

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

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

P.XODJAYEV, B.IBRAGIMOV

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI
OSHIRISH
(*VOLEYBOL*)**

*Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim faoliyatini takomillashtirish
bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi
muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan sport ta’lim muassasalari uchun o‘quv
qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

**“UMID DESIGN”
TOSHKENT – 2021**

UO‘K 796.325:005.963(075.8)
KBK 75.569ya73
X 69

Xodjayev, P., Ibragimov B.
Sport pedagogik mahoratini oshirish (voleybol) [Matn] : o'quv qo'llanma /
P. Xodjayev, B. Ibragimov.-Toshkent: "Umid Design", 2021.-124 b.
ISBN 978-9943-7292-2-3

Mazkur o‘quv qo‘llanma malaka oshirish kurslarida o‘qiyotgan Bolalar-o‘smirlar sport maktablari, Ixtisoslashtirilgan bolalar-o‘smirlar sport maktablari, Oliy sport mahorati maktablari hamda Olimpiya zahiralari kollejlarning voleybol sport turi bo‘yicha trenerlariga mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

K.Maxkamjonov - pedagogika fanlari nomzodi, professor

U.Rajabov - “Nizomiy” nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrasini mudiri, dotsent

O‘quv qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha Vazirlik huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2019-yil 15-sentabr, 1-son bayonnoma).

UO‘K 796.325:005.963(075.8)
KBK 75.569ya73
X 69

ISBN 978-9943-7292-2-3

© P.Xodjayev, B.Ibragimov, 2021
© «UMID DESIGN» nashriyoti, 2021



KIRISH

O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo‘nalishida shakllanib, yuksak cho‘qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat, Hukumatimiz rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustivor yo‘nalishlari doirasidan joy oldi. Hamdo‘stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo‘lib, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” Qonun (1992, 2000, 2015) , “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to‘g‘risida 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031 sonli qarori qabul qilindi. Ushbu qaror bilan O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unga muvofiq keng ko‘lamli, aniq maqsadli ishlar amalga oshirilishi ko‘zda tutilgan.

Ushbu normativ hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan isloxotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi. So‘nggi yillarda yurtimiz hududlarida, hatto uzoq qishloq va tumanlarda ham ko‘pdan-ko‘p zamonaviy sport inshootlari barpo etildi va ayni kunda ular farzandlarimiz, xalqimiz xizmatida faoliyat ko‘rsatib kelmoqda. Kundan-kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan milliy sport turlari va milliy harakatli o‘yinlar milliy qadriyatlar sifatida xalqimiz, ayniqsa o‘quvchi-yoshlarning kundalik xayotiy ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Takidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, “katta” sport mavqeini ko‘tarishga ham ustivor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan-yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o‘tkazish an‘anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O‘zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda. Ushbularni hisobga olgan holda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 10-avgustdagi “Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida”gi PQ-3196-sonli Qarori qabul qilinib, Qaror doirasida belgilangan chora-tadbirlarning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya va ommaviy sportning jamiyatimiz hayotidagi rolini yanada kuchaytirish,

sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilar va ularning trenerlari mehnatini munosib rag'batlantirish, qolaversa, nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilarimiz saflarini tobora kengaytirishga xizmat qiladi.

Voleybol o'zining hammaboblighi, go'zal o'yin mazmuni, kattayukichik diqqatini o'ziga rom qiluvchi xujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahallayu-maskanlarda, to'y va bayramlarda baxs-raqobat, sihat-salomatlik jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Voleybol - o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, BO'SM, IBO'SM, OSMM, OZKlarda o'quv dastur va rejalariga asoslangan o'quv-mashg'ulotjarayoniga joriy etilgan.





I-BOB. VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISHI

Voleybol to'p bilan o'tkaziladigan sport o'yini hisoblanadi, u to'p bilan bo'lgan maxsus maydonchada ikkita komanda musobaqalashadi. O'yin to'g'risida turli tuman rivoyatlar ya'ni taxminiy fikrlar mavjud bo'lib, chunki uni ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi. O'yinning maqsadi to'pni to'r ustidan yo'naltirilgan bo'lib, chunki u raqib maydonchasiga tegishi kerak va raqibini xuddi shunday harakatiga ehtiyot chora qilishi zarur yoki oldinda bartaraf qilish kerak. Buning uchun voleybol jamoasi to'pga uch marta qo'l tegizishi imkoniyatiga ega.

Rasmiy ravishda voleybolni tug'ilgan kuni 1895-yil hisoblanadi. Amerika Qo'shma Shtatining Massachusetis Shtatidagi Geliks kollejini jismoniy tarbiya o'qituvchisi doktor Vil'yam Morgan tomonidan voleybol o'yinini kashf etdi, so'ngra birinchi bo'lib 1897-yilda o'n to'qqiztadan iborat o'yin qoidasini ishlab chiqdi. maydonni chegaralovchi chiziqlari, o'yin uchun jihozlar.

Maydon o'lchami 25x50 fut (7,6x15,1m). To'ring o'lchami 2x27 fut (0,61x8,2m). To'ring balandligi 6,5 fut (198sm).

To'p charm yoki polantiyan bilan o'ralgan rezinali kamera bo'lib, to'pni aylanasi 25-27 fut (63,5-68,5sm) og'irligi 340 gr. teng.

Vil'yam Morgan o'rta va katta yoshdagi shug'ullanuvchilarga yangi o'yinni tavsiya qiladi. U 197 sm balandlikda osib qo'yilgan tennis to'rini ustidan basketbol to'pni kamerasiga havo to'ldirib, uni to'rni ustidan oshirib o'ynatadilar. Uni 1896-yilda Springfield shahrida o'tkazilgan xristian yoshlari uyushmalari konfederatsiyasida professor Alfred Xolsitedi "voleybol" deb aytadi. Bu inglizcha so'z bo'lib, "uchuvchi to'p" degan ma'noni bildiradi, chunki to'p havoda ko'proq ushlab turiladi.

Voleybol o'yinini o'n to'qqizinchi asrning oxirida kashf etilishi hammadan ko'ra birinchi marta bo'lmasa kerak. Chunki shunday ma'lumotlar borki, odamlar shuncha o'xshash o'yinlarni yuz va ming-yillar ilgari ham o'ynaganlar ya'ni yer sharining har xil shaharlarida, xususan Yevropa, Markaziy va Janubiy Amerikada ham o'ynalgan.

Qadimgi Rim qo'lyozmalarida, eramizdan avvalgi III-asrda saqlanib qolingan qo'lyozmalarda voleybolni eslatuvchi o'yinlar to'g'risida

quyidagilar yozilgan. Nimadan yasalgani noma'lum bo'lgan to'pni musht bilan urib o'ynaganlar. Bundan tashqari, qadimdan ma'lum bo'lgan o'yin "faustbol" deb atalardi. Bu o'yin 1500-yillarda o'ynalganligi haqida ma'lumotlar bor. O'yinning asosiy mazmuni shundan iboratki, har bir jamoada 3-6 o'yinchi bo'lib, ular to'pni maydonchada o'rnatilgan baland bo'lmagan devorcha ustidan raqib tomoniga urib o'tkazishga harakat qilardilar. Vaqt o'tgani bilan "faustbol" o'yini Yevropada ommaviylashdi va ko'rinishi ham o'zgarib bordi. Tosh devorni ikkita daraxt o'rtasida tortilgan arqon bilan almashtirildi, maydon o'lchamlari qisqartirildi va o'yinchilarning tarkibiy qismi qa'tiyan chegaralab qo'yildi. Har bir jamoada 6 tadan o'yinchi o'ynaladigan bo'ldi. To'p raqib tomoniga tushsa yoki tirsak bilan urib o'tkazish mumkin va har bir jamoaga to'pga uch marta tegishga ruxsat etilgan. maydonni kattaligi va o'yin qatnashchilarini soni kamligi sababli, o'yin qoidasini yangi punktini kiritishga to'g'ri keladi, bu qoida bo'yicha to'p raqib tomoniga bir marta tushishi va uni faqatgina to'pga bir marta tegishi bilan qaytarishga ruxsat etiladi. O'yin 15 daqiqadan ikki bo'lim o'ynalar edi.

Voleybol 1900-yildan boshlab AQShdan chiqib va jahonning boshqa mamlakatlarida tezda tarqala boshladi. Dastlab Kanadada, so'ngra Hindistonga, qisqa vaqt o'tmasdan Osiyo davlatlariga kirib keldi. 1900-yili boshlarida voleybolni g'oyibona taraqqiy etishi boshlandi. 1905-yilda Perto-Riko shahridan reportaj olib eshtirildi. 1910-yilda Peru va Filipinda voleybol o'ynay boshladilar. 1912-yilda Urugvayda 1914-yilda bu o'yin Angliyada xristian yoshlar uyushmasi orqali kirib keldi. 1917-yili Meksika va Fransiyaga, 1918-yili Italiyani, 1919-yili Chexoslovakiyaga, 1923-yili esa Afrika mamlakatlarida o'ynay boshladilar. 1948-yilda erkaklar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati o'tkazildi, unda 6 ta jamoa qatnashdi. Chexoslovakiya jamoasi birinchi bo'lib Yevropa chempionlikni qo'lga kiritdi.

1949-yilda Pragada ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi, unda erkaklar o'rtasida o'tkazilgan o'yin tajribalaridan foydalanildi. Bu chempionatda Sobiq Ittifoq ayollar jamoasi g'alaba qozondi. Xuddi shu yerda erkaklar o'rtasida birinchi jahon chempionati o'tkazildi, bu yerda ham Sobiq Ittifoq erkaklar jamoasi g'alaba qozondi. Pragada chempionat musobaqalaridan keyin FIVB ni ikkinchi Kongressi bo'lib o'tdi, unda yangi xalqaro o'yin qoidalari qabul qilindi va FIVB ni a'zolar soni 21 ta mamlakat federatsiyalariga yetganligini e'lon qildi.

50 - yillarni oxiriga kelib dunyoni hamma joylarida o‘yin shubhasiz shuhrat qozona boshladi va FAVB Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi bilan voleybolni Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish masalasi bo‘yicha muzokaralar olib bordi.

1952-yilda Moskvadagi “Dinamo” stadionida ayollar va erkaklar o‘rtasida jahon chempionati o‘tkazildi, unda 11 mamlakat jamoasi qatnashdi Jahon chempionati tamom bo‘lgandan keyin o‘yin darajasi sezilarli darajada oshganligini qayd qilindi. U jahon chempionatini o‘tkazgan davlatni ayollar va erkaklari jamoalari g‘olib chiqdilar.

1947-yil 18-apreldan 20-apreligacha Parij shahrida 14 ta davlat ishtirokida (Belgiya, Braziliya, Vengriya, Gollandiya, Italiya, Polsha, Portugaliya, Ruminiya, AQSh, Urugvay, Fransiya, Chexoslavakiya va Yugoslaviya) voleybol bo‘yicha birinchi Kongressi o‘tkazildi, bu yig‘ilishda xalqaro voleybol federatsiyasi tashkil etildi – Federation internationale de Volleyball (FIVB-FIVB) o‘z navbatida voleybolni xalqaro nufuzini oshiradi. Uning birinchi prezidenti etib fransiyalik Pol Liboni saylandi. Ta’sis etuvchi davlatlarga Belgiya, Braziliya, Italiya, Livan, Polsha, Turkiya, Fransiya, Chexoslavakiya kiradi. Keyinchalik voleybolni boshqarish uchun dunyoning turli-tuman rayonlarida va FIVBni vakolatxonalarini uchun joylarda zonal birlashmalari (konfederatsiyasi) tashkil etildi: Osiyo (1960), Yevropa (1963), Afrika va Malagisiy Respublikasi (1965), Shimoliy va Markaziy Amerika va Karib dengizida (1966). Misrda, Tunisda Marokkada 1924-yili Ispaniya va Yugoslaviyada bir yildan keyin Gollandiyada voleybol o‘yinini o‘ynashni boshladilar.

1900-yilda Amerikani “Spalding” firmasi birinchi bo‘lib voleybol to‘pini ishlab chiqara boshladilar. Hozirgi vaqtda voleybol bo‘yicha rasmiy musobaqalar uchun to‘pni ishlab chiqarish bo‘yicha Yaponiyaning “Mikasa” birlashmasi va Angliyani “Molten”, “Wilson” firmalari birinchilikni ushlab turibdilar.

Shu 1900-yilda voleybol o‘yinini birinchi marta rasmiy qoidasi qabul qilindi. 12yil o‘tgandan keyin o‘yin qoidasi qaytadan ko‘rib chiqildi.

Voleybol bo‘yicha rasmiy ravishda musobaqani o‘tkazish tartibi 1920-yillarni boshlaridan o‘tkazila boshlandi. Xuddi shu yildan boshlab norasmiy ravishda xalqaro turnirlar o‘tkazila boshlandi.

Shunday qilib 1913-yilda 16 ta erkaklar jamoasi ishtirokida birinchi marta Pan Osiyo o‘yinlari o‘tkazildi, ular qatoriga Xitoy va Filipin

komandalari bo'lgan, 1913-yilda voleybol musobaqasi Manilada ham o'tkazilgan. Shu bilan birga voleybol Uzoq Sharq o'yinlari dasturiga kiritilgan edi, lekin birinchi jahon urushi boshlanishi oldidan amerikaning xarbiy qismlari, voleybolni dam olish uchun foydalanganlar, uni birinchi marta Yevropada namoyish etganlar. Bu esa ko'pchilik davlatlarda voleybol o'yinini rivojlanishiga kuchli turtki bo'ldi. 1921-yilda Uzoq Sharqda Osiyo o'yinlari va Yaponiyada erkaklar o'rtasida birinchi marta milliy chempionati o'tkazildi. 1922-yilda AQSh va Kanadada xristian yoshlar uyushmasini rahbarligi ostida voleybol bo'yicha birinchi rasmiy chempionati o'tkazildi. Xuddi shu-yili Chexoslavakiyada birinchi marta erkaklar o'rtasida milliy chempionati bo'lib o'tdi. 1929-yili Markaziy Amerikani Milliy Olimpiya qo'mitasi erkaklar voleybolini Kubadagi Olimpiya regional o'yinlariga kiritdi. Shu yilning o'zida AQSh va Polsha davlatlarida o'zlarini birinchi milliy chempionatlarini o'tkazdilar. Shuningdek Yevropada birinchi Xalqaro musobaqalar o'tkazildi: Angliyada Polsha, AQSh va Fransiya jamoalari ishtirokida turnir bo'lib o'tdi.

Vaqt o'tishi bilan voleybolni davlatlar orasida jahon tan olishga ega bo'ldi va 1922-yilda AQShda bu o'yinni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritishga taklif bilan chiqdi. Lekin voleybol o'ynayotgan davlatlar soni kam bo'lganligi sababli Olimpiya qo'mitasi rad etdi.

Keyinchalik voleybol quyidagi tarkibda rivojlana bordi. 1932-yilda AQShda birinchi bo'lib voleybol darslik nashr qilindi. Sobiq Ittifoqda birinchi mamlakat chempionatlari o'tkazila boshlandi. Shunday qilib Uzoq Sharqni himoyasini va Yevropa hujumini umumlashtirish yordamida yangi texnika va taktika yaratildi.

Biroq voleybol 1930-yilni boshlarigacha dam olish uchun asosiy o'yin sifatida foydalanib kelishgan. 1930-yillarni o'rtalariga kelib Sharqiy Yevropa davlatlarining ko'pchiligida, lekin qaysi birida o'yinni yuqoriga darajaga ko'tarilganligini hisobga olib milliy chempionatlari va bir nechta xalqaro turnirlar o'tkazildi. Voleybol asta-sekin musobaqa xarakteridagi texnik taktik va jismoniy uslublarini o'sib borishi natijasida yuqori texnikali o'yin bo'lib bormoqda. Jahonning ko'pchilik mamlakatlarida milliy voleybol uyushmalari, va uni o'rgatishga qiziqtiradigan bir butun markazlashgan organni boshqaradigan – xalqaro voleybol tashkiloti paydo bo'lishi kerakki, u musobaqani o'tkazishni o'z qo'liga oladigan bo'lishi kerak edi.

1936-yilda Stokgolm shahrida qo‘l to‘pi bo‘yicha xalqaro federatsiyasi kongressida, Polsha delegatsiyasi qo‘l to‘pi bo‘yicha federatsiyani bir qismi sifatida voleybol bo‘yicha texnik komissiyasi tashkil etish tashabbusi bilan chiqdi. Shundan so‘ng komissiya tuzildi, uning tarkibiga 13 ta Yevropa, 5 ta Amerika, 4 ta Osiyo davlatlaridan vakillar kiritildi. Bu komissiya a‘zolari tomonidan bir muncha o‘zgarishlar bilan asosini tashkil qilgan Amerika qoidasi qabul qilindi.

O‘lchamlar metrli proparsiyada o‘tkaziladi; to‘p tanamizni barcha qismiga faqat beldan yuqorisiga tegishi mumkin; to‘siqda koptokni tekandan keyin to‘pga ketma-ket tegish ta‘qiqlanadi; ayollar uchun to‘rni balandligi 224 sm; erkaklar uchun 243 sm; to‘pni o‘yinga kiritish zonasi qa‘tiyan chegaralangan.

Voleybol bo‘yicha xalqaro federatsiyani tashkil etishga urinishlar davom etdi, biroq ikkinchi jahon urushining boshlanishi, bu yo‘nalishdagi ishlarni bir muncha qiyinlashtirdi, lekin uzilib qolmadi.

Urush harakatlarini tamom bo‘lishi bilan 1944 va 1946-yillar davomida Braziliyada voleybol bo‘yicha birinchi chempionatlari o‘tkazildi. Chexoslovakiya va Fransiyada urushdan keyingi birinchi xalqaro turnirlar o‘tkazila boshlandi. Praga shahrida Chexoslovakiya Fransiya va Polsha vakillarining uchrashuvlari bo‘lib o‘tdi, bu uchrashuvda qa‘tiy turib mustaqil xalqaro voleybol tashkilotini tuzish to‘g‘risidagi taklif kiritildi. Keyinchalik xalqaro jamoatchilik shu davlat vakillariga maxsus komitetni tashkil etish javobgarligini yukladi.

1964-yilda Tokio shahrida voleybol birinchi marta Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi, unda 10 ta erkaklar va 6 ta ayollar jamoasi qatnashdi, bu esa voleybolni juda katta g‘alabasi edi. Sobiq Ittifoqni erkaklar va Yaponiyani ayollar komandasi birinchi marotaba Olimpiya o‘yinlari oltin medallarini olishga muvofiq bo‘ldilar.

1.1. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanishi tarixi

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunda baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqlolni qurishni kirishish boshi berk ko‘chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir sohani joylarda vujudga kelish va rivojlanish tarixini o‘rganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta‘minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil tarmoqlaridan biri hisoblanib, O‘zbekiston uning viloyatlari va tumanlarida o‘ziga xos

rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O‘zbekistonda eng ommaviylashgan sport turlari qatoriga kirsada respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada “obro‘-e’tibor” qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol bo‘yicha viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq “hurmati”ga sazovor bo‘lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog‘liq deb taxmin qilinsada lekin masala chuqur izlanishni mavzuga oid tarixiy ma’lumotlarni ilmiy asosda o‘rganishni taqozo etadi.

Voleybol O‘zbekistonda qachon, qayerda, va qonuniy vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma’lumotlar yo‘q. Lekin ayrim taxminlarga ko‘ra qaraganda 1921-, 1924-yillarda voleybol o‘yini Qo‘qon, Toshkent va Farg‘onada vujudga kela boshlagan. O‘sha davrining sport veterani K.Lebedevni aytishiga binoan 1924-25-yillarda ko‘pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir birlariga uzatish o‘yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo‘yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari takomillashgan bo‘lib, maydoncha 9x18 m, to‘p bilan faqat uch marta o‘ynash mumkinligini, o‘yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo‘lishi, to‘rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun) hisob 15 ochkoga yetganda o‘yinining bir bo‘limi yakunlanadi, to‘pni o‘yinga kiritish – xullas barcha o‘yin qoidalari zamonaviy voleybol o‘yin qoidalari o‘xshash edi. Shunga qara-may O‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda hali ancha sodda bo‘lgan. O‘sha davrning V.I.Prevoznikov bergan sport ixlosmandining aytishicha, 1925-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to‘ri va to‘pni birinchi bor keltirilgan. 1927-yilning 27-aprelda shu maktabning voleybol to‘garagi jamoasi birinchi rasman musobaqani tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko‘rsatdi va musobaqa g‘olibi bo‘ldi.

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

Voleybol keng ommaviylashib borishiga KIM stadionida o‘tkazib kelgan musobaqalar katta ta’sir ko‘rsatdi.

1927-yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo‘lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktabda, stadionda Mexanika

texnikumida (2ta), “Metalist” sport to‘garagi qoshida va Profinteri yozgi sport klubida joylashgan edi.

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

1930-yilda “Dinamo” ko‘ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan “Dinamo” voleybol jamoasining birinchi murabbiysi V.A.Voronsov. O‘zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo‘shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarning yetishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo‘riqchi murabbiy tashkilotlarni sanoqli bo‘lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga xalaqit berib keldi.

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

1933-yilda II-O‘zbekiston Spartakiadasi o‘tkazildi. Erkaklar orasida “Dinamo” va ayollar bahsida “O‘ztrans” jamoasi birinchi o‘rinni egalladi.

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

1936-yili Toshkentda “Jismoniy tarbiya turkumi” va “Fizkultura uyi” ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo‘yicha mashg‘ulot va musobaqalar o‘tkazishga mo‘ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma‘muriyati va shahar fizkultura

kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolining ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.P.Keshishev, V.X.Shunurov, A.A.Bogachenko, V.A.Voronsov kabi murabbiylarining xizmati alohida ahamiyatga ega.

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

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

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

Voleybolning yanada ommaviylashishini va voleybolchilarning mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalar katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda "Nauka" ("Tbilisi"), "Spartak" ("Stalinobod"), "Uchitel"("Chkalov"), "Lokomotiv" (Baku), "Uchitel" (Kuybishev), "Spartak" (Ashxobod) va "Stroitel" (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi, uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

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

1941-yilni oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar, tumanlarida harbiy o'quv mashg'ulotlari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18-iyunida O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari butun ittifoq fizkulturachilar kunini nishonlashdi. "Pishevik" stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazilib, ungacha dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol

musobaqalarida O‘zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o‘rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog‘iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

1941-yilda o‘tkazilgan navbatdagi O‘rta Osiyo va Qozog‘iston Spartakiadasida o‘zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o‘rinni egallashga muvassar bo‘lishdi. 1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946-yil Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu-yil iyun oyida respublika birinchiligi o‘tkazilgan bo‘lsa, oktabrda Toshkentning “Lokomotiv” jamoasi Odessa shahriga mamlakat birinchiligida ishtirok etish uchun jo‘nadi. Mazkur musobaqalarda erkak va ayollar jamoalari o‘z guruhlarida birinchi va uchinchi o‘rinni egallashdi.

1947-yil 1-yanvarida berilgan hisobotiga ko‘ra voleybol bilan muntazam shug‘ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan kolxozchilar – 3086, sport maktablarida shug‘ullanuvchi bolalar – 2328 kishiga teng bo‘lgan edi. Respublika bo‘yicha 1-razryadli sportchilar - 6-kishini, 2 – razryadchilar 344 kishini o‘z ichiga olgan. Bundan ko‘rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko‘ngildagidek bo‘lmagan.

Jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasining 1947-yilgi hisobotida bu ahvol haqida Surxondaryo, Xorazm, Buxoro inshoolarining jumladan voleybol maydonchalarining hech qanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O‘zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga VKPBMKning 1948-yil 27-dekabrda qabul qilgan “Jismoniy tarkib va sportni aholi o‘rtasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish” haqidagi qarori alohida kuch bag‘ishladi.

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

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

1950-yillardan boshlab O‘zbekiston voleybolida uzluksiz hujum texnikasi ustunligi ko‘zga tashlanib bordi. O‘yinlarda turli taktik kombinatsiyalar qo‘llash boshladi.

1947-yilda musobaqa qoidasiga o‘yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritishgandan so‘ng, shug‘ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshlandi. Lekin shunday bo‘lsada, o‘zbek voleybolchilarning mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

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

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

1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo‘ldi. 1954-yildan boshlab voleybol bo‘yicha ittifoq birinchiligi “A” va “B” guruhlarida bo‘lingan holda tashkil etila boshladi. O‘zbek voleybolchilarni “B” guruhiga kiritildi. Shu yil butun ittifoq musobaqalari yopiq sport maydonchalari yoki sport zallarida o‘tkazila boshlandi.

1954-yilda Toshkentda qator musobaqalar o‘tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar kubogi shular jamlasidandir. Yopiq maydonchalarda musobaqa o‘tkazish Toshkent keyinchalik ayrim viloyat shaharlarida tadbiq qilina boshlandi.

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

1955-yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o‘yinlari kafedrası faoliyat ko‘rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari 1-mamlakat xalqlari Spartakiadasida tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqalarini rejalashtirdilar.

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

1956-yil (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida 1-mamlakat xalqlari spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklari 14 oʻrnini va ayollar jamoasi 13 oʻrinlar bilan kifoyalandilar.

Oʻzbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijaga erisha olmaganlaridan soʻng 1957-yildan boshlab ittifoqdagi respublikalar voleybol jamoalari bilan qator oʻrtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, oʻzbek voleybolchilari Baku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib barcha oʻyinlarda magʻlubiyatga uchrashdi.

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa bu davrda Oliy oʻquv yurtlari jamoalari oʻrtasida koʻngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab oʻquvchilari orasida Toshkentning 64-maktab oʻsmirlar jamoasi va 104 maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959-yilda oʻzbek voleybolchilari 2-mamlakat xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-oʻrinni, ayollar jamoasi esa 11-oʻrinni egalladi.

Shu yili yaʼni 1959-yilda Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti oʻzining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi boʻyicha 11 kishi oliy maʼlumotga sazovor boʻldi (1 ta oʻzbek ayoli va 2 ta oʻzbek yigiti voleybol boʻyicha institutni tugatgan edi).

1960-yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi yozgi respublika talabalar) oʻyinlarida eng yuqori natijalarga erishdi. Shu-yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida oʻtkazilgan Butun ittifoq yozgi talabalar oʻyinlarida qatnashib erkaklar jamoasi 13-oʻrinni, ayollar oxirgi 18-oʻrinni olishdi.

1961-yil oktabr oyida Toshkentda 1-Oʻzbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolini ommaviylashtirishda katta turtki boʻldi.

1962-yilda Toshkentda Moskvaning “Burivestnik” ayollar jamoasi va SKIF Oʻzbekiston terma jamoalari uchrashuvi oʻtkazdi. Bunda vakillarimiz gʻalabani boy berishdi.

1963-yilda mamlakat xalqlari 3-Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9-oʻrinni ayollar esa 15-oʻrinni egalladilar. Aynan shu-yili oʻzbek voleybolchilari murabbiy I.L.Kibliyskiy rahbarligida “Dinamo” markaziy uyushmasi birinchiligida gʻolibi boʻlishdi va Oʻzbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi razryadi bajarishga ega boʻlgan

sportchilariga ega bo'ldi. Bular G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Siminov, V.Kusherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, Ye.Sniyarova, M.Katasonova, L.Ishmieva, L.Rahmonqulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

1964-,1965-yillardan boshlab o'zbek voleyboli tobora shakllanib bordi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova yoshlar o'rtasida Yevropa chempionlari L.Shimaeva, I.Suleykina, O.Belova, L.Leplina, O.Dubyaga S.Myagin kabilar kiradi.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935-yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv mamlakat miqiyosida birinchi xalqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda, hali yaxshi xalqaro musobaqa qoidalari biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Masalan, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961-yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida "Mehnat rezervlariga" ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida "ODO" jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

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

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

1964-yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning "Dinamo" (Toshkent)

jamoasi bilan uchrashuvini 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning "Spartak" jamoasiga qizlariga 2:3 hisobiga yutqazishdi.

Mazkur xalqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simakov, V.Kuchеров, V.Anisich va boshqalarning, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, Ye.Sklyarova, L.Raxmonkulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1970-, 1972-yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda xalqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi.

1970-yildan to 1991-yilgacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bularga misol qilib L.Ishmaeva, V.Galushko (Duyunova), L.Pavlova, O.Belova, Lepilini, O.Dubayeva, S.Myachin va boshqalarni keltirish mumkin. Ammo bu musobaqalarda o'zbekistonlik sportchilar mamlakatimizning turli jamoalari sharafini himoya qilishga jalb qilingan edilar. Shuni ham qo'shimcha qilish mumkinki, respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934-yildan deyarli 1988-yillargacha mamlakat chempionatida, va 1956-yildan to 1986-yilgacha Ittifoq xalqlari spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan. Erkaklar bir martadan 6-o'rin (1967) va 8-o'rinlarni (1975), ayollar esa 6-o'rin (1971) va 5-o'rinlarni (1975) egallashgan. Vatanimizning o'z mustaqilligini deganda kiritishi o'zbek voleybolchilarining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Masalan, 1993-yil 24-31-iyulda Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan VII Osiyo chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-chi o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarda tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozongan edi.

1994-yilda Taylandda o'tkazilgan "Prinsessa kubogi" musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida tashkil etilgan. "SKIF" – "INTERKROSS" klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997-yil 21-28-sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan IX Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6-o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan

Qozog‘iston Respublikasi Prezidenti kubogi xalqaro turnirda 3-o‘rin, shu-yili Taylandda o‘tkazilgan IX “Prinsessa kubogi”da 6-o‘rin, 1998-yil 24-28-mayda o‘tkazilgan X-Osiyo chempionatida 3-o‘rin va 1999-yil Toshkentda o‘tkazilgan “Kubok Mikassa” xalqaro turnirida 1-o‘rinlarni olishga sazovor bo‘lgan.

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

E‘tiborga loyiq joyi shundaki, o‘zbek voleybolchilarining taraqqiyoti respublikamizda davom etishi ko‘zga tashlanmoqda. Jumladan 1992-yildan boshlab muntazam o‘tkazilayotgan O‘zbekiston milliy chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta‘sir ko‘rsatmoqda.

Ayniqsa, so‘nggi-yillarda tadbiq etilgan o‘quv muassasalar o‘rtasida o‘tkazilayotgan 3-bosqichli musobaqalar “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” voleybolni o‘quvchi talaba yoshlar o‘rtasida keng rivoj topishga muhim turtki bo‘lmoqda.

Shuni ta‘kidlash o‘rinliki, so‘nggi-yillarda respublika miqiyosida o‘tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga “Kinap” (Samarqand shahri), “Viktoriya” (Navoiy shahri), “MXSK” (Chirchiq shahri), “SKIF” (Toshkent shahri O‘ZDJTI), va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a‘zolari bo‘lish o‘yinchilar sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasova, A.Popovkin, S.Jukovlev, I.Tambiyev (hammasi “Viktoriya” jamoasidan) S.Bannov, A.Ribalkin, A.Serebryanikov, S.Mayachin, (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pik, A.Jirkov, V.Petrov, M.Mamatyuk, G‘.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddikov (Skif). A.Kosimov, R.Knyazev, I.Ermish (MXSK), V.Dominidi, (Qo‘qon) barcha musobaqalarda o‘zlarining yuqori saviyasidagi mahoratini namoyish etmoqdalar. Ayollar jamoalaridan “Skif” (Toshkent) o‘yinchilari Ye.Lebedinskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, Ye.Shkichik, M.Martinenko, S.Grigareva, N.Xominko, N.Xodjayeva va boshqalar O‘zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo‘lishdi.

Bu borada murabbiy – mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatiga sazovordir. Jumladan, A.Kim, (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponamaryov (Toshkent), M.Yodgorov (Navoiy), A.Askarov (Qo‘qon) va boshqalarni alohida ta‘kidlab o‘tish o‘rinlidir.

Musobaqa o'yinlarini mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazishdi. O'zbekiston Respublika toifasidagi hakamlar. V.Shunurov, V.Bardin, A.Skvorsov, N.Yakarov, V.Bousov va shu kabi ko'pgina mutaxassislarning xizmatlari kattadir.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda "Harakatga" keltirish, horijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasining prezidenti Ye.M.Ganiev hamda federatsiyasining barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatmoqdalar.

1.2. Voleybol va inson organizmi

Voleybol bilan shug'ullanish shug'ullanuvchilarning salomatligi uchun hech qanday xavf-xatar tug'dirmadi. Voleybolni o'zga xosligi shundan iborat bo'ladiki, ya'ni organizmga tushayotgan yuklama to'g'ridan to'g'ri o'yinchini mahorat darajasiga bog'liq bo'ladi. Agarda biz bir marta bo'lsa ham yuqori malakali o'yinchilarning ishtiroki bilan voleybol bo'yicha ma'suliyatli, yirik o'yinlarni kuzatganmisiz, ana shunday o'yinlar yoki uchrashuvlar gohida ikki soatdan oshiq vaqtda davom etadi. Ana shunday o'yinlar sportchilardan yaxshi jismoniy tayyorgarlikni, texnika elementlarini mukammal egallashni va energiyani yuqori darajada sarf qilishni talab qiladi.

Bunda havaskorlarni o'yinlarga taaluqliga shunday o'yin mumkinki, bu yerda organizmga jismoniy tayyorgarlik amaliy jihatdan haddan tashqari ko'p bo'lmaydi va faol dam olishga hamda sog'lomlashtirishga yaxshi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kishi organlariga va funksiyasiga voleybolni fiziologik ta'sir etishi qanday bo'ladi? O'yin mushak kuchini va harakatchanligini rivojlantiradi, modda almashinuvini yaxshilaydi, o'pkasi tiriklik sig'imini oshiradi, yurakni qisqarish chastotasini pasaytiradi, qon bosimini normal holatga keltiradi.

Voleybol bilan shug'ullanadigan kishilarda, ayniqsa ko'rish qobiliyatini, reaksiya tezligini va atrofni o'rab turgan sharoitda orientir ola bilishni yaxshi rivojlantiradi. Ochiq havoda voleybol bilan yil davomida muntazam shug'ullansa salomatligini mustahkamlaydi.

Shunday mashg'ulotlar to'liq kishi organizmini faoliyatini oshiradi, hayotga doim umid bilan qarashga va ruhiy holatini muvozanatda saqlaydi, xushchaqlikni, quvnoqlikni va tetiklikni hadya qiladi.

Voleybol ish kuni davomida to'planib qolgan psixik zo'riqishni va charchashni oldini oladi hamda pasaytiradi, asab jarayonlarini o'tishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shu bilan birga mustahkam va tiniqib uxlashga yordam beradi. Biroq agarda zarur bo'lgan metodik holatlarga rioya qilinmasa, unda shikastlanish imkoniyati tug'ilishi mumkin.

Eng ko'p tez-tez shikastlanishlar qanaqa bo'ladi va ularni davolash yo'llari qanday bo'ladi?

1. Boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'imni cho'zilishi. Bu esa ushbu bo'g'imni yetarli darajada razminka qilganligi va qizdirilmaganligi orqasidan kelib chiqadi.

Bunga tavsiya qilinadigan mashqlar:

Oyoq uchida, tovonda, oyoq kafti yuzini ichki va tashqi tomonida yurish, sakrash va balandga sakrashlar.

2. Barmoq bo'g'inlarini shikastlanishi. U to'pni qabul qilishda barmoqlarni noto'g'ri joylashtirishi yoki qo'yishidan kelib chiqishi mumkin, yoki bo'lmasa to'pni haddan tashqari shishirganligi va haddan tashqari qattiqligi sabab bo'lishi mumkin.

Shunday shikastlanishlarni davolash uchun mashqlar: panja va barmoqlar bo'g'inlarini mustahkamlashga tennis koptogini va purjinali amortizatorni siqishdan foydalaniladi; o'yin oldidan razminka qilish; to'pni uzatishni to'g'ri texnikasini egallash.

3. Yelka bo'g'im birikmasini shikastlanishi. Bu shikastlanish kuchli zarba berishdan kelib chiqadi.

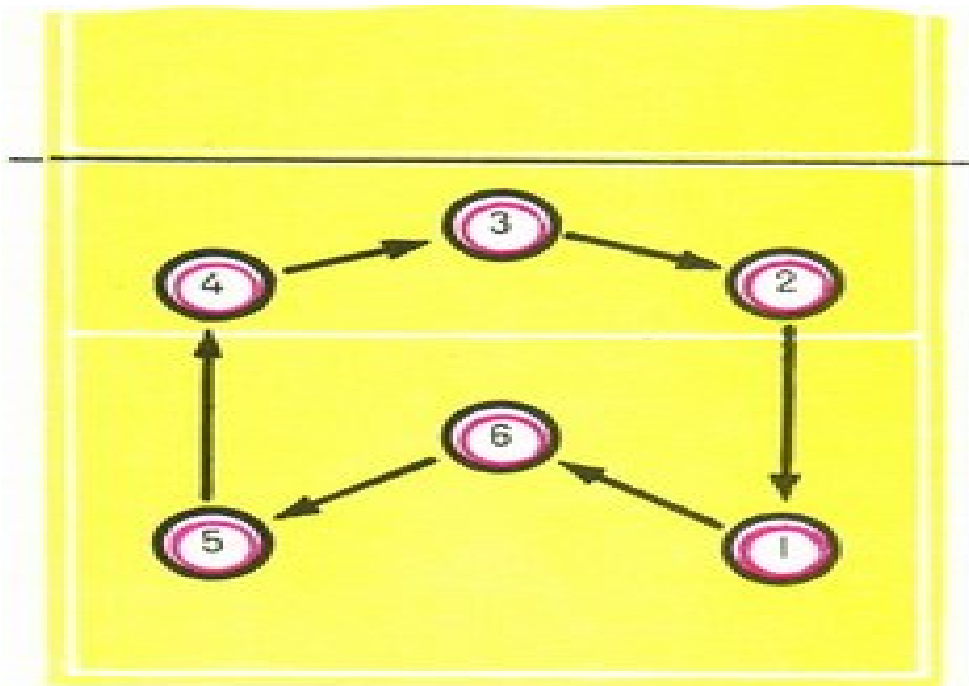
Shunday shikastlanishlarni davolash uchun quyidagi mashqlar beriladi: yelka bo'g'imlarni qo'lni yelka bo'g'imlarida aylantirish; qo'llar bilan navbatma-navbat siltash harakatlarni bajarish; to'pga to'liq kuch bilan zarba bermaslik. Ko'proq jiddiy shikastlanishlar yetarli kamroq uchrab turadi. Xoxlagan vaziyatda shifokor-travmatologga ko'rsatilishi shart.

Voleybol o‘ynash uchun eng qulay oyoq kiyimi (yengil va sirpanmaydigan) krossovka hisoblanadi, unda voleybolni ustalari trenirovka qiladilar hamda o‘ynaydilar. Biroq hohlagan sport oyoq kiyimida o‘ynashi mumkin (keda, tapochka, krossovkada). Agarda ko‘chada sovuq bo‘lsa, qo‘lga yupqa qo‘lqop va bosh kiyimini kiyib olib o‘ynashlari mumkin.

1.4. O‘yin qoidasi

O‘yinning mohiyati - raqib tomonga to‘pni urib o‘tkazish. Bunda shunday harakat qiladiki, u maydonchaga tushib tegsin. Shuning uchun o‘yin boshlanishiga qadar qura tashlanadi va kim maydonni yoki to‘pni oshirishni huquqini kim bajarishga uchun o‘ynaladi.

O‘yin qoidasi faqat to‘pga uch marta zarba berishga ruxsat etiladi (to‘pni ushlab qolmaslikni va to‘xtalib qolmaslikka), to‘pni oshirishni old chizig‘i orqasidan bajaradi. O‘yin to‘pni to‘r ustidan oshirish bilan boshlanadi. Eng avvalo to‘pga zarba berishda, uni yuqoriga irg‘itish kerak. Agarda to‘pga “qo‘lda turganda” zarba bersa u xato xisoblanadi.



2-rasm

Agarda o‘yinga to‘pni oshirishni boshlagan jamoa, ochko yutgan bo‘lsa, unda navbatdagi to‘p oshirishni xuddi o‘sha o‘yinchini o‘zi bajaradi. Agarda ochkoni yutqazgan holatda to‘pni oshirish boshqa

tomonga beriladi. Har bir to'p oshirishga yutib olgandan keyin o'yinchilar bitta zonadan boshqa zonaga o'tishni boshlaydilar (2-rasm), buni soat strelkasi bo'ylab bajariladi. Oshirilgan to'pni qabul qilib oluvchi jamoa o'yinchilari, to'pni qabul qilishiga harakat qiladilar va uni uch marta zarba berish yoki uch qo'lga o'ynaladi. To'rt tagida turgan o'yinchini birinchi uzatishni bajaradi, u o'z navbatida sheriklarini biriga uzatishni bajaradi, to'pga uchinchi marta tegishi u o'zini yakunlovchi raqib tomoniga zarba berishini bajaradi, chunki shu bilan u to'pni qabul qilib oluvchiga qiyinchilik tug'diradi.

O'yinda hatoga yo'l qo'ygan jamoa, to'pni oshirishni bajarish huquqini yo'qotadi yoki ochkosini yutqazadi, uni esa to'pni oshirayotgan jamoa foydasiga hisoblanadi.

Odatda voleybol bo'yicha rasmiy musobaqalarda uchrashganda besh partiyadan o'ynaladi. G'alaba qilishi uchun ulardan uchta partiyasini yutish shart (hohlagan tartibda).

Voleybol bo'yicha havaskorlar uchrashuvi, qoidaga ko'ra, uchta partiyada o'tkaziladi. Ana shu tufayli jismoniy yuklama kam bo'ladi. Agarda o'ynashga hoxishini bildirganlar ikkita emas uchta va undan ko'proq jamoa yig'ilsa unda bitta partiyadan o'yin o'tkaziladi, bunda yutgan jamoa maydonda qoladi, chunki navbatdagi jamoa bilan o'ynashga qoladi.

Ana shunday o'yinlar ko'proq qiziqishni oshiradi, g'alabaga erishish uchun har bir to'pga qattiq kurashishga imkoniyat beradi. Biroq o'yin boshlagunga qadar imkoniyatga ko'ra, har bir qatnashayotgan jamoalarni kuchlariga qarab to'g'ri taqsimlashga to'g'ri keladi, chunki musobaqa teng kurash ostida o'tadi.

Shuni esda saqlab qolingki, o'yin qoidasi bo'yicha quyidagilarga ruxsat etilmaydi:

- to'rga gavdani hoxlagan qismini tekkazish man etiladi;
- o'yin vaqtida o'rta chiziqni bosish mumkin emas;
- to'pni oshirish joyidan uni bajarilishigacha old chiziqni bosish taqiqlanadi;
- to'pni uzatishda va zarba berishda to'pni ushlab olishiga ruxsat etilmaydi;
- ikki marta zarba berilmaydi (qo'lni kaftiga va yoki gavdani qismlariga navbat bilan to'pni tegizish);
- tomonlardan biri uch martadan ko'proq zarba bermaydi.

Voleybol o'ynashni qanday o'rganish mumkin?

Boshqa sport o'yinlarga o'xshash voleybolda ham turli-tuman uslublar va usullardan foydalaniladi, ular yordamida o'yin olib boriladi. Ularni texnika deb ataladi. Ular to'pni to'r ustidan oshirish, sherigiga uzatish, hujumkor zarba berish va to'siq qo'yishda tashkil topgan, o'yinni o'rgatish uchun uni texnikasini egallashi kerak.





II-BOB. HUJUM O‘YIN TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH

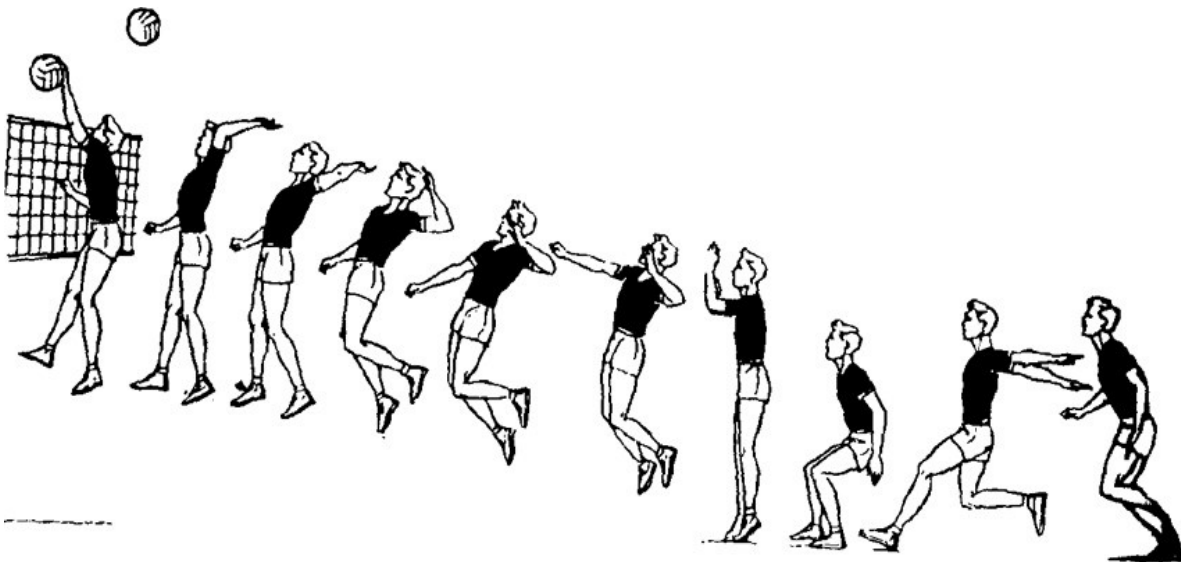
2.1. Hujumkor zarba berish

Hujum zarbasini berish – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usuliga aytiladi. Bu harakatlar turining yuqori qismidan balandda amalga oshiradi. Chunki undan pastroqda amalga oshirgan hujum harakatlarning samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalarini berish yo‘nalishiga ko‘ra quyidagicha harakatlanadi: to‘g‘ri yo‘nalish bo‘yicha (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumchining yugurib kelishi yo‘nalishiga mos tushadi) va yo‘nalishni o‘zgartirib (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumchining yugurib kelishi yo‘nalishiga mos tush-maydi).

To‘pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo‘lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirishi bilan kuchli (tezkor), kaftni (tezlanishlar) va oldingi (sekin). Hujum zarbasini to‘g‘ri (to‘rga turgan holda) va yon tomon bilan (to‘rga nisbatan) bajarish mumkin.

To‘g‘ri hujum zarba berish to‘rtta fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to‘pga zarba berish; qo‘nish (11-rasm).



11-rasm

To'pga zarba berish vaqtida odatda qo'l taranglashadi, barmoqlar bir biriga siqib, to'pga panja bilan bir muncha yuqoridan zarba beriladi, zarba berishda uni barcha yuqori tomonga kaftni tegiziladi.

To'pga zarba berish bo'yicha ko'proq samara berish uchun, sakrashni eng yuqori nuqtasida zarba berish kerak, u qachonki o'yinchi maydonga tushishi vaqtida bo'lmasligi kerak.

Bu zarbani bajarish vaqtida qo'yilgan xatoni muvaffaqiyatli bajarish uchun, harakatni mashqda takrorlash lozim, buni biz keyinroq misol tariqasida keltiramiz. Bundan tashqari hujumkor zarba berishni to'g'ri amalga oshirish uchun, maxsus tayyorgarlik mashqlar yordamida yuqoriga balandroq sakrashni o'rgatish kerak.

Sakrovchanlik oshirish uchun beriladigan mashqlar

1. Bunda qo'llarni siltab, navbatma navbat o'ng va chap oyoqda depsinib xarakatda sakrash.
2. Oldingi mashq qanday bo'lsa shuning o'zi, lekin depsinuvchi oyoqni tizzasini ko'tarish bilan sakrash.
3. Qo'lni siltash harakati bilan turgan joyda sakrash.
4. Qo'llarni harakatlantirib, bir yoki ikki oyoqda depsinib zinada yoki tepalikka sakrab harakatlanish.
5. Qo'llarni siltab harakatlantirib bir va ikki oyoqda depsinib balandga sakrash.
6. Yugurib kelib balandga sakrash.

2.2. Hujumkor zarba berishni egallash uchun mashqlar

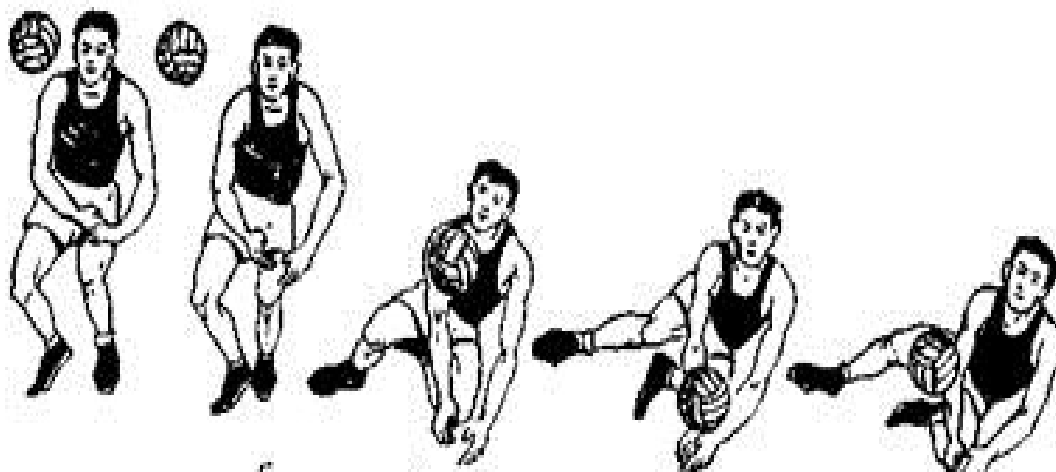
1. Tennis koptogini va toshlarni sakramasdan uloqtirish.
2. Shuning o'zi, oldingi mashqdagidek, lekin voleybol to'ri yoki arqon ustidan oshirib uloqtirish.
3. Voleybol to'riga to'p bilan zarba berish yoki qarama qarshi tomondagi maydonni ma'lum bir nuqtasiga to'r ustidan oshirib uloqtirib tushirish.
4. 3-mashqdagini xuddi o'zi, lekin to'pga bitta-ikkita qadam tashlash bilan bajarish.

5. Sakrab zarba berishlarni taqlid qilish (turgan joydan va yugurib kelish bilan – arqonga, daraxt shoxlariga, to‘r bo‘ylab kaftga urib chapak chalish va boshqalar. Yugurib kelib sakrash vaqtida, sekin yugurish bilan boshlashni va depsinish vaqtida uni tezlashishni kuzatish kerak.

6. To‘pni aniq uzatish bilan to‘r ustidan hujumkor zarba berish. Berilgan hujumkor zarbalarni qabul qilish (himoyada o‘ynash) 12-13-rasmlarda ko‘rsatilgan).



12-rasm



13-rasm

2.3 To'siq qo'yish

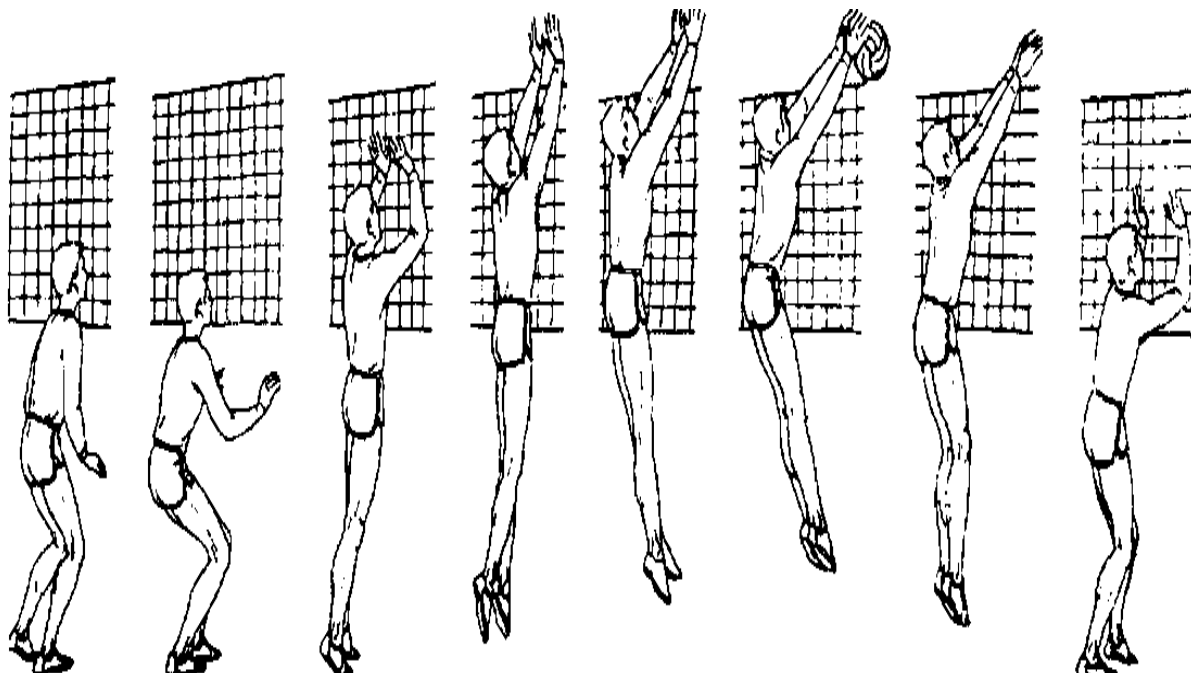
Voleybolda to'siq qo'yish - bu hujumda zarba berish bilan yo'naltirilgan to'pni uchish yo'lga qo'yilgan to'siqni qo'yish deb atashni qabul qilingan, ya'ni sakrash va to'r ustida qo'lni qo'yiladi.

To'siq bir o'yinchi tomondan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirish mumkin. O'yinchi to'r yaqinida yuqori turish holatida qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi. Hujum qilayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

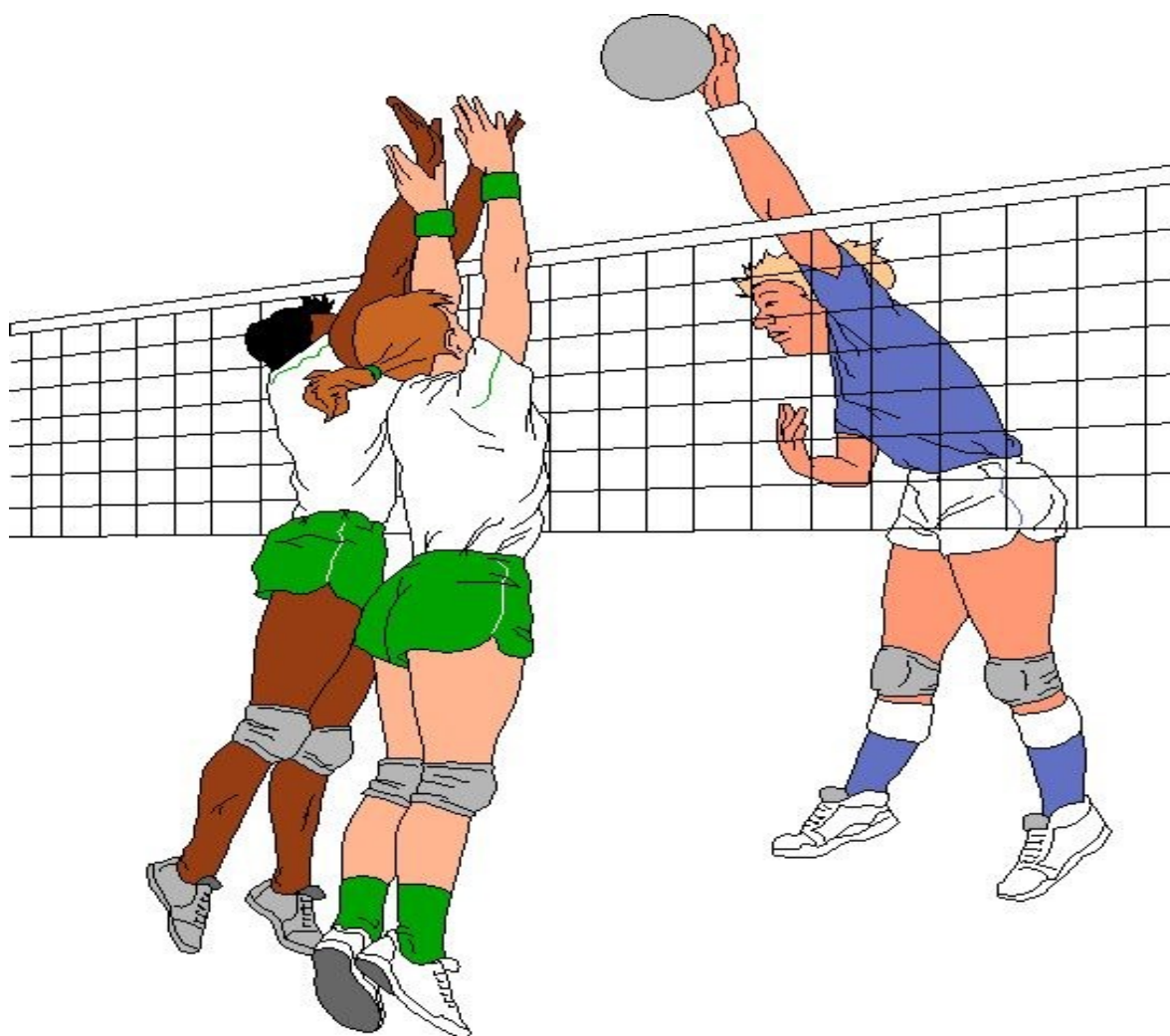
To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib qo'llarni qattiq siqib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan biro oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'taradi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rni yuqori qismida borganda, to'r osha yuqoriga – oldinga harakatlantiriladi.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

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi (14-15-rasmlar).

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



14-rasm

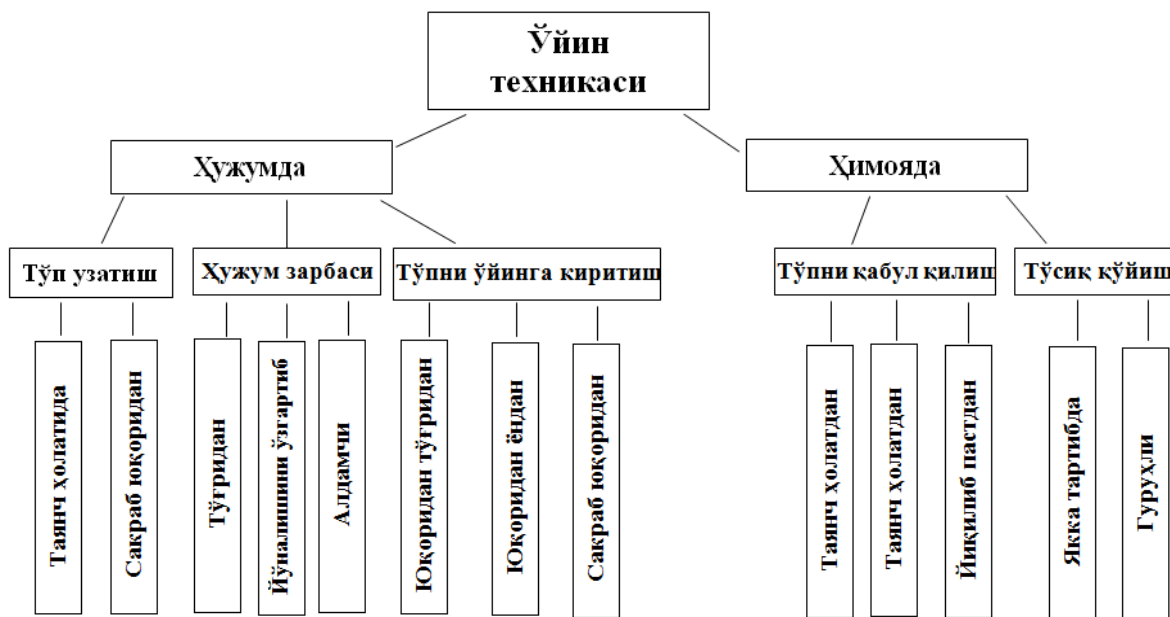


15-rasm



III-BOB. HIMOYA O‘YIN TAKTIKASINI RIVOJLANTIRISH

3.1. O‘yin taktikasi



Voleybolda o‘yin taktikasi deb jamoaning ikkinchi jamoa ustidan yakka guruh va jamoa harakatlari yordamida g‘alabaga erishish san’atiga aytiladi.

O‘yinni endigina o‘rganishni boshlaganlarga o‘yin taktikasi bo‘yicha bir qator savollar kelib chiqishi mumkin, ya’ni jamoa o‘yinchilarining eng avvalo joylashishlariga taalluqli, birinchi oshirishni yo‘naltirishni, jamoa raqiblarni bo‘sh tomonlaridan foydalanish va boshqalar. Ana shularga qisqacha qilib javob beramiz.

To‘pni birinchi uzatishni qayerga va qanday qilib yo‘naltiriladi – oshirilgan to‘pni uzatish (2-rasmga qarang)chi? Agarda siz faqatgina voleybol o‘yinini o‘ynashni endigina boshlagan bo‘lsangiz, bunda eng yaxshisi, to‘pni oldida turgan 3-chi zonadagi o‘yinchiga yo‘naltirsangiz yaxshi bo‘ladi. Va shunday yo‘naltirish kerakki chunki hujumkor zarba berishni yakunlash uchun unga qulay bo‘lishi uchun ikkinchi uzatishni bajaradi. Shuning uchun to‘pni birinchi uzatishi xaddan tashqari baland va xaddan tashqari past bo‘lmasligi kerak.

Shunday ekan, taktikasining asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba siri qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

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

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

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birligi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli "past" va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi.

Hujumchilar "temp bo'yicha" ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullari va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog'lovchi o'yinchi o'yichini borishini to'g'ri baxolay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vazifalarida hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. Shu sababli bu funksiyani bajarishga o'yinchi nozik jihatlarini tushunadigan, jamoani fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

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

Shuning uchun o'yin taktikasini o'rganishda va ochkoni eng yaxshi uslubda yutib olish uchun – kuchli oshirishi va hujumkor zarbani berish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yinni asosi ham to'pni aniq oshirish hisoblanadi. Agarda jamoa o'yinchilari to'pni yaxshi uzatishni bilmasilar, unda g'alaba qilaolmasliklari mumkin.

Agarda raqib komandasi hujumkor zarbalarni muvaffaqiyatli qaytaradigan bo'lsalar, nima qilish kerak? Shuning uchun o'yinchilarni maydon bo'ylab joylashishlarni diqqat bilan kuzatib borish zarur va to'pni

maydonda yaxshi himoyalangan joyga to'pni kuchli emas, balki sekin aniq zarba berish bilan yo'naltirish mumkin.

3.2. Voleybolda ahil jamoani tashkil etish usullari

Voleybolni har xil o'ynash mumkin. Shu bilan birga har bir martada yoki o'yinchida o'zingizga yangi sheriklarni tanlab olishingiz mumkin va axil jamoani yig'ishingiz mumkin va doimiy ravishda o'zingizni sheriklaringiz bilan o'ynashingiz mumkin. Ikkinchi varianti, albatta, birgalikda o'ynash juda yaxshi, shu tariqa siz bir biringizni yaxshi biladigan bo'lasiz, sizni o'yiningiz ko'proq qovushgan bir biringizni tushungan va qiziqarli o'yin bo'lib boradi. Shu bilan birga siz trenirovkani hech qoldirmaydigan, o'zingizga talabchan bo'lasiz. Sizni jamoadagi o'rtoqlaringiz sizni sabr toqat bilan kutadilar, ana shuning uchun ham hech mashg'ulotni qoldirmaslikka harakat qilasiz.

Qanday qilib ahil jamoani tuzish mumkin? Eng yaxshisi jamoani sinfdagilar o'rtasida tashkil etish mumkin, sheriklarni sinfdoshlar, mahalladan, yashab turgan joyingizdan jamoani tashkil etishingiz mumkin va boshqalar.

Buning jamoani kimdir boshqarishi lozim. Bu qoida bo'yicha eng yaxshi o'yinchi boshqaradi. O'yin komandani sardori qilib saylash mumkin – u jamoani jipslashtiradi va o'yinni boshqaradi. Shu bilan jamoa tashkil etiladi. Shundan so'ng har doim bitta tarkibda o'ynashni va trenirovka qilishni boshlaysiz.

Shunday qilib, trenirovkani xoxlagan voleybol maydonchasida shug'ullanishingiz mumkin, musobaqani esa eng yaxshisi tomoshabinlar bor joyda o'tkazilgani ma'qul bo'ladi. Bu esa o'yinchilarni emotsional kayfiyatini va musobaqaga bo'lgan qiziqishini orttiradi.

Shuning uchun ham siz, o'zingizni jamoangizni qo'llab-quvvatlaysiz, o'zingizni sheriklaringizni yuzini yerga qaratmaysiz va shuning uchun ham imkon boricha yaxshi berilib o'ynaysiz.

Voleybol o'yining o'ynashni boshlaganlar hardoim tezda to'pni to'r ustidan oshirib o'ynashni xoxlaydilar, lekin o'yin uncha yaxshi o'ynay olmaydilar. Shunda to'p tez-tez yerga tushib ketadi, o'yinchilar ko'proq xar xil xatolarga yo'l qo'yadilar. Shuning uchun dastlab, biroz mashq qilib ko'rishlari lozim. Texnik usullarni sinab ko'rishlari kerak. To'pni oshirishni, uzatishni, to'r ustidan oshirib zarba berishni va to'siq qo'yish. Buning uchun, bu yerda tavsiya qilingan mashqlarni bajarib ko'rishlari

mumkin. Agar shunday bo'lsa, har bir marta to'rt ustidan oshirib o'ynash oldidan 20-30 daqiqa shug'ullanishi kerak, shundan so'ng siz tezda voleybol o'yini texnika asoslarini tezda egallab olasiz va to'rt ustidan oshirib o'ynash ko'proq qiziqarli va fikrlab o'ynaydigan bo'lasiz.

Qachonki o'zingizni jamoangiz trenirovka qilayotgan vaqtda, eng yaxshi o'yinchilar o'yinni endi boshlagan o'yinchilarga beradi, ularni o'rgatadi, xatokki ko'rsatadi, to'g'rilaydi hamda usulini qanday bajarilishini ko'rsatadi.

Ikkita jamoani to'rt ustidan oshirib o'tish oldidan bir oz o'ylab ko'rishi shart. Bunda eng avvalo maydonda o'yinchilarni dastlab joylashtirish haqida o'ylab ko'rishi kerak. Ular shunday turishlari kerak, chunki 4 va 1-zonadagi turgan o'yinchilar qobiliyatli hujumkor zarbani bajaradigan bo'ladi, unda oldidagi chiziqda har doim to'pga zarba beradigan va raqibiga hujum qiladigan bo'lishi lozim. Yana shundayki o'ynagan yoki shuni sinab ko'rish lozimki, kim sherigi yoki bir biri bilan yaxshi o'ynaydigan bo'lishi kerak, ana shundagina bu juftliklarni yaxshi yonma yon qo'yish maqsadiga muvofiq bo'ladi.





IV-BOB. TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

4.1. To‘pni oshirish

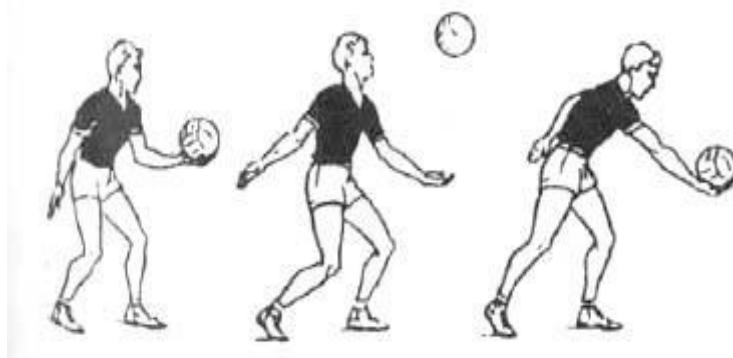
Voleybolda to‘pni oshirishni bir nechta turi qo‘llaniladi. Bu qanday turlari bo‘ladi? Bu pastdan to‘g‘ri to‘p oshirish, pastdan yon tomondan to‘p oshirish, yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish, yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish, sakrab yuqoridan to‘p kiritish.

Pastdan yon tomondan oshirish ko‘proq bajarishi bo‘yicha oddiy bo‘ladi va ko‘proq mushakni turishini talab qilmaydi. Shuning uchun ham to‘pni oshirishni o‘rgatishni sherikdan boshlash talab qilinadi. Shuning uchun to‘rga yon bosh bilan turish kerak oyoqlar tizadan biroz bukiladi va yelkadan biroz kengroq qo‘yiladi, to‘pni ushlab turgan, chap qo‘lni, tirsakdan bukiladi va bel balandligida ushlab turiladi. Zarba beradigan o‘ng qo‘lni pastga yon tomonda bo‘ladi, shundan so‘ng gavnani og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazish kerak.

To‘pni kiritish. Bu texnik usul orqali to‘p o‘yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to‘pga 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 tushurish va keyingi harakat) fazalaridan iborat.

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

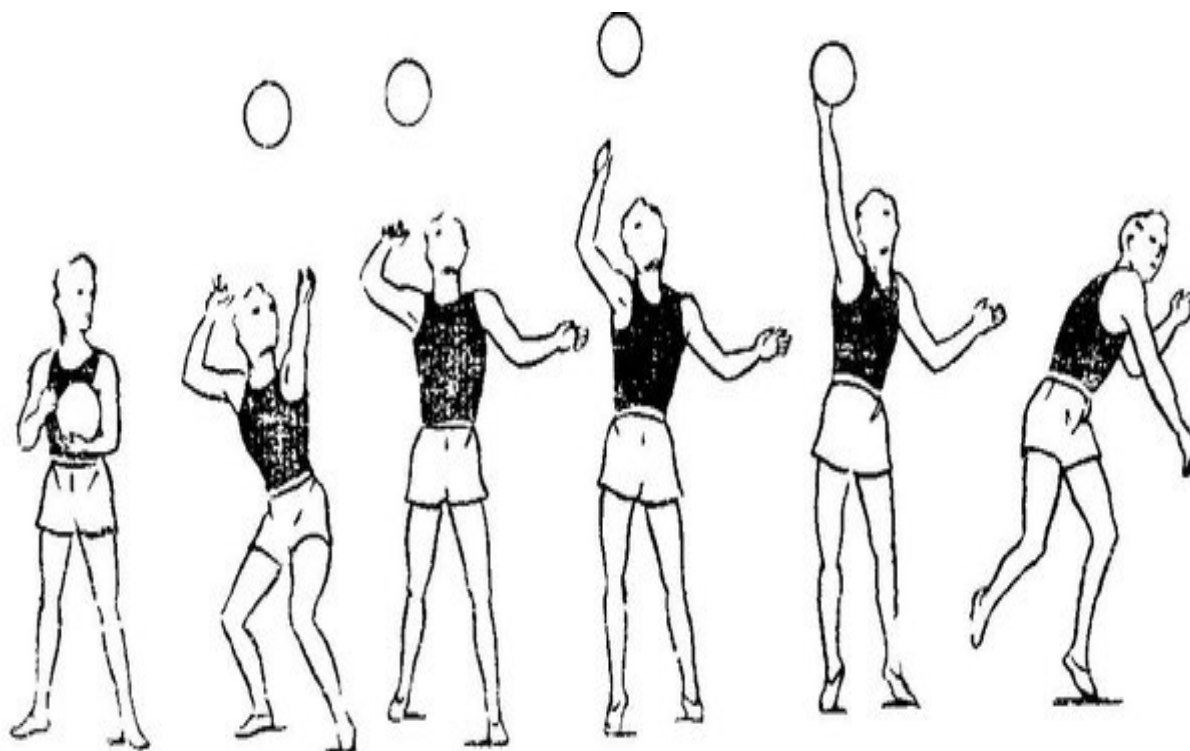
Bu usullarni bajarishda to‘pga zarba berish tarzidagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to‘pga aylanma harakat berish, so‘ngra aylanma harakat bermasdan to‘p kiritish (bir muncha murakkab bo‘lganligi sababli) usullari o‘rgatilinadi yoki takrorlanadi.



3-rasm

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. (3-rasm).

To‘p tirsak qismida bir oz bukilgan qo‘lda bel barobarida ushlab turiladi. To‘p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba beruvchi qo‘l qat‘iy ravishda orqaga harakatlantiradi. Zarba pastdan yuqoriga-to‘g‘riga bajariladi. O‘yinchi bir vaqtning o‘zida orqa oyoqni to‘g‘rilaydi va gavdaning og‘irligini oldingi oyoqqa to‘g‘rilaydi. Zarbadan so‘ng qo‘l harakati to‘pni kuzatib borish bilan to‘g‘irlanadi. 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‘pga zarba berish – u taxminiy bel barobarida amalga oshirish zarur.

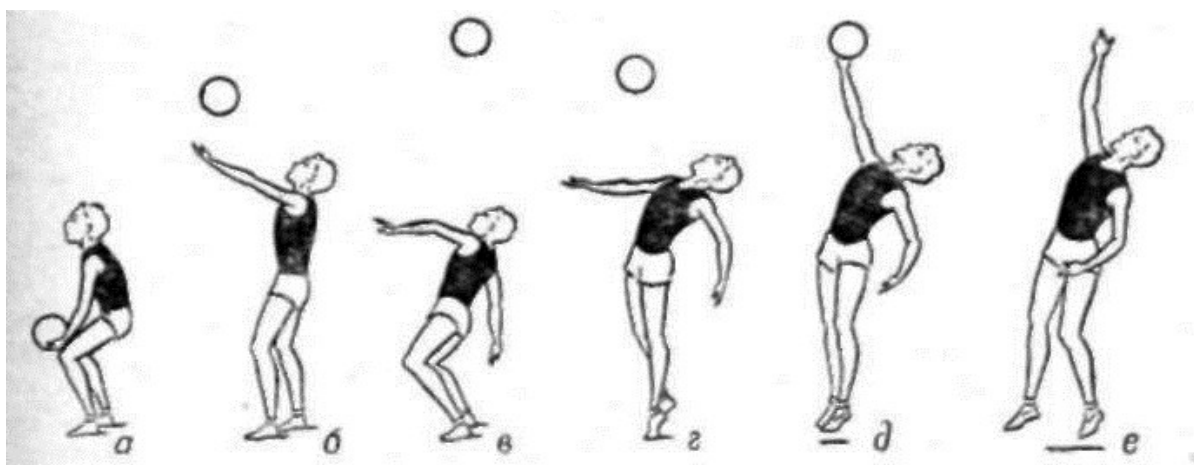


4-rasm

Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish. O‘yinchi to‘g‘riga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (4-rasm).

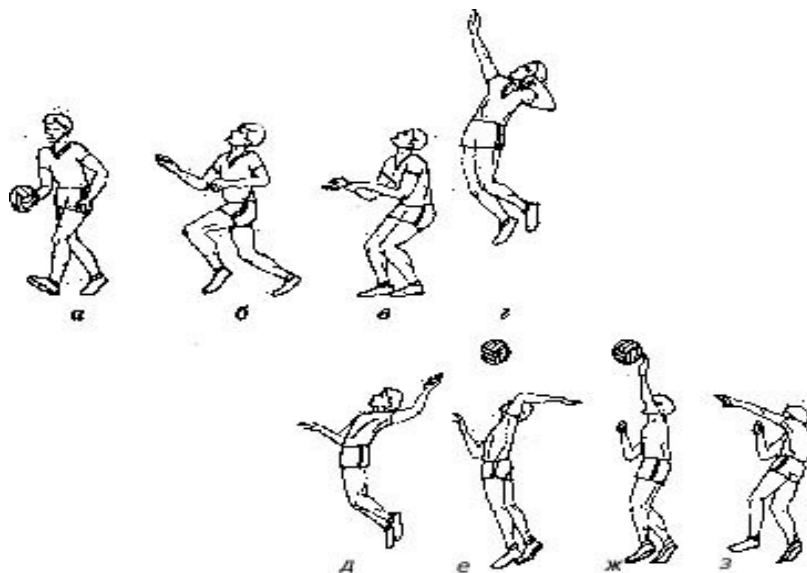
To‘p ko‘krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo‘yiladi (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi). To‘p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o‘yinchi qo‘lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo‘l yelkasini yuqoriga olib boradi. Zarba to‘g‘ri qo‘l bilan

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



5-rasm

Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish usulida o‘yinchi to‘pga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (5-rasm a,b,v,g,d,e). 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.



6-rasm

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 yuritiladi (6-rasm a,b,v,g,d,e,j,z).

To‘p kiritishni u yoki bu uslubini tez o‘rganib olish uchun o‘yin oldidan yoki o‘yin tamom bo‘lgandan keyin mashqni bajarish lozim, umumiy to‘pni kiritishni barcha uslublar uchun bunda quyidagi metodik ko‘rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. To‘pni kiritishdan oldin dastlabki holatni to‘g‘riligiga rioya qilish kerak.
2. To‘pni o‘z oldida uncha baland bo‘lmagan va aniq otishni o‘rganish.
3. To‘pga zarba berishda va siltashda harakatni to‘g‘ri o‘rganish ayniqsa to‘pni kaftni yuziga joylashtirishga e‘tibor berish.

To‘pni kiritishni tezda egallashga shunday mashqlar yordam beradi:

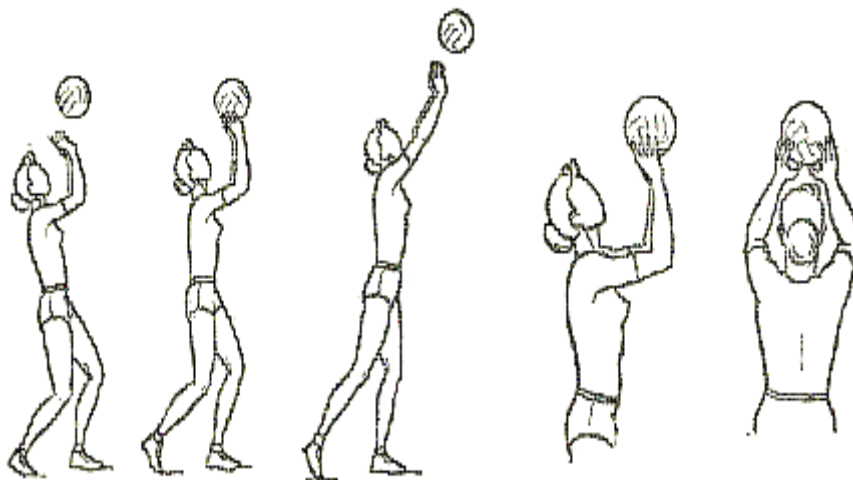
1. To‘pni kiritishni u yoki bu uslubini dastlabki holatdan to‘pni o‘z oldida ko‘p marta otish.
2. To‘pni otish yoki tashlab berish va qo‘lni siltash hamda to‘pga zarba berishni bajarish.
3. To‘pni kiritishni, devor, voleybol to‘ri oldida va boshqalar bilan bajarish.
4. Bir biriga yuzma-yuz maydonni yon chizig‘ida o‘yinchilarni juft-juft bo‘lib turishida, o‘yinchilarni turgan holatidan to‘pni uzatishni bajarish.

To'pga zarba berish sherigini yo'nalishiga qarab amalga oshiradi, u to'pni qabul qiladi so'ngra uni uzatadi.

5. Xuddi 4-mashqdagini o'zi, lekin to'rni ustidan oshiradi.

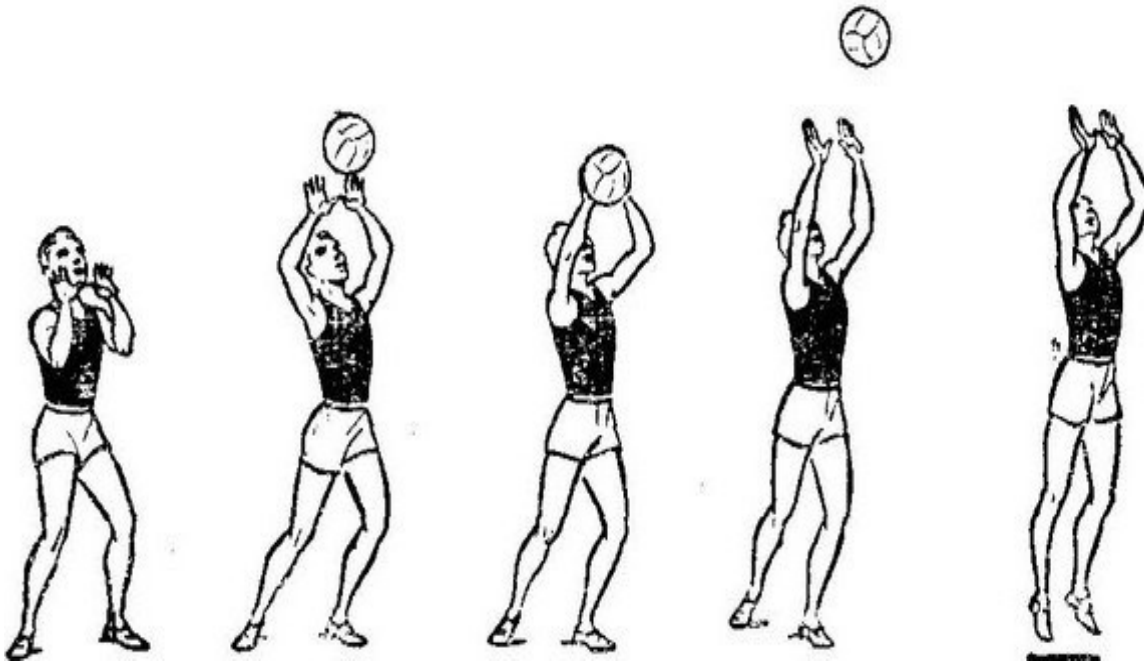
4.2. To'pni uzatish

Sherigiga to'pni uzatish voleybolda asosiy usul hisoblanadi. U ko'pincha o'yin natijasini aniqlaydi. To'pni qabul qilishda qo'llash holatiga bog'liq bo'lmagan holda to'pni yuqoridan va pastdan uzatish bilan farqlanadi. Buning uchun o'ynovchilar o'z vaqtida to'pni o'ynovchilardan to'g'ri qabul qilishlari va uni sheriklariga uzatishlari kerak, hamda hamma vaqt o'yinni borishini diqqat bilan, ya'ni to'pni uchishini, o'yinchi sheriklari yoki raqiblarini va o'zlarini jamoalarini harakatlanishini kuzatib borishlari shart.



7-rasm

O'yinni kuzatib borish bilan birga voleybolchilar shunday deb ataladigan voleybolchilarni turish holatini qabul qiladilar: biroz oyoqni tizzadan bukadi, qo'llar tirsakdan ozgina bukib, belni balandligida ushlab turadi (7-rasm). Ana shunday holatda turish kerak, chunki o'sha holatdan erkin xoxlagan yo'nalishi bo'ylab harakatlanish mumkin va harakatda uzatish uchun zarur bo'lganda bajaradi (8-rasm).



8-rasm

Shundan so‘ng to‘pni uzatishni turlarini ko‘rib chiqamiz: (9-17 rasmlar).

To‘pni uzatish – bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoitni iziga keltiradi. To‘pni: tayanch holatdan ikki qo‘llab, sakrab ikki qo‘llab sakrab bir qo‘llab, orqaga yoqilib turib ikki qo‘llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foylaniladi.

Yo‘nalish bo‘yicha to‘p uzatishlar (to‘p uzatishga nisbatan) quyidagicha bo‘ladi: oldingi o‘z ustiga orqaga;

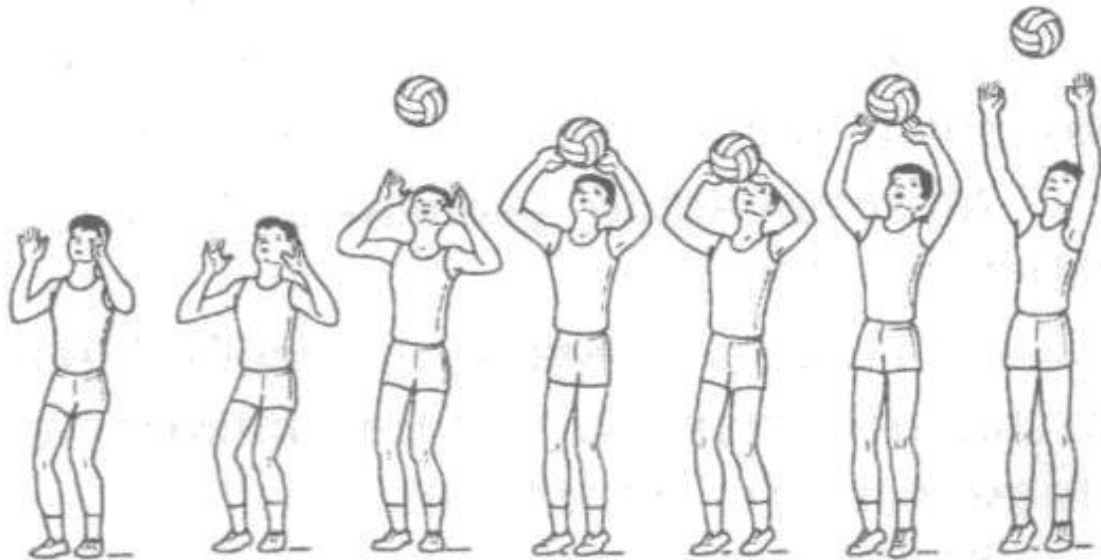
Uzunligi bo‘yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan-zonaga qisqartirilgan – zona doirasida;

Balandligi bo‘yicha: balandligi – 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 turga yaqin -0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

4.3. To‘pni yuqoridan uzatish

To‘pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo‘lning to‘pga qarama-qarshi harakati, amartizatsiya va to‘pni yo‘naltirishdan iborat bo‘ladi. Dastlabki holatdan to‘p tomon harakatlengandan so‘ng voleybolchi vertikal holatda oyoqlarning bukish darajasi to‘p yo‘nalishining

balandligiga va uchish tezligiga bog‘liq holda oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo‘llarga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo‘ladi. Qo‘llar oldiga chiqariladi, barmoqlar ovval shaklini hosil qilgan bo‘ladi (9-rasm).



9-rasm

Qo‘llar to‘p bilan yuz tepasida to‘qnashiladi. Bundan bosh barmoq asosiy yuklamani qabul qiladi, ko‘rsatkich barmoqlar esa zarba berish asosida bo‘ladi. O‘rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosiy to‘pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To‘g‘ri yo‘nalish berishda qo‘l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o‘zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM bir muncha yuqoriga oldinga ko‘chadi va gavda massasining og‘irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo‘llar to‘pni uzatish oxirida to‘liq to‘g‘rilagan holatda bo‘ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qiladi, to‘p balandan berilganda yoki to‘pni uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to‘p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo‘llar bosh ustidan bir muncha baland ko‘tariladi va qo‘llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to‘p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to‘p uzatishda asosiy harakat qo‘l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.

To‘pni orqa tomonga (mo‘ljalga orqa tomon bilan turgnada) uzatishda o‘yinchi to‘rning tagiga kirib boradi. Bunda qo‘lning orqa kafti qichmi bosh orqasiga ko‘tariladi. To‘p uzatish qo‘llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga – yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog‘onasi ko‘krak va bel qismlarining bukilishi

hisobiga bo‘ladi (9 rasm). Skrab 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 holda qo‘l tirsaklari bukilib oldiga chiqariladi (rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To‘p uzatish tirsak bo‘g‘inining bukib – yozilishi hisobiga bajariladi.

19-22 rasmlarda bir nechta texnik usullar ko‘rsatilgan.

Sizlarga bir nechta tahminiy mashqlarni beriladiki, ular sizni yuqoridan to‘pni uzatishni egallab olishga yordam beradi:

1. Bir biriga yuzma-yuz bo‘lib juft juft bo‘lib turasizlar, o‘yinchilardan biri to‘pni aniq uzatadi, boshqasi uni yuqoridan uzatish bilan to‘pni qaytaradi.

2. Bitta yoki bir nechta doira hosil qilinadi (to‘plarni soniga qarab). Har bir doirani markazida ya’ni to‘pni yuqoridan uzatishni egallagan o‘yinchi turadi. U navbat bilan o‘yinchilarni har biriga to‘pni yo‘naltiradi, u esa to‘pni aniq markazga qaytarishi kerak.

3. O‘yinchilar devor oldida bittadan qator bo‘lib turadilar. Oldinda turgan o‘yinchi to‘pni devorga yo‘naltiradi va qatorni oxiriga borib turadi. Undan keyin turgan o‘yinchi devordan sapchib qaytayogan to‘pni qabul qilib oladi va yana to‘pni devor tomon yo‘naltiradi va boshqalar.

4. Huddi 3- mashqdagini o‘zginasi, lekin to‘pni uzatayotgan devorga emas o‘yin boshiga uzatish kerak, uni o‘rniga navbatma navbat barcha o‘yinchilar turishlari kerak.

5. O‘yinchilar ikkita qator bo‘lib turadilar, boshlovchilari 2-3 m va undan ko‘proq metr masofada bir biriga yuzma yuz qarab turadilar. To‘pni uzatishni bajargandan keyin boshlovchilar o‘zlarining qatorlarini oxiriga borib turadilar va shunday ketma-ketlikda barcha o‘ynovchilar takrorlaydilar.

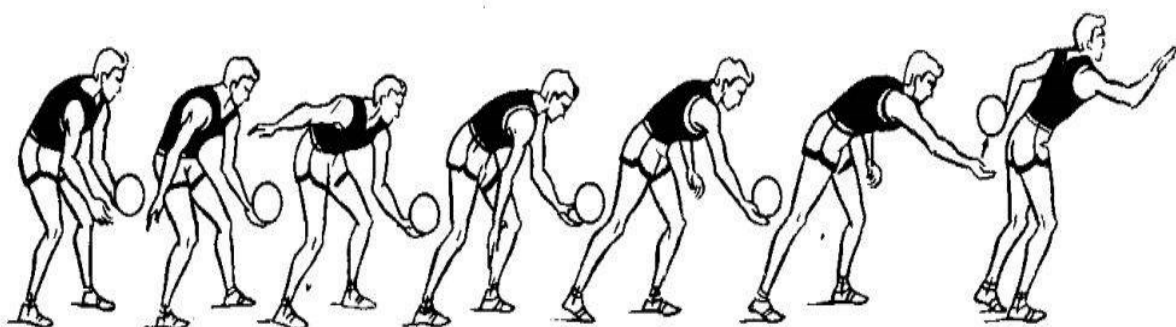
6. Shuning o‘zi huddi 5- mashqni o‘zginasi, lekin boshlovchi to‘pni uzatib, qarama qarshi tomondagi qatorni oxirigacha borib turadi.

4.4. To‘pni pastdan uzatish

O‘yinda voleybolchilar shunday holatda, foydalanidalar, qachonki raqib to‘pni kiritilganidan keyin bo‘ladi. To‘pni pastdan uzatilishi bir qo‘lda va ikki qo‘lda bajarish mumkin. Hozirgi kunlarda tez-tez to‘pni

tagiga bilakni qo'yib, ikki qo'lda pastdan uzatishdan foydalanishadi. To'pni ikki qo'lda pastdan uzatishda ko'proq aniq yo'naltirish mumkin.

Ikki qo'lda pastdan to'pni qabul qilib olish uchun hamla qilish (vipad) holatini qabul qilish kerak (bir oyoqni oldinga yoki yontomonga qo'yib, tizzadan va tos suyagini bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'indan bukiladi), qo'l panjalarini birlashtirib, bilakni uchib kelayotgan to'p ostiga qo'yadi. Bunda qo'lni holati shunday bo'lishi kerakki, huddi 11-rasmda ko'rsatilganiday bo'ladi, bu yerda qo'l bilan to'pni tegishi vaqtida ko'rsatilgan (10-rasm).



10-rasm

Shuni esda saqlashiz, kerakki, ya'ni to'pni uzatayotgan vaqtda qo'lni taranglashtirish kerak (taranglashtirish darajasi qarshi tomondan uchib kelayotgan to'pni tezligiga va masofasigacha bog'liq bo'ladi, o'nga qarab uni uzatish kerak). Biroq to'pga qo'lni qarshi harakatni kamroq bo'lishligi kerak. Ushbu uslublarni egallashi uchun huddi shunday to'pni yuqoridan uzatishni egallashda foydalanilgan mashqlardan foydalanish mumkin.



V-BOB. VOLEYBOLDA TANLOV O‘TKAZISH

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak naijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish faoliyatiga aytiladi.

“Sport tanlovi” - bu muayyan sport turi bo‘yicha muntazam o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog‘liq bo‘lgan aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan iqtidorli bolalarni izlab topishga imkoni yaratadigan ko‘p yillik pedagogik jarayondir. Tanlovni maqsadga mos tashkil etish bolalardagi nasliy va hayoti davomida o‘zlashtirgan harakat qobiliyalarini ruhiy hislatlari hamda funksional imkoniyatlarini ijobiy baholash, voleybolga bo‘lgan iste‘dod va bo‘lajak mahorat belgilarini aniq bashorat qilish uchun turli me‘yorlar test mashqlarni majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko‘p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, sport mashqlarini o‘zlashtirishning dastlabki bosqichiga boshlab eng yuqori bosqichida, ya‘ni milliy terma jamoalar faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o‘z ichida “munosiblik” ya‘ni insonni bir sohaga (ma‘lum faoliyatga) iste‘dodi bo‘yicha mosligi yoki mos kelmasligi masalasini kiritadi. Bu degani so‘z inson nafaqat o‘z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va x.k.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va x.k.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Tanlov atamasi o‘z tarkibiga ya‘ni sportga oid “chamalash” tushunchasi kiritiladi.

Chamalash – bog‘chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida amalga oshiriladi. To‘g‘ri chamalash murabbiyning iste‘dodiga, uning bilim va tajribasiga bog‘liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko‘rsatkichlariga qarab chamalash ham e‘tiborli ahamiyatga ega.

5.1. Sport tanlovi – ko‘p-yillik pedagogik jarayondir

Ko‘p-yillik sport tayyorgarligi tizimi o‘z mohiyati va maqsadiga binoan ko‘p yillik sport tanlovini o‘z ichiga oladi va mashqlar jarayonini to‘rtta bosqichda amalga oshirilishni taqazo qiladi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi (7-12 yosh)
2. Sportchilarning o‘yin ixtisosligi (funktsiyasiga) saralash maxsus tanlov (15-17)
3. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20)
4. Terma jamoalarga tanlov

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayoni tashkili quyidagi blok - andozada berilgan. Bolalar dastlabki tayyorlovchi tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o‘quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o‘yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o‘yinnining mohiyatiga nixoyatda yaqin bo‘lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o‘quvchilar muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtirilgan tanlovni sifat darajasi yuqori bo‘ladi.

Dastlabki tanlov bosqichi. Dastlabki tanlov bosqichi odatda 3-bosqichda amalga oshiriladi.

1-bosqich. Targ‘ibot – tashviqot ishlarini uyushtirib, o‘quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma‘ruzalar o‘tkazish, voleybol musobaqalarni haqida filmlar namoyish qilish).

2-bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatni va xalq o‘yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o‘tkazish (qaddi-qommat ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini jihozlar yordamida aniqlash va hokazo). Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha belgilangan me‘yoriy ko‘rsatkichlar.

3-bosqich. Boshlang‘ich tayyorgarlik 1-yillik o‘rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlarni, texnik-taktika malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baxolash. Ularni nasliy hislatlarini o‘rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo‘yicha tanlov o‘tkazish.

5.2. Voleybol bilan shug‘ullanishga munosibligi

Bolalar-o‘smirlar sport maktablarida qabul qilish mutaxassis - murabbiy uchun o‘ta ma‘suliyatli tadbiridir. Bu tadbirni amalda hamma ko‘rsatkichlarini bir-biriga takkoslab bilishi, voleybol o‘yinni mohiyatga yaqin ko‘rsatkichga ega bo‘lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko‘ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o‘rinsiz, mavjud ko‘rsatkichlarni e‘tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

Uzluksiz tanlov va o‘yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari xal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov – saralov hamda bolalarni muayyan o‘yin ixtisosliklariga munosibliklarni aniqlash ko‘p-yillik sport tayyorgarligining barcha bosqichlarida amalga oshirilib boriladi. Bu masala, ayniqsa o‘quv trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Voleybol bilan shug‘ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo‘shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyati “e‘tiborga” olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan xalq harakatni o‘yinlaridan foydalanish tanlovni yanada “toza” maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib boradi. Tanlov maxsus testlar asosida o‘tkaziladi.

Sport o‘yinlari turlari (voleybol, basketbol, futbol, gandbol va h.k.) bo‘yicha turli yillarda kam chiqarilgan Bolalar-o‘smirlar sport maktablari dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlarida qabul qilinadi. Bolalarning yoshi shug‘ullanuvchilar soni, guruhlar soni turlicha berilgan.

Keyinchalik chiqargan Bolalar-o‘smirlar sport maktablari dasturida va sport-sog‘lomlashtirish guruhiga qabul qilinadigan bolalar yoshi 6-8, shug‘ullanuvchilar soni 15-18 nafar, xaftalik mashg‘ulotlar hajmi 6 soat-yillik mashg‘ulotlar hajmi 312 soat deb belgilangan.

Dastlabki tayyorgarlik guruhida ushbu ko‘rsatkichlar 9 yosh, 15 nafar, 6 soat, 312 soat miqdoridan qabul qilingan.

Boshqa sport o‘yinlari turlari bo‘yicha foydalanilayotgan dasturlarda ham yuqorida qabul qilingan me‘yorlari ko‘rsatkichlari birligidan keskin farq qiladi.

Sport tayyorgarligi va Bolalar-o‘smirlar sport maktablarida tanlov o‘tkazishda bolalar yoshi, shug‘ullanuvchilar soni va boshqa ko‘rsatkichlarga standart va bir tartibda yondashilmasa, qo‘llaniladigan yuklamalar me‘yorini aniqlash, ularni hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq “to‘lqinsimon” prinsipda oshiriladi. Binobarin, ko‘pchilik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy xatolar yuzaga kelmasligi uchun sport to‘garaklari va BO‘SMlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini A.G.Xrennikov tomonidan tabaqalashtirilgan quyidagi yosh guruhlarini asosida tuzish maqsadga muvofiq.

1-guruh 5-6 yosh;

2-guruh 7-8 yosh;

3-guruh 9-10 yosh;

4-guruh 11-12 yosh;

5-guruh 13-14 yosh;

6-guruh 15-16 yosh;

7-guruh 17-18 yosh.

Mamlakatimizda joriy etilgan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan.

Sport to‘garaklari, BO‘SMlarga tanlov o‘tkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda, biojismoniy jihatlardan, progressive shakllangan kichik yoshdagi bola (shug‘ullanuvchi) katta yosh guruhiga o‘tkazishi mumkin. Tanlov o‘tkazishning tartibi, uslublari, me‘yoriy testlar va vositalar orqali amalga oshiriladi.



VI- BOB. O‘QUV O‘YINI

6.1. Voleybol o‘yinni o‘rgatish uchun harakatli o‘yinlar

Yugurish bilan estafeta

Shug‘ullanuvchilar 2-3 ta komandaga bo‘linadilar, ular qatorda yoki safda turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin qatorda birinchi borib turgan shug‘ullanuvchilar, nazorat chizig‘igacha (10-15 m) yugurib boradilar va orqaga qaytib keladilar. Yugurishni birinchi bo‘lib tugatgan komanda g‘olib chiqadi.

O‘yinlar, estafetalar

1. Shug‘ullanuvchilar bittadan qator bo‘lib turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin birinchi o‘yinchi B-chizig‘iga o‘ng tomonga yonlama qadam tashlab harakatlanish, shundan so‘ng A-chizig‘idan qaytadan o‘ngga V-chizig‘igachan harakatlanishadi. V-chizig‘idan chap tomonga yonlama qadam tashlab harakatlanishi va huddi o‘sha vazifani bajaradi. Qachon u start chizig‘idan o‘tgandan keyin, ikkinchi o‘yinchi boshlaydi, birinchi o‘yinchi qatorni oxiriga borib turadi. Shundan so‘ng yugurish bilan harakatlanish vazifasini berish mumkin, B-chizig‘i oldida to‘xtagandan keyin A-chizig‘iga oldingan orqa bilan harakatlanadi va boshqalar.

2. Oldingi estafetani huddi o‘zginasi, lekin start chizig‘i va A-chizig‘i o‘rtasidagi bo‘lakchada, shuningdek V va S chiziqlarida o‘yinchi 360° burilishni bajarishi shart.

3. Masofada to‘siqlar qo‘yilgan: gimnastika o‘rindig‘i va kon. O‘yinchi o‘rindiq ustidan sakrashni bajargandan keyin 360° burilishni bajaradi, shundan so‘ng kon ustidan tayanib sakrab o‘tadi. 360°ga burilgandan keyin orqaga qaytib kelayotganda qonni tagidan emaklab o‘tadi, yana burilishni bajaradi, o‘rindiq ustidan sakrab o‘tadi va qatorga qaytib keladi.

4. “Arqon ustidan to‘pni oshirish”. Ikkita komandani o‘yinchilari 2 m balandlikda tortilgan arqonni ikki tomonidan joylashib turadilar. maydonchani o‘rtasida turgan o‘yinchilar qo‘llarida voleybol yoki to‘ldirma to‘plar bo‘ladi. O‘qituvchining signali bo‘yicha to‘pni to‘rni ustidan otadi. Agarda ikkala to‘p o‘ng tomondan o‘tganda, komanda ochko yutqazadi. Shundan so‘ng o‘yin to‘rtta voleybol to‘p bilan o‘tkaziladi. O‘yin 30 ochkodan 10 ochkogachan o‘tkaziladi. Bu o‘yinda o‘yinchilarni

voleybol o'yiniga o'xshab o'yinchilarni joylashtirish kiritiladi, har bir ochkoni o'ynalgandan keyin o'yinchilar soat strelkasi harakatlanish yo'nalishi bo'yicha joylarini almashib o'tiladi.

6.2. Voleybolchilarni to'p uzatish o'yinni

Shug'ullanuvchilar doira bo'ylab turadilar va bir biriga to'pni yuqoridan uzatish va qaytarish uslubida bajaradi. Agarda o'yinchi to'pni tushirib yuborsa, jarima ochko oladi. Kam xatoga yo'l qo'ygan va jarima ochko olmagan o'yinchi g'alaba qozonadi.

Estafeta

Oldinda turgan o'yinchi, qo'lida to'ldirma to'pni ushlab turadi. O'qituvchining signalidan keyin u bukilib oldinga umbaloq oshishni bajaradi, o'rnidan turib yugurib boradi va yuz balandligi uslubida ikki qo'lda to'r ustidan to'pni oshirib uzatadi, o'zi uni tagidan yugurib o'tadi, to'pni ilib oladi va gimnastika o'rindig'igachan yugurib boradi, u yerda ham shunday to'pni yuqoriga otadi, o'zi esa o'rindiq ustidan sakrab o'tadi va to'pni ilib oladi. Huddi shuning o'zini orqaga qaytib oshib o'tib bajariladi, oldinga umbaloq oshgandan keyin, to'pni ikkinchi o'yinchiga uzatadi, u esa o'yinni davom ettiradi.

“Ikkita to'pni to'r ustidan oshirish” o'yini

O'yinda 6 kishidan ikkita komanda qatnashadi. O'yinchilarni voleybol o'yinga o'xshab joylashtiriladi. Ochko olganlaridan so'ng o'yinchilar joylarini almashtiradilar, huddi to'pni o'yinga kiritilganidek. Shundan so'ng to'pni o'yinga yuqoridan uzatish bilan kiritiladi. O'yinni sharti, ko'proq voleybol o'yiniga yaqin bo'ladi, to'pni to'rni ustidan ikkinchi tekizgandan keyin uzatish kerak.

“Devor oldida estafeta”

O'yinchilar devor oldida bittadan qatorida turadi. O'qituvchining signali bo'yicha qatoridagi birinchi o'yinchilar devorga ikki marta uzatishni bajaradilar va o'zini qatorini oxiriga borib turadi, ularni o'rniga ikkinchi raqamli o'yinchilar chiqadi va boshqalar. Hammadan ko'proq vaqt ichida mashq bajargan komanda g'olib bo'ladi. To'pni tushirib yuborishga yo'l qo'ygan komanda, o'yindan chiqadi.

“To'r ustidan ikkita to'p uzatish”

To'pni o'yinchi pastdan oshirish bilan kiritiladi. Agarda to'pni oshirishni yo'qotsa o'yinni “Arqon usulida oshirish” qoidasi bo'yicha

davom ettiriladi, lekin komanda to‘pni oshirishda xatoga yo‘l qo‘ysa, yutuq ochkosi hisoblanmaydi yoki jarima ochko beriladi.

“Aniq nishonga o‘yini”

Shug‘ullanuvchilar doira bo‘ylab turadilar, doira o‘rtasiga fishka qo‘yiladi, uni o‘yin boshi himoya qiladi. Shug‘ullanuvchilar, voleybol to‘pni bir biriga uzatib, vaqtni tanlab-fishkani urib yiqitishga harakat qiladilar.

To‘pni yuqoridan aniq uzatish estafetasi

Aniq to‘pni yuqoridan uzatish bilan estafetada – aniq basketbol xalqasiga tushirish. O‘yinchilar o‘rta chiziqda ikkitadan qator bo‘lib turadilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha qatordagi birinchi o‘yinchilar bosh ustida to‘pni uzatishni bajarib, qarama-qarshi tomonga harakatlanadi. Basketbol shitiga borib, ular yuqoridan uzatishni bajarib, to‘pni basketbol xalqasiga kiritishga harakat qiladi (xalqaga yuqoridan tegsa hisobga olinadi), shundan keyin o‘zini komandasiga ikkinchi o‘yinchi to‘pni beradi va boshqalar. To‘pni ko‘proq xalqaga tushirib ochko to‘plagan komanda g‘olib hisoblanadi.

“To‘p uchun kurash” o‘yini

Shug‘ullanuvchilar ikkita komandaga bo‘linadi. O‘qituvchi to‘pni yuqoriga otgandan keyin, shu vaqtdan boshlab o‘yin boshlanadi, o‘yinchilar to‘pni egallab olishga harakat qiladilar va bir biriga to‘pni uzatib, raqibiga bermaslikka harakat qiladi. Boshqa komandani o‘yinchilari to‘pni tortib olishga harakat qiladi va o‘z navbatida uni o‘zida ushlab turadi. O‘yin vaqtga yoki ketma-ket uzatish sonini hisobga olib boriladi.

6.3. Tezlik reaksiyasiga oid o‘yinlar

“Boyo‘g‘li” o‘yinni.

Voleybol-maydochasini burchagiga doira chiziladi – bu “in” bo‘ladi, unga o‘qituvchining ko‘rsatmasi bo‘yicha o‘ynovchilardan bittasi – “boyog‘li” qilib saylanadi. Qolgan o‘yinchilar maydon bo‘ylab yugurib yuradilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha (suzi) “Kun!” deydi, ular maydon bo‘ylab yugurishni boshlaydilar, “Tun!” deb signal berilganda ular qanday holatda bo‘lsa o‘sha holatda “qotib” to‘xtab turadilar.

“Boyo‘g‘li” inidan uchib chiqadi va o‘ynovchilarni kuzatib boradi. Agarda o‘yinchilardan birortasi qimirlasa, bu o‘yinchi boyo‘g‘li o‘z ichiga olib ketadi. “Kun!” signali bo‘yicha boyo‘g‘li o‘z iniga uchib kiradi, o‘yinchilar maydon bo‘ylab harakatlanishini davom ettiradilar. Boyo‘g‘li tomonidan tutilgan o‘yinchilar bitta navbatni qo‘yib yuboradi, shundan so‘ng yangi o‘yinga kiritishga ruxsat beriladi.

“Dengiz to‘lqinlanmoqda”

O‘yin boshidan tashqari, barcha o‘yinchilar bir biridan bir qadam masofada doirada ichiga yuzi bilan qarab turadilar. Har bir o‘ynovchi, o‘zi turgan joyni, kichik doiracha bilan belgilaydi. O‘yinboshi o‘zlarini joylarida turgan o‘yin qatnashchilarini orasida yurib “Dengiz tinch” deb gapiradi. Shu so‘zni kimga aytsa, o‘sha o‘yinchi oldida turganni qo‘lini ushlab uni orqasida yuradi. Shunday qilib o‘yinboshni orqasida shug‘ullanuvchilar zanjir hosil qiladilar. Natijada barcha o‘yinchilar shu zanjirni hosil qilib, maydon bo‘ylab yugurib yoki qadam tashlab harakatlannadilar. O‘yinboshi “Dengiz to‘lqinlamoqda” so‘zidan keyin (yoki o‘qituvchini signalidan keyin) o‘yinchilar qo‘llarini qo‘yib yuboradilar va yuguradilar, doira bilan belgilangan birorta joyni egallashga harakat qiladilar. O‘yinboshi ham bitta joyni egallashga harakat qiladi. Kimda kim joysiz qolsa, u onaboshi bo‘ladi.

“Signalni eshit”

Shug‘ullanuvchilar bittadan qator bo‘ylab yuradilar. O‘qituvchi to‘satdan signal beradi (chapak chalish yoki xushtak chalish mumkin). Shundan keyin o‘yinchilar tezda joylarida to‘xtatishlari kerak. Agarda o‘qituvchi ketma-ket ikki marta signal bersa, unda o‘ynovchilar oldinga o‘yinchilar bir kishilik qatorda turib yuguradilar va boshqalar. Kimda kim xatoga yo‘l qo‘ysa, u qatorni oxiriga borib turadi.

“Uchinchisi ortiqcha”

Shug‘ullanuvchilar doiraga juft-juft bo‘lib, biri ikkinchisini orqasida doira markaziga yuzi bilan qarab saflanib turadilar. Ikkita o‘yinboshi doira tashqarisida yuguradilar, ulardan biri qochadi, boshqasi quvlab yetishi kerak. Qochuvchi quvlab keluvchiga tutilishni bermasdan xoxlagan, juftlikni oldiga borib turadi. Shunda quvlovchi kim ortiqcha bo‘lib

qolganini petna qilishi mumkin. Bunda uchinchi bo‘lib qolgan o‘yinchi, tezda o‘zini juftligidan qochadi va boshqa juftlikni oldiga borib turadi – bo‘lmasa uni petna qiladi va o‘yinboshi bo‘ladi. Doirani o‘rtasidan yugurishga ruxsat etilmaydi.

“Gurux tik!”

O‘ynovchilar safga turadilar. O‘qituvchi tezda bitta buyruq orqasidan boshqasini tezda aytadi, lekin “buyruqda “guruh” so‘zini qo‘shib aytadi, gohida uni qo‘ymasdan aytadi. Lekin shug‘ullanuvchilar shart bo‘yicha faqat shu buyruqni bajarishi kerak qo‘shimcha so‘zni aytganda. Kimda kim adashsa, u o‘yindan chiqadi.

“To‘pni urib chiqar!”

Shug‘ullanuvchilar ikkita komandaga bo‘linadilar va bir biriga yuz bilan qarab ikkita safda turadilar. Saflar o‘rtasiga chiziq o‘tkaziladi. Birinchi komandani o‘yinchilari har biri erkin ravishda qo‘lida to‘p bilan oldinga chiziq orqasiga qo‘yadilar va ularni tezda qaytib oladilar, chunki ikkinchi komandani o‘yinchilari to‘pni urib chiqarishga ulgurmasliklari kerak. Shundan so‘ng komandalar joylarini almashadilar. Urib chiqarilgan to‘p uchun komandaga 1-ochko beriladi. Ko‘p ochko to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi.

“Chaqirish”

Voleybol maydonchasini yon chizig‘ida o‘yin qatnashchilarini soni bir xil bo‘lgan ikkita komanda saf tortib turadilar. Birinchi komandani o‘yinchilari qarama qarshi tomondagi chiziqqa chiqadilar, u yerda ikkinchi komandani o‘yinchilari qo‘llarini kaftini yuqoriga qaratib oldinga uzatib turadilar, raqibini kaftiga uch marta tegizadi va shundan keyin o‘zini chizig‘iga yugurib ketadi. Kimi kaftiga uchinchi marta tegizsa, u chaqirilgan hisoblanadi va qochuchini quvlab yetishiga harakat qiladi. Shundan so‘ng komandalar joylarini almashadilar. Kaftga uchinchi marta tegizganini tezda sezgan o‘yinchi va raqiblaridan ko‘proq o‘yinchilarni petna qilgan komanda yutgan hisoblanadi.

6.4. Tezlikni rivojlantirishga oid o‘yinlar

“To‘pni uzatish”

O‘ynovchilar doira bo‘ylab turadilar, biri ikkinchisini qarshisida doira bo‘ylab turgan ikkita o‘yinchiga (birinchi raqamlariga), voleybol to‘pi beriladi. O‘qituvchining signali bo‘yicha o‘yinchilar tezda yonida turgan o‘yinchilarga to‘pni uzatadilar, chunki to‘p poygasida bir ikkinchisidan o‘tishga harakat qiladilar.

“To‘p o‘rtada”

O‘ynovchilar teng ikkita komandaga bo‘linadilar. Ular o‘z navbatida uchta-to‘rta doirani tashkil etadilar. Har bir doirani o‘rtasida o‘yinboshi turadi, u navbat bilan o‘zini o‘yinchilariga to‘pni tashlaydi. Oxirgi o‘yinchidan to‘pni olib, o‘yinboshi to‘pni yuqoriga ko‘taradi. To‘pni yerga kamroq tushirgan komanda yutgan hisoblanadi.

“To‘pni quvlab yet”

Shug‘ullanuvchilar doira bo‘ylab, qo‘llarni yon tomonga uzatilgan masofada turadilar. O‘yinboshi doiradan tashqariga chiqadi va bitta joyda turadi. Qo‘shnisi bilan boshlovchi o‘yinchi voleybol to‘pini oladi, shundan keyin o‘yinchilar doira bo‘ylab to‘pni uzatadilar (chapga va o‘nga). Qachonki to‘p 6-8 kishini qo‘lidan o‘tganidan keyin, to‘pni uzatish to‘xtatiladi va o‘yinchilar: “Bir, ikki, uch-yuguring!” deb gapiradi. O‘yinboshi doirani tashqari tomonidan to‘pni orqasida o‘zini joyigachan yuguradi, o‘yinchilar bu vaqtda to‘pni doira bo‘yicha o‘yinboshini joyigachan uzatishini davom ettiradilar. O‘yinboshi shunday holatda yutishi mumkinki, agarda to‘pni uzatishdan oldin, o‘z joyigachan yugurib borishga ulgurganda yutgan hisoblanadi.

“Tegirmon”

Har bir shug‘ullanuvchida arg‘amcha bo‘ladi. O‘qituvchining signalidan keyin bolalar maksimal tezlik bilan sakrashga harakat qiladilar. O‘yin bir daqiqa davom etadi. Kimda kim arg‘amchini ko‘proq marta aylantirishni amalga oshirsa, o‘sha yutgan hisoblanadi. Hisobni shug‘ullanuvchilarning o‘zlari sanaydilar.

“To‘pni turtish”

Shug‘ullanuvchilar juft-juft bo‘lib biri ikkinchisidan 3 m masofada orqada tayanib o‘tirgan holatda joylashadilar. Har bir juftlikda bittadan to‘ldirma to‘p bo‘ladi. O‘qituvchining signalidan keyin sheriklari uni oyoqlari bilan turtib, bir-biriga to‘pni dumalatadilar. O‘yin ikki daqiqa davom etadi. To‘pni tez-tez turtgan o‘yin qatnashchilari juftliklari g‘olib bo‘ladi.

“Uzatdingmi o‘tir”

Shug‘ullanuvchilar teng ikki guruhga bo‘linib bir kishilik qatorda saf tortib turadilar. O‘yinboshilar qatordan 4 m masofada to‘p bilan turadi. O‘qituvchining signalidan keyin o‘yinboshilar qatorda turgan birinchi o‘yinchilarga to‘pni otadi, u esa to‘pni ilib oladi va tezda o‘yinboshiga qaytaradi, shundan so‘ng cho‘qqayib o‘tiradi. O‘yinboshi to‘pni ikkinchi o‘yinchiga uzatadi va boshqalar. Topshiriqni tezda bajargan komanda yutgan hisoblanadi.

“Strelka (ko‘rsatkich)”

O‘yinda ikkita komanda o‘ynaydi: “strelka” va “yuguruvchilar”. Strelkalar teng ikkiga bo‘linib maydonning yon chizig‘ida turadilar, yuguruvchilar esa, maydonning xoxlagan oxirgi tomonida turadilar. maydon bo‘ylab, uni o‘rtasidan chiziq o‘tkaziladi - bu yuguruvchilarni yo‘li bo‘ladi. O‘qituvchining signalidan keyin yuguruvchilardan biri ana shu chiziq bo‘ylab maydonning boshqa oxirgi tomonga qarab yuguradi, strelkachilar unga ikki tomondan voleybol to‘pini otadilar. Agarda ular yuguruvchiga to‘pni tegizsa, unda strelkachilar komandasi 1 ochko yutgan bo‘ladi. Shundan so‘ng navbatdagi o‘yinchi yuguradi va boshqalar. Ko‘p ochko to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi.

“To‘rt tomondan to‘p otish”

Har bir tomon 6-10 m li to‘rtburchak chiziladi. To‘rtburchakni o‘rtasida 2-3 m diametrda doira chiziladi. O‘yinchilar to‘rtta komandani tashkil etib, to‘rt burchaklar tomoniga joylashib turadilar. Har bir komandadan bittadan o‘yinchi qo‘lida to‘p bilan doiraga o‘zining o‘yinchilarining safi qarshisida turadilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha ular to‘pni o‘zlarini komandalaridagi birinchi raqamli o‘yinchiga to‘pni

otadilar; to'pni orqaga qaytib olib, navbatdagi o'yinchiga uzatiladi va boshqalar. Oxirgi o'yinchi, to'pni olib u bilan doiraga qarab yuguradi, doirada turgan o'zining safini o'ng tomonga borib turadi. Qolgan o'yinchilar bitta o'ringa chap tomonga suriladi, shunday qilib doirada birinchi bo'lib turgan o'yinchi, yana o'z joyiga kelib turmaguncha davom etadi. Barcha o'yinchilar hammadan oldin doirada bo'lgan komanda, yutgan hisoblanadi.

“Og‘ib turadigan tayoqcha”

O'yinovchilar tartib bo'yicha sanaydilar va o'zlarini raqamini esda saqlab, doira bo'lib turadilar. O'yinboshi doira o'rtasida gimnastika tayoqchasini yo'li bilan ushlab turadi. Birorta raqamni baqirib aytib, tayoqchani qo'yib yuboradi va doiradan yugurib chiqib ketadi. Raqami aytilgan, o'yinchi yugurib chiqib tayoqchani yiqilib ketguncha ushlab qolishga ulgurishi kerak. Agarda uni uddasidan chiqa olsa, u o'z joyiga qaytib keladi, oldingi o'yinboshi o'yinni boshlashni davom ettiradi. Agarda o'yinchi og'ayotgan tayoqchani ushlashga ulgurmasa, unda u o'yinboshi bilan joy almashadi.

6.5. Tezkorlik sifatini rivojlantirishga oid o'yinlar

“Kim birinchi?”

Ikkita komanda old chiziq orqasida yoki ma'lum belgida bittadan qator bo'lib turadilar. Tovush va ko'rish signali bo'yicha komandaning birinchi o'yinchilari qarama-qarshi tomondan old chiziqqacha (yoki devorgacha) yugurib boradilar va orqaga qaytib keladi. Yugurib qaytib kelgan o'yinchi navbatdagi o'yinchini kaftiga uradi (yoki unga birorta predmetni uzatadi), u ham shu vazifani bajaradi va boshqaralar. Yugurishni hammadan oldin tugatgan komanga, 1 ochko beriladi. O'yin bir necha marta o'tkaziladi. Ko'p ochko to'plagan komanda g'olib bo'ladi.

“Chumchuqlar va qarg'alar”

Ikkita komandani o'yinchilari, ular o'zlarini shartli ravishda “Chumchuqlar!” yoki “Qarg'alar!” deb so'zni cho'zib aytadi - oxirgi bo'g'inini tezda aytadi. Nomini aytilgan komandani o'yinchilari maydonni old chizig'i tomon tezda yugurib ketishlari kerak, boshqa komandani

o'yinchilari qochuvchilarni ushlaydilar. Shunday qilib, o'qituvchi komanda nomlarini almashtirib o'yinni olib boradi. Har bir marta bajarilgandan keyin tutilgan o'yinchilarni soni hisoblab chiqiladi. Ko'proq o'yinchini tutgan komanda g'olib hisoblanadi.

“Bo'sh o'rin”

O'yno'vchilar doira hosil qilib turadilar. O'yinboshi doirani tashqi tomonidan yugurib birortasini petna qiladi va o'sha tomonga yugurishni davom ettiradi, petna qilingan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga qarab yuguradi. Har bir ikki yuguruvchi doirani yugurib o'tishga harakat qiladi va bo'sh qolgan joyga turadi. Ushbu joyni egallab olishga ulgurmagan o'yin qatnashchisi o'yinboshi bo'ladi va o'yin davom etadi. O'yinchilar uchrashib qolganda o'yinboshi petna qilingan o'yinchiga doirada yon tomonga bir qadam tashlab yo'lni bo'shatib berishi shart.

“Raqamlarni chaqirish”

Shug'ullanuvchilar ikkita komandaga bo'linadilar. Har bir komandani o'yinchilari tartib bilan sanaydilar va bir birini orqasida turadilar. Chiziqda bir biriga parallel bo'lib turgan komandalar o'rtasidagi masofa 2 m dan kam bo'lmasligi lozim. O'qituvchi xoxlagan birorta raqamni chaqiradi, ikkala komandadagi ikkala o'yinchi o'zini raqamini eshitib, qatordan yugurib chiqib, oldindan kelishib olingan joyga yuguradi, o'zini qatorini tashqarshisidan aylanib o'tib, orqaga qaytib keladi. Kim tezda o'z joyiga qaytib kelsa, o'sha o'z komandasiga bitta yutuq ochkosini olib beradi. O'qituvchi komandani barcha raqamlarini hoxlagan tartibda chaqiradi.

“1-petnachi”

Shug'ullanuvchilar maydon bo'ylab yuguradilar, o'yinboshi esa ularni tutishga harakat qiladi. O'yinboshi qo'lini tegizgan o'yinchi bilan joylarini almashadilar.

Yugurish bilan estafeta

1. Ikkita komanda old chizig'i orqasida saf tortib turadilar. Qarama-qarshi tomondagi chiziqda har bir komandani qarshisida to'ldirma to'p

qo'yilgan bo'ladi (voleybol, futbol, basketbol). O'qituvchining signalidan keyin birinchi raqamli o'yinchilar qarama-qarshi tomondagi chiziqqa yugurib borib, to'pni oladilar. To'p bilan qaytib kelib, uni navbatdagi o'yinchiga beradi. U to'p bilan yugurib borib, uni qarama qarshi tomondagi chiziqqa qo'yadi; orqaga yugurib qaytib kelib, keyingi o'yinchini kaftiga yengilgina uradi, u yuguradi, to'pni oladi va boshqalar. Topshiriqni birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib bo'ladi.

2. Xuddi shu topshiriqni o'tirgan, chalqancha yotgan, ko'krakda yotgan holatdan bajariladi.

3. Xuddi shu estafetani shug'ullanuvchilar dastlab o'ng oyoqda maydon o'rtasigachan sakrab borish bilan, shundan so'ng oxirigachan chap oyoqda sakrab boradi va odatdagi yugurish bilan qaytib keladi.

4. O'yinchilar dastlab maydonni oxirigachan o'ng oyoqda sakrab xarakatlanadilar va chap oyoqda sakrab orqaga qaytib keladilar.

5. O'yin qatnashchilari dastlab oldinga o'ng yon bosh bilan sakrab harakatlanadilar, shunday sakrash bilan oldinga chap oyoq yon boshlab qaytib keladilar.

6. Odatdagidek yugurish oldinga, orqa bilan qaytib kelishi kerak.

7. Qarama-qarshi tomodagi old chiziqqa ikkita-uchta to'p qo'yiladi va ulardan estafeta uchun foydalaniladi.

8. To'pni qo'lda olib yurmasdan, pol bo'ylab dumalatib unga qo'llarni urib borish.

“Kim kuchli va tezkor?”

Ikkita komandani o'yinchilari voleybol maydonchasini old chizig'ida saf bo'lib turadilar. O'qituvchi har bir komandadan bittadan o'yinchini chaqiradi, ularni har birini qo'lida to'p bo'ladi. O'qituvchining signali bo'yicha to'pni imkon boricha polga kuch bilan uradi va tezda yon chiziq bo'ylab yuguradilar. Ular esa 0,5 m bo'lakchalarga bo'lingan. To'p havoda bo'lgan vaqtida o'yinchi bo'lakchani necha marta yugurib o'tishga ulguradi va shuncha ochko unga beriladi. Ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

6.6. Kuchni rivojlantirishga oid o‘yinlar

“Doiraga tort”

O‘ynovchilar qo‘llarini mahkam ushlab doirani tashqi tomonidan turadilar. O‘qituvchining ko‘rsatmasi bo‘yicha ular doira bo‘ylab o‘ng yoki chap tomonga harakatlanadilar. Keyin o‘qituvchini signali bo‘yicha to‘xtaydilar va o‘zlarini yonida turganlarni doirani chizig‘ini tashqarisiga tortib chiqarishga xarakat qiladilar, lekin qo‘lni qo‘yib yuborish man etiladi. Kimda kim doirani ichiga bitta oyoqni qo‘ysa ham ustidan chiqariladi. So‘ngra o‘yin davom ettiriladi. Doirani ichiga tortilmagan o‘yinchilar g‘olib hisoblanadi.

“Yaradorlarni olib o‘tish”

Shug‘ullanuvchilar ikkita komandaga bo‘linadilar. Har bir uchinchi o‘yinchi - “Yaradorlar”. Komanda o‘zini yaradorlarini o‘qituvchi ko‘rsatgan joyiga olib o‘tadilar. Barcha o‘zini yaradorlarini tezda olib o‘tgan komanda yutgan hisoblanadi. Buning uchun ular yaradorlarni soniga qarab mukofot ochkosini oladi, ularni yana boshqa komanda olib o‘tishga ulgura olmasa. O‘qituvchi tomonidan o‘rnatilgan qoida bo‘yicha ular olib borishda qoidani buzganda, har bir yaradorga bittadan jarima ochko beriladi.

“Kim uzoqqa otadi?”

Shug‘ullanuvchilar bir nechta komandaga bo‘linadilar va bittadan qator bo‘lib turadilar. Qatorni oldida, birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilar oldidan chiziq chiziladi, uni bosish man etiladi. Oldinda turgan o‘yinchilarga bittadan to‘ldirma to‘p beriladi. Ular, chiziqni bosmasdan to‘pni otishni bajaradi. To‘p tushgan joyga har bir komanda ajratilgan hakam, chiziq o‘tkazadi. Navbatdagi o‘yinchi xuddi shu vazifani bajaradi, faqat o‘sha chiziqni bosmasdan. Ularni to‘pi tushgan joyini yana chiziq bilan belgilaydilar va boshqalar. To‘pni tushgan joyini ularni belgilangan oxirgi chizig‘i dastlabki to‘pni tushgan chiziqdan uzoq masofada bo‘lgan bo‘lsa o‘sha komanda yutgan hisoblanadi.

“Doira ichida kurashish”

Shug‘ullanuvchilar ikkita komandani tashkil etadilar va polda chizilgan, katta doirada erkin tartibda turadilar. Bitta komandani o‘yinchilari farq qilish belgisi sifatida shapka kiyib oladi. O‘qituvchining signali bo‘yicha komandalar o‘rtasida bahslashish boshlanadi: o‘ynovchilarini orqada ushlab, raqibini doirani tashqarisiga turtib chiqarishga xarakat qiladi. Lekin orqasidan turtishga ruxsat etil-maydi; bittaga ikkita va uch kishi bo‘lib hujum qilishi mumkin, doirani chegarasini buzmasdan, chap beradi, yon tomonga qochadi. O‘yin vaqtga o‘tkaziladi (2-3 daqiqa). Qaysi komandada doira ichida ko‘proq o‘yinchi qolgan bo‘lsa o‘sha g‘olib bo‘ladi.

“Zabilg‘altaklar poyg‘asi”

O‘ynovchilar juft sonli o‘yinchilar bilan ikkita komandaga bo‘linadilar. Har bir komandada ulardan biri tayanib yotish holatida, oyoqlarni yelka kengligida qilib yotadilar – bu “Zabilg‘altak” bo‘ladi. Sherigi uni oyog‘idan ushlaydi. O‘qituvchining signali bo‘yicha bitta yon tomondagi chiziqdan boshqasiga o‘yinchilar harakatlanadi. Birinchi juftlik o‘yinchilari yon tomondagi chiziqni kesib o‘tishi bilanoq, ular orqasidan ikkinchi komanda harakat qilishga intiladi, lekin o‘yinchilar oldindan joylarini almashadilar. Poygani birinchi bo‘lib tugatgan komanda g‘olib bo‘ladi.

“To‘pga tegib ketma”

Ucha yoki to‘rtta shug‘ullanuvchi polda yotgan yoki qo‘yilgan to‘ldirma to‘p atrofida saflanib turadilar. Yonida turgan sherigini yelkasiga qo‘lni qo‘yib turadi. O‘qituvchining signali bo‘yicha ular turgan joyda bir birini shunday turtishni boshlaydiki, chunki ularni birortasi to‘pga tegishi kerak. Kimda kim to‘pga tegsa, o‘yindan chiqadi. O‘yin qachonki kuchlilar aniqlagandan keyin tugaydi.

“Kim tortib oladi?”

Shug‘ullanuvchilar bir biriga orqasini o‘girib turadi va qo‘llarni tirsaklardan bukib birlashtiradi. Har biri qo‘lni bukmasdan, oldinga engashib raqibini oyog‘ini poldan ko‘tarishga harakat qilib majburlaydi.

“Kim yiqilmasdan turadi?”

O‘ynovchilar oyoq uchlarini va tovonni juftlab qo‘llarni yon tomonga uzatilgan masofada bir-biriga yuzma-yuz bo‘lib turadilar. Har bir o‘ynovchi bitta yoki ikkita qo‘lda raqibini kaftiga turtishga harakat qilib bir birini muvozanatdan chiqaradi. Bunday turtishdan keyin ya’ni kaftini olib qochishi mumkin. O‘yinchi oyoq kaftini tayanchdan uzsa yoki joydan surilsa, qo‘zg‘alsa yutqizgan hisoblanadi.

“Arqon tortish”

Polda chiziq chiziladi, bu arqonni ikki yarimtaga shartli ravishda bo‘linganlikni bildiradi. Teng ikkita bo‘lingan komanda ikki tomonda arqon uchidan ushlab turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin har biri o‘z tomoniga arqonni tortib o‘tkazishga harakat qiladi. Kim birinchi bo‘lib o‘z tomonga o‘tkazsa o‘sha komanda g‘olib hisoblanadi.

“Xo‘rozlar jangi”

Shug‘ullanuvchilar voleybol maydonchasini bitta tomonida joylashadilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha barcha o‘yinchilar bir oyoqda sakrashni boshlaydilar va turgan joyda bir-birini turtishga xarakat qiladilar. Kimda kim maydon chegarasidan turtib chiqarsa yoki polga ikki oyog‘ini qo‘ysa, o‘yindan chiqadi. O‘yinda qo‘l bilan turtish man etiladi.

“Regbi”

O‘ynovchilar teng ikki komandaga bo‘linadilar. Voleybol maydonchasini old chizig‘i orqasida 0,5 m masofada bittadan stul qo‘yiladi. maydon o‘rtasida to‘ldirma to‘p qo‘yilgan bo‘ladi. Komandalar hujum chizig‘ida saf tortib turadilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha o‘yinchilar to‘pni egallash uchun unga intiladilar va raqibini stulini tagiga otishga harakat qiladilar. Raqiblar esa hujumchilarini harakatlanishiga, ularni qo‘llari bilan ushlab xalaqit beradi va to‘pni tortib olishga intiladi. To‘pni egallab olgan o‘yinchiga, ikkita, uchta o‘yinchi bo‘lib hujum qilishi mumkin. Biroq old chiziqdan o‘tishi mumkin emas. Shuningdek, yugurib ketayotgan o‘yinchini orqasidan turtish mumkin emas.

6.7. Chaqqonlikni rivojlantirishga oid o‘yinlar

“Ariq ustidan o‘tish”

O‘yinchilar bir nechta komandani tashkil qilib va start chizig‘i orqasida turadilar. Start chizig‘idan bir necha metr narida ikkita chiziq chizib “ariqni” belgilanadi” ular orqali (komandani soniga qarab) o‘tish joyi belgilangan (gimnastik skameykani to‘ntarilib qo‘yiladi). O‘qituvchining signali bo‘yicha qo‘llarini ushlab ariq orqali kechib o‘tadilar. Ular to‘g‘ri yoki yonbosh bilan, tor reyka bo‘ylab yonlama qadam tashlab almashib harakat qiladi. Kam ochko bilan ariq ustidan birinchi bo‘lib o‘tgan komanda yutgan bo‘ladi. Ariq ustidan oshib o‘tayotganda turish va qo‘lni qo‘yib yuborishga ruxsat etilmaydi.

“Ovchilar”

Yovvoyi hayvonlar maydon bo‘ylab erkin yuradilar. Uchta yoki to‘rtta ovchi xar xil joyda, qo‘llarida tennis koptokini ushlab turadilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha barcha yovvoyi hayvonlar joyida to‘xtaydilar va har bir ovchi ularga o‘z koptoklarini otadilar. To‘p bilan petna qilingan o‘yinchilar, ovchilar bilan joy almashadi. Turgan joyda, to‘pga chap berishga ruxsat etiladi.

“Ovchilar va o‘rdaklar”

O‘ynovchilar teng ikki komandaga bo‘linadilar. Bitta komanda – “o‘rdaklar”, oldindan chizilgan katta doirani o‘rtasida turadi. Boshqa komanda “ovchilar” doira tashqarisida turadi. O‘qituvchining signali bo‘yicha ovchilar voleybol to‘pini o‘rdaklarga otishni boshlaydi. To‘p tekkan o‘rdak o‘yindan chiqadi. Qachonki ovchilar barcha o‘rdaklarni otib olganlaridan keyin, komandalar joylarini almashadilar. Qisqa vaqt ichida barcha o‘rdaklarni urgan komanda yutgan hisoblanadi.

“Xokkey”

Voleybol maydonini old chizig‘ida bittadan stul qo‘yiladi – bu “darvoza” bo‘ladi. Ikkita komanda qo‘lida klyushka bilan (gimnastika tayoqchasi bilan o‘ynashlarini) raqib darvozasiga tennis koptokini kiritishga harakat qiladi. O‘yin voleybol maydoni chegarasida vaqtga

o‘tkaziladi. Darvozaga darvozabon qo‘yilmaydi. Ko‘proq gol urgan komanda yutgan hisoblanadi.

“Harakatchan nishon”

maydonda 5-6 m masofada ikkita parallel chiziq chiziladi. Ulardan birida barcha o‘yinchilar bir biridan 1 m masofa oraliqda safda turadilar. Ularni har birini qo‘lida tennis yoki voleybol to‘pi bo‘ladi. O‘yinchilardan biri gimnastika chambarak bilan boshqa chiziqni chetida turadi va chambarakni chiziq bo‘ylab dumalatishni boshlaydi. Qachonki chambarak birorta o‘yinchini qarshisiga borsa, u to‘xtamasdan chambarakka tegizishga xarakat qilib to‘pni otadi. O‘yin komandaga oid holda o‘tkazish mumkin. O‘yin oxirida chambarakka tekkan to‘pni soni hisoblanadi va g‘olib aniqlanadi.

6.8. Chidamlilikni rivojlantirishga oid o‘yinlar

2-petnachi

O‘yinchilar oldiga engashib yarim cho‘qqaygan holda voleybol maydoni chegarasida joylashib turadilar. O‘yinchilardan biri (“petnachi”) tutadi, qolganlari esa qochadilar. Petnachi o‘yinchilardan birortasini quvlab yetib, unga qo‘lini tegizadi. Shundan so‘ng o‘yinchi qo‘lini yuqoriga ko‘taradi va “Men petnachiman!” deb gapiradi. U yoki birortasi petnachi bo‘ladi. O‘yin vaqtga o‘tkaziladi.

“Sakrovchilar”

Shug‘ullanuvchilar devorga yuz bilan qarab turadilar, ular voleybol to‘ri balandligiga mos ravishda balandligida (shug‘ullanuvchilarning yoshiga qarab) chiziq o‘tkaziladi. Komandadagi o‘yinchilar yuqoriga sakrashni boshlaydi va devordagi chiziqqa yuqorisiga kaftini tegizishga xarakat qiladi. Chiziqqa tekkan o‘yinchi o‘yindan chiqadi. Kimda kim to‘siq qo‘yishga taqlid qilish bilan sakrashni hammadan ko‘p bajarsa yutgan hisoblanadi.

“Kim chidamli”

Barcha o‘ynovchilar teng ikki yoki ko‘proq komandaga bo‘linadilar. Har bir komanda bittadan qator bo‘lib turadilar, bunda har bir o‘yinchi o‘ng qo‘lini oldinda turgan o‘yinchini o‘ng yelkasiga qo‘lini qo‘yadi, chap oyoqni bukilgan boldirini chap qo‘li bilan ushlaydi. O‘qituvchining signali bo‘yicha komandadagi o‘yinchilar oldinga harakatlanishni boshlaydilar, bir vaqtda o‘ng oyoqda sakrash bilan bajariladi. Agarda qator buzilsa yoki birorta o‘yinchi qoidani buzsa, unda komanda o‘yindan chiqadi. Katta masofani oshib o‘tgan komanda yutgan hisoblanadi.

6.9 To‘pni uzatishni o‘rganishga oid o‘yinlar

“Sham o‘yini”

Voleybol maydoniga 1 m diametrdagi doira bilan doiraga chiqadilar va bosh ustida to‘pni o‘n marta uzatishni bajaradilar. Har bir to‘pni uzatish o‘yinchini bo‘yidan kamida 2 m bo‘lishi shart. O‘yinchilar doira chizig‘idan chiqsa va to‘pni uzatish balandligi yetarli bo‘lmasa 1 ta jarima ochko bilan jazolanadi. Topshiriqni bajarib bo‘lganidan keyin, kimda kim ochko to‘plagan bo‘lsa o‘shani g‘olib deb e‘lon qilinadi.

“To‘pni uzatdingmi – chiq o‘yini”

O‘yinchilar juft-juft bo‘lib bir biridan 4 m masofada turib old chiziq orqasidan harakatda qarama-qarshi tomondagi chiziqqa va teskari tomonga harakatlanish bilan to‘pni yuqoridan yoki pastdan ikki qo‘lda uzatishni bajarishni boshlaydilar. Kim kam marta to‘pni pastga tushirgan bo‘lsa o‘sha juftlik yutgan hisoblanadi.

“To‘p sherigiga o‘yini”

6-8 o‘yinchi doira bo‘ylab va bittasi doira o‘rtasida turadi. O‘qituvchining signalidan keyin doira atrofida turgan o‘yinchilar, bir biriga to‘pni uzatishni bajaradi, doira markazida turgan o‘yinchi to‘pga qo‘lini tegizishga xarakat qiladi. To‘pni uzatishni har xil yo‘nalish bo‘ylab amalga oshiradi. Markaziy o‘yinchi, to‘pga qo‘lini tegizsa, unda to‘pni uzatgan o‘yinchi uni urishga doira markaziga kelib turadi, doiradagi o‘yinchi esa uni o‘rniga borib turadi va o‘yin davom ettiriladi.

“Xarakatda to‘pni uzatish o‘yinni”

Ikkita qator o‘yinchilari bittadan bo‘lib old chiziq orqasida turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin qatorda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilar boshi ustida yuqoridan to‘pni ikki qo‘lda uzatishni bajarib, voleybol to‘riga qarab harakatlandilar. To‘rgachan yetib borib to‘pni o‘nga otadi va pastdan uni ikki qo‘lda qabul qilib oladi. O‘zlarining qatoriga qaytib kelib, to‘pni ikki qo‘lda pastdan oshirishni bajaradi. Shundan so‘ng, huddi shu vazifani navbatdagi o‘yinchilar bajaradilar va boshqalar. Polga tushirilgan har bir to‘p uchun 1 ta jarima ochko beriladi. Kam ochko to‘plagan komanda o‘yinda g‘olib hisoblanadi.

“To‘plar poygasi o‘yini”

O‘ynovchilar biri ikkinchisidan ikki-uch qadam masofada doira bo‘ylab turadilar va “Bir-ikki” deb sanaydilar. Barcha birinchi raqamli o‘yinchilar bitta komanda, barcha ikkinchi raqamlilar boshqa komanda bo‘ladi. Yonma-yon turgan ikkita o‘yinchiga bittadan voleybol to‘pi beriladi. O‘qituvchining signali bo‘yicha har bir komanda tartib bo‘yicha o‘zini o‘yinchilariga to‘pni uzatishni bajarishni boshlaydilar. To‘pni qarama-qarshi tomonga uzatadilar. To‘pni uzoq vaqt davomida uzatgan komanda, yutgan hisoblanadi. To‘pni doira orqali amalga oshirishga ruxsat beril-maydi (boshqa komandaga).

“To‘p uchun kurash o‘yini”

O‘ynovchilar ikkita komandaga bo‘linadilar. Ularni o‘yinchilaridan biri, voleybol to‘pini olib, bir biriga to‘pni uzatishni shunday bajarishga xarakat qiladilarki, chunki uni boshqa komandani o‘yinchilariga ushlab qolishga imkoniyat bermasligi uchun harakat qiladilar. Raqiblar o‘z navbatida, to‘pni tutib olib o‘zlari o‘rtasida to‘pni uzatishni boshlaydilar. Ikkala komandaning o‘yinchilariga hohlagan yo‘nalishida lekin to‘psiz yugurishga ruxsat etiladi (qo‘lda to‘pni ushlashga faqat 3 sekunddan ortiq ushlab turishga ruxsat etilmaydi). O‘yin oldidan kelishib olingan vaqt davomida o‘ynaladi. Uzoq vaqt davomida to‘pni egallab turgan komanda, g‘olib bo‘ladi.

“To‘pni quvlab yet o‘yini”

O‘ynovchilar 8-10 kishidan bo‘lib guruhlarini tashkil etadi, har bir guruh o‘zlari mustaqil o‘ynaydilar. O‘ynovchilardan biri qo‘liga to‘pni oladi va safni orqasida qolgan o‘yin qatnashchilarini yugurishga tayyor bo‘lib turganlarni orqasida turadilar. Safni orqasida turgan, o‘yinchi, to‘pni o‘ynovchilarni boshi ustidan oldinga – yuqoriga otadi, ular esa to‘pni yerga tushirmaslikni harakat qilib, uni pastdan ikki qo‘llab yuqoriga urib qaytaradilar. Kimda kim buni bajara olmasa u to‘pni “oshiruvchi” bo‘ladi va o‘yin boshqatdan boshlanadi.

“To‘pni to‘r ustidan oshirish o‘yini”

O‘yini to‘r tortilgan voleybol maydonida o‘tkaziladi. O‘ynovchilar o‘z navbatida 2-3 ta komandaga bo‘linadilar. Har bir komanda o‘z navbatida ikkita guruhga bo‘linadi, ular maydonni har xil tomonida joylashadilar. Qarshi turuvchi guruhni o‘yin qatnashchilari to‘rga yuz bilan bitta qator bo‘lib turadilar. Qatorni boshidan turgan o‘yinchilar hujum chizig‘ida turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin maydonning o‘ng tomonida turgan qatorni boshidagi o‘yinchi sherigiga to‘r ustidan yuqoridan to‘pni uzatishni bajaradi, o‘zi esa o‘zini qatorini oxiriga borib turadi. Huddi shuning o‘zini qarama-qarshi tomondagilar bajaradilar. To‘pni uzatishda xatoga yo‘l qo‘ygan komanda o‘yinni to‘xtatadi. To‘pni uzoq vaqt davomida uzatib turgan komanda g‘olib bo‘ladi.

“Raqamlarni chaqirish o‘yini”

O‘yin ikkita komanda bilan o‘tkaziladi. Har bir komandadagi shug‘ullanuvchilar tartib bo‘yicha sanaydilar va o‘zlarini raqamlarini esida saqlab doira bo‘ylab turadilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha u to‘pni bosh ustida uzatishni boshlaydi. Bu o‘yinchi to‘pni uchinchi marta uzatayotgandan keyin birorta o‘yinchini raqamini baland ovozda chaqirib, doira ichidan yugurib chiqadi. Kimni raqami chaqirilgan o‘yinchi to‘pni yerga tushirmasdan to‘pni bosh ustida uzatishni davom ettiradi. O‘yin 3 daqiqa davom etadi. To‘pni yerga kamroq tushirgan komanda g‘olib bo‘ladi.

“To‘pni uzatish bilan estafeta o‘yini”

O‘yinchilarni teng ikki komandaga bo‘lishib 8 m masofada qarama-qarshi qatorda bittadan bo‘lib turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin birinchi qatordagi birinchi o‘yinchi voleybol to‘pini polga uradi, o‘zi esa qarshi qatordagi oxiriga borib turadi. Qarshi komandani birinchi o‘yinchisi oldinga yugurib chiqadi, polga urilib qaytgan to‘pni qabul qilib va ikki qo‘lda yuqoridan yoki pastdan teskari yo‘nalishida ikkinchi o‘yinchiga uzatishni bajaradi va boshqalar. To‘pni uzatishda kamroq xatoga yo‘l qo‘ygan komanda g‘olib chiqadi.

“Basketbol o‘yini”

Ikkita komanda basketbol o‘ynaydi, biroq to‘pni olib yurish bilan va sherigiga to‘pni oshirishni boshqacha uslubda - voleybol to‘pini uzatish bo‘yicha amalga oshiriladi. O‘yinchilar to‘pni olib yurishda harakatlanib, to‘pni bitta va ikkita qo‘lda yuqoriga otadi. To‘pni polga urib yurish bilan olib yurishga ruxsat etilmaydi. To‘pni turgan joyda va sakrash bilan uzatishni bajarishi mumkin. Xuddi shunday uslub bilan xalqaga otish mumkin. Xalqaga ko‘proq tashlagan komandani o‘yinchilari g‘olib chiqadi.

“Begona maydonga qarab oshish o‘yini”

Voleybol maydonchasini yon tomondagi chiziqlaridan biri ikkinchisiga qarshi 2 m diametrdagi doira chiziladi. Doirada o‘yinchilar turadilar, ular to‘pni ikki qo‘lda yuqoridan va pastdan ketma-ket to‘pni uzatadilar va qarama-qarshi tomondagi doiraga tushirishga harakat qiladilar. Agarda to‘p doira yonidan uchib o‘tsa, unda o‘yinchi uni qabul qilmasa ham bo‘ladi. Ana shunday vaziyatda raqibiga 1 jarima ochko beriladi. O‘yin 5 daqiqa davom etadi. Kamroq jarima ochko to‘plagan o‘yinchilar g‘olib bo‘ladilar.

“Charxpalak o‘yini”

Ikkita komandani o‘yinchilari ikkita doira hosil qilib turadilar. Doirada turgan o‘yinchilar 2 m masofada birin-ketin ensama-ensa qarab turadilar. O‘qituvchining signali bo‘yicha har bir komandadan bittadan o‘yinchi bosh ustida to‘pni uzatishni bajaradi va doira bo‘ylab oldinga harakatlanadi, uni o‘rniga boshqa yoki navbatdagi o‘yinchi chiqadi va

to'pni yerga tushirib yubormasdan, huddi shunday to'pni bosh ustida uzatishni bajaradi, shundan so'ng oldinga yuguradi va boshqalar. O'yin 3-5 daqiqa o'tkaziladi. Qaysi komanda to'pni kamroq tushirgan bo'lsa o'sha komanda yutgan hisoblanadi.

“O'yinchilardan kim aniq bajaradi?”

O'yin oldidan ikkita komanda devordan 5 m masofada bitta kishilik qatorda saf tortib turadilar. Poldan 3 m balandlikda devorda 2x2 m to'rtburchak chiziladi ikkala komandani o'yinchilari navbat bo'yicha to'pga zarba berishni bajaradilar (qanday zarba berish uslubini ko'rsatadi) va to'pni to'rtburchakka tegizishga harakat qiladi, shundan so'ng qatorni oxiriga borib turadi. To'rtburchakni ko'proq marta to'pni tekkizgan o'yinchilar komandasi g'olib chiqadi.

6.10. To'pni oshirishni o'rgatishga oid o'yinlar

“To'pni oshir va tekkiz o'yini”

Ikkala komandani o'yinchilari maydonni oldi chizig'ida turadilar. Har bir komnadada 5 tadan to'p bo'ladi. O'qituvchining signali bo'yicha ikkala komandani o'yinchilari navbatma-navbat 5 marta to'pni oshirishni bajaradi va maydon chegarasida yoki ichiga tushirishga harakat qiladi. To'pni oshirishga navbat kutib turuvchi o'yinchilar, to'pni yig'ib oladilar va ularni sheriklariga oshiradilar. Agarda o'yinchi to'pni oshirishni noto'g'ri bajarsa yoki chiziqni bosib olsa, to'pni oshirganini hisobga olinmaydi. maydonga ko'proq to'p tushirgan komanda yutgan hisoblanadi.

“To'pni uzatish va oshirishni bil o'yini”

Komandalar to'pni devorga uzatishga va aniq oshirishga musobaqalashadilar. O'ynovchilar devordan 3 m masofada uni yonida bittadan ikkita qator bo'lib turadilar. O'qituvchining signali bo'yicha birinchi raqamlilar to'pni 10 marta devorga ikki qo'lda yuqoridan yoki pastdan oshirishni bajaradilar, shundan so'ng o'zlarini voleybol maydonchasiga qarab yuguradilar va to'pni 3 martadan oshirishni bajaradilar. Qatorni birinchi o'yinchisi oshirishini tamom qilganlaridan keyin to'xtatmasdan ikkinchi o'yinchi devorga to'pni amalga oshirishni boshlaydilar va boshqalar. Navbat kutib turgan o'yinchilar to'pni terib

yoki yigʻib oladilar va uni sheriklariga toʻpni oshirishi joyigacha olib borib beradi. Toʻpni uzatishni toʻgʻri bajargan oʻyinchiga 1 ochko, oshirishni bajarganga 3 ochko beriladi. Koʻproq ochko toʻplagan komanda yutgan hisoblanadi.

“Snayperlar oʻyini”

Komandalar old chiziqda saf tortib turadilar, ikkala komandani har bir oʻyinchisi navbat bilan toʻpni 5 martadan oshirishni bajaradilar va koʻproq ochko toʻplashga xarakat qiladilar. Uni qachonki raqam bilan belgilangan toʻrtburchak ichiga toʻpni tushirganda beriladi (voleybol maydoni toʻrtburchaklarga boʻlinadi). Toʻrtburchak ichida belgilangan raqamlar berilgan ochkolar soniga mos kelishi lozim. Toʻpni oshirish uslubi oʻqituvchi tomonidan belgilanadi. Koʻp ochko toʻplagan gʻolib boʻladi. Agarda toʻpni oshirishni bajarishda xatoga yoʻl qoʻysa, toʻpni takroran oshirishga ruxsat berilmaydi.

6.11. Oshirilgan toʻpni qabul qilib olishga oʻrgatish uchun beriladigan oʻyinlar

“Toʻpni qabul qilib olishni bil oʻyini”

Oʻyinchilar juft-juft boʻlib maydonni yon chizigʻida bir birlarini qarshisida turadilar. Oʻqituvchining signalidan keyin bitta yon chiziq tomonida turgan oʻyinchilar, oʻzini shergiga uslublarini birida toʻpni oshiradi, ular toʻpni qabul qilib olishga harakat qiladilar va uni teskari yoʻnalishga qaytarib yuboradilar. Ularni har biri 10 tadan toʻpni oshirishni bajaradi, shundan soʻng oʻyinchilar joylarini yoki rollarini almashadilar. Birorta xatoga yoʻl qoʻymasdan oshirilgan toʻpni qabul qilib olishni bajargan oʻyinchi gʻolib boʻladi.

“Kim eng yaxshi oʻyinchi oʻyini”

Uchta oʻyinchilar voleybol maydonchasini orqa chizigʻidagi 5,6 va 1 zonalarda turadilar. Ularni har biri 10 ta kuchli oshirilgan toʻpni qabul qilib oladi. Toʻpni qabul qilib olinganda quyidagicha ochkolar beriladi: toʻpni qabul qilib olishda qoʻyilgan xatoga – 2 ochko; toʻpni qabul qilib

olishda texnik xatolarga yo‘l qo‘yilmasa – 3 ochko; to‘pni xatosiz qabul qilib olib, to‘pni hujum zonasiga yetkazilganda – 4 ochko birdaniga zarba berishga yaxshi uzatishni bajargani uchun – 5 ochko; beriladi. O‘yinchilar 10 marta to‘pni oshirganlardan keyin zonalarni almashadilar. O‘yin oxirida eng ko‘p ochko to‘plagan g‘olib o‘yinchini e‘lon qilinadi.

6.12. Hujumda o‘ynashga oida harakatli o‘yinlar

“Otishma o‘yini”

O‘yinda ikkita komanda o‘ynaydi. Ularni har biri o‘zini maydonchasini yarmida erkin tartibda joylashadilar va har bir o‘yinchida 3 tadan to‘p bo‘ladi. O‘yinda to‘r tortilmaydi. O‘ynovchilarning vazifasi – qarama-qarshi tomonda turgan komandani o‘yin qatnashchilariga voleybol to‘pini tegizishdan iborat. O‘yinchilar xuddi hujumchilar zarba berishiga o‘xshab, yuqoridan bir qo‘lda to‘pga zarba berib, raqib tomonga oshiradi. To‘p shunday vaziyatda tekkan bo‘lib hisoblanadiki, agarda to‘p uchib borib o‘yinchiga tegsa hisoblanadi, poldan sapchib tegsa hisobga olinmaydi. To‘p qaysi o‘yinchiga tegsa, u raqib maydonchasini old chizig‘i orqasiga borib turadi. “To‘p tekkan” o‘yinchilani qutqarish mumkin. Buning uchun to‘pni shunday zarba berib yo‘naltirish kerakki, ulardan birortasi to‘pni havoda ilib oladi. To‘pni ilib olgan o‘yinchi, ozod qilingan hisoblanadi va o‘zini komandasiga o‘ynashga ruxsat beriladi va o‘yinni davom ettiradi. O‘yin tomom bo‘lishiga qadar old chiziq orqasida raqib o‘yinchilari ko‘p bo‘lsa, o‘sha komanda yutgan hisoblanadi.

“Harakatchan nishon o‘yini”

Doira tashqarisida turgan o‘yinchi doira ichida yugurayotgan o‘yimboshiga voleybol to‘pini tegizishga xarakat qiladi. To‘pni doiraga bir qo‘lda zarba berish bilan yo‘naltiradi, huddi hujumkor zarba berishga o‘xshab. Agarda to‘pni tekkiza olmasa, unda o‘yimboshi bilan joy almashadilar.

“To‘pni kim aniq tegizadi o‘yini”

Ikkita komandani o‘yinchilari 4-zonada bittadan qator bo‘lib turadilar. 3-zonada esa komandadan bittadan o‘yinchi qo‘lida tennis koptok bilan turadi. Har bir komandadan ikkitadan o‘yinchi o‘zining

maydonini old chizig‘i orqasida turadi. O‘yin 8 daqiqa davom etadi. 3-zonadagi o‘yinchi tennis koptogini 4-zonadagi o‘yinchiga tashlaydi, ular o‘z navbatda to‘rga 2-3 qadamdan yugurib kelgandan keyin yuqoriga sakraydi va hujumchilar zarba berishga taqlid qilib, raqib maydoniga tushirishga harakat qilib, to‘r ustidan oshirib koptokni otadi. 4-zonadagi o‘yinchi otishni bajargandan keyin 3-zonaga o‘tadi, 3-zonadagi o‘yinchi esa old chizig‘i orqasiga o‘tadi, chunki 3-zonaga olib borish uchun koptokni yig‘ib oladi. Old chiziq orqasida turgan o‘yinchi, qatorni oxiriga borib turadi. Raqib maydoniga koptokni ko‘proq marta tushirgan o‘yin qatnashchilarni komandasi yutgan hisoblanadi.

“Qal’aga hujum qilish yoki o‘t ochish o‘yini”

Ikkita komanda har birida 6-8 kishidan bo‘lib aniq hujumkor zarba berish bo‘yicha musobaqalashadilar. maydonni ikkala yarim tomondagi 5 zonasida uchtdan “qal’a” o‘rnatilgan (har bir qal’a o‘zida uchta oyoqni tasavvur qiladi va uchta gimnastika tayoqchasini yuqorisidan bog‘langan bo‘ladi). Har bir komandani o‘yinchisi 3-zonada to‘pni uzatish bilan 4-zonadan hujumkor zarba berishni bajaradi. Hammadan oldin qal’ani urib yiqitgan yoki belgilangan vaqt ichida teng miqdordagi nishonni yiqitish uchun kamroq zarbani sarf qilgan komanda g‘olib hisoblanadi.

“Hujumkor zarba beruvchilar o‘yini”

Bitta komandani o‘yinchilari 3-zonadan uzatilgan to‘pni 4-zonadan hujumkor zarba berishni navbatma-navbat bajaradilar. Boshqa komandani o‘yinchilari o‘zining maydonini yarmisida himoya qilishga harakat qiladilar. Agarda “hujumchilar” to‘pni maydonga tushirsa va himoyachilar to‘pga tegmasalar, unda u 3 ochko oladi; agarda himoyachi to‘pga qo‘lini tegizsa, lekin uni qabul qila olmagan bo‘lsa, unda hujumchiga 2 ochko beriladi; agarda himoyachi to‘pni qabul qilib olsa, unda hujumchiga 1 ochko oladi.

O‘yin 10 daqiqa davom etadi. Bunda hujumkor harakatni bitta komanda 5 daqiqa davomida amalga oshiradi, shundan so‘ng komandalar rollarini almashadilar.

6.13. To‘siq qo‘yishni o‘rgatishga oid beriladigan harakatli o‘yinlar

“To‘siq qo‘yishga taqlid qilish o‘yini”

Komandalar devordan 1 m masofada bir kishilik qatorda turadilar, ushbu yoshdagi bolalar uchun to‘rni balandligi devorda chiqilgan balandlikka mos kelgan holda chiziq o‘tkaziladi. Har bir komandadan bittadan o‘yinchilar navbatma-navbat devor oldiga keladi va devordagi chiziqni yuqorisiga 5 marta sakrab kaftlarini tegizadilar. Chiziqqa tekkan o‘yinchi sakrashni to‘xtatadi va qatorni oxiriga borib turadi. Ko‘proq “to‘siq” qo‘ygan komanda yutgan hisoblanadi.

“Qo‘lingni tekkiz lekin adashma o‘yini”

Bitta komandani o‘yinchilari to‘r bo‘ylab qo‘yilgan gimnastika skameykasi ustida turadilar va kaftlarini to‘rni ustiga ko‘yadilar. Boshqa komandani o‘yinchilari esa 4-zonada bitta qatordan bo‘lib turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin ular 3-zonaga qarab yonlama qadam tashlab harakatlanadilar va sakrab, to‘r ustida qo‘yilgan kaftlarga tegizishga harakat qiladilar. Shundan so‘ng qatorni oxiriga borib turadi. Raqibni kaftiga tekkizgan o‘yinchiga 1 ochko beriladi. To‘siq qo‘yganda to‘rga tegsa 1 ochko olib tashlanadi. Vazifani uch marta bajariladi, shundan keyin komandalar rollarini almashadilar. Ko‘p ochko to‘plagan komanda g‘olib bo‘ladi.

“To‘pni o‘tkazib yuborma! o‘yini”

O‘yinchilar juft-juft bo‘lib to‘rni qarama-qarshi tomonidan turadilar. Bitta o‘yinchi ketma-ket past traektoriya bo‘ylab to‘rni ustidan oshirib tashlashga harakat qiladi, boshqasi esa sakrab ikki qo‘lda to‘pni yo‘lini to‘rishga yoki to‘siq qo‘yish bilan to‘radi. Shundan so‘ng o‘yinchilar rollarini almashadilar. Kimda kim o‘zining tomonidan ko‘proq marta to‘siq qo‘yishga ulgursa (ko‘proq miqdorda ochko to‘plasa), o‘yinda yutgan hisoblanadi. Agarda to‘siq qo‘yuvchi vazifani bajarsa, mashqni bunda to‘rga tegsa, undan 1 ochko olib tashlanadi yoki hisobga olinmaydi.

“Kim tezda va yaxshi bajaradi?” o‘yini

Ikkita komandani o‘yinchilar bir kishilik qatorda maydonni qarama-qarshi tomonlaridagi 4-zonada turishadilar va navbatma-navbat 2-zona tomon harakatlanadilar, yo‘l-yo‘lakay 4-zonada to‘siq qo‘yishni taqlid qilib, hujum chizig‘iga harakatlanishni va unga tegishni bajaradilar.

Shundan so‘ng 3-zonada to‘siq qo‘yishni taqlid qiladilar, qaytadan hujum chizig‘iga qo‘lini tegizadi va yakunida 2-zonada to‘siq qo‘yishni taqlid qiladi, keyin o‘zini qatorini oxiriga borib turadi. Vazifani hammadan oldin bajargan komanda g‘olib chiqadi.

“Raqiblar o‘yini”

O‘yinchilar to‘rni qarama-qarshi tomonida juft-juft bo‘lib turadilar. Bitta o‘yinchi to‘pni yuqoriga irg‘itadi va hujumkor zarbani bajaradi, boshqasi esa unga to‘siq qo‘yishga harakat qiladi. Voleybolchilar 10 marta zarba bergandan keyin rollarini almashadilar. Berilgan zarbaga to‘siqni ko‘p marta muvaffaqiyatli amalga oshirgan, o‘yinchi g‘alabaga erishadi.

“Himoyani tashkil et! o‘yini”

Ikkita komanda hujumkor zarba berishga to‘siq qo‘yishni bilishga musobaqalashadilar. Bitta komandani o‘yinchilari navbatma-navbat 4-zonadan 50 marta hujumkor zarba berishni bajaradi. Raqiblari esa individual to‘siq qo‘yishni tashkil etadi, unda navbatma-navbat (5 marta zarba bergandan keyin) komandani barcha o‘yinchilari qatnashadi. Agarda to‘pga to‘siq qo‘yilgan bo‘lsa va hujumchi komanda qolsa, unda to‘siq qo‘yuvchi 2 ochko oladi; agarda to‘p himoyalannuvchi komanda tomoniga uchib o‘tsa, lekin to‘siqqa tekkan bo‘lsa, unda u 1 ochko oladi. Hujum qiluvchi komandani aybi bilan hujumkor zarbani bajara olmasa, bajarganligi sifatida hisobga olinadi (uzatishdagi xato hujumchi tayyor emasligi yoki ularni tegishi va h.k.). Belgilangan sondagi hujumkor zarbani bajargandan keyin komandalar rollarini almashadilar. Ko‘p ochko to‘plagan komanda o‘yinda g‘olib bo‘ladi.

Varianti: 2,3 zonada bajarilmayotgan hujumkor zarbaga to‘siq qo‘yish.

“Axil komanda o‘yini”

O‘yinda bitta komanda hujum qiladi, boshqasi himoyalanaadi. Hujum qiluvchi komandani o‘yinchilari 2,3 va 4-zonalarda turadilar. To‘siq qo‘yuvchilar esa bittadan 2,3 va 4-zonada turadilar; ularni vazifasiga guruhli to‘siq qo‘yishni tashkil etish kiradi. Hujum qiluvchi komandani o‘yinchilari zarba berishni 2 va 4-zonadan bajaradilar. 4-zonadan hujumkor zarbani amalga oshirgan o‘yinchi 2-zonaga o‘tadi va uni teskarisi. To‘siq qo‘yuvchi komandani o‘yinchilari 5 marta to‘siq qo‘yishni bajarganlaridan keyin raqiblariga yoki sherigiga joyini bo‘shatib beradi. To‘siq qo‘yishda qatnashmagan o‘yinchilar to‘pni yig‘ib oladi va ularni hujumchilarga beradilar. Har bir komanda to‘siq qo‘yuvchilar roliga 10 daqiqadan bo‘ladilar. G‘olibni aniqlash sharti huddi oldingi o‘yindagidek bo‘ladi.

6.14. Himoyada o‘ynashga o‘rgatishga oid harakatli o‘yinlar

“Qal’a himoyasi o‘yini”

O‘ynovchilar doira bo‘ylab turadilar. Doirani o‘rtasiga qal’a qo‘yilgan bo‘ladi (uchta gimnastik tayoqchasi yuqorisidan arqoncha bilan boylanadi). Doira ichida qal’ani himoya qiladigan himoyachi turadi. Doira bo‘ylab turganlar qal’aga ikki qo‘llab voleybol to‘pini otadilar. Qal’ani himoya qiluvchiga o‘yinga ikkala qo‘li bilan pastdan, ikkala qo‘li bilan yuqoridan yoki bitta qo‘lda urib qaytaradi. Qal’ani urib yiqitgan o‘yinchi, himoyachi vazifasini bajaradi.

“Himoyachilar o‘yini”

Yon tomondagi chiziq bo‘ylab 2 m diametrdagi doira chiziladi. Shug‘ullanuvchilar juft-juft bo‘lib musobaqalashadilar. Bitta o‘yinchi doirada turadi va himoyada o‘ynaydi, boshqasi 6 m masofada to‘pga bir qo‘lda uncha kuchli bo‘lmagan zarbani berishni bajaradi va raqibni doirasiga tushirishga harakat qiladi. To‘pni faqat qo‘l bilan urib qaytarishga ruxsat etiladi, gohida oyoqda bajarish mumkin. Hujum qiluvchi o‘yinchilar 20 tadan zarba berishni bajaradilar, shunday keyin himoyachilar bilan rollarini almashadilar. Agarda to‘p doiraga tushsa, unda himoyachi 1 ta jarima ochko oladi. Kimda kim kam ochko to‘plasa, o‘sha o‘yinchi g‘alaba qozongan bo‘ladi.

“O‘zingni zonagni himoya qil o‘yini”

O‘yin ikkita komanda o‘rtasida o‘tkaziladi. Bitta komandani oltita o‘yinchisi 1-6-zonalarda turadilar va ularni himoya qilishlari shart. Boshqa komandani o‘yinchilari esa navbat bilan 3-zonadan uzatishi bilan 4 va 2-zonalardan hujum qiladi. Bunday vaqtda aldamchi zarba berishlarini qo‘llashi mumkin. O‘yin 10 daqiqa davom etadi, keyin komandalar joylarini almashadilar. Himoyachini vazifasi - to‘pni o‘zini zonasiga tushurmaslikka harakat qilish. To‘pni har xil uslublarda qaytarishga ruxsat etiladi. Himoyachilar 2 daqiqa o‘ynaganlaridan keyin zonalarini almashadilar. Himoyachilar komandasi zonalardan biriga tushurganda 1 ta jarima ochko beriladi. O‘yin yakunida kam jarima ochko to‘plagan komanda g‘olib bo‘ladi.

“To‘pni qabul qil va uzat o‘yini”

O‘yinda ikkita komanda o‘ynaydi. Ulardan birini o‘yinchilari navbat bilan to‘pni -onadan uzatish bilan 2 va 4-zonadan hujumkor harakatni bajaradi, boshqa komandani oltita o‘yinchisi, 1-6-zonalarga joylashib, himoyada o‘ynaydilar o‘yin 10 daqiqa davom etadi, shundan so‘ng komandalar rollarini almashadilar. 2 daqiqali o‘yindan keyin himoyachilar zonalarini almashadilar. Agarda himoyachi hujumkor zarbani qabul qilgan bo‘lsa va uni to‘rga yo‘naltirgan bo‘lsa, o‘sha himoyalannuvchi komanda 3 ochko oladi. Agarda to‘p qabul qilingan, lekin to‘rgachan yetkizmagani bo‘lsa 2 ochko oladi. Agarda himoyachi himoyada o‘ynamagan bo‘lsa, lekin to‘pni qabul qilishga harakat qildi va unga tegsa 1 ochko oladi. Hujumda o‘ynaganda aldamchi harakatni bajarishga ruxsat etiladi. Eng ko‘p ochko to‘plagan komanda, yutgan hisoblanadi.

6.15. Sakrovchanlikni rivojlantirishga oid o‘yinlar

“Qarmoqcha o‘yini”

O‘yin uchun 2-3 m uzunlikdagi arg‘amchi kerak bo‘ladi. Arqonchani bir uchiga qum solingan xaltacha boylab qo‘yiladi. O‘ynovchilar doira bo‘ylab turadilar. O‘yimboshi arqonni bo‘sh tomonini ushlab, doira o‘rtasida turadi va o‘qituvchining signali bo‘yicha qum solingan xaltachani yerdan 10-15 sm balandlikda aylantiradi. O‘yinchilar

oyoqlari arqonchaga tegib ketmasligi uchun sakraydilar. Kimni oyog‘iga arqoncha tegsa o‘yindan chiqadi.

“Chexarda o‘yini”

O‘ynovchilar bir biridan 5-6 qadamda to‘g‘ri chiziqda biri ikkinchisi orqasida turadi. Orqada turgan o‘yinchidan tashqari barchasi oyog‘ini oldiga qo‘yadi, oyoqni tizzadan bukadi, unga qo‘llarini qo‘yib tayanib turib, bukadi va boshni hamda gavdani oldiga engashtiradi. Shundan so‘ng orqadagi o‘yinchi yugurib kelib sakrab oldinda turgan o‘yinchining beliga qo‘llarini qo‘yib, oyoqlarni yonga kiritib, turtadi va ustidan sakrab o‘tadi, yugurishni davom ettirib ikkinchisini, uchinchisini ustidan sakrab o‘tadi va boshqalar. Shundan so‘ng u oldinga 5-6 qadam yugurib borib, barcha o‘yinchilarga o‘xshab, engashib turadi. Keyin orqada turgan o‘yinchilar barcha o‘yinchilarni ustidan sakrashni boshlaydilar.

“Quyonglar polizda o‘yini”

maydonda birin ketin ikkita doira chiziladi. Ichkarisidagi doira – “poliz” bo‘lib unda “qorovul” turadi. “Quyonglar” esa doiralar orasida turadilar. Ular ikki oyoqda sakrab goxo polizga, gohida polizdan doiraga sakraydilar. O‘qituvchining signalidan keyin qorovul polizga qolgan quyonglarni tuta boshlaydi, faqat katta doira chegarasida tutishga ruxsat etiladi. Quyonglar katta doirani tashqarisiga sakrashlari man etiladi. Qachonki 2-3 ta quyong tutilgandan keyin, yangi qorovul saylanadi.

“Do‘ngdan do‘nga sakrash”

Yerda biri ikkinchisidan 60-70 sm masofada 40 smli diametrdagi 10-12 ta doira (“do‘nglar”) chiziladi. O‘qituvchining signalidan keyin o‘ynovchilar “suvga” tushib ketmasligi uchun do‘ngdan do‘nga sakraydilar. O‘rnatilgan masofadagi do‘nglarni bosmasdan o‘tgan va qoidani buzmagani o‘yinchilar yutgan hisoblanadi.

“Parvozlarning poygasi”

O‘ynovchilar teng ravishda ikkita va undan ko‘proq komandalarga bo‘linadi. Komandani bir kishilik qatorda turib, har bir o‘yinchi oldinda turgan o‘yinchini belidan ushlab turadi. O‘qituvchining signalidan keyin komandadagi o‘yin qatnashchilari oldindan kelishib olingan joygachan

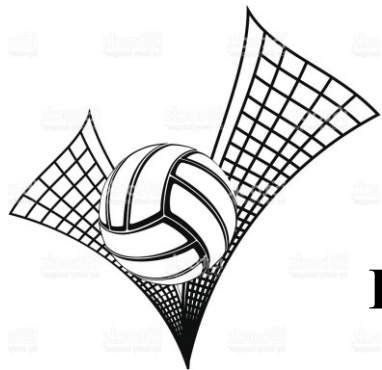
sakrab-sakrab harakatlanadilar va orqaga qaytib keladilar. Harakatlanishni birinchi bo‘lib tugatgan komanda, faqatgina shu shart bilan yugurmasdan sakragan komanda g‘olib chiqadi.

“Sakrash bilan estafeta”

O‘quvchilar birinchi qatorga teng bo‘lingan holda saflanib turadilar. Oldinda turgan o‘yinchilar bitta chiziqda turadilar. O‘qituvchisining signalidan keyin har bir komandadagi birinchi raqamli o‘yinchilar turgan joydan uzunlikka sakrashni bajaradilar va yerda qo‘ngan joyda tovon tushgan yerni belgilanadi. Navbatdagi o‘yinchi birinchi o‘yinchi qo‘ngan joydagi chiziqqa oyoqni uchini qo‘yib turadi, shuningdek uni orqasidan uchinchi sakraydi va boshqalar. Ko‘proq masofani bosib o‘tgan komandani o‘yinchilari yutgan hisoblanadi.

“To‘siqlar ustidan sakrash”

Voleybol maydonchasini old chizig‘i o‘rtasida ularga parallel ravishda biri ikkinchisidan 1 m masofada 8 ta gimnastika skameykasi (o‘rindig‘i) qo‘yiladi. O‘qituvchining signali bo‘yicha shug‘ullanuvchilar old chizig‘i orqasidan ikki oyoqda deysinib sakrab oldinga harakatlanishni boshlaydilar. Yo‘lda skameykalar ustidan sakrashadilar va qarama-qarshi tomondagi old chiziq orqasiga harakatlanib o‘tishi bilan tugatiladi. Birinchi bo‘lib mashqni tugatgan komanda yutgan hisoblanadi. O‘yinda yugurish, skameykani ustiga sakrab chiqishga ruxsat etilmaydi.



VII-BOB. SPORT TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA O'QUV GURUHLARIDA MASHG'ULOT JARAYONIDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

“To‘rtta to‘p”

Ikkita komanda voleybol maydonchasida to‘rning turli tomonida joylashadilar. Har bir komandada ikkitadan voleybol to‘pi bo‘ladi. Rahbar signalidan keyin maydonchani turli burchaklaridan (orqa chiziqdan) o‘yinchilar to‘pni raqib tomonga tashlaydilar. Iloji boricha to‘pni raqib tomonga tez o‘tkazish kerak bo‘ladi. Agar u tomonda uchta to‘p bo‘lib qolsa, unda o‘sha komanda bitta ochko yo‘qotadi. Otilgan to‘p to‘r tagidan o‘tsa yoki maydon tashqarisiga chiqib ketsa, to‘p otgan komanda bitta ochko yutqazgan bo‘ladi. O‘yin 2–3 partiyadan iborat bo‘lib, 10 ochkogacha o‘ynaladi. Har bir o‘ynalgan ochkodan keyin to‘pni o‘yinga yangi juftliklar kiritadi. O‘yin davomida bolalar maydonchada joylarini soat mili bo‘yicha (voleybol o‘yiniga o‘xshab) almashadilar.

“Ikki qo‘l bilan”

O‘yinda 2– 3 komanda musobaqalashadi. Ular qo‘llarida voleybol to‘pi bilan start chizig‘i oldida saf tortib turadilar. Signal berilishi bilan har bir o‘yinchi galma-galdan goh chap, goh o‘ng qo‘l bilan to‘pni yerga urib olib yura boshlaydi. Ustunchani aylanib o‘tib orqaga qaytib keladi va to‘pni keyingi o‘yinchiga uzatadi. Agar o‘yinchi to‘pni yo‘qotsa, o‘sha yo‘qotgan joyiga qaytib kelib, to‘pni oladida, o‘yinni davom ettiradi. Keyinchalik o‘yinni ikkita to‘p bilan olib yurish mumkin.

“To‘pni quvlab o‘t”

O‘ynovchilar doirada qo‘llari yon tomonga uzatilgan masofada turadilar. O‘yinchilardan biriga voleybol to‘pi beriladi. Onaboshi signalidan keyin ular to‘pni tezda bir-birlariga doira bo‘ylab uzatadilar, onaboshi esa to‘p yo‘nalishi bo‘ylab yuguradi. U doirani aylanib o‘tib, to‘p

boshlang'ich joyga kelguncha o'z joyiga turib olishga harakat qiladi. Agar onaboshi to'pni quvlab o'ta olsa, to'p uzatishni boshlagan o'yinchi bilan o'rin almashadi, endi u o'z navbatida onaboshi bo'ladi.

To'pni faqat qo'ldan-qo'lga uzatish mumkin.

“To'pni uzatish”

Ikkita komanda o'yinchilari ikki qator saf totib turadilar. Ulardan 10–15 m masofaga ustuncha qo'yiladi, u burilish joyini bildiradi. Rahbar komandasidan keyin qatorda birinchi bo'lib turgan ikki bola ustuncha tomon bir-biriga havoda to'p uzatib yuguradilar, voleybol o'yiniga o'xshab, ustunchani aylanib o'tib, o'z qatorlariga yugurib borib, to'pni keyingi juftga uzatadilar va o'z qatorlari oxiriga borib turadilar.

Ikkinchi juft bola birinchi bolalar qanday vazifani bajargan bo'lsa, shuni takrorlaydi. To'pni faqat barmoqlar bilan uzatish mumkin, ilib otish man etiladi. Agar to'p yerga tushib ketsa, uni olib, harakat o'sha joydan boshlanadi. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan komanda o'yinda g'olib hisoblanadi.

“Qarama-qarshi qatorda to'pni uzatish”

Har bir komanda o'z navbatida ikkiga bo'linadi va voleybol maydonchasida to'pning ikki tomonida bir-biriga yuzma-yuz qarama-qarshi qatorda turadilar. Qator boshida turgan o'yinchilar to'pni to'p ustidan o'zlarining sheriklariga uzatadilar va tezda qator orqasiga borib turadilar, boshqa tomondan to'pni ikkinchi turgan o'yinchilarga uzatadilar va hokazo. Agar to'p yerga tushib ketsa, uni olib, o'yinni davom ettirish mumkin. To'p uzatishni birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

“To'ldirilgan to'p bilan qarama-qarshi estafeta”

O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, maydonchani qarama-qarshi tomonlariga borib turadilar: 10 ta o'g'il bola, 10 ta qiz bola bo'ladi. Demak, bir tomonda o'g'il bolalar, ikkinchi tomonda qiz bolalar turadilar. Birinchi turgan o'g'il bolalar oldida ikkita to'ldirma to'p bo'ladi.

O'qituvchining signalidan keyin qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'g'il bolalar to'plarni olib, qizlar tomon yugurib borib, qator oldida

turgan birinchi qizlarga to'pni tutqazadilar va o'zlari qizlar qatorining orqasiga borib turadilar. Qizlar esa o'z navbatida bolalar tomon yugurib borib, to'pni birinchi bo'lib turgan bolalarga tutqazadilar va bolalar qatorining orqasiga borib turadilar va hokazo. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan komanda o'yinchilari g'olib chiqadi.

“Birgalashib sakraymiz”

O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linib, ikkita bir qatorli safga tiziladilar (bolalar bilan qizlar bir-birlarining qo'llarini ushlab turadilar). 4–6 m li masofada chiziq chiziladi, 2 ta yordamchi o'z komandasining qarshisida turadi. O'qituvchi signalidan keyin ikkita yordamchi o'yinchilar yugurib keladigan tomonga qaratib, arqon aylantiradilar. Qatorlardagi birinchi o'yinchilar yugurib kelib arqon tagidan o'tadilar va uch marta sakrab, yana orqaga qaytib, ikkinchi turgan o'quvchilar kaftiga uradilar, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. So'ng ikkinchi juftlar yuguradilar va hokazo. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan va hech qanday kamchilikka yo'l qo'ymagan komanda g'olib chiqadi.

“Uzatdingmi, o'tir”

O'yinchilar 3– 4 komandaga bo'linib, bir qatordan saf tortadilar. Oralaridagi masofa 3– 4 qadam. Start chizig'idan 3– 4 m masofada kapitanlar qo'llaridan basketbol to'pini ushlab turadilar. O'qituvchi signalidan keyin kapitanlar qatorning oldida turgan birinchi o'yinchilariga to'p uzatadilar. Birinchi turgan bolalar to'pni ilib olib, tezlik bilan o'z kapitanlariga uzatib, o'zlari o'tirib oladilar, kapitanlar to'pni ilib olib, ikkinchi o'yinchiga uzatadilar. Birinchi turgan bolalar to'pni ilib olib, tezlik bilan o'z kapitanlariga uzatib, o'zlari o'tirib oladilar. Kapitanlar esa to'pni ilib olib, ikkinchi o'yinchiga uzatadilar va hokazo. Kapitanlar to'pni oxirgi o'yinchidan olgandan keyin yuqoriga ko'tarib «Turinglar» deydi. Signaldan keyin hamma o'yinchilar o'rinlaridan turadilar. To'pni birinchi bo'lib uzatgan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

“To'p bilan qarama-qarshi estafeta”

O'yinchilar ikkita teng komandaga bo'linib, qarama-qarshi estafeta o'yinidagi singari saflanib turadilar.

Komandaning boshida turgan va o'yinni birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchilarga bittadan voleybol to'pi beriladi. Ular signal berilishi bilan to'pni o'z qarshilarida turgan o'yinchilarga shartlangan usulda irg'itadilar va undan keyin o'z komandalarining oxiriga o'tib turadilar. To'pni ilib olganlar o'z qarshisidagi o'yinchilarga irg'itadilar va ular ham o'z komandalarining oxiriga borib turadilar. O'yin hamma o'yinchilar qatnashib bo'lguncha shu tariqa davom etaveradi. Qaysi komandaning oldida turgan o'yinchisi qarshi komandaning oldida turgan o'yinchisidan ilgari to'pni ilib olsa, o'sha komanda g'olib chiqadi.

Qaysi o'yinchi uzatilgan to'pni ilib olmasa, o'sha o'yinchining o'zi yerga tushgan to'pni ko'tarib olishi va o'z qarshisidagi o'rtog'iga ikkinchi marta irg'itishi kerak.

“To'xta”

O'yinchilar doira bo'lib saflanib, voleybol to'pini doira ichidagi onaboshiga berib qo'ymay, turli yo'nalishlarda bir-birlariga oshiradilar. Onaboshi to'pni urib, yerga tushirishga harakat qiladi. To'p yerga tushishi bilan doiraga saflanib turganlarning hammasi har tomonga qochadi, onaboshi to'pni yerdan olib «To'xta»! deydi. Hamma joyida turib qoladi.

Onaboshi to'pni o'zi istagan o'yinchiga otadi. To'p kimga tegsa, o'yin takrorlanganda o'sha onaboshi bo'ladi. Agar to'p hech kimga tegmagan bo'lsa, o'yin qaytarilganda oldingi onaboshining o'zi yana onaboshi bo'lib qoladi. Bir marta onaboshi bo'lmagan yoki boshqalarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchi g'olib chiqadi.

O'yin natijalarini aniqlashda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

“Voleybolcha to'p uzatish”

Barcha o'ynovchilar tayyorgarligi bo'yicha teng bo'lgan 3–4 komandaga bo'linadilar va qo'llarini yonga uzatgan holda alohida doiralarga saflanadilar. Har bir komandadagi o'yinchilar o'z nomerlariga ega bo'ladi. Komandalardagi birinchi nomerli o'yinchilar qo'llariga voleybol to'plarini olib, doiralar markazida turishadi.

Har bir komandada jarima ochkolarini aniqlab turuvchi hisobchilar tayinlanadi. O'yin o'qituvchining signali bilan boshlanadi. Doira o'rtasidagi o'yinchi to'pni ikkinchi nomerli o'yinchiga oshirib undan

qaytib oladi, soʻngra uchinchisiga oshiradi va hokazo. U oxirgi oʻyinchidan toʻpni olgunga qadar oʻrtaga ikkinchi nomerli oʻyinchi tushadi. U ham oʻyinchilarning barchasiga tartib nomeri boʻyicha toʻp oshirib chiqadi. Doiradagi eng soʻnggi oʻyinchi hammaga toʻp oshirib boʻlgandan keyin toʻpni yuqoriga koʻtaradi. Oʻyinni birinchi boʻlib tamomlagan hamda eng kam jarima ochkoga ega boʻlgan komanda gʻalaba qozonadi.

Toʻp yerga tegsa, jarima ochko beriladi. Ushbu oʻyin 5–10-sinf oʻquvchilari uchun tavsiya etiladi.

“Aylanma toʻp”

Oʻyin ishtirokchilari ikki gruppaga boʻlinib, maydoncha yoki zalning qarama-qarshi tomonlarida doiralarda saf tortadilar, doiralar orasidagi masofa – 15 metr. Ikkala doirada bittadan toʻp boʻladi.

Ikkinchi gruppaga oʻyinchilari signal boʻyicha oʻz doiralari boʻylab oʻng tomonga yurib, toʻpni oʻzlaridan oldinda ketayotgan sheriklariga oshiradilar. Toʻp shu holatda doiradagi eng keyingi oʻyinchiga yetib boradi, u esa toʻpni olgandan soʻng oʻsha toʻpni ikkinchi doira oʻyinchilariga oshiradi. Toʻpni birinchi boʻlib oshirishga muvassar boʻlgan gruppaga gʻolib chiqqan hisoblanadi. Toʻpni yonidagi sherigi qolib undan keyingisiga uzatish mumkin emas. Bu oʻyin 4–10-sinf oʻquvchilari uchun tavsiya etiladi.

60– 80 m uzunlikda toʻgʻri toʻrtburchak chiziladi. Oʻrtasidan toʻgʻri chiziq oʻtkazib, ikkiga boʻlinadi. maydonchaning old tomonidagi chiziqdan chegaralar ajratiladi.

Oʻynovchilar ikki komandaga boʻlinadilar. Komandaning har biri oʻz tomonidagi maydonchaning hohlagan joyida turishi mumkin. Komandalar oʻz kapitanlarini saylaydilar, ular oʻz navbatida qurʼa tashlab, qaysi komanda oʻyinni boshlashini aniqlaydilar. Oʻyinni boshlaydigan komandaning kapitani qoʻlida toʻp bilan maydon oʻrtasidagi chiziqda turadi.

Oʻqituvchining signalidan soʻng toʻpni iloji boricha uzoqqa, raqib tomonidagi chegara tomon otiladi. Ikkinchi komanda oʻyinchilari toʻpni ilib olishga harakat qiladi va u ham oʻz navbatida toʻpni raqib tomoniga otadi.

To'pni raqib komandasi chegarasiga tushirish kerak. Komanda chegara ichiga tushirgan to'p uchun 1 ochko oladi. Ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari quyidagilardan iborat bo'ladi: 1. Agar o'yinchi to'pni havoda ilib olsa, sakramasdan raqib tomoniga qarab uchta katta qadam qo'yib, to'p otish huquqiga ega bo'ladi.

2. Agar to'p yerga tushsa yoki tegsa, to'pni tushgan joyidan otish shart.

3. Komandalar har bir olingan ochkodan keyin o'yinni qaytadan boshlaydilar.

4. Agar to'p yon tomondagi chiziqdan chiqib ketsa, unda raqib komandasi o'yinchisi to'pni chiqib ketgan joyidan o'yinga kiritadi.

5. O'yin davomida o'yinchilar o'rta chiziqdan o'tib, raqib tomonida turishi mumkin.

O'yinni bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan o'ynash mumkin. Agar to'ldirma to'p bilan o'ynalsa, kichikroq maydonda o'ynash mumkin.

“Voleybolchilar estafetasi”

O'ynovchilar teng bo'lgan 6– 8 komandaga bo'linadilar (to'pning soniga qarab). Komandalar maydonchanning bir tomonidagi chiziq orqasida turadilar. Qatorda turgan birinchi o'yinchilar bittadan voleybol to'pi oladilar.

O'qituvchi signalidan keyin birinchi turgan bolalar to'pni bosh ustidan oshirib maydonchanning qarama-qarshi tomoniga o'tib, to'p yerga tushmasdan belgilangan chiziqdan o'tib, to'pni ushlab olib, orqaga yugurib qaytib keladilar va to'pni ikkinchi o'yinchiga uzatadilar, o'zlari qator oxiriga borib turadilar. Ikkinchi turgan o'yinchilar to'pni olib, o'yinni davom ettiradilar va hokazo.

Berilgan vazifani xatosiz va tez bajargan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

O'yinning boshqa turlari. O'ynovchilar 2–3 komandaga bo'linadilar. Har bir komanda ikki kishilik qator, maydonchanning bir tomonidagi chiziq orqasida turadilar. Har bir qator oldida turgan ikkita o'yinchidan biri voleybol to'pi oladi.

O‘qituvchi signalidan so‘ng bir komandaning bir juft o‘yinchilari to‘pni bir-birlariga uzatib, 10–15 m masofagacha olib borib, so‘ngra shu usul bilan orqaga qaytib keladilar, so‘ngra to‘pni keyingi juft o‘yinchilarga berib, o‘zlari qator oxiriga borib turadilar. Ikkinchi juft o‘yinchilar birinchi juft o‘yinchilari bajargan vazifani qaytaradilar va hokazo.

Kam xato qilib, o‘yinni tez tugatgan komanda yutgan hisoblanadi.

“Voleybolchilarning to‘p uzatishi”

O‘quvchilar teng 4–5 ta komandaga bo‘linadilar. Komandalar doira hosil qilib turadilar. Doira o‘rtasida kapitanlar qo‘llarida voleybol to‘pini ushlab turadilar.

O‘qituvchi signalidan so‘ng har bir komandadagi bolalar to‘pni bir-birlariga ketma-ket oshira boshlaydilar. To‘pni bir-biriga to‘g‘ri oshirgan, uni havoda ko‘proq ushlab turgan komanda 1 ochko oladi. O‘yin ma‘lum ochko yig‘ilguncha o‘ynaladi (masalan, 3 yoki 5 ochkogacha). Komandalar har bir ochkoni olganlaridan keyin kapitanlarini almashtiradilar. Oldindan mo‘ljallangan ochkoni birinchi bo‘lib to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi.

O‘yinning boshqa turi. O‘yinchilar to‘pni o‘z kapitanlariga aylana bo‘ylab qadam tashlab (yugurib, bir oyoqda sakrab) goh bir tomonga, goh ikkinchi tomonga harakat qilib uzatishlari mumkin.

O‘yin qoidasi shuki, to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab uzatish kerak.

Bir qo‘llab uzatishga ruxsat berilmaydi.

To‘pni tushirib yuborgan o‘yinchi to‘pni olib, o‘z joyidan uzatishi kerak.

“Ommaviy to‘p”

maydoncha 8 x 4 m dan to 20 x 10 m gacha to‘g‘ri to‘rt burchak chiziladi. Tomonlar nisbati 2:1 ga teng bo‘lishi shart. maydoncha o‘rtasidan chiziq chizilib, ikkita kvadratga bo‘linadi. O‘yin voleybol maydonchasida o‘tkazilsa, yana ham yaxshi bo‘ladi.

O‘ynovchilar teng ikkita komandaga bo‘linadilar.

Har bir komanda o‘z kapitanini saylaydi va qur’a tashlab, kim birinchi bo‘lib o‘yinni boshlash aniqlanadi.

Komanda o'yinchilari o'zlarining kvadratlarida erkin joylashadilar, kapitanlar esa kvadratning tashqarisida turadilar. O'yinni boshlash huquqi berilgan kapitanga to'p beriladi.

O'qituvchi signalidan keyin kapitan o'z komandasi o'yinchilariga to'pni oshiradi, ular to'pni ilib olgandan so'ng raqib tomondagi o'yinchilarni birortasiga tekkizishga harakat qiladilar, buning uchun to'pni qabul qilib olib, uni to'satdan sheriklari orasida bir necha marta bir-birlariga yoki kapitanga uzatadilar, u esa o'z navbatida raqib o'yinchilarini to'p bilan urishga harakat qiladi.

Ikkinchi komanda o'yinchilari esa to'pga chap berib, otilgan to'pni yerga tushmasdan ilib, uni bir-birlariga yoki kapitanga oshirib, raqib komandasi o'yinchilariga tekkizishga intiladilar.

To'p tekkan o'yinchi kvadratdan chiqib, raqib tomondagi kvadratning bir chetida turadi (kapitan qayerda turishini aytadi) va raqib o'yinchisini urib olishda qatnashadi.

Agar biror tomondagi kvadratda bironta ham o'yinchi qolmasa, unda kvadrat ichiga kapitanning o'zi tushishi shart. Agar u ham urilsa, unda o'yinning birinchi qismi tamom bo'lgan bo'ladi. Komandalar o'rinlarini almashadilar va yana o'yin davom etadi. O'yinni voleybolga o'xshab o'tkazish mumkin, bu 2-3 yoki 3-5 martadan iborat bo'ladi.

O'yin qoidalari. 1. O'yinchilar chiziqni bosishi mumkin emas. Agar to'pni otish paytida chiziqni bossa, to'pning tekkani hisoblanmaydi. To'pdan qochayotgan paytda yoki oldinga harakat qilganda chiziqdan o'tsa, to'p tekkan hisoblanadi.

2. To'pdan qochib turib, uni ilish mumkin. Bunday vaqtda to'p tekkan hisoblanmaydi.
3. To'p to'g'ri borib tegsa, hisoblanadi. Yerga tegib yoki boshqa o'yinchiga urilib keyin tegsa hisoblanmaydi.
4. Agar to'p kvadrat o'rtasida qolsa, unda shu kvadrat ichida turgan o'yinchilar olish huquqiga ega bo'ladilar.
5. Agar to'p kvadratdan tashqariga tushsa, uni faqat kapitan va urib olingan o'yinchi o'rta chiziqdan o'tmasdan olishi mumkin.

O'yinda butun basketbol o'yinlari usullarini yoki to'p uzatish turlarini, masalan, ko'krakdan ikki qo'llab, pastdan ikki qo'llab uzatishni qo'llash mumkin.

O‘yinga boshqa o‘yin qoidalarini kiritish mumkin. Masalan: o‘yinchilar o‘z kvadratida qolishi mumkin, kapitan esa qarama-qarshi tomondagi chiziq orqasida turadi. Undan har bir to‘p tekkizgan komandaga 2 ochko beriladi. Bunday vaqtda o‘yin vaqtga yoki 8-10 ochkogacha o‘ynaladi.

To‘p bilan urilgan o‘yinchilar chiziqdan tashqarida kapitan yonida turishi mumkin.

To‘pni bir-birlariga bir necha marta (ikki, uch marta va hokazo) oshirganda raqibining o‘yinchisiga otish mumkin.

O‘yinchining belidan pastiga to‘p tegsa, shundagina u tekkan hisoblanadi.

“Voleybolchilarning to‘p uzatishi”

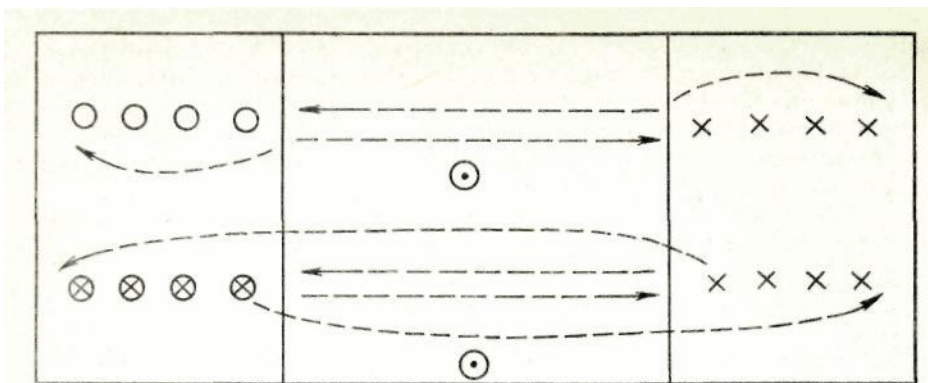
maydoncha o‘rtasidan bir-biridan 2-5 m masofada ikkita parallel chiziq chiziladi. O‘quvchilar teng 3-4 komandaga bo‘linadilar. Har bir komanda o‘z navbatida teng ikkiga bo‘linadi. Bo‘lingan har bir komanda chiziqlar orqasida bir qatordan bo‘lib maydoncha o‘rtasiga qarab turadilar. Har bir komanda bittadan voleybol to‘pi oladilar.

O‘qituvchi signalidan keyin komandalarning birinchi o‘yinchilari qarama-qarshi tomonda turgan komandalarning birinchi o‘yinchilariga to‘pni uzatadilar, o‘zlari esa tezda o‘ng tomondan o‘z qatorlari oxiriga borib turadilar. Ikkinchi tomondagi shu komandaning birinchi o‘yinchisi to‘pni orqaga oshiradi, o‘zi esa o‘ng tomondan o‘z qatori oxiriga borib turadi. Huddi shuning o‘zini keyingi o‘yinchilar ham bajaradilar va hokazo.

Qaysi komanda ko‘rsatilgan tartibda to‘pni havoda ko‘proq ushlab tursa, o‘sha komanda yutgan hisoblanadi.

To‘pni ikki qo‘l bilan yuqorida uzatish shart. Pastdan uzatish man qilinadi.

To‘pni tushirib yuborgan o‘yinchi uni o‘sha joydan o‘zi uzatishi kerak.



O‘yin turlari:

1. To‘p uzatildandan keyin o‘yinchi o‘ng tomondan yugurib borib, qarama-qarshi qator oxiriga borib turadi,
2. Hamma o‘yinchilar oldingi turgan joylariga qaytib kelmagunga qadar har bir qatnashchi 2 martadan yugurib o‘tadi.

“Voleybolchilarning to‘p uzatishi”

O‘quvchilar 4-5 komandaga bo‘linadi. Har bir komanda doira hosil qilib turadilar, so‘ngra tartib bilan sanaydilar.

Har bir komandaning birinchi o‘yinchilari voleybol to‘pini olib doira o‘rtasida turadilar. Har bir komandaga bittadan hakam biriktirib qo‘-yiladi, ular ochkolarni hisoblaydilar.

O‘qituvchining signalidan keyin har bir komandaning o‘yinchilari to‘pni bir-birlariga yuqoridan hohlagan tomonlariga, ko‘p marta uzatishga harakat qiladilar, hakamlar esa ovoz chiqarib hisoblaydilar. Agar xatoga yo‘l qo‘yilsa (bir o‘yinchi to‘pni ikki marta, bir qo‘l bilan yoki ikki qo‘llab pastdan ursa), unda ikkinchi o‘yinchi o‘rtaga chiqadi va o‘yin yana boshidan boshlanadi, hisoblash oldingi hisobdan davom ettiriladi. Yana xatoga yo‘l qo‘yilsa, o‘rtaga uchinchi o‘yinchi chiqadi va hokazo.

Hamma komanda o‘yinchilari o‘rtaga chiqib bo‘lganlaridan keyin o‘yin tamom bo‘ladi.

Kim ko‘p to‘p oshirgan bo‘lsa, o‘sha komanda yutgan hisoblanadi. O‘yinni tamom qilgan komanda o‘yinchilariga to‘pni yuqoridan uzatishga ruxsat beriladi, lekin hisob olib borilmaydi.

To‘pni yerga tushirish mumkin emas. To‘pni ikki marta, bir qo‘llab, ikki qo‘llab pastdan urish man etiladi.

O‘yin turlari:

Komandalarga ketma-ket xatosiz bajarish uchun vazifalar beriladi (masalan, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab 15, 20, 25, 30, 40 martadan to‘p oshirish va hokazo.).

“To‘p uchun kurash”

O‘quvchilar kuchlari teng bo‘lgan ikki komandaga bo‘linadilar. Komandalarni bir-biridan farqlash uchun har bir komanda kiyimi alohida rangda bo‘lishi kerak (yoki biri-maykasiz). Har bir komanda o‘z kapitanlarini saylaydilar, ular o‘z navbatida o‘rtaga qur’a tashlab, qaysi komandaning o‘yinchilari birinchi bo‘lib to‘p uzatishini aniqlaydilar.

O‘yinni boshlash huquqini olgan komanda basketbol to‘pini oladi. O‘yin qatnashchilari butun maydoncha bo‘ylab ikkitadan joylashadilar, ya’ni har bir o‘yinchining yonida raqibi bo‘ladi, ular butun o‘yin davomida bir-birini «ushlashi» kerak.

O‘qituvchining signalidan keyin to‘pni olgan komanda o‘z o‘yinchilari o‘rtasida oldindan kelishib olingan usulda to‘pni bir-birlariga uzata boshlaydilar (masalan, to‘pni ikki qo‘llab ko‘krakdan uzatish, to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan uzatish va hokazo). Ma’lum bir hisobgacha to‘pni uzatishga harakat qiladilar (5–10 tagacha). Boshqa komanda o‘yinchilari esa raqibining oldini to‘sib, to‘pni ushlab olishga harakat qiladilar, so‘ng to‘pni o‘zaro bir-birlariga oshira boshlaydilar.

Har bir aniq oshirilgan (5–10 marta) to‘p uchun komandaga 1 ochko beriladi. Ochko olgandan keyin yutqazgan komanda o‘yinni boshlash huquqiga ega bo‘ladi.

Ko‘p ochko to‘plagan komanda yutgan hisoblanadi.

O‘yinda basketbol o‘yini qoidalarini qo‘llash mumkin. O‘yin boshlanishida to‘pni olib yurish mumkin emas.



VIII-BOB. MUSOBAQA QOIDALARI, ULARNING SHAKLLANISHI VA ZAMONAVIY O‘YIN QOIDALARINING QISQACHA IZOHI

Voleybol o‘yining dastlabki rasmiy o‘yin qoidalari 1907-yilda amerikalik doktor A.Xolsted rahbarligida ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarning ayrim bandlari quyidagilardan iborat bo‘lgan:

- maydonchani o‘lchami 7,6x16,1 m
- to‘rning balandligi 198 sm
- to‘pning og‘irligi 340 g
- o‘yinchilar tarkibi chegaralanmagan
- to‘p o‘yinga maydonchani o‘ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to‘rtburchak shakldagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

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

1900-yil - hisob 2 ochkogacha, to‘rni balandligi 213 sm.

1912-yil - maydoncha 10,6x18,2 m, to‘rni balandligi 228 sm.

1917-yil - hisob- 15 ochko, to‘rni balandligi 243 sm.

1918-yil - o‘yinchilar soni bir jamoada - 6 ta.

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

1925-yil-to‘p 66-69 sm, og‘irligi 275-285 g, maydoncha 9x18 m.

1934-yil - to‘r ayollar uchun 224 sm.

Zamonaviy voleybol musobaqalarining qoidalari haqida qisqacha ma’lumotlar:

- maydoncha 9x18 m, chiziqlar kengligi 5 sm o‘yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandligi 180 sm to‘rning balandligi erkaklar uchun 243 sm, ayollar uchun 224 sm. to‘pni aylana uzunligi 66+1 sm, diametri 21+0,3 sm , og‘irligi 270+10g.

- har partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin.
- o'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi.
- har partiyada hisob 25 gacha agar 25:25 bo'lib qolsa, eng yuqori hisob 27 ochkogacha davom etadi. Hal qiluvchi partiya hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

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

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

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

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

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

1947-yil-erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat.

1950-yil-ayollar o'yini 5 partiyadan iborat.

1952-yil-tanaffus 1 partiyadan 2 marta.

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

1961-yil-o'yinni almashtirish 6 taga oshdi.

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

1970-yil antenna 180 sm.

1976-yil kiritilgan to'pga to'siq qo'yish.

Hozir to'pning og'irligi 270, 10 g. Doiraviy uzunligi 66,1sm.

1980-yil to'p ichidagi bosim $R=0,4 \text{ kg/sm}^2$

1984-yil to'pni qabul qilishda tananing beldan baland joyi bilan bir necha bor "tegish" mumkin. To'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilinadi.

1988-yil-eng yuqori hisob 17 gacha. Hal etuvchi partiya taymbrek tarzida ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

1992-yil to'p tananing tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1966-yil to'p tananing barcha qismiga tegishi mumkin. Har partiyada hisob 5 va 10 bo'lganda 2 ta bir daqiqada texnik tanaffus beriladi. Shundan so'ng jamoalar I martadan 30 sek. Tanaffus olishlari mumkin. To'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin.

Har xil yoshdagi voleybolchilar uchun turning balandligi

	Yosh guruhlari	To'ring balandligi(m)
11-12	O'g'il bolalar Qiz bolalar	2,20
		2,00
13-14	O'g'il bolalar Qiz bolalar	2,30
		2,10
15-16	O'g'il bolalar Qiz bolalar	2,40
		2,20
17-18 va kattalar	Erkaklar	2,43
	Ayollar	2,24

Zamonaviy voleybol maydonchasining o'lchamlari 9x18 m. To'ring uzunligi 9,5 m, kengligi 1 m, kataklari 10x10 sm. maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennaning balandligi 180 sm. O'yin qoidalarining atroflicha talqini maxsus bo'limda yoritiladi.

Hakamlarning tarbiyaviy ahamiyati.

Hakamlarning va hakamlilik qilishning oliy maqsadi nafaqat musobaqa ishtirokchilarning o'yin qoidasiga amal qilishlarini nazorat qilish, balki aynan shu o'yinchilarni tarbiyalashdan iboratdir. Ularda o'yin va munosabat intizomini shakllantirish, hamkorlik, bir-birlarini qo'llab-quvvatlash, o'zaro hurmat, o'dob va ma'naviy hislat tuyg'ularini uyg'otish hakamlarning burchidir.

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

Hakamning obro'yi uning kasbiy malakasida, bilimida ayniqsa odil, adolatli hakamlik qilishidadir.

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

Jazo "ayb" ga yarasha bo'lishi shart. Bordi-yu hakam xatoga yo'l qo'ysa, u o'z vaqtida bu xatoni bo'yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zarur. Hakam nafaqat o'yin davomida o'z odobi bilan namuna bo'lishi, balki u boshqa joylarda ham o'zini tuta bilishi kerak.

Hakamlar

- birinchi hakam (minbardagi hakam)
- ikkinchi hakam
- hakam-kotib
- axborot beruvchi hakam
- to'rtta chiziq hakamlari
- oltita to'p uzatib turuvchilar

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

Musobaqa o'yini oldidan 20-30 minut maydonchaning, anjom (to'p, to'r, maydon chiziqlari), hakamlarning kiyim-boshi, tayyorgarligi, xullas o'yinni o'tkazishga nima, kim, qancha kerak bo'lsa, hammasining muhayyolligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo'lsa, ta'minotni amalga oshirish talab qilinishi shart.



O‘YIN O‘TKAZISH JOYI, USKUNA VA ANJOMLAR

1. QOIDA - O‘YIN-MAYDON

O‘yin maydoniga bo‘sh zona va o‘yin maydonchasi kiradi. U to‘g‘ri to‘rtburchak va simmetrik bo‘lishi shart.

1.1. O‘YIN MAYDONI O‘LCHAMLARI

1.1.1. maydon (1-rasm) to‘g‘ri burchakli 18 x 9 m o‘lchamlarga ega bo‘lib, ikkita 9 x 9 m to‘g‘ri to‘rtburchak maydonchadan iborat. Maydon yon chiziqlaridan 2 m uzoqlikda va balandligi 7 m dan yuqori bo‘lgan kenglikka ega bo‘lishi kerak.

1.1.2. Rasmiy musobaqalar o‘tkazish uchun maydonni yon chizig‘idan 3- 5 m va maydonning yuza chizig‘idan 5- 8 m bo‘sh joy qoldirilgan bo‘lishi kerak.

Bo‘sh joy maydon bilan bir sathda bo‘lishi va o‘yin o‘tkazish uchun xalaqit beradigan narsalar bo‘lmasligi shart.

1.2. O‘YIN MAYDONI YUZASI

1.2.1. Uyin maydoni yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo‘lishi shart. Rasmiy va xalqaro musobaqalar o‘tkaziladigan maydon yuzasi sintetik yoki yog‘och qoplamadan bo‘lishi kerak. maydonni chegaralovchi chiziqlar, maydon yuzasi va maydon yuzasi atrofidagi bo‘sh joylar ajralib turishi uchun har xil rangda bo‘yalgan bo‘lishi kerak. Tavsiya qilinadigan ranglar: chegaralovchi chiziqlar oq, maydonning yuzasi sariq; maydon artofdagi bo‘sh joylar ko‘k rangda. Musobaqa o‘tkaziladigan xalqaro federatsiya (FIVB) yoki O‘zbekiston voleybol federatsiyasi tomonidan oldindan ko‘rikdan o‘tkazilishi va tasdiqlanishi kerak.

1.2.2. maydon yuzasi maxsus tuproq qo‘shilmasi bilan qoplangan bo‘lishi mumkin. maydonning tayyorgarlik holati o‘yin vaqtida

o'yinchilar jarohatlanmaydigan darajada bo'lishi lozim, ya'ni ho'l, sirg'anchiq va o'nqir-cho'nqir bo'lmasligi kerak.

1.2.3. Yopiq maydonlardagi maydon yuzasi tiniq - bir xil rangda chegaralovchi chiziqlari oq rangda, maydon rangidan aniq ajralib turishi kerak. Rasmiy va xalqaro uchrashuvlarda maydon yuzasi chiziqlari va maydon atrofidagi bo'sh joylar har xil ranglarda bo'yalgan bo'lishi lozim.

1.3.-MAYDONNI CHEGARALOVCHI CHIZIQLAR

1.3.1. maydonni chegaralovchi barcha chiziqlarning eni 5 sm bo'lishi kerak. Chiziq tiniq yoki ravshan oq rangda bo'lishi kerak, u polning va boshqa chiziqlarning rangidan ajralib turishi kerak.

1.3.2. Yuza, old va ikkita yon chiziqlar, ya'ni maydonni chegaralovchi chiziqlar maydon o'lchamiga (18m x 9 m) kiradi.

1.1.3.O'rta chiziq.

Bu o'rta chiziq maydonning o'rtasidan chiziladi, bu chiziq to'r tagidan bir tomondagi yon chiziqdan ikkinchisining o'rtasigacha o'tkaziladi, ya'ni maydonni 2 ta teng 9 x 9 m maydongacha bo'ladi.

1.3.4. Hujum chizig'i.

Har bir maydondagi hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m orqada chiziladi va 5 ta chiziq (15 sm) yon tomondagi chiziqning orqasidan 5 sm oraliqda 5 ta chiziq (15 sm.dan) davom ettiriladi. FIVB ning rasmiy va xalqaro musobaqalarda hujum chizig'i yon tomondagi uzuq-uzuq chiziq, ya'ni umumiy uzunligi 1,75 m bo'lgan uzuq-uzuq, beshta qisqa 15 sm li eni 5 sm li chiziq har 20 sm dan keyin chiziladi.

1.4. CHIZIQLAR VA ZONALAR

1.4.1. Hujum zonasi va chiziqlar o'rta chiziq o'qidan har ikki maydon tomoniga 3 metr kenglikda parallel chiziq tortiladi, bu chiziq hujum zonasi va himoya zonasini ajratib turadi. Bu chizilgan chiziq hujum zonasi hisobidan chiziladi.

1.4.1.1. Oldingi zona.

Har bir maydondagi oldingi zona oʻrta chiziq oʻqi va hujum chizigʻi chekkasi bilan chegaralangan, ushbu oʻrta chiziqdan 3 m masofada oʻtkazilgan (chiziqning kengligi zonaga kiradi) hujum chizigʻi bilan chegaralangan maydon oldingi zona hisoblanadi. Oldingi zona yon chiziq orqasidan to boʻsh zonaning oxirigacha davom etadi.

1.4.2. Chiziqlar va toʻpni oʻyinga kiritish joyi.

maydonning har ikkala tomon yuza chizigʻining hohlagan joyidan toʻpni oʻyinga kiritish mumkin. Yuza chizigʻidan 8 metrgacha uzoqlikda turib toʻpni oʻyinga kiritish mumkin.

1.4.2.1. Toʻpni oʻyinga kiritish joyi.

Toʻpni oʻyinga kiritish joyi – bu har bir old chizigʻi orqasidagi 9 m kenglikdagi joy hisoblanadi. U old chiziqdan 20 sm masofada, yon tomondan har birining uzunligi 15 sm boʻlgan qisqa chiziqlar bilan chegaralangan boʻladi. Ikkala qisqa chiziqning eni toʻpni oʻyinga kiritish zonasiga kiradi. Toʻpni oʻyinga kiritish joyining chuqurligi boʻsh joyning oxirigacha davom etadi.

1.4.3. Oʻyinchilarni almashtirish zonasi.

Oʻyinchilarni almashtirish zonasi – bu erkin zonaning qismi boʻlib, hujum chizigʻining ikkala chegaralovchi chiziqlaridan to kotib(a)ning stoligacha davom etadi.

1.4.4. Razminka oʻtkazish joyi.

FIVB ning rasmiy musobaqalari uchun razminka oʻtkazish joyi ikkala komandalarning oʻtirgan tomonlari burchagidagi taxminan 3x3 m li boʻsh joyda joylashgan.

1.4.5. Oʻyindan chetlashtirilganlar uchun joy.

Oʻyindan chetlashtirilganlar uchun joy old chiziqning davom etuvchi boʻsh joyida ikkita stul qoʻyilgan. Ularni 5 sm kenglikdagi qizil chiziq bilan chegaralab qoʻyiladi.

1.5. HAVO HARORATI

1.5.1. Havo harorati uchrashuv vaqtida 10 °C (50 Gʻ) past boʻlmasligi kerak.

1.5.2. FIVB ning rasmiy musobaqalari uchun maksimal harorat 25⁰ dan oshmas- ligi va 16⁰ dan kam boʻlmasligi zarur.

1.6. YORUG'LIK

1.6.1. FIVB ning rasmiy musobaqalari uchun o'yin maydonining yoritilishi kamida 1000 – 1500 lyuks bo'lishi shart.

1.6.2. Uchrashuv o'tkazilidigan maydon va maydonning bo'sh joylari 500 lyuks. gacha yoritilgan bo'lishi kerak.

2. QOIDA

VOLEYBOL TO'RINING BALANDLIGI VA USTUNLAR

2.1. To'r. To'rning uzunligi 9,5 metr bo'lib eni 1 metr. O'rta chiziq ustidan tortilib maydonni 2 ga bo'lib turadi. To'rning kataklari 10 x 10 sm bo'ladi. To'rning yuqorisida eni 5 sm keladigan gazmoldan 9,5 metr uzunlikda tikilgan bo'ladi. To'rning tarangligini ta'minlash uchun oq gazmol tagidan sim arqon (tros) o'tkaziladi. To'rning pastki qismidan chiqqan ip bilan ustunlarga tortilib turishini ta'minlaydi.

2.2. Chegaralovchi lentalar.

2.2.1. Yon bosh chizig'i bilan o'rta chiziq o'qining perpendikulyar kesishgan joyida to'rni har ikkala tomonida chegaralovchi lentalar qo'yiladi. Lentaning eni 5 sm, uzunligi 1 metr bo'lib, to'rning o'ynaluvchi qismiga kiradi.

2.3. Antenalar.

2.3.1. Antena uzunligi 1,80 sm bo'lib, diametri 10 mm egiluvchan shisha tarkibli tayoqchadan bo'lishi kerak. Antenani har 10 sm dan har xil rangga bo'linib bo'yalgan bo'lishi kerak. (Tavsiya qilindi qizil va oq rang).

2.3.2. Antenalar to'rni chegaralovchi lentalar yoniga qotirilib, to'r ustidan 80 sm chiqib turishi kerak. To'rdan chiqib turgan antena yon boshdan o'yin fazosini chegaralab turadi.

2.4. To'rning balandligi:

2.4.1. Erkaklar uchun - 2 m 43 sm; Ayollar uchun - 2 m 24 sm.

Har xil yoshdagilar uchun to'rning balandligi:

11 - 12 yosh uchun 2,00 m;

13 - 14 yosh uchun 2 m 10 sm;

15 - 16 yosh uchun 220 sm.

O'g'il bolalar: 11 - 12 yosh uchun 2,20 m;

13-14 yosh uchun 2 m 30 sm;

15 - 16 yosh uchun 2 m 40 sm.

2.4.2. To'urning balandligi maydonning o'rtasidan o'lchov tayoqchasi yordamida o'lchanadi.

To'urning ikkala chekkasi balandligi bir xil bo'lishi kerak va talab qilingan balandlikdan ortig'i bilan 2 sm dan ortiqcha baland bo'lib ketmasligi kerak.

2.5. Ustunlar (stoykalar).

2.5.1. Tekis dumaloq balandligi 2 m 55 sm gacha 2 ta ustun bo'ladi va to'orni balandligini o'lchov qo'llanmasi bilan bo'lishi tavsiya qilinadi.

2.5.2. Yon bosh chiziqlaridan 0,5 - 1m oralig'ida o'rnatiladi. O'yinchilarga jarohat beruvchi, o'yinga xalaqit qiladigan qo'llanmalar yordamida ustunlarni qotirishga ruhsat etilmaydi.

2.6. Qo'shimcha qo'llanmalar.

FIVB nizomida yoki musobaqa nizomida ko'rsatiladi.

3. QOIDA - TO‘P

3.1. TAVSIFNOMA

To‘p bir xil rangda oq va dumaloq tashqi qismi yumshoq charmdan qilingan bo‘lishi kerak. Ichki qismidan rezinali yoki shunga o‘xshash kamera bo‘lishi lozim. To‘pning aylanasi 65 - 67sm, diametri - 21,03 sm, og‘irligi: 260-280 gr, to‘pning ichki bosimi 0,30 – 0,325 kg/sm² bo‘lishi kerak.

3.2. TO‘PNING BIR XILLILIGI

Uchrashuvda ishlatiladigan to‘plarning aylanasi, og‘irligi va bosimi bir xil bo‘lishi kerak.

FIVB tomonidan tasdiqlangan to‘plar bilan xalqaro uchrashuvlarda o‘ynaladi. To‘pning yaroqliligini tekshirish 1- hakam vazifasiga kiradi.

3.3. UCHTA TO‘PDAN FOYDALANISH

Rasmiy musobaqalarda 3 ta to‘p ishlatiladi va ularga 6 ta to‘p uzatib beruvchilar qarab turishadi. (4 ta to‘p uzatuvchilar maydonning 4 ta burchagida, 2 tasi hakamlar orqasida turishadi). O‘yin vaqtida 1 ta to‘p o‘yinda, qolgan 2 tasi to‘pni o‘yinga kiritish joyida to‘p uzatuvchilar qo‘lida bo‘ladi.

ISHTIROKCHILAR VAZIFASI VA HUQUQLARI

4. Q O I D A - JAMOALAR

4.1. JAMOA TARKIBI VA ISHTIROKCHILARINI RO'YXATDAN O'TKAZISH

4.1.1. FIVB rasmiy musobaqalari uchun vrachni FIVB tomonidan vakil qilib yuboriladi.

4.1.2. Har bir jamoada ismi – sharifi musobaqa bayoniga kiritilgan o'yinchilar ichidan bitta o'yinchi sardor qilib saylanishi kerak. Libero (himoyachi) sardor bo'lishi mumkin emas.

4.1.3. Jamoa sardori va murabbiy o'yin protokoliga qo'l qo'ygandan keyin jamoa tarkibini o'zgartirishga ruhsat berilmaydi.

4.1.4. Musaboqalarda 4 ta yoshga mansub o'yinchilar o'ynashi mumkin.

Yoshlar – 11-12yosh; o'rta - 13-14 yosh; o'smirlar - 15-16 yosh; kattalar - 17-18 va 19 yoshdan yuqori.

4.1.5. Har bir o'yinchining vrach tomonidan musobaqada qatnashish uchun ruxsatnomasi bo'lishi lozim.

4.2. JAMOALARNING JOYLASHUV TARTIBI

4.2.1. O'yinda qatnash-maydigan o'yinchilar komanda skameykasida o'tirish lari shart yoki o'zlarining chigal yozdi mashqlarini bajarish joylarida bo'lishlari kerak. Trener va komandaning boshqa a'zolari skameykada o'tirishlari kerak, lekin uni vaqtincha tark etishlari mumkin. Komanda skameykasi kotib stolining yonida, bo'sh zonadan tashqarida joylashgan bo'ladi.

4.2.2. Skameykada o'yin vaqtida va chigal yozdi mashqlarida qatnashadigan komanda yoki jamoa a'zolariga ruhsat etiladi.

4.2.3. O‘yinda qatnashmayotgan o‘yinchilar chigal yozdi mashqlarini to‘psiz bajaradilar.

4.2.3.1. O‘yin vaqtida: chigil yozdi mashqlarini bajaradigan joyda.

4.2.3.2. Taym-aut va texnik taym-autlar vaqtida, o‘zlarining o‘yin maydonchasining orqasidagi bo‘sh joyda.

4.2.4. O‘yinchilar partiyalar orasidagi tanaffus vaqtida koptokdan bo‘sh joyda chigil yozdi mashqlarini bajarishda foydalanishi mumkin.

4.3. O‘YINCHILAR LIBOSI

4.3.1. O‘yinchilarning o‘yin libosi trusi, mayka, paypoq va sport poyafzallaridan iborat bo‘ladi. Jamoa o‘yinchilari toza (trusi va-mayka) va bir xil rangda bo‘lgan libosda maydonga chiqishi kerak. (Librodan tashqari).

4.3.2. Oyoq kiyimi yengil va egiluvchan rezinali yoki poshnasiz bo‘lishi kerak.

4.3.3. Komanda sardorining o‘z maykasida 8x2 sm kattalikda ko‘kragida raqam yozilgan bo‘ladi.

4.3.3.1. O‘yinchilar-maykasini oldi va orqa tomonida 1-24 gacha bo‘lgan raqamlar tikilgan yoki yelimlangan bo‘lishi kerak.

4.3.3.2. Ko‘krakdagi raqam balandligi 15 sm, orqa tomondagi raqamlar 20 sm bo‘lib, kengligi 2 sm bo‘lishi kerak. Raqamlar maykaning rangidan aniq ajralib turishi kerak. FIVB ning rasmiy musobaqalarida o‘yin raqami turisikning o‘ng tomonidagi qismiga takror yozilishi kerak. Raqamning balandligi 4 smdan 6 smgacha, kengligi 1 sm bo‘lishi kerak.

4.3.4. Libosda o‘yinchilarni bir – birlaridan ajratib turuvchi rangi yoki rasmiy raqamlari bo‘lmasa o‘yinga qo‘yilmaydi (Libero libosi bundan istisno).

4.4. O‘YIN LIBOSIDAGI O‘ZGARISHLAR

Birinchi hakam quyidagi o‘yinchilarga o‘ynashga ruxsat berishi mumkin:

4.4.1. Oyoq yalang (kiyimsiz) o‘ynashga.

4.4.2. Ho‘l maykasini partiyalar o‘rtasidagi tanaffuslarga yoki rasmiy almashtirishga ruhsat so‘raganda, qachonki almashtiradigan o‘yinchining raqami va libosining rangi oldingi libosi bilan bir xil bo‘lgandagina ruhsat berishi mumkin.

4.4.3. Sovuq havo bo‘lganda birinchi hakam o‘yinchilarga sport kostyumida o‘ynashga ruhsat berishi mumkin (Liber o‘yinchisidan tashqari), qachonki sport kostyumlari bir xil rangda, bir xil modelda va sport kostyumlarida raqamlari bo‘lganda.

4.5. KOMANDA RAHBARLARINING VAZIFALARI

Murabbiy va komanda sardorlari o‘z o‘yinchilarining xulq – atvoriga, hatti – harakatlariga javobgardir.

5.1. Uchrashuv boshlanishidan oldin jamoa sardori:

- a) bayonnomaga imzo chekadi;
- b) qur’a tashlashda jamoa nomidan ishtirok etadi.

5.1.2. O‘yin vaqtida sardor o‘ynovchi sardor sifatida harakat qiladi. Sardor maydonda o‘ynamayotgan bo‘lsa, murabbiy va sardorning o‘zi boshqa o‘yinchini sardor etib saylaydi, faqat (Liber o‘yinchisi emas) u o‘ziga o‘ynovchi sardor vazifasini qabul qiladi. O‘ynovchi sardor o‘z vazifasini almashtirguncha, sardorning o‘yinga qayta tushgungacha yoki partiya tamom bo‘lganga qadar saqlab turadi.

Qachonki to‘p o‘yindan tashqari holatda bo‘lganda, o‘ynovchi sardor faqat o‘shandagina hakamga murojaat qilishiga ruxsat etiladi:

5.1.2.1. O‘yin vaqtida hakamlar qarorlarini tushuntirish uchun murojaat qilishi mumkin. Agar hakamlarning o‘z qarorlarini tushuntirganligi yetarli bo‘lmasa, u holda sardor o‘yinning oxirida bu bahoni, vaziyatni bayonga yozma ravishda bildirishini aytishi kerak:

5.1.2.2. Hakamdan ruxsat so‘rash:

- a) o‘yinchilar ustki sport kiyimlarini almashtirishiga;
- b) jamoa a’zolarining to‘g‘ri joylashganligini tekshirish;
- v) polning, to‘rning, koptokning va b.q. tayyorligini tekshirish.

5.1.2.3. O‘yinchilarni almashtirish va tanaffuslarni olish to‘g‘risida murojaat qilish.

5.1.3. Uchrashuvdan keyin jamoa sardori:

5.1.3.1. Hakamlarga minnatdorchilik bildirish, bayonnomaga o'z imzosini qo'yish bilan uchrashuv to'g'riligini tasdiqlaydi:

5.1.3.2. Agarda u (yoki o'ynovchi sardor) birinchi hakamga o'z noroziligini bildirgan bo'lsa, ana shu bahsli vaziyatlar to'g'risida uchrashuv bayonida bildirish yozishi kerak.

5.2. MURABBIY VAZIFALARI

5.2.1. Murabbiy butun o'yin davomida maydon tashqarisida turib, o'z jamoasini boshqarib boradi. U jamoada o'yin boshlovchi asosiy o'yinchilar tarkibini va o'yinchilarning joylashishini, almashishishni va tanaffuslar olishni aniqlaydi. Ana shu masalalar bo'yicha u ikkinchi hakam bilan aloqada bo'lib turishi kerak:

5.2.2. Uchrashuvdan oldin bayonga o'yinchilarning ismi – shariflarini yozib, o'yinchilarning ro'yxatini, o'yinchilar raqamlarini tekshirib, bayonga qo'l qo'yishi kerak.

5.2.3. Jamoa murabbiysi o'yin vaqtida:

5.2.3.1. Uchrashuv davomida har bir bo'lim boshlanishi oldidan o'yinchilarning joylashganligini yozma ravishda yozib va imzolab, ikkinchi hakam yoki hakam – kotibga berishi lozim:

5.2.3.2. Murabbiy jamoa skameykasida hammadan ko'ra kotibga yaqin o'tiradi, biroq uni vaqtincha tashlab ketishi mumkin:

5.2.3.3. U hakamdan tanaffus olish va o'yinchilarni almashtirishni so'raydi.

5.2.3.4. Uchrashuv vaqtida murabbiy jamoa safidagi o'yinchilarga va zaxiradagi o'yinchilarga turib yoki chiziq oldiga kelib, uni jamoasi o'tirgan skameykadan chigal yozdi mashq qilish joyigacha to'xtalmasdan va o'yinga halaqit bermasdan ko'rsatmalar berishi mumkin.

5.3. Murabbiy yordamchisining vazifalari:

5.3.1. Murabbiy yordamchisi zahiradagi o'yinchilar yonida o'tirib, o'yinning borishiga aralashmasligi kerak.

5.3.2. Agar bosh murabbiy ma'lum bir vaqtga uchrashuv vaqtida biror joyga chiqsa, u holda jamoa sardori iltimosi bilan birinchi hakam ruxsat berganidan so'ng bosh murabbiy vazifasini bajarishi mumkin.

5.3. TAQIQLANGAN LIBOS VA BUYUMLAR

5.3.1. O'yin vaqtida taqinchoq zirak va shunga o'xshash buyumlar bilan maydonga tushish mumkin emas.

5.3.2. Tasdiqlangan libosdan boshqa libosda va raqamsiz o'ynash ruhsat etilmaydi.

O'YIN HAJMI

6.1. OCHKO OLISH

6.1.1. Jamoaga quyidagi holatda ochko beriladi:

6.1.1.1. Ochko olish – qaysi jamoa o'yinchisi to'pni o'yinga kiritishidan qat'iy nazar o'z harakati va urinishlarini muvafaqiyatli yakunlagan jamoaga ochko beriladi.

6.1.1.2. Raqib jamoasi tanbeh olganda;

6.1.1.3. Raqib jamoa xatoga yo'l qo'yganda.

6.1.2. XATOLAR

Har gal, jamoa xatoga yo'l qo'yganda, hakam uni qayd qiladi va hozirgi qoidaga binoan mos ravishda jazolaydi:

6.1.2.1. Agarda ketma-ket ikkita yoki undan ko'proq xatoga yo'l qo'yilsa, unda faqatgina birinchi xato e'tiborga olinadi.

6.1.2.2. Agar raqiblar bir vaqtning o'zida ikkita yoki undan ko'proq xatoga yo'l qo'ygan bo'lsalar, unda ikkala tomon xatoga yo'l qo'ygan hisoblanadi va to'p qaytadan o'ynaladi.

6.1.3. TO'PNI O'YINGA KIRITGANDAN KEYINGI YUTUQ NATIJASI

Agarda to'p o'yindan chiqqan bo'lsa, to'pni o'yinga kiritish vaqtidan boshlab to'pni o'ynash o'yin harakati hisoblanadi.

6.1.3.1. Agarda to'pni o'yinga kiritgan jamoa ochko olsa, u holda o'yinchilar o'z joylarida qoladilar va oldingi to'pni o'yinga kiritgan o'yinchi yana to'pni o'yinga kiritadi;

6.1.3.2. To'pni o'yinga kirituvchi xatoga yo'l qo'ysa, bunda raqib jamoasiga ochko beriladi va to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritadi.

6.2. BO'LIMDA G'OLIB CHIQISH

6.2.1. U yoki bu jamoa ochkolar sonini 25 taga yetkazsa, ya'ni raqib jamoa 25 ta ochko to'plagan jamoadan kamida 2 ta ochko kam bo'lganda bo'limni yutgan hisoblanadi. Birinchi to'rtta bo'lim 25 ochkogacha, oxirgi hal qiluvchi bo'lim 15 ochkogacha rasmiy belgilangan bo'lib, ochkolar soni qanchagacha yetishidan qat'iy nazar hamma bo'limlarda kamida 2 ta ochko farq qilishi kerak (25:23,20:25,28:26,25:21,12:15).

6.3. UChRASHUVDA G'OLIBLIK

6.3.1. U yoki bu jamoa uchrashuvda kamida 3 ta bo'limni yutsa, bunda uchrashuvni yutgan hisoblanadi.

6.3.2. Bo'limlar hisobi 2:2 bo'lganda, hal qiluvchi (beshinchi) bo'lim 15 ochko to'plaguncha o'ynaladi, ya'ni minimal 2 ta ochkoga farq qilishi kerak.

6.4. TARKIBI TO'LIQ BO'LMAGAN VA MAYDONGA CHIQMAGAN JAMOA

6.4.1. Birinchi hakamning jamoani ogohlantirishidan keyin o'yinni davom ettira olmasligini bildirgan jamoaga har 3 ta bo'limga 25:0 hisobi yozilib, umumiy hisobda 3:0 yutqazgan hisoblanadi.

6.4.2. Sababsiz maydonga chiqmagan jamoa kelmagan deb hisoblanib, raqib jamoaga 3 ta bo'limga 25:0 xisobi yozilib, o'yinni 3:0 hisobida yutgan deb e'lon qilinadi.

6.4.3. Uchrashuv mobaynida u yoki bu jamoa tarkib to'liq emas deb topilsa, bunda tugallanmagan bo'limlarga ochkolar yozilib, tarkibi to'liq jamoani uchrashuvni yutgan hisoblaydi. Tarkibi to'liq bo'lmagan jamoa bo'limda o'z ochkolarini saqlab qoladi.

7. O'YINNING TUZILISHI

7.1. QUR'A TASHLASH

O'yin oldidan jamoalar maydonga chiqqunga qadar birinchi hakam jamoalar sardorlari ishtirokida to'pni o'yinga kiritish yoki maydon tanlash yoki to'pni qabul qilish uchun qur'a tashlash o'tkazishi lozim. Agar 5 bo'lim o'ynaladigan bo'lsa, birinchi hakam yana qo'shimcha qur'a tashlash o'tkazib, to'pni o'yinga kiritish, maydon tanlash yoki to'pni qabul qiluvchi jamoani aniqlaydi.

7.1.1. Qur'a tashlash ikkala jamoaning sardorlari ishtirokida o'tkaziladi:

7.1.2. Qur'a tashlashda g'olib chiqqan jamoa ikkita xohlagan tomondan birini tanlash xuquqiga ega bo'ladi:

7.1.2.1. To'pni o'yinga kiritish yoki to'pni qabul qilib olish:

7.1.2.2. maydon tomonlarini tanlash.

Yutqazgan jamoa shulardan birini yo unisini, yo bunisini tanlaydi.

7.1.3. To'r oldida chigal yozdi mashqlarini birinchi bo'lib o'tqazish uchun jamoa to'pni o'yinga kirgazish huquqiga ega bo'lsa, shu jamoa birinchi bo'lib o'tkazadi.

7.2. CHIGAL YOZDI MASHQLARI

7.2.1. Uchrashuv boshlanishi oldidan jamoalar to'r oldida chigal yozdi mashqlarini bajarishi mumkin (agar uchrashuv boshlanishi oldidan, ular ixtiyorida boshqa maydoncha bo'lgan bo'lsa, 3 daqiqa, agarda bo'lmasa unda har bir jamoa to'r oldida 5 daqiqa chigal yozdi mashqlarini bajarishga ruxsat beriladi);

7.2.2. Agar jamoalar sardori bir vaqtda to‘r oldida chigal yozdi mashqlarini o‘tkazish xohishini bildirsalar, u holda ularga 7.2.1. Qoidasiga mos ravishda 6 daqiqa yoki 10 daqiqa vaqt ajratiladi.

7.3. O‘YIN BOSHLANISHI OLDIDAN O‘YINCHILARNING MAYDONDA JOYLASHISHI

7.3.1. O‘yinda har bir jamoadan 6 tadan o‘yinchi bo‘lishi shart. Jamoa o‘yin boshlanishidan oldin maydonda o‘yinчилarning joylashganligini va o‘yinчилар joylarni almashtirish ketma-ketligi tartibi ko‘rsatilishi kerak. Bu joylashish tartibi o‘yin davomida saqlanishi kerak.

7.3.2. Har bir bo‘lim boshlanishidan oldin murabbiy o‘z jamoasining maydonda o‘yinчилarning joylashganligini yozma ravishda yozib, ikkinchi hakam yoki hakam kotibiga berishi lozim.

7.3.3. Ushbu bo‘limda 6 ta o‘yinchi tarkibida maydonchaga chiqmagan o‘yinчилар zaxiradagi o‘yinчилар hisoblanadi (Libero o‘yinчidan tashqari):

7.3.4. Murabbiy ikkinchi hakam yoki hakam kotibiga o‘yinчилarning joylashish kartochkasini bergandan keyin o‘yinчилarning joy almashishi taqiqlanadi:

7.3.5. O‘yinчилarni joylashish kartochkasi bo‘yicha va maydonchada joylashgan o‘yinчилар orasidagi holatda o‘zgarish bo‘lmasligi kerak.

7.3.5.1. Agarda o‘yin boshlanguncha maydonchadagi o‘yinчилarning haqiqiy joylari bo‘lsa va kartochka bo‘yicha o‘yinчилarning joylashish orasidagi o‘zgarish aniqlansa, bu holatda maydonchadagi joylashishi kartochka bo‘yicha o‘yinчилarning joylashishiga qarab to‘g‘rilanishi shart. Buning uchun jamoa jazolanmaydi:

7.3.5.2. Agarda maydonga chiqqan o‘yinchi, o‘yinчилarni joylashtirish kartochka- siga kiritilmagan bo‘lsa, unda o‘yinчилarning maydonchada joylashishi, kartochka bo‘yicha o‘yinчилarni joylashtirishi bilan mos ravishda to‘g‘rilash kerak. Buning uchun jamoa jazolanmaydi:

7.3.5.3. Agarda murabbiy maydonchada kartochkada yozilmagan o‘yinchini maydonda qoldirishni hohlasa, u odatdagi o‘yinchini almashtirishni so‘rashi kerak, uni esa bayonnomaga yozilib qo‘yiladi.

7.4. O‘YINCHILARNING JOY ALMASHISHI

O‘yinchi to‘pni o‘yinga kiritayotgan vaqtda, jamoaning xar bir o‘yinchisi o‘z zonalarida va o‘tish tartibiga qarab joylashishi shart (to‘pni o‘yinga kiritayotgan o‘yinchidan tashqari).

7.4.1. O‘yinchilarning turish xolatiga quyidagicha raqamlar qo‘yilib chiqiladi:

7.4.1.1. To‘r yonida turgan uchta o‘yinchi oldingi chiziq o‘yinchilari hisoblanib, 4-zona oldingi (chap o‘yinchi), 3-zona oldingi (markaziy) va 2-zona (oldingi-o‘ng) zonalarni egallashi kerak:

7.4.1.2. Qolgan uchta o‘yinchi orqa chiziqda ya‘ni to‘rdan uzoqroqda joylashgan bo‘lib, 5-zona (orqadan – chap), 6-zona (orqadagi markaziy) va 1-zona (orqadan – o‘ng) zonalarda turishi kerak.

7.4.2. O‘yinchilar o‘rtasidagi holatning mosligi:

7.4.2.1. Mos ravishda:

7.4.2.2. Oldingi chiziq o‘yinchilari va orqa chiziq o‘yinchilari mos ravishda 7.4.1. qoidada ko‘rsatilgandek tartib bilan gorizontal joylashishi kerak.

7.4.3. O‘yinchilarning holatlari ularning oyoq kaftlarining joylashishiga mos kelishi, maydon yuzi bilan o‘zaro aloqasini aniqlash va nazorat qilish quyidagicha amalga oshiriladi:

7.4.3.1. Eng qattiq chora, oldingi chiziqdagi o‘yinchining kamida oyogining bir qismi orqa chiziqdagi o‘yinchining mos keladigan oyoqlaridan o‘rta chiziqqa yaqinroq:

7.4.3.2. Eng qattiq chora, o‘ng yoki chap tomondagi o‘yinchi, orqa yoki oldingi chiziqdagi o‘yinchining oyog‘ini kamida bir qismi yon chiziqqa yaqinroq bo‘lishi kerak, markaziy o‘yinchining oyoq kafti yuzi chiziqqa mos yaqin bo‘lishi kerak.

7.4.4. To‘p o‘yinga kiritilib bo‘lgandan keyin o‘yinchilar hohlaganidek o‘z maydonlarida va bo‘sh zonada joylashishlari mumkin.

7.5. O‘YINCHILARNING JOYLASHISHDA QO‘YILADIGAN XATOLAR

7.5.1. Agarda to‘pni o‘yinga kiritishda har bir o‘yinchi o‘zining to‘g‘ri pozitsiya- sida turmasalar unda pozitsion xato qiladi.

7.5.2. Agarda to‘pni o‘yinga kirituvchi to‘pni uzatishni bajarishda xatoga yo‘l qo‘ysa, to‘pni o‘yinga kirituvchining xatosi pozitsion xatodan ustun keladi.

7.5.3. Agarda to‘pni o‘yinga kirituvchi zarba berganidan keyin to‘p uzatishda xatoga yo‘l qo‘ysa, bunda pozitsion xato hisoblanadi.

7.5.4. Pozitsion xato quyidagi oqibatlarga olib keladi:

7.5.4.1. O‘yinni oxirigacha olib borilmasa, jamoa yutqazish bilan jazolanadi;

7.5.4.2. O‘yinchilar o‘zlarining to‘g‘ri pozitsiyalarini egallashlari kerak.

7.6. O‘TISH JOYI

7.6.1. Joydan-joyga o‘tish tartibini jamoaning ma’lum bo‘lgan boshlang‘ich joylashish ketma-ketligi va o‘yinchilarning turish holatini hamda to‘pni o‘yinga kiritish tartibini nazorat qilishi, barcha bo‘lim tugaguncha saqlanishi kerak.

7.6.2. Agarda to‘pni qabul qilayotgan jamoa to‘pni yutsa yoki to‘pni o‘yinga kiritgan jamoa xatoga yo‘l qo‘ysa, unda to‘pni o‘yinga kiritish huquqi to‘pni qabul qilgan jamoaga buriladi va uning o‘yinchilari soat strelkasi bo‘yicha zonadan zonaga o‘tishlari kerak: 2-zona o‘yinchisi 1-zona o‘yinchisi o‘rniga to‘pni o‘yinga kiritishi uchun, 1-zona o‘yinchisi 6-zona o‘yinchisining o‘rniga o‘tadi va b.q.

7.7. JOYDAN-JOYGA O‘TISHDA QO‘YILADIGAN XATOLAR

7.7.1. Joydan-joyga o‘tishda yo‘l qo‘yiladigan xato, to‘pni o‘yinga kiritish joydan-joyga o‘tish tartibiga mos kelmagan holda bajarilmagandagi buzilishi hisoblanadi. Bu quyidagi natijalarga olib keladi:

7.7.1.1. Jamoa o'yinni oxirigacha olib bormasdan yutqizgan deb jazo belgilanadi;

7.7.1.2. O'yinchilarning joydan-joyga o'tish tartibi to'g'rilanadi.

7.7.2. Qo'shimcha, hakam-kotib barcha ochkolarni va qo'yilgan xatoning aniq paytini aniqlashi kerak, xatoga yo'l qo'ygan jamoaning to'plagan ochkosini olib tashlashi kerak. Raqib ochkosi saqlab qolinadi.

Agarda bu lahza yoki payt aniqlanmagan bo'lsa, to'plagan ochkosi olib tashlanmaydi va faqat birgina jarima to'pini o'yinga kiritishni bekor qilish bilan jazolanadi.

8. O'YINCHILARNI ALMASHTIRISH

Almashish – hakamning bayonnomaga yozganidan keyin o'yinchini maydonga va boshqasini shu o'yinchining joyini egallashiga ruxsat beriladi, u maydonni tark etishi kerak (Liber o'yinchisidan tashqari). O'yinchini almashtirish uchun hakamdan ruhsat so'rash talab qilinadi (Qoidaning 16.5 almashtirish tartibiga qaralsin).

8.1. O'YINCHILARNI ALMASHTIRISHDAGI CHEKLASHLAR

8.1.1. Har qaysi bo'limdagi o'yinda jamoa 6 ta o'yinchini almashtirish huquqiga ega. Bir vaqtning o'zida bitta yoki ko'proq o'yinchilarni almashtirish mumkin.

8.1.2. Har bo'limning boshida asosiy tarkibda o'yinni boshlagan o'yinchilar har bir bo'limda bir marta o'yindan chiqib yana o'yinga tushishi mumkin.

8.1.3. Almashuvchi o'yinchi o'yinga faqat bir marta bo'limda qaysi raqamli o'yinchi bilan bo'lgan bo'lsa yana o'sha o'yinchining, ya'ni oldingi o'zining joylashish ketma-ketligiga rioya qilishi kerak.

8.2. O'YINCHILARNI MAJBURIY ALMASHTIRISH

Agarda jarohat olgan o'yinchi (Liber o'yinchisidan tashqari) o'yinni davom ettira olmasa, bunda almashtirish qoidasiga ko'ra o'yinchini

almashtirish mumkin. Agarda bunga imkoniyat bo'lmasa, unda jamoaga 8.1. qoidaga binoan, yuqorida cheklangan bo'lsa ham jamoaga majburiy almashtirishga ruhsat beriladi.

Majburiy ravishda (ayrim hollarda) o'yinchilarni almashtirish shuni bildiradiki, har qanday o'yinchi (Liber o'yinchisidan tashqari) maydonchada shikastlanish paytida maydonchada bo'lmagan bo'lsa, uni shikastlangan o'yinchi bilan almashtirish mumkin. Shikastlangan o'yinchi almashtirilgandan keyin o'yinga qaytib tushishiga ruxsat etilmaydi.

Ayrim hollardagi almashtirish, hech qanday holatda ham odatdagi almashtirish deb hisoblanmaydi.

8.3. O'YINDAN CHIQRIB YUBORILGANDA YOKI O'YINDA QATNASHISHDAN MAHRUM ETILGANDA ALMASHISH

O'yindan chiqarib yuborilgan yoki o'yinda qatnashishdan mahrum etilganda qoida bo'yicha o'rniga boshqa o'yinchini almashtirish shart. Agarda buning imkoniyati bo'lmasa, hakam jamoa to'liq emasligini e'lon qiladi.

8.4. XATO ALMASHINUV

8.4.1. 8.1 qoidasida (8.2 qoidasida ko'rsatilganidan tashqari) ko'rsatilganidek, agarda u chegaralangandan oshib ketgan holda almashtirish noto'g'ri hisoblanadi.

8.4.2. Agarda jamoa o'yinchini noto'g'ri almashtirgan bo'lib va o'yin qaytadan boshlansa, bunda bajariladigan ishni quyidagicha amalga oshirilishi kerak:

8.4.2.1. Jamoa o'yinchini almashtirishda xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, bu holda to'pni o'yinga kiritishda yutqazgan hisoblanadi;

8.4.2.2. O'yinchini almashtirish to'g'rilanadi;

8.4.2.3. Jamoa o'yinchini almashtirishda xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, bu holda aybdor jamoaning ochkosi olib tashlanib xatoga tuzatish kiritiladi va raqib jamoa ochkolari saqlanadi.

O‘YIN HARAKATLARI

9. O‘YIN HOLATI

9.1. TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH

9.1.1. Birinchi hakamning ruhsati bilan maydonning yuza chizig‘ini xoxlagan joyidan to‘pni qo‘li bilan zarba berib, raqib maydoniga to‘r ustidan o‘tkazish o‘yinni boshlash demakdir.

9.2. O‘YINCHILARNI-MAYDONDA HARAKATLANISHI

9.2.1. Agar to‘pni qabul kilayotgan jamoa to‘pni yutsa yoki to‘pni o‘yinga kiritgan jamoa xatoga yo‘l qo‘ysa, unda to‘p o‘yinga kiritish huquqi to‘pni kabul kilgan jamoaga beriladi va soat strelkasi bo‘yicha o‘yinchilar zonadan zonaga o‘tishlari kerak.

9.2.2. Harakatlanish tartibi o‘yin boshlanishdan oldin bayonida qayd etilgandek, ana shu bo‘lim tugaguncha ketma-ketlik saqlanishi kerak.

9.2.3. Har bir bo‘lim boshlanishidan oldin jamoa o‘yinchilarini joylashishlarini almashtirish va uchrashuv bayonida ismi-sharifi qayd etilgan o‘yinchilarni yangi bo‘lim boshidan o‘yinga tushirishlari mumkin.

9.3. TO‘P “MAYDONDA”

9.3.1. To‘p maydonda deb hisoblanadi, agar u to‘r ustidan o‘tib, ajratib turuvchi chiziqni qo‘shgan holda, maydon yuzasiga tegishi bilan hisoblanadi.

9.4. TO‘P “TASHQARIDA”

To‘p “tashqarida” quyidagi holatda hisoblanadi:

9.4.1. To‘pning bir qismi, ajratib turuvchi chiziqning tashqarisidagi polga to‘liq tegib chiqib ketgan holatda:

9.4.2. Koptok maydon tashqarisida turgan buyumlarga, shiftga yoki o'yinda qatnashmayotgan kishilarga tegsa:

9.4.3. To'p to'rga qotirilgan fazodagi chegarani aniqlab turuvchi yog'ochga (sis-temaga), ustunga, ipiga yoki yon tomondagi lentalarning tashqarisiga tegib, o'yin maydonidan tashqariga chiqib ketsa:

9.4.4. To'rning vertikal tekisligini to'liq yoki qisman tekislikning orqasida u kesib o'tganda, 11.1.2 qoidadan tashqari holda:

9.4.5. U to'r osti tekisligini to'liq kesib o'tganda.

10. TO'PNI O'YINGA KIRITISH

Har bir jamoa o'zining shaxsiy o'yin maydonida va joyi chegarasida (11.1.2.qoidasidan mustasno) o'ynashi kerak.

10.1. JAMOANING TO'PGA ZARBA BERISHI

Har qaysi jamoa to'pga 3 martadan tegishi mumkin (15.4.1. qoidaga binoan, to'siq qo'yishga qo'shimcha) va mana shu uch urinishda to'pni raqib jamoa tomonga o'tkazib yuborishi kerak. Agarda bironta jamoa o'yinchilari to'pga to'rt marta tegsa, bunda hakam o'sha jamoaning to'rt marta to'pni urishi xato ekanligini ko'rsatadi.

Jamoa o'yinchilaridan birortasi to'pni ursa yoki to'p o'yinchilardan birortasiga beixtiyor tegsa, to'pga tegish hisoblanadi.

10.1.1. To'pga birin-ketin qo'l tegizish.

Bir o'yinchi to'pga ketma-ket ikki marta tegishi mumkin emas (10.2.3, 15.2 va 15.4.2 qoidasidan mustasno).

10.1.2. To'pga qo'lni bir vaqtda tegizish.

Ikki va uch o'yinchi to'pga qo'llarini bir vaqtda tegizishi mumkin.

10.1.2.1. Qachon ikkita yoki uchta raqib to'pga bir tegsa, bu ikki yoki uch marta tegizish (to'siq qo'yishdan tashqari) hisoblanadi. Agarda ular qo'llarini to'pga tegizishga harakat qilsalar, unda faqatgina ulardan bittasi unga tegizadi. Bunda bir marta qo'l tegizildi deb hisoblanadi. O'yinchilarning bir-birlari bilan to'qnashuvi xato hisoblanmaydi.

10.1.2.2. To'r ustida ikkita raqib to'pga bir vaqtda tegsa, bunda to'p o'yinda qoladi, to'pni qabul qilgan jamoaga yana uch marta to'pga tegish

huquqi beriladi. Agarda shunday to‘p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bu qarama-qarshi jamoaga xato hisoblanadi.

10.1.2.3. Agarda to‘p to‘r ustida ikki o‘yinchining qo‘llari orasida ma’lum vaqt ushlanib qolsa, bunda teng deyilib, ya’ni ikki tomonlama xato hisoblanib, to‘pni o‘yinga kiritish takrorlanadi.

10.1.3. Raqibini ushlab zarba berish.

10.1.3.1. O‘yinchiga o‘yin maydoni chegarasida jamoasidagi o‘yinchini ushlab turib yoki hohlagan buyumni ushlab, foydalanib qo‘lini to‘pga tegizishga harakat qilishiga ruxsat etilmaydi.

10.1.3.2. Biroq o‘yinchi xatoga yo‘l qo‘yish arafasida turgan yoki o‘rta chiziqni kesib o‘tishda yoki to‘rga tegishda yoki jamoasidagi o‘yinchini ushlab qolishi mumkin.

10.2. TO‘PGA ZARBA BERISH (TEGISH) TAVSIFI

10.2.1. O‘yin vaqtida tananing hohlagan qismiga tegishi mumkin.

10.2.2. To‘pni ushlab qolish yoki otish mumkin emas, balki hujum zarbasini berish shart. U hohlagan yo‘nalishda sapchib ketishi mumkin.

10.2.3. O‘yinchi to‘pni qabul qilgan vaqtda to‘p qo‘lning har xil joyiga tegishi mumkin, agarda bu faqatgina bir vaqt ichida tegsa.

Istisno tariqasida:

10.2.3.1. Bitta yoki bir nechta o‘yinchi to‘siq qo‘yganda to‘pga birin ketin qo‘lni tegizish sharti shundayki, to‘pga qo‘l tegizish bitta harakat vaqtida bo‘lishi kerak;

10.2.3.2. Jamoa birinchi zarba berishida to‘p tananing har xil qismlariga birin ketin tegishi, bitta harakat vaqtida bo‘lishi kerak.

10.3. TO‘P BILAN O‘YNALGANDA QO‘YILADIGAN XATOLAR

10.3.1. To‘pga to‘rt marta tegish: to‘pni raqib tomonga qaytarish uchun, jamoa to‘rt marta to‘pga tegishi mumkin.

10.3.2. O‘yinchiga o‘yin maydoni chegarasida jamoasidagi o‘yinchini ushlab turib yoki hohlagan buyumni ushlab, foydalanib ko‘lini to‘pga tegizishga ruxsat etilmaydi.

10.3.3. To'pni ushlab qolish: o'yinchi to'pga tegmasa, biroq bu holda to'p ushlangan yoki tashlangan hisoblanadi.

10.3.4. To'pga ikkita tegish: agarda o'yinchi to'pga ketma-ket ikki marta tegsa yoki to'p uning tanasining har xil qismiga ketma-ket tegishi hisoblanadi.

11. TO'R TOMONGA TO'PNI YO'NALTIRISH

11.1. To'r ustidan to'pning uchib o'tishi.

11.1.1. Raqib jamoasi tomonga yo'naltirilgan to'p to'rning vertikal chizig'i bo'ylab o'yin maydonidan chiqib ketmasligi kerak. Chiziq bo'ylab o'tish – bu to'rning vertikal chizig'i bo'ylab o'tish qismi quyidagicha chegaralangan:

11.1.1.1. To'p to'rning pastki-yuqori tomonlariga tegsa:

11.1.1.2. To'p to'rning yon tomoniga o'rnatilgan antenna ustunga va uning tasavvurdagi davom etishi bilan chegaralanganidir:

11.1.1.3. To'pning yuqorida – shipga tegishi.

11.1.2. To'p, raqib jamoasi tomonga yo'naltirilgan chizig'i bo'ylab bo'sh zona dan, ya'ni maydonning tashqi tomonidan qisman yoki to'liq chiqib ketmasligi kerak, balki to'pga 3 marta tegish qoidasi buzilmagan holda:

11.1.2.1. O'yinchi raqib maydoniga tegmagan bo'lsa:

11.1.2.2. Qaytarilgan to'p yana to'r chizig'ini qisman yoki to'liq maydon tashqarisi orqali xuddi maydonning shu tomoni orqali kesib o'tganda. Raqib jamoasi shunday harakatga qarshilik ko'rsata olmagan holda.

11.2. TO'PNING TO'RGA TEGISHI

To'pni o'yinga kiritishda to'p to'rga tegib raqib maydoniga o'tsa, raqib jamoa tomonga yo'naltirilgan to'plar to'rga tegsa, bu xato hisoblanmaydi.

11.3.1. To'p to'rda.

To'p to'rga tekkandan keyin, agarda jamoa uch marta to'pga tegish qoidasini buzmagani bo'lsa, o'yinni davom ettirish mumkin bu xato hisoblanmaydi.

11.3.2. Agarda to‘p to‘r kataklarini uzib yuborsa yoki ustunni ag‘darib yuborsa, o‘yinni davom ettirish bekor qilinadi va qaytadan o‘ynaladi.

12.1. O‘YINCHI TO‘R OLDIDA

12.1.1. To‘r ustidan qo‘llarni o‘tkazish.

To‘siq ko‘yish vaqtida to‘r ustidan raqib jamoasi tomonga o‘tkazib to‘pga qo‘lni tegizishi mumkin, lekin oxirgi o‘yinchining hujumkor zarba berishidan oldin yoki zarba berish vaqtida raqib o‘yiniga xalaqit bermasligi kerak.

12.1.2. O‘yinchiga hujumkor zarba bergandan keyin qo‘lini to‘r ustidan o‘tkazishga ruxsat beriladi, agarda zarbani berishni o‘zining shaxsiy maydonida bajargan bo‘lsa.

12.2. TANANING TO‘R TAGIDAN O‘TISHI

12.2.1. O‘yin vaqtida o‘yinchining tansining qaysi qismidan qat’iy nazar xato hisoblanmaydi, qachonki (to‘rga tegmasdan, markaziy chiziqni bosmasdan) bu o‘tish fazoda bo‘lsa, bunda o‘yinga xalaqit bermagan holatda;

12.2. O‘RTA CHIZIQ ORQALI RAQIB-MAYDONIGA O‘TMASLIK:

12.2.2.1. O‘yinda to‘r tagidagi markaziy chiziqqa bir yoki ikki oyoq bilan bosish yoki panjalarni o‘tkazish mumkin, lekin oyoq umuman raqib maydoniga to‘liq o‘tmasligi kerak:

12.2.2.2. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonchasiga tegishi yoki bosishi man etiladi.

12.2.3. To‘p maydon tashqarisiga chiqqanda yoki hakam hushtagidan keyin o‘yin to‘xtaganda, o‘yinchi raqib jamoa maydonini to‘liq bosishi mumkin.

12.2.4. O‘yinchilar raqibning bo‘sh zonasiga shunday shart bilan kirishi mumkin, agar ular uning o‘yiniga xalaqit bermasa.

12.3. TO‘RGA TEGISH

12.3.1. To‘rga yoki to‘rga o‘rnatilgan, qotirilgan antennaga tegishga ruxsat etiladi, bundan xoli bo‘lish uchun, qachonki o‘yinchi ko‘ptok bilan o‘yin harakatida unga tegsa yoki bu o‘yinga xalaqit berganda. Ayrim to‘p bilan bajariladigan o‘yin harakatlarida o‘ziga shunday harakatlarni qo‘shish mumkin, bunda o‘yinchi umuman to‘pga tegmasligi mumkin.

12.3.2. To‘pni urgandan keyin o‘yinchi 9,5 metr uzunlikdan tashqarisidagi boshqa jismlarga ustunga va trosga tegishi mumkin, qachonki bu o‘yinga ta’sir ko‘rsatmasa.

12.3.3. To‘pni o‘yinga kiritishda to‘p to‘rga tegib raqib maydoniga o‘tsa yoki shu sabab bilan raqib o‘yinchisiga tegsa, raqib jamoa tomonga yo‘naltirilgan to‘plar to‘rga tegsa bu xato hisoblanmaydi.

12.4. O‘YINCHINING TO‘R OLDIDA YO‘L QO‘YADIGAN XATOLARI

12.4.1. Raqibning hujum zarba berish vaqtigacha yoki unga qadar o‘yinchi ko‘ptokka yoki raqib maydonida raqibga tegsa xato hisoblanadi;

12.4.2. O‘yinchi to‘r tagidan raqib tomoniga o‘tib, oxirgi o‘yinchining o‘yiniga xalaqit bersa, bunda xato hisoblanadi.

12.4.3. O‘yinchi raqib maydonchasiga o‘tganda.

12.4.4. O‘yinchi to‘pni uni o‘yin harakati vaqtida antennaga yoki to‘rga tekkanda.

13. TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH

To‘pni o‘yinga kiritish – bu to‘pni o‘yinga kiritish harakati orqa chiziqdagi o‘ng tomondagi o‘yinchining, to‘p uzatish zonasida turishi va to‘pga qo‘li bilan zarba berib raqib maydoniga to‘r ustidan o‘tkazish va o‘yinni boshlash demakdir.

13.1. Birinchi bo‘limda to‘pni o‘yinga kiritish.

13.1.1. Birinchi va beshinchi bo‘limdan oldin to‘pni o‘yinga kiritish yoki maydon tanlash huquqi qur’a tashlash yo‘li bilan aniqlanadi.

13.1.2. Boshqa bo‘limlarda, birinchi va oldingi bo‘limlarda to‘pni o‘yinga kiritmagan komanda birinchi bo‘lib to‘pni o‘yinga kiritadi.

13.2. To‘pni o‘yinga kiritish tartibi.

13.2.1. O‘yinchilar maydonda joylashish varaqasida yozilishi bo‘yicha, to‘pni o‘yinga kiritish navbatiga rioya qilishi shart.

13.2.2. Bo‘limda birinchi to‘pni o‘yinga kiritilgandan so‘ng, to‘pni uzatuvchi o‘yinchini quyidagicha aniqlanadi.

13.2.2.1. Agarda to‘pni o‘yinga kiritgan jamoa ochko olsa, u holda o‘yinchilar o‘z joylarida qoladilar va oldingi to‘pni o‘yinga kiritgan o‘yinchi yoki uni almashtirgan o‘yinchi yana to‘pni o‘yinga kiritadi.

13.2.2.2. Agarda to‘pni qabul qiluvchi jamoa ochko olsa, ular to‘pni o‘yinga kiritish huquqini oladi va ularning o‘yinchilari to‘pni uzatishni bajarishga o‘tadilar. maydonning orqa o‘ng tomonidagi o‘yinchi to‘pni o‘yinga kiritishi kerak.

13.3. To‘pni o‘yinga kiritishga ruhsat

Birinchi hakam jamoaning o‘yinga tayyorligini va to‘pni o‘yinga kirituvchi to‘pni qo‘lida ushlab, o‘yinga kiritish joyidaligini tekshirgandan keyin to‘pni o‘yinga kiritishga ruxsat beriladi.

13.4. To‘pni o‘yinga kiritishni bajarish.

13.4.1. To‘pni o‘yinga kiritishda to‘pni qo‘ldan chiqarib, keyin qo‘lning kaftida yoki qo‘lning hohlagan qismida zarba berish mumkin;

13.4.2. To‘pni o‘yinga kiritish uchun faqatgina bir marta urinish beriladi. To‘pni o‘yinga kiritish oldidan to‘pni qo‘ldan qo‘lga uzatishga va yerga urish uchun ruxsat etiladi.

13.4.3. To‘pni o‘yinga kirituvchi o‘yinchi to‘pni o‘yinga kiritish joyiga borib turishi kerak. Bu joyda o‘yinchi to‘pni o‘yinga kiritish shartlariga rioya qilgan holda erkin harakat qilib yuza chiziqni bosmasdan hohlagan holatda (sakrab, joyida turib) to‘pni o‘yinga kiritish uchun zarba berishi kerak. Shundan keyin yuza chiziqni kesib o‘tib, maydonda erkin harakat qilishi kerak.

13.4.4. Birinchi hakamning hushtagidan keyin to‘pni o‘yinga kirituvchi o‘yinchiga to‘pni o‘yinga kiritish uchun 8 soniya vaqt beriladi.

13.4.5. Hakam hushtagidan oldin to‘pni o‘yinga kiritisa, bu urinish hisobga olinmaydi va hakamning hushtagidan keyin qayta to‘pni o‘yinga kiritish kerak.

13.5. JONLI DEVOR (TO‘SIQ QO‘YISH)

To‘pni o‘yinga kirituvchi jamoa o‘yinchilari to‘pni o‘yinga kiritish vaqtida to‘pning yo‘lini to‘sib turishi – bu jonli devor qo‘yish hisoblanadi.

13.5.1. To‘pni o‘yinga kirituvchi jamoa o‘yinchisi to‘pni qabul qilib olayotgan raqib yoki jamoa o‘yinchisiga xalaqit bermasligi kerak, yakka holda yoki guruh shaklida jonli devor qo‘yilib tushayotgan yoki to‘pning traektoriyasini ko‘rishga xalaqit bersa, chalg‘itsa u xato hisoblanadi.

13.5.2. To‘pni o‘yinga kirituvchi o‘yinchilar yakka yoki guruh holda jonli devor qo‘yishi mumkin. Agarda to‘pni o‘yinga kiritish vaqtida qo‘lini tepaga ko‘tarib, tebranib, sakrab va maydonda har xil harakatlar bilan to‘pning uchib kelishini to‘ssa yoki raqib jamoani chalg‘itsa, bu xato hisoblanadi.

13.6. TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH VAQTIDA QO‘YILADIGAN XATOLAR

13.6.1. To‘pni o‘yinga kiritishdagi xatolar. To‘pni o‘yinga kiritish vaqtida jamoa o‘yinchilari o‘yin bayonida ko‘rsatilgan tartibda turmagan bo‘lsa, bu xato hisoblanadi.

To‘pni o‘yinga kirituvchilar:

13.6.1.1. To‘pni o‘yinga kiritish navbati buziladi;

13.6.1.2. To‘pni o‘yinga kiritishni noto‘g‘ri bajarsa, xato hisoblanadi.

13.6.2. To‘pni o‘yinga kiritish uchun to‘pga zarba bergandan keyingi xatolar quyidagicha bo‘ladi:

Agarda to‘p, to‘pni o‘yinga kiritishni to‘g‘ri bajargandan keyin (agarda o‘yin bayonida ko‘rsatilgan tartibini buzmagani bo‘lsa):

13.6.2.1. To‘pni o‘yinga kirituvchi jamoaning o‘yinchilariga tegsa yoki to‘p to‘rdan o‘tmasa yoki to‘rga qotirilgan fazodagi chegarani aniqlab turuvchi yog‘ochga (antennaga) tegib ketsa:

13.6.2.2. To‘p o‘yin maydonidan tashqariga chiqib ketsa:

13.6.2.3. Jonli devor ustidan o‘tib, maydon tashqarisiga chiqib ketsa.

13.7. TO‘PNI O‘YINGA KIRITGANDAN KEYINGI VA O‘YINCHILARNING JOYLASHISHIDA QO‘YILGAN XATOLAR

13.7.1. Agarda to‘pni o‘yinga kirituvchi, to‘pni o‘yinga kiritish vaqtida (noto‘g‘ri bajarsa, joylashish navbati buzilsa va h.k.) raqib o‘yinчилari joylashishida xatoga yo‘l qo‘yilsa, uni aniqlanadi va to‘p uzatishda xatoga yo‘l qo‘yilganda jazolanadi.

13.7.2. Agarda to‘pni o‘yinga kiritishning bajarilishi o‘zi to‘g‘ri bo‘lsa-yu, biroq keyinchalik to‘pni o‘yinga kiritish xato hisoblanib (to‘p o‘yin maydonidan tashqariga chiqib ketsa, to‘siq qo‘-yilsa va boshqalar), birinchi bo‘lib qayd qilinsa va to‘pni qabul qilishda jamoa o‘yinчилari o‘yin bayonida ko‘rsatilgan tartibda turmagan bo‘lsa, bunda xato hisoblanadi.

14. HUJUMKOR ZARBA (ATAKUYUSHIY UDAR) BERISH

14.1. HUJUMKOR ZARBA BERISH

14.1.1. Hujum zarbi – barcha harakatlar natijasida ya’ni to‘pni o‘yinga kiritish va to‘siq qo‘yishdan tashqari raqib tomoniga yo‘naltirilgan to‘p, hisoblanadi;

14.1.2. Hujum zarbi sifatida oldingi harakatga, shunday sharoitda ruhsat etiladiki, qachonki to‘p tashlanmasa va to‘pni qo‘l bilan uzoq vaqt davomida uzatib qo‘yilmagan bo‘lmasa, xato hisoblanmaydi;

14.1.3. Hujum qilish to‘p raqib tomonga to‘rni vertikal tekisligidan to‘liq kesib o‘tganda yoki raqib o‘yinчисiga tegsa, shunda hujum harakati tugallangan hisoblanadi.

14.2. HUYUM ZARBIDAGI CHEKLASHLAR

14.2.1. To'pga zarba berishganda batamom yoki qisman raqib jamoa maydonida bo'lishi sharti bilan oldingi chiziqdan o'yinchi o'z maydonida xoxlagan balandlikda zarba berishi mumkin(14.2.4. qoidasidan tashqari).

14.2.2. Oldingi zonaning orqasida turgan o'yinchi hujum chizig'ini bosmasdan orqa chiziqdagi o'yinchi hohlagan holatda yoki sakrab hujum zarbasini urishi mumkin.

14.2.2.1. O'yinchining oyog'i sakrash vaqtida hujum chizig'ini bosmasligi va o'tmasligi kerak.

14.2.2.2. O'yinchi hujum zarbidan keyin oldingi chegarasida qo'nishga yoki tushishga ruxsat etiladi.

14.2.3. Orqa chiziq o'yinchisi hujum chizig'iga o'tib, hujum zarbini berishi mumkin, agarda to'pning xoxlagan qismiga to'rning yuqori chekkasida bo'lganda tegishi mumkin.

14.2.4. Agarda raqib o'yinchi to'pni o'yinga kiritgandan keyin, agarda to'p oldingi zonada to'rning yuqori chekkasining ustida bo'lgan vaqtida zarba berishni bajarishga ruhsat etil-maydi.

14.3. HUYUM QILISHDA, ZARBA BERISH VAQTIDAGI XATOLAR

14.3.1. Raqib maydonidagi to'pni ursa;

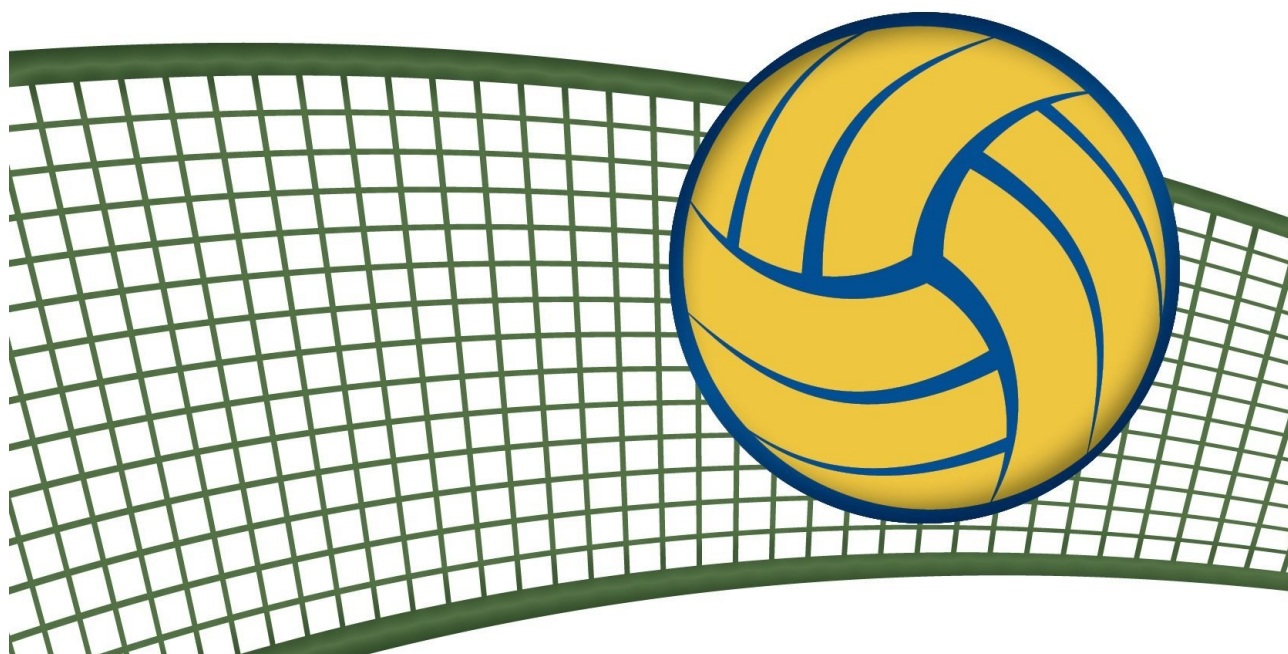
14.3.2. O'yinchi hujum zarbasi berilgandan keyin to'p raqib jamoa o'yinchilariga tegmasdan maydon tashqarisiga chiqib ketganda;

14.3.3. To'pga zarba berish vaqtida to'rning yuqori chekkasi ustida to'liq bo'lgani paytda orqa chiziq o'yinchisi oldingi zonada hujum qilishni tugallaydi;

14.3.4. Qachonki to'p olingi zonada va to'rning yuqori chekkasi ustida to'liq turgan vaqtida,raqib to'pni uzatishi bilan o'yinchi hujum qilish zarbasini tugatadi;

14.3.5. Agarda to'pga zarba berish vaqtida u to'rning yuqori chekkasida to'liq turganda,libero o'yinchisi hujum qilishni tugatadi;

14.3.6. Qachonki o‘zining oldingi zonasidan libero o‘yinchisi to‘pni barmoqlari bilan unga uzatganda, o‘yinchi to‘rning yuqori chekkasidan yuqorida bo‘lgan vaqtda hujum qilishni tugallaydi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. - 48 b.
2. 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.
3. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, - b 1-4.
4. Belyaev A.V. Obuchenie texnike igrы v voleybol i yeyo sovershenstvovanie. // Metodicheskoe posobie. Olimpiya. Chelovek, M.: 2008. - 54 s.
5. Jeleznyak Yu.D., Kunyanskiy V.A., Chachin A.V. Voleybol. // Metodicheskoe posobie po obucheniyu igre. M.: Olimpiya PRESS, 2005. - 111 s.
6. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2002. - 53 b.
7. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.:2007. – 148 b.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Uchebnik dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy. Pod. red. Yu.D.Jeleznyaka, Yu.M.Portnova. M.: Akademiya, 2004. - 520 s.
9. Nigmanov B., Xo‘jaev F. Raximkulov K. “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi”, T: ILM-ZIYo, 2016.
10. Xo‘jaev F. “Voleybol”, T: 2015.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I-BOB. VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISHI.....	5
1.1. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanishi tarixi.....	9
1.2. Voleybol va inson organizmi.....	19
1.3. Jihozlar, asbob-uskuna va sport formasi.....	21
1.4. O‘yin qoidasi.....	22
II-BOB. HUJUM O‘YIN TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH.....	25
2.1. Hujumkor zarba berish.....	25
2.2. Hujumkor zarba berishni egallash uchun mashqlar.....	26
2.3 To‘siq qo‘yish.....	28
III-BOB. HIMOYA O‘YIN TAKTIKASINI RIVOJLANTIRISH.....	30
3.1. O‘yin taktikasi.....	30
3.2. Voleybolda ahil jamoani tashkil etish usullari.....	32
IV-BOB. TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH.....	34
4.1. To‘pni oshirish.....	34
4.2. To‘pni uzatish.....	38
4.3. To‘pni yuqoridan uzatish.....	39
4.4. To‘pni pastdan uzatish.....	41
V-BOB. VOLEYBOLDA TANLOV O‘TKAZISH.....	43
5.1. Sport tanlovi – ko‘p-yillik pedagogik jarayondir.....	44
5.2. Voleybol bilan shug‘ullanishga munosibligi.....	45
VI. O‘QUV O‘YINI.....	47
6.1. Voleybol o‘yinni o‘rgatish uchun harakatli o‘yinlar.....	47
6.2. Voleybolchilarni to‘p uzatish o‘yinni.....	48
6.3. Tezlik reaksiyasiga oid o‘yinlar.....	49

6.4. Tezlikni rivojlantirishga oid o‘yinlar.....	52
6.5. Tezkorlik sifatini rivojlantirishga oid o‘yinlar.....	54
6.6. Kuchni rivojlantirishga oid o‘yinlar.....	57
6.7. Chaqqonlikni rivojlantirishga oid o‘yinlar.....	60
6.8. Chidamlikni rivojlantirishga oid o‘yinlar.....	61
6.9 To‘pni uzatishni o‘rganishga oid o‘yinlar.....	62
6.10. To‘pni oshirishni o‘rgatishga oid o‘yinlar.....	66
6.11. Oshirilgan to‘pni qabul qilib olishga o‘rgatish uchun beriladigan o‘yinlar.....	67
6.12. Hujumda o‘ynashga oida harakatli o‘yinlar.....	68
6.13. To‘siq qo‘yishni o‘rgatishga oid beriladigan harakatli o‘yinlar.....	70
6.14. Himoyada o‘ynashga o‘rgatishga oid harakatli o‘yinlar.....	72
6.15. Sakrovchanlikni rivojlantirishga oid o‘yinlar.....	73
VII-BOB. SPORT TA’LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO‘YICHA O‘QUV GURUHLARIDA MASHG‘ULOT JARAYONIDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH.....	76
VIII-BOB. MUSOBAQA QOIDALARI, ULARNING SHAKLLANISHI VA ZAMONAVIY O‘YIN QOIDALARINING QISQACHA IZOHI.....	87
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	120

P.XODJAYEV, B.IBRAGIMOV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)

Muharrir: *M. Bekqulova*
Texnik muharrir: *U. Asadov*
Sahifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, « Times New Roman» garniturasida, Ofset qogʻozida
Bosma tabogʻi 7, 75 p.l. Adadi 500 nusxa. Buyurtma № 80
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
Oʻzbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy koʻchasi 22-uy