А. Гностическая деятельность педагога в рамках университетского образовательного комплекса //hcnv.tde/cohferhece/coyferhece4/kohf galkha.html.
22. Гончарова Н.А. Формирование творческой активности будущих учителей в процессе внеаудиторной деятельности. Автореф. дисс... канд. наук. Алматы, 2005, 29 с.
23. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Вoleyбол. М., ФиС, 1991, 239 с.
24. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте; Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлениям «Пед. образование» профиля «Физ. культура» / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд. перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
25. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. М., Академия, 2013, 454 с.
26. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Вoleyбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. - 112с..
27. Касьянов В.Я. Организация и проведение соревнований по классическому и пляжному волейболу. Симферополь, ТНУ им. В.И. Вернадского, 2001, 53 с.
28. Качетыгин В.М., Иванов В.Р., Подкорытова А.С. Техника и тактика нападающего удара в волейболе. Учебно-методическое пособие. Бишкек, КРСУ, 2002, 78 с.
29. Клещев Ю.Н. Вoleyбол. М., СпортАкадемПресс, 2003, 189 с.
30. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. М., Терра-спорт, 2000, 38 с. 3

31. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте: пер. с англ. Ханина Ю.Л. М., ФиС, 1998, с. 82-94.
32. Кузмина Н.В. Профессионализм личности педагога и мастера производственного обучения. М., Высшая школа, 1990, 119 с.
33. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006. – 23 с.
34. Луткова Н.В., Дакшевич Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, 2009, 48 с.
35. Макарова О.С., Чунаев А.А. Профессиональная образова-тельная программа для специализации «Физическая культура ребенка» (Открытый научно-педагогический проект). / Ж. Теория и практика физической культуры, 1994 г., № 7, с. 14-20.
36. Масыгина Н.В. Профессиональные компетенции специалиста по физической культуре и спорту / Теория и методика физической культуры, 1995, № 9, с. 44-46.
37. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 316с.
38. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск:
39. Ширяев И.А. Волейбол: учеб. пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. Минск: БГУ, 2005. – 141 с.
Интернет сайтлари
40. www.lex.uz
41. www.ziynet.uz
42. www.natlib.uz
43. www.edu.uz

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
1-MODUL: VOLEBOL O'YINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.....	7
1.1. Zamonaviy voleybolning kelib chiqishi.....	9
1.2. Qoidalar o'zgartirish va qayta ko'rib chiqish.....	18
1.3. Gold mukofotlari.....	22
2-MODUL. VOLEYBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI VA AHAMIYATI. VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI.....	27
2.1. Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mahoratni oshirish.....	28
2.2. Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik mahoratni oshirish.....	34
2.3. Voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni.....	39
3-MODUL. VOLEYBOL O'YINIDA MASHQLAR TEXNIKASI VA TAKTIKASI USULLARINI O'RGATISHNI TAKOMILLASHTIRISH HAMDA MAHORATINI OSHIRISH. HOLAT VA HARAKATLANISH, YUQORIDAN VA PASTDAN IKKI QO'LLAB TO'P UZATISH TEXNIKASI.....	46
3.1. O'yin qoidalari.....	46
3.2. Holat va harakatlanish, texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.....	58
3.3. To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish va qabul qililishni texnikasini.....	64
4-MODUL O'YIN TEXNIKASI (PASTDAN VA YUQORIDAN TO'P KIRITISH.....	69
TEXNIKASI.....	
4.1 Pastdan va yondan to'g'ridan to'p kiritish mahoratini oshirish	

texnikasi.....	69
4.2 Yuqoridan to'g'ri va yuqoridan yondan to'p kiritish texnikasi mahoratini oshirish.....	71
5-MODUL. HAKAKATDA TURLI ZONALARDAN AMALGA OSHIRILA-GAN ZARBA - BERISH	77
TEXNIKASI.....	
5.1 Oddiy uzatilgan to'plarga 2-4 zonalardan to'g'ridan zarba berish.....	82
5.2 Qisqa uzatilgan to'plarga 6 zonadan to'g'ridan zarba berish mahoratini oshirish.....	93
TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI.....	101
TESTLAR.....	104
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	107

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЯ.....	3
МОДУЛЬ 1: ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ.....	7
1.1. Истоки современного волейбола.....	9
1.2. Измените и пересмотрите правила.....	18
1.3. Золотые награды.....	22
МОДУЛЬ 2. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	27
2.1. Повышение общефизической подготовки волейболистов.....	28
2.2. Повышение уровня специальной физической подготовки волейболиста.....	34
2.3. Подготовка волейболистов к развитию особых физических качеств.....	39
МОДУЛЬ 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ТАКТИКИ ВОЛЕЙБОЛА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ. ПОЛОЖЕНИЕ И ДВИЖЕНИЕ, ТЕХНИКА ДВУХРУЧНОГО МЯЧА СВЕРХУ И ВНИЗ.....	46
3.1. Правила игры.....	46
3.2. Осанка и движения, совершенствование техники и улучшение навыков.....	58
3.3. Техника передачи и приема мяча обеими руками сверху.....	64
4. ИГРОВЫЕ ТЕХНИКИ (НИЖНЯЯ ТЕХНИКА СНИЗУ И ВЫШЕ).....	69
4.1. Приемы улучшения способности забивать снизу и сбоку.....	69
4.2. Совершенствование техники забивания голов сверху и снизу вверх.....	71
5. МЕТОДЫ ОБДУВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАЗНЫХ ЗОНАХ	

ДВИЖЕНИЯ.....	77
5.1 Прямые удары при обычных передачах из зон 2-4.....	82
5.2 Улучшение способности выполнять короткие передачи прямо из 6 зон.....	93
ГЛОССАРИЙ / ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ ИСПЫТАНИЯ.....	101
ТЕСТЫ.....	104
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	107

CONTENT

INTRODUCTION.....	3
MODULE 1: HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF THE GAME VOLLEYBALL.....	7
1.1. The origins of modern volleyball.....	9
1.2. Change and revise the rules.....	18
1.3. Gold awards.....	22
MODULE 2. ROLE AND SIGNIFICANCE OF TYPES OF TRAINING IN VOLLEYBALL. PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS.....	27
2.1. Increasing the general physical training of volleyball players.....	28
2.2 Increasing the level of special physical training of a volleyball player.....	34
2.3 Preparation of volleyball players for the development of special physical qualities.....	39
MODULE 3. IMPROVEMENT OF TRAINING METHODS AND VOLLEYBALL TACTICS AND IMPROVEMENT OF SKILLS. POSITION AND MOVEMENT, TWO HANDED BALL TECHNIQUE UP AND DOWN.....	46
3.1. Rules of the game.....	46
3.2. Posture and movement, Improving technique and improving skills.....	58
3.3 Technique of passing and receiving the ball with both hands from above.....	64
4. PLAYING TECHNIQUES (LOWER TECHNIQUE LOWER AND ABOVE).....	69
4.1 Techniques for improving the ability to score from below and from the side.....	69
4.2 Improving top and bottom up goal scoring techniques.....	71
5. METHODS OF BLOWING, APPLIED IN DIFFERENT ZONES OF MOVEMENT.....	77
5.1 Direct Hits on Normal Passing from Zones 2-4.....	82
5.2 Improving the ability to make short passes directly from 6 zones.....	93
GLOSSARY / CONCEPTS AND TEST TERMS	101
TESTS.....	104
BIBLIOGRAPHY.....	107

RAXIMOV M.SH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT (VOLEYBOL)

Ushbu o'quv qo'llanmada sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol) sportning paydo bo'lish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, qo'l to'pi o'yin qoidasi, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish hamda mashg'ulotlarni tashkil etish haqida fikr yuritiladi.

O'quv qo'llanma texnika oliy o'quv yurtlarining barcha ta'lim yo'nalishi bo'yicha ta'lim olayotgan talablari, voleybol bilan shug'ullanayotgan sportchilar, mutaxassislar, murabbiylar, o'rta-maxsus ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

"MUXAMMAD POLIGRAF" nashriyoti

Litsenziya № 5, 30 iyun 2022.

2022 yil 30- iyunga bosishga ruxsat etildi.

Bichimi 60x90, TIMES TAD garniturası, 8-shartli bosma taboq.

kitob soni 20 nusxada bahosi kelishilgan holda

Duna poligraf bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Buxoro shahar Mustaqillik ko'chasi 28 uy

E-mail: ya.duna2012@yandex.ru duna_poligraf@bk.ru

ISBN 978-9943-8424-1-0



9 789943 842410