

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**Z.B.BOLTAYEV**

# **VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

(O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 24 iyuldagi  
“Samarqand davlat universiteti faoliyatini yanada takomillashtirish  
chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 571-sonli qaroriga asosan Samarqand  
davlat universiteti kengashining 2019 yil 30 martdagi 9-sonli qaroriga  
binoan darslik sifatida tavsiya etilgan)

**Samarqand–2019**

**UDK 796.32(075)**

**BBK 75.569**

**B 83**

Muallif: **Boltayev Zayniddin Boltayevich** – pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Ushbu darslik O‘zDJTU va turdosh oliy o‘quv yurtlarining sport faoliyati yo‘nalishi fan dasturi asosida tayyorlangan. Darslikda jahonda voleybolni rivojlanishi, musoboqalarni tashkil qilish va o‘tkazish asoslari, musobaqa qoidalari, voleybolga o‘rgatish nazariyasi va uslubiyati, voleybolchilarni texnik, taktik, jismoniy, integral tayyorgarligi, voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari va boshqa shu kabilar to‘liq yoritilgan. Darslik sport faoliyati yo‘nalishi talabalari hamda jismoniy madaniyat o‘qituvchilari, murabbiylar uchun mo‘ljallangan.

**Taqrizchilar:**

Qoraqalpog‘istonda xizmat ko‘rsatgan yoshlar murabbiyi dotsent **A.Kazakov**

pedagogika fanlari nomzodi,  
professor **B.T.Haydarov**

pedagogika fanlari nomzodi,  
dotsent **B.A.Bo‘riboyev**

**ISBN – 978-9943-6180-0-8**

## KIRISH

So‘nggi yillarda mamlakatimizning birinchi Prezidenti, taniqli davlat arbobi I.A.Karimov tomonidan asos solingan va mustaqillik davrida barcha sohalar doirasida erishilgan asrlarga teng o‘zgarishlar, misli ko‘rilmagan yutuqlar, ulkan islohotlar, bunyodkorlik ishlari ko‘lami ayni kunda jahon hamjamiyati, taniqli davlat rahbarlari o‘rtasida tan olingan yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyevning faol tashabbusi va uning bevosita rahnamoligida yanada jadal shiddatda kengaytirilmoqda, xalqimiz farovonligi, tinchlik-osoyishtaligi va Vatanimiz ravnaqi uchun xizmat qilmoqda. Bu borada millat genafonini shakllantirish va sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo‘lmish jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish, uni xalqaro me‘yor bosqichlariga olib chiqish, millatimiz hamda yurtimiz shuhratini yuksak cho‘qqilarga olib chiqishga qodir sportchilar tayyorlovchi mutaxassis kadrlar, o‘qituvchi-murabbiylar yetishtirish masalalariga ham alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ana shu progressiv strategiyani izchillik bilan amalga oshirish maqsadida yurtimiz rahbari tomonidan bir qator konseptual farmon va qarorlar, jumladan, 2017-yil 3-iyunda “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qaror, 2018-yil 5-martda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni qabul qilindi. Ta’kidlash muhimki, ushbu qarorlar ijrosini bosqichma-bosqich amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan oliy ta’lim maskanlarida mutaxassis – kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, talabalarga bilim berish, ularning kasbiy-pedagogik mahoratini shakllantirish, amaliy malaka va ko‘nikmalarga o‘rgatish jarayonida xalqaro tajribalar va innovatsion texnologiyalardan foydalanish zaruriyati tug‘iladi.

“Voleybol nazariyasi va uslubiyati” deb nomlangan mazkur darslik muvofiq ta’lim yo‘nalishida bakalavrlar tayyorlashga mo‘ljallangan bo‘lib, unda aynan yuqorida qayd etilgan masalalarni amaldagi o‘quv rejasi va fan dasturi asosida ochib berishga urg‘u berilgan.

Ushbu darslikda O‘zbekistonda voleybolni rivojlanishi, musobaqa qoidalari, musoboqalarni tashkil qilish va o‘tkazish asoslari, voleybolga o‘rgatish nazariyasi va uslubiyati, voleybolchilarni texnik, taktik, jismoniy, integral tayyorgarligi, voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari va hokazolarni to‘liq qamrab olgan.

Shuningdek, ushbu darslikda zamonaviy voleybol va uning dolzarb masalalariga, O‘zbekiston voleybolini rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta‘minlashning yo‘llari va tadbirlariga hamda voleybolchilarni tayyorlashning zamonaviy vositalariga alohida e‘tibor qaratilgan.

Ushbu darslik O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘quv rejasi, DTS va namunaviy o‘quv dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Mazkur darslik 610500-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) yo‘nalishi voleybol ixtisosligi bo‘yicha ta‘lim olayotgan talabalar uchun mo‘ljallangan.

Darslikning ayrim bo‘limlari va mavzularini yoritishda pedagogika fanlari doktori, professor L.R.Ayrapetyants va dotsent A.A.Pulatov tomonidan tayyorlangan va jismoniy tarbiya instituti talabalariga mo‘ljallangan “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” darsligidagi ilmiy-nazariy va uslubiy ma‘lumotlardan foydalanildi.

Ushbu darslikni nashrga tayyorlashda o‘z ko‘rsatmalari va beminnat maslahatlari bilan ko‘maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, ayniqsa, taqrizchilarga muallif o‘z minnatdorchiligini bildiradi. Darslik bo‘yicha bildirilgan barcha fikr-mulohazalar va takliflar muallif e‘tiboridan chetda qolmaydi va kelajakda tayyorlanadigan o‘quv adabiyotlarida o‘z ifodasini topadi.

# I BO‘LIM. I BOB. VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH

## 1.1. Jismoniy tarbiya tizimida voleybol

*“Jismoniy mashqlar ko‘plab dori-darmonlarning o‘rnini bosishi mumkin, biroq minglab dori-darmonlar ham jismoniy mashqlarning o‘rnini bosa olmaydi”.*

*A.Myusse*

Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko‘p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab muhim tizimlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko‘ra voleybol ko‘plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o‘ringa ega. Voleybol BO‘SMLar(Bolalar o‘smirlar sport maktabi), umumta’lim maktablari, oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo‘linmalarda voleybol bilan shug‘ullanishadi. Voleybol bog‘larda, cho‘milish joylarida, dam olish uylarida, ko‘plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo‘llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag‘ishlaydi.

Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab funksiyalariga va o‘yinchilarning shaxsiy sifatlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi, jumladan:

- o‘yin asosidagi muhim jismoniy mashqlar: sakrash, zarba berish, tezlashish, keskin to‘xtash, yiqilish, umbaloq oshish ko‘nikmalari takomillashadi;

-o‘yinchilarning ko‘plab jismoniy sifatlari: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamliligi takomillashadi;

-o‘yinchilarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat’iylik, g‘alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;

-sportning har qanday boshqa turi kabi, voleybol bilan shug‘ullanishning to‘liq foydaliligi to‘g‘risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo‘rttirish bo‘ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina

mashqlar jarayonida takomillashishini e'tiborga olgan holda, ularning miqdori, me'yorini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Qadim zamonlardan oq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo'lishi mumkin – hamma ish me'yorga bog'liq bo'ladi, deb ta'kidlashgan. Jumladan, voleybol sport turida ham o'ta zo'riqib mashg'ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog'lomlashtiradi. Ko'plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi;

-boshqa tomondan esa, sport mashg'ulotlariga juda ko'p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig'inlar, turnirlar), professional o'yinchi organizmi genetik dasturida mavjud o'zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta'minlovchi boshqa yo'nalishlar e'tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma'lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo'shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta'sirini o'tkazadi;

-organizmning boshqa a'zolari esa zo'riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo'riqishlar ham xavfli – ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni) ancha ertaroq hissiy zo'riqishiga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin;

-jismoniy madaniyat tizimida mazkur qiziqarli o'yin – voleybol bilan mashg'ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o'qishga, kasb egallashga, sog'lom bo'lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko'maklashsin. Shundagina voleybol bilan shug'ullanish inson hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali o'yin kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va voleybolchi shaxsining ko'plab ijobiy sifatlari shakllanadi.

## **1.2. Voleybol o'quv fani sifatida**

“Voleybol nazariyasi va uslubi” fani mutaxassislik sifatida voleybol bo'yicha murabbiylik kasbiga tayyorlash talablari bo'yicha oliy o'quv yurti o'quv rejasining ixtisoslik fani hisoblanadi. U oliy ta'lim Davlat ta'lim standartining 5610500 “Sport faoliyati” (faoliyat turlari) ixtisosligi bo'yicha mutaxassislar tayyorlashning malaka tavsifida belgilangan layoqatlarni shakllanishda umumiy vazifalarning aksariyat

qismini bajaradi. Mazkur fan “Jismoniy madaniyat” va “Sport faoliyati” yo‘nalishlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash o‘quv rejasidagi bir qator fanlar orasida yetakchi o‘rinni egallaydi.

Dastur mazmuni, mutaxassislarni malaka va ko‘nikmalari tegishli kafedralarning mutaxassislik bo‘yicha ishchi dasturlarida aks ettirilgan. Ular oliy ta‘lim bo‘yicha Davlat ta‘lim standartining umumiy talablariga muvofiq ishlab chiqilib, mutaxassis tayyorlash, zaruriy kasbiy layoqatlar darajasini belgilaydi.

O‘quv dasturida yo‘nalishning har bir bitiruvchisi egallashi lozim bo‘lgan bilimlar, kasbiy malaka va ko‘nikmalar darajasi va hajmi bo‘yicha talablarning zaruriy ko‘rsatkichi beriladi. Ular quyidagilardan iborat:

- voleybol nazariyasining umumiy asoslari;
- voleybolni o‘rgatish uslubiyati;
- sport mashqlari nazariyasi va uslubiyati;
- turli toifadagi jamoalarni tayyorlash xususiyatlari;
- ommaviy-sport ishlari;
- voleybolning tibbiy-biologik va psixologik asoslari;
- voleybol bo‘yicha musobaqalar hakamligini tashkil etish va o‘tkazish uslublari;
- voleybol bilan shug‘ullanishning moddiy-texnikaviy ta‘minoti;
- talabalarning voleybol bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlari;
- voleybolchilar sport tayyorgarligi darajasini rejalashtirish va nazorat qilish;

O‘quv mashg‘ulotlari ma‘ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlar, o‘quv amaliyoti, talabalarning ilmiy tadqiqotlari va mustaqil ish shakllarida o‘tkaziladi. Ma‘ruzalarda dasturda belgilangan barcha nazariy bilimlar aks ettiriladi. Seminar va amaliy mashg‘ulotlarda talabalar voleybolni o‘rganish malaka va ko‘nikmalarini egallaydilar va mustahkamlaydilar. Umumta‘lim maktablari, sport maktablari, jismoniy madaniyat jamoalaridagi pedagogik amaliyot jismoniy madaniyat o‘qituvchisi va tashkilotchisining amaliy ish ko‘nikmalarini egallashida ko‘maklashadi. Ilmiy-tadqiqot ishlari jarayonida talabalar asosli fikrlash ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar, ilmiy-tadqiqot usullarini o‘zlashtiradilar, kelajakda kasbiy o‘qishlarida voleybolga o‘rgatish bo‘yicha o‘zlarining yangi usullarini kashf etishlari uchun zamin yaratadilar. Voleybolchilarning sport tayyorgarligi nazariyasi va uslublarini ayrim umumiy masalalari bo‘yicha qo‘shimcha bilimlar talabalar tomonidan o‘quv rejasidagi quyidagi o‘quv fanlari: fiziologiya, psixologiya,

biomexanika, bioximiya, anatomiya, sport tibbiyoti, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kabilarda o'rganiladi.

O'qitish dasturida bo'lg'usi mutaxassislarning sport mahoratini oshirib borish, kasbiy faoliyat va kasbiy mahorat darajasining tarkibiy qismi sifatida ham nazarda tutiladi. Talabalarning o'zlashtirishi sinov va imtihonlar orqali baholanadi. Oliy o'quv yurtini tugallashda har bir talaba davlat attestatsiyasi talablarini bajarishi, bitiruv malakaviy ishini tayyorlashi va himoya qilishi zarur. Oliy o'quv yurtini tugatgach, voleybol bo'yicha mutaxassis turli toifadagi sport jamoalarida, BO'SMlarda, umumta'lim maktablari va kollejlarda hamda oliy o'quv yurtlarida, sport tashkilotlari va klublarda ishlashi mumkin.

### **1.3. Kasbga o'rgatish tamoyillari**

*Murabbiylik kasbini o'rgatib bo'lmaydi,  
Ushbu kasbda faqat o'rganish mumkin!  
(Xalq maqoli)*

Jadal o'zgarib borayotgan jamiyat oliy o'quv yurti bitiruvchilariga katta talablar qo'yimoqda. Jamiyatda zamonaviy hayot sharoitlarida faoliyat yurita oladigan, yuqori kasbiy layoqatga ega mutaxassislarga talab kuchaymoqda. Bozor munosabatlari mutaxassislar orasidagi raqobatni kuchaytirmoqda. Sportchi muvaffaqiyatga erishish va hayotda o'z o'rnini topish uchun o'z ishining ustasi bo'lishi lozim. Biroq raqobat mahoratni egallashning yagona rag'bati bo'lmasligi kerak. Bunda kasbga, ijodiyotga, o'z-o'zini rivojlantirish va namoyon etishga qiziqish muhimroqdir. Oliy o'quv yurtida tanlangan kasb bo'yicha mahoratga erishishning eng muhim dastlabki bosqichi bo'lib, zaruriy kompetensiyalarni egallash kasbiy o'sishning asosi hisoblanadi.

Talabalarni o'qitishda yuqori samaradorlikka erishish uchun bir qator umumiy qonuniyatlardan foydalanish zarur. Ularni, muayyan darajada, tamoyillar sifatida belgilash mumkin. Ular pedagogikaning umumiy didaktik tamoyillari bilan birgalikda kasbni egallashda yuksak natijalarni ta'minlaydi. Ularning har biri mahoratning muhim layoqatlarini shakllantiradi.

**1. Muammoli o'qitish tamoyili.** Talabalar tomonidan oliy ta'limning Davlat ta'lim standartlarida belgilangan ko'plab layoqatlarni egallash vazifasini belgilaydi. Uning mohiyati keng ma'noda o'quv dasturi mavzulari bo'yicha mavjud materialni o'rganishni taqozo etadi.



Bugungi chegara insonning haqiqatga, mavjud ziddiyatlarni aniqlashga yaqinlashuvida, farazlarni, turli nuqtainazarlarni baholashda, hali o'rganilmagan yo'nalishlarni aniqlashda ko'rinib, aynan bilish muammosini tashkil etadi. Ularning hal etilmaganligi, bir tomondan, voleybol nazariyasi va amaliyotining rivojlanish jarayonlarini cheklaydi, ikkinchi tomondan esa, haqiqatni izlovchilarga bilish yo'llarini ko'rsatadi. Mavjud bilimlardagi muammolarni aniq ko'rsatib berish muammoli o'qitishning mohiyatini tashkil etadi. Bunda darsliklar va o'quv qo'llanmalar mazmuni bilan cheklanib qolish mumkin emas. Boshqa ilmiy va uslubiy adabiyotlarni ham o'rganish, turli yo'nalishdagi mutaxassislarning ma'ruzalarini, olimlarning anjumanlardagi ma'ruzalarini ham eshitish lozim. Darslarni olib boruvchi o'qituvchilar talabalarga katta yordam ko'rsatishlari mumkin. Talabaning bilim olishga, mutaxassislik layoqatini egallashga intilishi belgilovchi holat hisoblanadi.

Zamonaviy voleybol nazariyasi va uslubiyati muammolarini tushunish, yosh mutaxassislarga mavjud bilimlarni obyektiv baholash, ularning kasbiy mahoratni takomillashtirishning samarali yo'llarini izlashlari va shu jumladan, ushbu muammolarni hal etish jarayonida yangi yo'llarni topishga imkon beradi.

Tor ma'noda esa materialning bir qismini, ayniqsa, nazariy qismini o'zlashtirishda muammoli o'qitish uslubidan foydalanish mumkin. Mustaqil ravishda yoki o'qituvchi yordamida ko'pgina o'quv vazifalarini hal etishga urinish natijasi ko'proq tushunarli, samarali bo'lishi mumkin.

**2. Obro'-e'tiborga tegishlicha (samarali yoki yetarlicha) tayanish tamoyili.** Qadimiy naqllardan biri bo'lgan "O'zingga namuna yaratma" degan qoidani har kuni tatbiq etishdan boshlash lozim. Bu bilish va o'zini anglash jarayonini buzuvchi tashqi obro'-e'tiborlarga haddan ortiq ta'zim qilishga yo'l qo'ymaslikni anglatadi. Aks holda qandaydir shaxsning obro'li nazariyasi yoki umum qabul qilgan ko'rsatmalar ta'siriga tushib qolishi mumkin. Ular yaratuvchi, mustaqil izlanishga qodir kishi tadqiqotchini faqatgina qayta ijro etuvchi kishiga aylantirib qo'yadi. Bunday holda murabbiylik mahoratining o'sishi va bo'lg'usi mutaxassislarning kasbiy yutuqlariga erishishi dargumondir.

Mashhurlikni so'zsiz tan olish tarbiyalanuvchining o'z kuchiga ishonmaslikka, ko'r-ko'rona ishonish va bo'ysunishiga olib keladi. Bu esa voyaga yetgan bolaning bolalarcha roli bo'lib, unga tashqi rahbarlik talab etiladi. Bu hodisa kuzatilgan mashhurlik ta'siridan ajralganidan so'ng o'z-o'zidan yo'qoladi, deb o'ylash xatodir. Tarbiyalanuvchi

bo'ysunish jarayonida mashhurlikka emas, balki o'zining psixoemotsional holatiga "bog'lanib" qoladi, bu esa boshqa nufuzlilarni izlashga va ularga taqlid qilishga majbur qiladi. Afsuski, ushbu tarzda xulq-atvor (aralashma, boshqalar kabi bo'l deyish) bizning jamiyatimizda mustaqil va erkin nuqtainazar vakillariga emas, balki vaziyatga moslashuvchilarga ijtimoiy muvaffaqiyatni ta'minlab beradi.

Shu bilan birga barcha mashhurlarni mutlaq inkor etish ham yaxshilikka olib kelmaydi. Agar velosiped mavjud bo'lsa, uni ixtiro qilish emas, balki unda yurishni o'rganish shart, keyinchalik esa vaqti-soati bilan uni takomillashtirishning samarali g'oyalari paydo bo'ladi.

Agar yoshlarga yuksak axloqiy va pedagogik sifatlarga ega, kasbiy faoliyatning barcha sir-asrorlarini o'rgata oladigan, taqlid qilishga arziydigan o'qituvchi duch kelib qolsa, bu juda katta yutuqdir. Bunday imkoniyatni yoshlar qo'ldan chiqarmasligi kerak. Biroq, nufuzlilar bilan o'zaro munosabatlarni o'zaro qaramlik darajasigacha olib borish ham kerak emas. Bu insonni bo'shashtiradi, uning barqarorligini pasaytiradi, shaxsning muhim tamoyillarining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Mashhur shaxslarga so'zsiz ishonishga yo'l qo'ymaslik kerak, tez-tez ikkilanib "Nega?", "Bu haqiqatdan ham shundaymikan?" degan savollar qo'yilishi lozim. O'rnatilgan va belgilangan ko'rsatmalar, nazariya va usullarga nisbatan asosli ikkilanishlar bilish jarayonini sog'lomlashtiradi va shaxs shakllanishi hamda yosh mutaxassislarining kasbiy mahorati o'sishini tezlashtiradi. Aks holda, mustaqil bo'lmaslik va o'ziga ishonmaslik kelajakda ularni quruq ijrochilarga aylantirib qo'yadi.

Nufuzli shaxslardan ma'lum darajagacha foydalanish ham foydali, ham samaralidir. Biroq ularning xomxayoldan iborat qadriyatlariga berilmaslik uchun mavjud kishilardan o'tib ketishga intilish, imkon qadar ulardan barcha yaxshi tomonlarni olish, ularga hurmat bildirish lozimdir. Faktlar, haqiqatlar, sababiy aloqadorlik muhimligiga e'tibor qaratishni asta-sekin o'rganish, o'z aqliga ishonish kerak. Shundagina bu vaziyat sermahsul bo'ladi. Nufuzni inkor etish ham mumkin emas – bu bilan ko'p narsani yo'qotish va salbiy oqibatlarga – bir joyda turib qolish, o'z fikriga yuqori baho berish, muvofiq kelmaslikka olib kelishi mumkin.

**3. Ijodiy o'qish tamoyili.** Bu talabalarda ijodiylikni shakllanishi, ijodiy usul bilan ularda yaratuvchilik qobiliyatlarini rivojlantirishni taqozo etadi. Bu tamoyil dogmatik (qotib qolgan, o'zgarmas) o'qishga, ta'lim tizimida keng tarqalgan "eslab qoldim-yodladim-topshirdim-unutdim" formulasiga teskari jarayon hisoblanadi.

Talabalarda ijodiy tafakkur erkinligi bo'lmasa, o'zlari nimanidir aniqlashga urinishmasa, mustaqil baholanishmasa, oxir-oqibatda esa ikkilanish va o'zgacha fikrlash paydo bo'ladi. Ana shu joyda muammoli o'qitishning "maktab" usuli – o'quv topshiriqlarini mustaqil ijodiy bajarish usuli ish berishi mumkin.

Ijodiy qayta ishlash va ularni tizimli holda saralashga urinishda talabalar oladigan bilim murabbiyning kelgusi ishlarida sezilarli yordam bo'lishi mumkin. Agar yangi bilim va tajribaning ijodiy birlashuvi yoshlikda shakllanmasa, unda kelajakda kasbiy o'sishda katta to'siqlar paydo bo'ladi. Axir, g'ijjakka ega bo'lish, uni chala olish degani emas.

Boshqa tajribadan ko'r-ko'rona nusxa olish besamardir, nusxa doimo asl holdagidan ko'ra xiraroq va oxir-oqibat masxarali chiqishi mumkin. Ma'lumotlar miqdorini ko'paytirish natijasida mahoratning o'sishi turg'unlik bilan almashadi. Yangi bilim, faktlar va mashq usullari o'yinchilarni tayyorlash uslubida o'z aksini topishi kerak. Uni qayta ishlash va yaratuvchilik qobiliyati bilan takomillashtirish mumkin. Ijodiy mehnatning o'zi – inson rivojlanishi genetik dasturini amalga oshirishning eng muhim shartlaridan biridir. Har qanday rivojlanish jarayoni ijodiy yondashuv asosidagina amalga oshadi. Har qanday mehnat ijodkorlik bilan bajarilganda samara beradi. Ijodkorlik faoliyatga qiziqish bilan, qiziqish esa muvaffaqiyat bilan rivojlantiriladi: "Men uddalayapman" deya olish kerak.

Anatol Frans "Bilimni hazm qilish uchun uni ishtaha bilan yutish kerak", deb hisoblagan. Har qanday fanning har bir darsida qo'yilgan aniq vazifalarni hal etish va uy vazifalarini bajarish muvaffaqiyat garovidir.

**4. Ilmiylik tamoyili.** Oliy o'quv yurtlarida ta'limning o'rganilayotgan tamoyillaridan aksariyatini ilmiy yondashuvsiz amalga oshirib bo'lmaydi. Ilmiylik tamoyili talabalarning ilmiy dunyoqarashi, takomillashuv yo'llarini samarali izlash, ularning tadqiqotchilik qiziqishlarini faollashtirishni ta'minlovchi tafakkur va bilim usullari shakllanishini taqozo etadi. Aynan bilishdagi ilmiy yondashuv ma'lumotlarning, olinadigan bilimlar haqiqiyliги to'g'risidagi savollarga to'g'ri javob berish imkonini beradi. Haqiqatni aniqlash masalalarida tafakkurning qat'iyliги, o'rganuvchining jiddiy munosabati, yosh mutaxassislarni ancha chuqurroq anglashi, hodisalar mexanizmini bilish va olingan bilimlarni haqiqiylik mezonlari asosida baholashda qo'l keladi.

Mashhur sportchilar xulosalari va umum qabul qilgan e'tiqodlarga tayanib qolmasdan, sababli asoslardan kelib chiqib, aqlga tayangan holda fikrlardan foydalanish lozim. Tanqidiy fikrlash, ikkilanish, "Qanday?", "Nima uchun?", "Nega shunday, boshqacha emas?" kabi savollar berishni o'rganish kerak, ya'ni tahliliy yondashuv, o'rganilayotgan ma'lumotning kuchli va kuchsiz tomonlarini mustaqil baholay olish qobiliyatini shakllantirish zarur.

Agarda o'qitishda asosiy o'rinni isbotlash, sababiy asoslarni izlash ko'nikmasiegallansa, unda o'rganilayotgan mavzu bo'yicha to'plangan bilimlarning cheklanganligi yaqqol ko'rinadi, bilishdagi muammolar birdaniga namoyon bo'ladi. Oliy o'quv yurtida olingan bilim mutaxassis uchun asos bo'lib xizmat qilishi kerak. Bu tayanch yetakchi bo'lib, kelgusi ishlarda "Men kabi bajar" va "Bo'laqol" degan ishonarsiz qoidalarga emas, qat'iy asosga tayanish shart.

Kurs ishi va diplom ishlarini yozish, anjumanlar va davra suhbatlarida qatnashish, ilmiy adabiyotlarni o'qish bo'lg'usi mutaxassislarda ilmiy yondashuvni shakllantirishga yordam beradi. Bu esa kasbiy sohada ilmiy yutuqlarga erishishga qiziqishni uyg'otadi.

Agarda bo'lg'usi murabbiylar, mutaxassislarda ilmiy dunyoqarash, kasbiy va hayotiy muammolarni hal etishga ilmiy yondashuv shakllanmasa, ularning kasbiy o'sish istiqbollari uncha yuqori bo'lmaydi. Ular yuqori darajadagi ehtimollik bilan xomxayollar asiriga aylanadilar, har qanday nufuzni haqiqat deb qabul qiladilar, begona tajribadan chin dildan foydalanuvchilarga aylanadilar, umum qabul qilgan "haqiqat", namuna va xatolarni o'zlashtiradilar. Bunday mutaxassislar murabbiylik yutuqlariga erisha olmaydilar.

**5. O'qitish va o'z-o'zini tarbiyalashning birligi tamoyili.** Oliy o'quv yurtidagi fanlarni o'qitish jarayonida bo'lg'usi murabbiylar uchun zarur bo'lgan yuqori axloqli shaxs sifatlari shakllanishini taqozo etadi. Shaxsiy sifatlar kabi sof kasbiy sifatlar ham murabbiyga zarurdir. Ular ko'p jihatdan, tarbiyalanuvchilar shaxsini shakllanishidan iborat bo'lgan kasbiy faoliyat natijalarini belgilaydi. Yuqori axloqiy sifatlar murabbiylar va o'yinchilar uchun zarur. Ushbu sifatlarsiz o'yinchi shakllanmaydi, kuchli jamoa vujudga kelmaydi. Ayrim hollarda murabbiy va o'yinchilarning barcha mehnati behuda bo'lib qoladi. Bo'lg'usi murabbiylarda axloqiy sifatlarning shakllanishiga o'ta kuchli e'tibor qaratish, o'z-o'zini tarbiyalash uchun barcha kuchlar safarbar etilishi zarur.

## **6. Barcha turdagi bilimlarning o‘zaro aloqadorligi tamoyili.**

Voleybol nazariyasi va uslubi bo‘yicha o‘rganilayotgan materiallarning oliy o‘quv yurtida o‘quv kursidagi boshqa fanlar bo‘yicha olinadigan bilimlar bilan mustahkam aloqadorligini o‘rnatishni taqozo etadi. Talabalar tomonidan olinadigan barcha ma‘lumotlar natijadamanitqiy va o‘zaro qat’iy tizimga bog‘langan bo‘lishi lozim. Bu voleybolning o‘ziga xosligini, uning amal qilish mexanizmini chuqurroq tushunish imkonini beradi. Ijodkor insonning butun umri olam manzarasini tuzish va aniqlashtirishga sarflanadi, uning doimiy kasbiy o‘shining asosiy sharti ana shundadir. Shuning uchun, oliy o‘quv yurtida uning shakllanish mexanizmlarini egallashga intilish zarur.

O‘quv materiallarinio‘rganishda yondashuv doirasida bilimlarning o‘zaro ta’siri ularning ma‘lumot doirasini kengaytiradi. Talaba egallagan har bir fakt, tushuncha va bilim uning shaxsiy ma‘lumotlar bazasida (yosh mutaxassislarning olam borasidagi) tushunchasida saqlanib qolishi lozim. Masalan, insonni temperamenti bo‘yicha sangvinik deb hisoblasak, uning shaxsi, asab tizimi xususiyatlari va xulq-atvorining o‘ziga xos tomonlari haqida xotirasida ancha saqlanuvchi ma‘lumotlarni bilamiz.

Shu narsa muhimki, olingan bilimlar mutaxassis xotirasida saqlanuvchi oddiy ma‘lumotlar kolleksiyasi, ba’zida bahsda g‘alaba qilish yoki “ko‘zga cho‘p solish” uchun tasodifan olinuvchi og‘ir yuk bo‘lib qolmasligi kerak. Bunday bilimlar ulardan mavhum tushuncha va xatoliklar sifatida foydalanilganda, juda samarasizdir. Bilishning eng ishonchli yo‘li o‘qimishlilik va tajribadan iboratdir. Bu yerda Mishel Montening “To‘g‘ri tuzilgan miya yaxshi to‘ldirilgan miyadan ko‘ra qimmatroq baholanadi”, degan dono so‘zlarini eslash joizdir.

**7. Nazariya va amaliyotning birligi tamoyili.** Bu juda muhim tamoyil bo‘lib, olingan barcha bilimlarni amaliy faoliyatda qo‘llay olish qobiliyati mutaxassislarning mahoratini tez o‘shiga yordam beradi va ta’lim shu nomli uslubiy yondashuvda kasb egasining deyarli eng asosiy layoqatini taqdim etadi.

Ushbu tamoyil asosan o‘quv-pedagogik amaliyoti, “Mutaxassislik” fanlari bo‘yicha mashg‘ulotlarda va talabalarning sport mahoratini oshirish bo‘yicha mashg‘ulotlarida amalga oshiriladi. Agar talabalar yuqori kurslarda jamoa bilan (BO‘SM yoki OZKda) ishlay olsalar, kasb asoslariga o‘rgatish samaradorligi ancha yuqori bo‘ladi. Bunda o‘quv jarayoniga ko‘proq ongli munosabat shakllanadi, kasbga qiziqish oshadi,

o'qituvchilarda kasbga doir savollar paydo bo'ladi, ularning murabbiylik mahorati jadal o'sadi.

Nazariyaning amaliyotdan uzilib qolishi, ya'ni yosh mutaxassis olingan bilimlarini amaliy ishda qo'llay olmasligi, ularni quruq, foydasiz qilib qo'yadi. Talab etilmagan bilimlar asta-sekin unutiladi; mutaxassisning kasbiy mahorati oshib borishi faqatgina amaliy ish tajribasi hisobidan ta'minlanadi. Bunday o'sishning istiqbollari yuqori bo'lmaydi.

**8. O'qitishning mahsuldorligi tamoyili.** Ushbu tamoyil olinadigan bilim va ko'nikmalarni sermahsul darajada natija olish va foydalanish qobiliyatini ta'minlaydi. Yuqorida keltirilgan 3-4-6 va 7-tamoyillar ham u yoki bu darajada ro'yobga chiqaradi. Agar bo'lg'usi mutaxassislar oliy o'quv yurtida kasbiy faoliyatida foydalanish, o'yinchilarni o'qitish va tarbiyalashning yanada mukammal usullarini yaratish uchun bilimlarni, o'z mahoratini oshirish uchun malaka va ko'nikmalarni o'rgangan bo'lsalar, o'qitish yetarlicha sermahsul bo'ladi. Shaxs o'sishga manfaatdor bo'lganda bu bilim va ko'nikmalar faol o'zlashtiriladi. Bunday holda bilim hayot bilan taqqoslanadi, sermahsul fikrlashda ishtirok etadi, olam manzarasini yaratishga, mahoratning o'sishiga yordam beradi. Faol bilimlar tafakkur jarayonini tezlashtiradi va fikrlashning vosita va predmetiga aylanadi. Bunda tabiiy holda o'sib boruvchi o'z kuchiga ishonish, fikrlash mustaqilligi, izlanuvchanlik ruhi, o'qish, kasbiy o'sishga intilish kabilarni shakllanishida yaxshi natija beradi.

**9. O'qitishning texnologik tamoyili.** Ushbu tamoyil voleybolchilar tayyorlash vazifasini ishonchli va samarali texnologik o'qitish usullarining talabalar tomonidan egallanishini nazarda tutadi. O'qitishning texnologik uslubi izlanayotgan natijaning kafolatga olinishini anglatadi.

Predmetni bilish yoki voleybol o'ynay olish murabbiy uchun kamlik qiladi. Murabbiy tarbiyalanuvchilarni voleybol usullariga va o'yinning o'ziga o'rgatishni bilishi kerak. O'qitish texnologiyasini tashkil etuvchi samarali uslublar yordamida voleybolni o'rgatish amalga oshiriladi. Talabalar oliy o'quv yurtida o'qish davrida aynan shularni chuqur o'zlashtirishlari kerak.

O'yinchilar voleybolning zamonaviy texnologiyalarini egallashi har bir talabaning eng muhim vazifasi bo'lishi lozim. Bitirish paytida mutaxassislarning qadr-qiymati aynan o'qitish va tarbiyalashning kasbiy texnologiyalarini qay darajada egallaganliklari, shuningdek, o'z

murabbiylik mahoratini takomillashtirish qobiliyatining rivojlanganligi bilan belgilanadi. Ular birgalikda murabbiyning kasbiy darajasini aniqlab beradi.

**10. Uzlüksiz o'qitish tamoyili.** Ushbu tamoyil mutaxassisdan butun kasbiy faoliyati davomida doimiy o'qish-o'rganishni nazarda tutadi. Bu quyidagi hollarda: talabaning o'qishga, jumladan, mustaqil o'qishga qobiliyatli bo'lsa, o'qish jarayonida o'zi o'rgangan, o'zi tushungan, o'zi yaratgan taassurot tug'ulsa, uzluksiz o'qitish tamoyilini amalga oshirish qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha vazifa muvaffaqiyatli hal etilgan deyish mumkin. Bunga shakllantirilayotgan ilmiy dunyoqarash, kasbiy o'sishga qiziqish, olinayotgan ma'lumotlarni ijodiy qayta ishlash ko'nikmasi va uning asosida o'z mashq uslublarini takomillashtirib borish yordam beradi. Demak, oliy o'quv yurtida murabbiy mahoratini shakllantirishning eng muhim vositasi – bu sport maydonidir.

O'z-o'zini takomillashtirish, mutaxassisning shaxsiy va kasbiy mahoratini oshirish shaxsning birinchi vazifasidir. Sharqning barcha buyuk faylasuflari shunday fikr bildirishadi. Kim butun hayoti faoliyati davomida o'qishga, o'z-o'zini o'qitishgaintilsa, qobiliyatlarining rivojlanishi va takomillashishi kuchli bo'lsa, aynan shunday mutaxassislar eng yuqori mahoratga erishadilar. Talabalarning o'z-o'zini takomillashtirish qobiliyati oliy o'quv yurtida o'qish jarayonida rivojlantirilishi va tarbiyalanishi lozim.

#### **1.4. Voleybol bo'yicha mutaxassis-murabbiyga qo'yiladigan talablar**

Jamoani yuqori sport natijalariga erishishida o'qituvchi va tarbiyachi sifatida murabbiy shaxsining ahamiyati yuqoridir. Murabbiyning kasb mahorati va uning shaxsiy sifatlari zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishishning muhim shartidir. Murabbiylik ishi samaradorligi, kasbiy majburiyatlarini muvaffaqiyatli bajarilishi murabbiyning ko'plab tayanch va o'ziga xos qobiliyatlari (layoqatlari)ning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi.

Voleybol bo'yicha murabbiyning barcha qobiliyat va sifatlarini kasbiy va shaxsiy sifatlarga bo'lish mumkin. Unisi ham, bunisi ham katta ahamiyatga ega bo'lib, uning mahoratlilik darajasini belgilaydi. Murabbiyning eng ahamiyatli kasbiy qobiliyatlari va shaxsiy sifatlari deganda quyidagilarni ko'rsatish mumkin.

### **1.4.1. Murabbiyning kasbiy qobiliyatlari va sifatlari**

Layoqatlilik – murabbiyning mahoratini tashkil etuvchi layoqatlar to‘plamidir. Layoqatlilik samarali murabbiylik ishi uchun zarur bo‘lgan barcha bilimlar majmuasini asosli va chuqur egallashni nazarda tutadi. Layoqatlilik deganda voleybol nazariyasi va uslubiyatlarini chuqur tushunish, anatomiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, psixologiya, pedagogika bo‘yicha bilimlarni, o‘yin texnikasi va taktikasini atroflicha bilish, jamoani boshqarish san‘atini egallash, ayrim o‘yinchilar va butun jamoaning psixologik muammolarini samarali hal etish kabilar tushuniladi.

O‘quv rejasidagi fanlar bo‘yicha bilimlar majmuasidan ish jarayonida foydalana olish malakasini shakllantirish mahoratli mutaxassisning muhim layoqatini tashkil etadi. Murabbiy sportning nozik tomonlarini qanchalik ko‘p bilsa, u mahoratli murabbiy sifatida shuncha ko‘p muvaffaqiyatga erishadi.

Layoqatlilik oliy o‘quv yurtidagi o‘quv kursining barcha predmetlaridagi bilimlar bilangina cheklanmaydi. Mahoratli darajada faoliyat yurita olish qobiliyati yetakchi o‘ringa chiqadi. Layoqatli bo‘lish – bu ishni bilgan holda, o‘yinchilar mahoratini oshirish va jamoani musobaqalarga tayyorlash, har bir o‘yinchining kasbiy va shaxsiy o‘sish muammolari masalalarini amalda hal eta bilishdir.

Tanlangan mutaxassislik bo‘yicha oliy ta‘limni amaldagi Davlat ta‘lim standartlari oliy o‘quv yurti bitiruvchilarining ko‘plab umummadaniy va kasbiy layoqatlarga ega bo‘lishlarini nazarda tutadi. Ular nafaqat o‘qish jarayonida, balki bitiruvchilarning ko‘p yillar davomidagi amaliy ishlari jarayonida ham shakllanadi.

Shuningdek, layoqatlilik tanlangan sport to‘pi bo‘yicha murabbiyning o‘zidan ham ma‘lum darajada sport mahoratiga ega bo‘lishni talab etadi. Mashhur o‘yinchilarning bo‘lish shart emas. Murabbiyning o‘yin tajribasi uning texnikaviy-taktik usullari va zarurat bo‘lganda, ayrim o‘yin mashqlarida qatnashish uchun namunali misollari yetarli darajada bo‘lishi lozim.

Shubhasiz, o‘yinchining shaxsiy o‘yin tajribasi murabbiyga o‘yin mexanizmini mufassal tushunish imkonini beradi, bu esa o‘yinchilarni tayyorlashning ko‘plab jihatlarini yanada takomillashtirishda yordam beradi. Murabbiylik faoliyatida o‘yin tajribasining mutlaqo bo‘lmasligi ko‘plab muammolarni yaratadi, uning layoqatli bo‘lishi qiyin kechadi. O‘yinchilar o‘zlari o‘rgangan ko‘p jihatlarni, o‘yin tajribasiga ega



bo‘lmagan murabbiyni fikrlari orqali egallay olishi mumkin. Biroq, o‘yin tajribasining o‘zi, eng yuqori o‘yin malakasi ham samarali murabbiylik ishi uchun yetarli hisoblanmaydi.

O‘ynay olish – bu bir jarayon, o‘yinga o‘rgata olish esa mutlaqo boshqa jarayon. Ushbu qobiliyatni egallash kerak, u o‘yin mahorati bilan mushtarak emas. Oliy toifali sportchilar ham sport ixtisosligi bo‘yicha oliy o‘quv yurtini va sport karyerasini tugallab ham ishlab ketolmaydi.

Amaliyotda esa, shunday holatlar ham uchraydiki, ba’zida boshqa sport to‘pi bilan shug‘ullangan murabbiylar ham voleybolda turli darajada salmoqli muvaffaqiyatlarga erishishgan. Boy shaxsiy o‘yin tajribasiga ega bo‘lmaganligi sababli, qolip va aqidalardan xoli bo‘lgan bunday murabbiylar o‘yinchilarni va jamoani tayyorlashda eng yaxshi yo‘llarni izlashga intiladilar. Bu holat, ya’ni ular voleybol nazariyasi va uslubiyati asoslarini “eng boshidan” boshlaganliklari amalda ijobiy omil sifatida xizmat qiladi. Murabbiyning samarali faoliyat izlash, voqelikni qat’iy tahlil qilish, tayyorgarlik usullarini jiddiy tekshirish va yakunida o‘ziga ustozlar tanlash qobiliyati mahoratni oshiradi.

Murabbiy layoqatliligining tarkibiy qismi uning keng ma’lumotliligi bo‘lib, birgina kasbiy malaka va bilimlar muvaffaqiyatli ishlash uchun yetarli emas. Murabbiylar ham, ularning tarbiyalanuvchilari ham jamiyatning to‘laqonli a’zolari hisoblanadilar, ularning oldiga muayyan talablar qo‘yiladi. Shuning uchun, murabbiyga keng ma’lumotlilik, hayotning turli sohalari: madaniyat, fan, san’at, oilaviy munosabatlar va boshqalar bo‘yicha bilimlar juda zarur hisoblanadi.

Agar murabbiy o‘quvchilarning kino, adabiyot, fan va din sohasidagi savollaridan birortasiga ham javob bera olmasa, obro‘ orttirish va to‘laqonli tarbiyalashni zimmasiga ololmaydi. “Inson faqat non bilan tirik emas” deyilgani kabi, murabbiy va uning tarbiyalanuvchilari ham faqatgina voleybol bilan yashamasliklari kerak.

Murabbiyning tarbiyachilik qobiliyati uning kasbiy mahoratining asosiy tarkibiy qismi bo‘lib, busiz murabbiyning butun mehnati samarasizdir. Bu esa murabbiydano‘quvchilarni tarbiyalashda layoqatli bo‘lishni taqozo etadi. O‘yinchilarni tarbiyalash, birinchi navbatda, ularning xulq-atvori va atrof-muhit, insonparvarlik munosabatini belgilovchi axloqiy sifatlar majmuasi shakllanishini talab etadi. Ularning tarbiyali xatti-harakatlari axloqiy qonun me’yorlariga mos kelishi zarur.

Biologik nuqtainazardan, ijtimoiy darajada biologik tur hisoblangan homo sapiens (lot. ongli inson)ning yashash qoidalari axloqiy qonun sifatida tushunilishi mumkin. Ularni insoniyat evolyutsiya jarayonida,

yashash uchun kurashda ishlab chiqqan. Shaxsiy foyda, amal va boshqa g'arazli maqsadlarda bu qoidalarni buzish inson qadr-qimmatini pasaytiradi, kelajakda butun biologik tur hayotini xavf ostida qoldiradi. Har bir tarbiyalanuvchi fuqaro va kelajakda ota yoki ona hisoblanadi. Voleyboldan tashqari, ularni keng ma'noda hayotga tayyorlash, ongli ravishda maqsadga muvofiq va axloqiy faoliyatga o'rgatishni talab etadi.

Agar yosh o'yinchilarni tor mutaxassislikka yo'naltirib, faqat voleybol o'ynashga o'rgatilsa, ularning har tomonlama rivojlanishiga kuch sarflanmasa, unda har qanday natija vaqtinchalik bo'lib qoladi. Bunday illatli ta'lim va tarbiyaning salbiy oqibatlari tez orada barcha sport muvaffaqiyatlarini yo'qqa chiqarib qo'yadi. Ijtimoiy jihatdan o'zining tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qolayotgan, shakllanmagan shaxsning nobarqaror mavqeyi, sport mahorati o'sishini muammoli qilib o'yinchilarning o'z-o'zini rivojlantirishini cheklaydi. Tarbiyadagi kamchiliklar vaqti kelib mashqlar va musobaqalarda o'yinchilarning tezkor sport mahorati sekinlashuviga, uning to'xtab qolishiga olib keladi.

Murabbiy tomonidan axloqiy qonunning buzilishi o'yinchilar shaxsini o'zgartiradi. Ularning sport mahorati samarali shakllanishi salbiy tomonga o'zgaradi. Bu esa turli yo'nalishlarda namoyon bo'lishi mumkin: jamoada psixologik muhitning yomonlashuvi, o'yinchilarning mashqlarga bo'lgan munosabatining o'zgarishi, "yulduzlik" kasalligi paydo bo'lishida jonbozlik va o'ziga nisbatan mas'uliyatning pasayishi, keyinchalik esa mahorat va talantni izdan chiqishi kabilar yuz beradi.

Samarali sport takomillashuvida tarbiya jarayonida esa aksincha o'yinchilarda shakllangan shaxsiy sifatlar, egallangan hayotiy o'yinlar, nafaqat jamoada, balki jamiyatda ham samarali faoliyat yuritishda katta yordam beradi.

**Murabbiyning didaktik qobiliyati.** Muvaffaqiyatli ishlash uchun murabbiyni chuqur kasbiy bilimga ega bo'lishi yetarli emas. Murabbiy o'yinchilarni voleybolga o'rgatish bo'yicha amaliy malakaga ega bo'lishi zarur. Nafaqat o'yin texnikasi va taktika usullari, nazariy savodxonlik, balki musobaqalarda jamoa g'alabaga erishishi uchun tayyorgarlikni asosiy omillari majmuasini o'rgatishi zarur. Jumladan, o'yinchilarning ishga munosabati, o'yinga moslasha olishi, psixologik barqarorlik va g'alabaga bo'lgan irodani namoyon etish, mardlik, qat'iylik, mehnatsevarlik, qiyinchiliklarni bartaraf etish qobiliyati, xatolarni to'g'rilash va boshqalar.

Voleybol o'yiniga o'rgata olish qobiliyati o'qitishning samarali va texnologik uslublarini egallash hamda voleybolchilarni har tomonlama tayyorlashni taqozo etadi. Bu o'yinchilar mahorati o'sishini ta'minlashda, murabbiyning muhim, ammo yagona qobiliyati qatoriga kirmaydi. U yoki bu ko'rinishda murabbiyning boshqa ko'pgina qobiliyatlariga tayanadi, ularni qisman o'ziga singdiradi.

O'qitishda qobiliyatga egalik bolalar murabbiylari uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Yosh o'yinchilar o'rganishning ushbu bosqichida voleybolga ilk qadamlarni qo'yishadi, ularning mahorat cho'qqisiga yetaklovchi yo'llari ancha uzoqdir. Yosh o'yinchilarni mashqlarga o'rgatish ko'p vaqt va ko'p kuch talab etadi, shuning uchun bu bosqich juda muhim hisoblanadi. Aynan u oxir-oqibatda BO'SM o'quvchilari kelajakda haqiqiy mahoratli o'yinchilar bo'la olishi mumkinligini aniqlab beradi.

Murabbiy mahoratini quyidagi qobiliyatlar: konstruktiv (yaratuvchilik) va prognozlash (mo'ljallash, bashorat qilish) tashkil etadi.

Murabbiyning yaratuvchanlik qobiliyati unga mavjud materialdan takomillashgan o'yinchini yaratish asosida uning mahoratini rivojlantirishda eng samarali uslublarni tushunish va tanlash imkonini beradi. Shuningdek, tanlangan uslublarni amaliyotda qo'llay bilish ham kerak.

Biomashina yaratuvchisi rolini muvaffaqiyatli bajarish uchun murabbiyga o'yinchilar mahoratini barcha tomonlari vujudga kelish mexanizmini aniq tasavvur qilish, sportchilar biomashinasi qurilmalari bo'yicha muhandislik qobiliyati zarurdir. Shuningdek, u butun jamoaning ham yaratuvchisi bo'lishi lozim.

Yaratuvchanlik jarayoni bir necha yillarni egallaydi, shu sababli murabbiyning ehtimoliy kelajagidan kelib chiqqan holda, har bir o'yinchi va butun jamoaning tayyorgarlik tizimini rivojlantirish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. O'yinchilar va jamoa istiqbolini aniqlashda murabbiyning muhim qobiliyati – prognozlash (oldindan ko'ra bilish) juda katta ahamiyatga ega.

Oldindan ko'ra bilish qobiliyati murabbiyga o'yinchilarning istiqboli, vaqt o'tishi bilan ularning sonini aniqlash imkonini beradi. U saralash jarayonida iqtidorlilarni topa olish, yosh o'yinchini qobiliyatiga qarab tarbiyalash, vaqt davomida uning kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash imkonini beradi. O'yinchilar istiqbolini ko'ra bilish mahoratni takomillashtirishning eng samarali yo'llarini tanlashda juda katta ahamiyatga egadir.

**Voleybol murabbiylarining yangi kelgan bolalarda o'sish istiqbollari aniqlash qobiliyati:** Vaqt o'tgani sayin u yoki bu o'yinchining kelajagi qanday bo'lishini bilish muhimdir.

Malakali voleybolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar uchun jamoaga nomzodlarni tanlashda ularning o'sish imkoniyatlari va sport mahoratlarining alohida tomonlarini ko'ra bilish kerak. Murabbiyning u yoki bu o'yinchi jamoa uchun to'g'ri kelish-kelmasligini, ularning psixologik muhitni salbiy tomonga o'zgartirib qo'ymasligini aniqlash qobiliyati keyingi o'sish va ularning jamoadagi bo'lg'usi yutuqlaridagi hissasini aniqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Murabbiy o'yinchilar tayyorlashning butun mexanizmini baholash, rejalashtirish, reja va dasturlarni belgilangan vaqt davomida amalga oshirish, shuningdek, joriy mashq jarayonini aniq va samarali to'g'rilab borishi kabilardan iborat jadvallar ko'rinishida tasavvur eta olishi lozim.

Murabbiyning yaratuvchilik va oldindan ko'ra bilish qobiliyatlari o'yinchilar tayyorlashning har bir bosqichida zarur, ular qanchalik yuqori bo'lsa, ish shunchalik sifatli bajariladi, natijalar shunchalik ahamiyatli bo'ladi.

Murabbiyda muhokama etilayotgan qobiliyatlarning yetishmasligi uning mahoratidagi katta yo'qotishdir. Ayrim hollarda tasodiflarga tayanishga ham to'g'ri keladi. Ba'zan amalda foydalanilayotgan takomillashtirish yo'llarining maqbulligi bilan tasodifan mos kelishi yaxshi natija ko'rsatishi mumkin.

**Murabbiyning gnostik (bilish) qobiliyati.** "Nimaki rivojlanmasa, u yo'qoladi", degan ibratli iboraning haqqoniyligini hayot ko'rsatadi. Har qanday mutaxassisning rivojlanishida, birinchi navbatda, bilish yordam beradi. Bilmaydigan va izlanmaydigan murabbiy asta-sekin obro'sizlanib boradi. Bilish va izlanish – bu maxsus va badiiy adabiyotni o'qish degani emas. Qobiliyatli murabbiyga hayotning o'zi ko'p narsalar o'rgatishi mumkin. Biroq tajriba ham, ko'pincha, hech narsaga o'rgatmaydi, u kasbiy o'sish uchun yetarli emas, adabiyotlarni o'qishning o'zi ham kamlik qiladi. Idealdagi murabbiy tadqiqotchi bo'lishi lozim. Murabbiylik faoliyati davomida tadqiqotchilik yondashuvi namoyon bo'lishi kerak. Yuz berayotgan voqeaning mohiyatiga etish uchun nima bo'ladi va nima bo'lishi mumkin, nima bo'lmasligi va uning sababini tushuna olish muhimdir. Chunki busiz o'yinchilar mahoratini o'stirishning samarali yo'llarini tanlash qiyin.

Bilish jarayoni samarali bo'lishi, shu jumladan, kasbiy o'sishga yordam berishi uchun murabbiyga bilishning ishonchli yo'nalishini va

ko‘rilgan, o‘qilgan yoki yaratilgan obyektning haqiqiylikini baholash imkonini beruvchi ishonchli metodologik asos zarur. Bilish va har qanday kasbiy vazifani hal etish yo‘llarini izlashda haqiqiy ilmiy yondashuv kerak bo‘ladi.

Murabbiy uchun bilishda borliq tushunchasi bo‘yicha mahsulli yondashuv zarur bo‘lib, u oddiy faktlar, fikrlar, farazlar, nazariyalarni jamlashni emas, balki ularni tanqidiy tahlil qilish va keyinchalik eng yaxshilarini o‘zaro bog‘liq butunlik sifatida sintezlash, olam manzarasini tuzishga intilish, unda berilgan faktlar va nazariyalar o‘zlarining “qonuniy” joylarini egallashi nazarda tutiladi. Olinadigan bilimlarni o‘z faoliyati va hayotida mazmunli hamda samarali foydalanishda, “Qanday bo‘lish kerak?” degan asosiy savolga javob topishda faqat shunday yondashuv qo‘l keladi.

Murabbiyga uning tarbiyalanuvchilari ko‘p narsalarni o‘rgatishlari mumkin. Buning uchun faqat o‘rganish qobiliyatiga ega bo‘lish lozim. Oliy o‘quv yurtidan keyingi barcha hayot universitetlarida foydali hisoblanadigan kuzatuvchanlik, e‘tiborlilik, “emotsional xatoliklarni” hisobga olgan holda oqilona tahlil, ishni yaxshi bajarish usullarini izlash kabi yaxshi sifatlarni egallash zarur. Faqat shundagina murabbiyning kasbiy mahoratini muntazam o‘stirish va faoliyatida yuqori natijalarga erishilishni ta‘minlash mumkin.

Psixologik-terapevtik qobiliyat murabbiy kasbiy mahoratining juda muhim qismidir. Bunda murabbiyning jamoada psixolog funksiyasini bajarish qobiliyati nazarda tutiladi. Hayotda har bir ishlovchi murabbiy pedagog darajasida bo‘lgani kabi psixolog ham bo‘lishi zarur. Psixologiya asoslarini bilmasdan, tarbiyalanuvchilar shaxsi va jamoaning psixologik xususiyatlarini aniqlamasdan, bilimlardan foydalanmasdan turib samarali o‘qitish va tarbiyalashning imkoni yo‘q, ularni bilmagan holda natijalarni yuqori darajada ko‘rsatish qiyin bo‘ladi.

Murabbiyning kasbiy mahoratidagi ushbu qobiliyatlar psixolog shtati bo‘lmagan ish sharoitlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Uning amalga oshirilishi murabbiyning turli vazifalarni bajarishda psixologiya yutuqlaridan faoydalana olishini, ya‘ni psixologiya fani nuqtainazaridan ham mahorat bilan harakat qila olishini nazarda tutadi.

Barcha tarbiyaviy vazifalar o‘yinchilar e‘tiborini, o‘yinchilar va jamoaning shaxsiy tuzilishi xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etilishi lozim. Yaxshi murabbiyda pedagogik yondashuvlar, tarbiya vositalari va usullarini tanlashdagi farqlar tarbiyalanuvchilarning

psixologik fe'l-atvori bilan aniqlanadi. Bunda murabbiy ularning eng yaxshilarini biriktirgan nozik psixolog ham bo'lishi zarur.

Murabbiyning psixologik-terapevtik qobiliyatlari ko'p jihatdan uning kasbiy faoliyati natijalarini belgilaydi, chunki sportdagi raqobat tobora ko'proq psixologik qarama-qarshiliklar sohasiga ko'chmoqda. Bu o'yinchilar holatini, o'yinga jangovar holda kirishish kayfiyatiga moslashishini talab etadi. Bu borada murabbiy sportchilarga zaruriy yordam ko'rsatishi kerak.

Psixologik muammolar samarali hal etilgan sport jamoalari, o'zlariga teng toifadagilarga nisbatan o'yin va musobaqalarda ustunlikka ega bo'ladilar. Ular ko'pincha yuqori safarbarlik darajasi, iroda va o'zini fido qilish kayfiyati kabilar hisobidan, ancha kuchli raqiblarni yengadilar, bu sifatlar o'z xatolari sonini kamaytiradi va raqibga qarshi tura olish samaradorligini oshiradi. Ijtimoiy psixologik jihatdan yaxshi jamoa o'yinchilari (jamoada yaxshi psixologik muhit bo'lganda) sport mahorati oshadi, shuningdek, uning mutlaq yakuniy ko'rsatkichlari darajasi bo'yicha ustuvorlikka ega bo'ladilar.

Murabbiyning psixolog sifatidagi faoliyatini shartli ravishda to'rt asosiy funksiyalarga ajratish mumkin:

- mashqlar va musobaqa jarayonida o'yinchilarning psixologik holatini muvofiqlashtirish;

- o'yinchilar shaxsi psixologik strukturasi, xususiyatlari, shuningdek, jamoa ishtirokchilari o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini hisobga olgan holda tarbiyaviy jarayonni olib borish;

- jamoada samarali va qulay muhitni shakllantirish, bunda har bir o'yinchini psixologik jihatdan quvvatlash maqsadida ijodiy mehnat sharoitlarida sport va ma'naviy o'sish imkoniyatlariga ega bo'lishlari;

- musobaqalar vaqtida jamoani psixologiya qonunlari nuqtainazaridan savodli darajada boshqarish.

Psixoanalitik funksiyasida murabbiyning shaxs va jamoa muammolari psixoanalizini amalga oshirish qobiliyati unga jamoadagi noxush vaziyatlar va ayrim o'yinchilar bilan ishlashda ishonchli tashxizlash imkonini beradi. U psixologik muammolarning turli ko'rinishlari vujudga kelish sabablarini aniqlashda va ularni hal etishda samarali yo'llarni tanlash imkonini yaratadi. O'yinchilar uchun mos keluvchi sharoitlarni tanlashni yengillashtiradi.

Psixoterapevtik funksiyasi bu murabbiyning o'yinchilarda psixologik jihatdan vujudga keluvchi har qanday og'ishlarni me'yorga keltira olishni nazarda tutadi. Bular:

- o'yinchilar uchun qiyin bo'lgan vaqtlarda psixologik yordam ko'rsatish, asabiylashish, muammolarni bartaraf etishda yordamlashish, ularning o'z kuchiga ishonchlarini mustahkamlash;

- munozarali uchrashuvlar, mag'lubiyatlardan keyin va navbatdagi o'yinlarga tayyorgarlik ko'rishda o'yinchilar o'z emotsional holatlarini tiklashlarida yordamlashish;

- ayrim o'yinchilarning shaxs strukturasiidagi zaruriy tuzatishlarni ular bilan hamkorlikda amalga oshirish.

Murabbiyning jamoada vujudga keladigan psixologik muammolarni ko'ra bilish va zudlik bilan hal eta olishi musobaqalarda sezilarli ustunlik beradi. Uchrashuv darajasi, sport kurashining mas'uliyati va psixologik zo'riqish qancha yuqori bo'lsa, o'yin funksiyasini amalga oshiradigan o'yinchilar psixologik barqarorligi, ishonchliligi va irodaliligiga ham shunchalik yuqori talablar qo'yiladi. Bunday sharoitlarda jamoani samarali boshqarish uchun murabbiyning psixologik qobiliyatini ahamiyati juda yuqori bo'ladi.

Jamoada professional psixologning bo'lishi, u bilan o'zaro hamkorlik o'rnatilishi o'yinchilar hamda jamoadagi psixologik muammolarni samarali va sifatli hal etish imkoniyatlarini oshiradi.

**Murabbiyning tashkilotchilik qobiliyati.** O'qitish va tarbiyalashning samaradorligi ko'p jihatdan murabbiyning barcha yo'nalishlardagi mashq jarayonini tashkil eta olishiga bog'liqdir. Guruhning ayrim mashqlarida, o'quv mashg'ulotlarda, musobaqalarda, yig'inlarda tartiblilik, tashkillashganligi har bir o'yinchi faoliyati sermahsulligini oshiradi.

Murabbiy o'yinchilar hayoti, dam olishi, hordiq tadbirlari va tartiblarini tashkil eta olishi, shuningdek, ularda sport mahorati samarali shakllanishida yordam beradi. Intizom, tartib, tashkilotchilik – sermahsul o'quv mashg'ulotlarining zaruriy va muhim shartlaridan hisoblanadi.

**Murabbiyning yuqori motivatsiyasi, o'zini ishga bag'ishlashi, shogirdlar yaratish faoliyati.** Kasbiy jihatdan faol ishlash murabbiyning o'zini kasbga bag'ishlashga qarama-qarshi jihati sifatida, har qanday pedagogik mehnatda (ayniqsa, murabbiylikda) o'zini kasbga bag'ishlamaslik, o'z ishiga loqaydlik, shogirdlar yaratishda e'tiborsizlik va beparvolik sababli sezilarli yutuqlarga erisha olmaydi.

Murabbiy o'z ishini sevishi kerak. Har qanday muvaffaqiyatli murabbiyning mehnati izdoshlikda namoyon bo'ladi. Ishga o'ta berilib ketish avvaliga yaxshi natijalar keltirsa-da, biroq murabbiy va tarbiyalanuvchilar uchun bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi,

uygʻunlik tamoyili buziladi. Murabbiylik ishiga judayam berilib ketish odatda murabbiy tomonidan yosh tarbiyalanuvchilarga yuqori talablar qoʻyilishi, tayyorgarlik jarayonining tezlashtirilishi kabi sabablar salbiy hisoblanadi, oʻsib kelayotgan organizm buni koʻtara olmaydi. Natijada sportdagi keyingi faoliyat ham soʻnadi.

Murabbiylik kasbiga oʻta berilish ham bundan kam boʻlmagan salbiy oqibatlariga olib keladi. Bunday yondashuvda kasbiy natijaga erishish uchun sogʻliq, oila, boʻsh vaqt qurbon qilinadi, oʻz farzandlarini tarbiyalash jarayonida qatnashmaslik, oddiy odamning hayotiy kayfiyatlariga eʻtiborsizlik va boshqalar kuzatiladi. Oxir-oqibatda, davomli zoʻriqishlar, ishdagi ortiqcha talabchanlik va boshqalar murabbiyning kasbidan ancha ertaroq sovushiga olib keladi. Uning asosida psixologlar “emotsional yonish sindromi” deb ataydigan hodisa mavjud.

Kasbiy yonib ishlash – mutaxassisning koʻp yillik fidoyiligi va masʻuliyatining teskari tomonidir. Murabbiy muntazam mashgʻulotlar, oʻrtoqlik uchrashuv oʻyinlari, tashkilotchilikning yaxshi yoʻlga qoʻyilmaganligi borasidagi ziddiyatlar, rahbariyat tomonidan gʻalabaning qatʻiy talab etilishi orqali paydo boʻladigan zoʻriqishlar bilan band.

Kasbiy yonish belgilariga doimiy charchoq sezish, ishga qiziqishning pasayishi, jizzakilik, yuqori ziddiyatlik, organizm kuchi va immunitet imkoniyatlarining pasayishi oqibatida kasallanib qolish, emotsional charchoqni kiritish mumkin. Bularning barchasi kasbiy faoliyat samaradorligi pasayishi bilan bir vaqtda yuz beradi.

Boshqa tomondan esa yonmasdan, koʻngilsiz, tarbiyalanuvchilarning yutuqlariga qiziqmasdan ishlash ham yaxshi natija bermaydi. “Boshqalarni yondirish uchun oʻzi ham yonishi lozim”, degan ibratli ibora hayotiydir.

#### **1.4.2. Murabbiyning shaxsiy sifatlari va qobiliyatlari**

Bevosita kasbiy majburiyatlarni samarali bajarish uchun murabbiy keng koʻlamdagi shaxsiy sifat va qobiliyatlarga ega boʻlishi, oʻz shaxsining rivojlanish darajasiga qoʻyiladigan koʻplab talablarni qoniqtirishi zarur.

Yaxshi murabbiy birinchi navbatda madaniyatli shaxs boʻlishi lozim. Kuchli, koʻp qirrali axloqiy, tarbiyalanuvchilar uchun qiziqarli, shogirdlari ergashadigan xislatlarga ega boʻlishi oʻquvchilar shaxsini shakllantirishga katta taʻsir koʻrsatadi.



Murabbiy shaxsi qanchalik yorqin, miqyosli, kuchli va hurmatli bo'lsa, u tarbiyalanuvchilarga shunchalik ko'p ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Faqatgina murabbiyning obro'si tarbiyalanuvchilarga ortiqcha zararli ta'siridan ehtiyot bo'lish zarur. Bunday hollarda o'qituvchilar tashabbussiz va ijodiy yaratuvchilik qobiliyatlari rivojlanmasdan qotib qolishlari mumkin.

Murabbiy shaxsi barcha sohalarda ideal bo'lishi lozim. Murabbiy o'zini ideal sifatida namoyon eta olishi kerak. Murabbiy o'z tarbiyalanuvchilari uchun ideal bo'la olishi kasbiy faoliyatning muvaffaqiyatlariga bog'liq bo'ladi, bu esa, o'z navbatida, ko'p jihatdan murabbiyning shaxsiy sifatlari bilan belgilanadi.

Murabbiyning eng muhim shaxsiy sifatlari va qobiliyatlariga quyidagilarni kiritish mumkin:

**Murabbiy shaxsining yetukligi.** Har qanday odamning yetukligi uning eng muhim psixologik xarakteristikasi hisoblanadi. Psixologik yetuklik ushbu holatda shaxsning barcha jihatlari yuqori darajada rivojlanganligi, ularning uyg'un tarzda birlashganligi bilan belgilanadi. Jumladan, xarakterdagi ijobiy belgilar: axloqiy mavjudlik, sog'lom xulq-atvorning mavjudligi, insonparvarlik yo'nalishidagi qadriyatli maqsadlar hamda unga mos ravishda o'zini tutish, hayotdan qoniqish sezish va boshqalar bilan belgilanadi.

Shaxsning psixologik yetuk emasligi insonning psixologik yoshi biologik yoshidan ortda qolganligini bildiradi. Yetuklik ta'rifining rivojlanib borish nuqtai nazaridan qaralganda, odamning shaxsiy salbiy tomonlari ham ko'rinadi. Masalan, axloqsizligi yoki boshqa bir qator kamchiliklari bilan insonni to'la yetuk deb hisoblash mumkin emas. Shaxsning psixologik yetukligi kamchiliklardan holi bo'lishni nazarda tutadi, ular asosan oila va ta'lim muassasalarida tarbiyalashning ma'muriy usullari ustun bo'lishi natijasida yuzaga keladi. Kamchiliklar yo'qligining birinchi belgilari sifatida ichki erkinlik (shu jumladan, obro'-e'tibor ta'siridan), boshqalarning kamchiliklariga chidamlilik, yaxshi niyatlilik, xafa bo'lmaslik, hurmat va shuhratga xayrixohlik kabilarni ko'rsatish mumkin.

Shaxsning ijobiy sifatlari ijodiy mehnat jarayonidagi pedagogik hamkorlik va har bir inson uchun muhim bo'lgan dilemma: "bo'lmoq yoki bo'lmaslik", "ega bo'lmoq yoki bo'lmaslik" iboralarida, bo'lmoq foydasiga masalani hal etish jarayonida shakllanadi. Bo'lmoq, ya'ni insonga tabiatdan berilgan salohiyatning ro'yobga chiqarilishi, tashqi sharoitlar hisobidan amal va boylik to'plashga intilmaslikdir.

O‘z salohiyatini amalga oshirish imkoniyatining muhim sharti murabbiy shaxsining mahsuldorligi yetakchi sifatida bo‘lishi hisoblanadi. Ichki nazorat darajasida (“hammasi faqat menga bog‘liq” deb bilish) o‘z kuchi, tabiiy salohiyatini ro‘yobga chiqarish vositasida sermahsul faoliyatga yo‘nalish yuqori kasbiy natijalarga erishishga yordam beradi.

Maqsadning boshqa tiplari shaxsdagi o‘zgarishlar bo‘lib, tarbiya jarayonida uning eng maqbul shakllanish sharoitlari bilan bog‘liqdir.

E.Fromm inson xarakteridagi maqsadlarning mahsulsiz tiplariga bozor, hukmronlik, andozaviylik va jamg‘aruvchilik masalalarini kiritadi.

Shaxsning mahsuldor maqsadlariga misol sifatida sevgi va bilim kabilarni keltirish mumkin.

E.Fromm fikricha, sevgi – bu odamlarga va o‘ziga nisbatan mahsuldor munosabatdir. Bilishda mahsuldorlikning muhim belgisi insonning nima haqiqiyliги, nima haqiqiy emasligi, nimalar aynanligi masalalarini hal etish mas‘uliyatini zimmasiga yuklashdir. U o‘zi uchun olam manzarasini yaratishga intiladi, unda bu holat mustaqil harakat kabi tushunarli kechadi. O‘rganiladigan faktlar, hodisalar, nazariyalar qat‘iy, o‘zaro bog‘liqholatda o‘z joylarini egallaydi, mavjud olamni aks ettiradi. Bilimlarning bunday tizimidan samarali foydalanish lozim, ma‘lumotlar qandaydir majmua sifatida va hodisalarni “yana bitta dalil” sifatida qabul qilmasligi kerak.

Mahsulsiz maqsadlar sifatida avtoritar tarbiya tizimida uchrab turadigan, murabbiy shaxsining hukmronlik yoki ekspluatatorlik maqsadlarini ko‘rish mumkin. Hukmronlik tipidagi maqsadli odam “yuqori” kuchlarga bo‘ysunish va bo‘ysunuvchilar foydalanish zaruriyatidan kelib chiqadi, buni muvaffaqiyatga erishishning, xavfsizlik va barcha ezguliklarning yagona ishonchli yo‘li deb hisoblaydi.

Kuch va qobiliyati tufayli o‘z faoliyatini amalga oshiradigan mahsuldor maqsaddan farqli ravishda, shaxsning foydalanish maqsadida hayotiy vazifalar kuch va hukmronlik vositasida hal etiladi.

Insonning hukmronligi uning qobiliyatidan ustunlik qilib, ishdan chiqaradi, boshqa odamlar ustidan hukmronlik qilish imkonini beradi.

Sevgida hukmronlik maqsadi mulkdorchilik bilan qorishib ketadi. Sevgi obyektini o‘ziga bo‘ysundirishga intilish, bo‘ysunishga majburlash, qaram qilib olish yuz beradi. Bo‘ysundirishga intilish, atrofdagilarni nazorat qilish shakli sifatida, hukmronlik maqsadli inson shaxsida vaqtincha xavfsizlik hissini uyg‘otadi.

Bilishda bu xildagi maqsad mashhur kishilarga ta'zim qilishga, bilimga, ular mashhur kishilar tomonidan qanchalik yaratilganligiga qarab hurmat bildirishga olib keladi. Bunday yondashuvda bilimlarning haqiqiyliги ularning mashhurlar doirasida tan olinishi bilan o'lanadi. Ushbu usulda haqiqatning aniqlanishi shubhali, chunki mashhur konsepsiyalar, farazlar, faktlar bir-birini inkor etadi. Mashhur kishilardan haqiqatni izlash, ularning fikrlarini kelishtirishga urinish boshi berk ko'chaga yetaklaydi.

Shaxs yetukligi belgilariga murabbiyning kuchi, e'tiqodi, o'z nuqtainazarini himoya qila olishi ham kiradi, murabbiy turli darajadagi boshliqlar manfaatlari o'rtasida arosatda qolmasligi va amalga erishish uchun ustuvor yo'nalishlar yo'liga og'masligi kerak.

Tez-tez e'tiqodini o'zgartirib turuvchi shaxsni yetuk inson deb hisoblab bo'lmaydi. lekin o'zi uchun barcha masalalarni darhol va tamomila hal etish ham g'o'rlik va nomuvofiqlik belgisidir.

Insonning yoshi ulg'ayishi va ma'naviy rivojlanishi vaqt o'tishi bilan, olamni anglash, shaxs qadriyatlari o'zgarib boradi va bu tabiiy jarayondir. Shaxsiy foyda va amal yo'lida axloqiy qonunlar buzilmasligi juda muhim.

**Murabbiyning axloqiy sifatlari.** Bu inson shaxsi yetukligining eng zarur va juda muhim sharti bo'lib, axloqiy sifatlarsiz murabbiy bo'lib ishlashning iloji yo'q. Murabbiyni axloqsizligi uning shaxs sifatida inqirozga yuz burganligi, insoniy sifatlarining rivojlanmay qolganligi, tabiat bergan salohiyatni to'liq qo'llay olmayotganligini ko'rsatadi. Yaxshi murabbiy axloqli bo'lishi va tarbiyalanuvchilarini ham axloqiy yetuklikka o'rgatish vazifasini birlamchi o'ringa qo'yishi zarur, aks holda sport o'z-o'zini yemirish omiliga aylanadi. Murabbiy shaxsining axloqiy yetukligi boshqalarni o'qitish va tarbiyalashga axloqiy huquq beradi. Axir shaxsiy namuna – tarbiya asosidir.

Murabbiyning xushko'ngillik, adolatlilik, sofdillik, beg'arazlik, kek saqlamaslik, kechirimlilik kabi yuqori axloqiy shaxsiy sifatlari tarbiyalanuvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Murabbiy axloqsiz xulq-atvori bilan o'quvchilarni tarbiyalay olmaydi. Axloqsiz murabbiy bola va jamiyat uchun ham xavflidir. Axloqsizlik uning barcha xizmatlarini yo'qqa chiqaradi, har qanday yo'l bilan g'alabaga erishishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Zamonaviy sportda moddiylik, shuhrat, ijtimoiy tan olinish – faqat muvaffaqiyatli murabbiylarning nasibasidir. Oramizda “g'oliblarni hukm qilishmaydi”, degan fikr bo'lsa-da, ko'ngillarni vayron qiluvchi va shaxs

sifatida buzuvchi, sportga xos bo‘lmagan, ya’ni g‘alabaga har qanday yo‘l bilan erishishga qaratilgan axloqsiz usullar, ertami-kechmi hukm qilinadi.

G‘alabaga “chirkin” usullar bilan erishishning salbiy oqibatlari ushbu g‘alabaning bahosidan ko‘ra qimmatroqqa tushayotgani yaqqol ko‘rinib turibdi. U “soxta g‘alaba”ga o‘xshaydi, sportchilar keyingi faoliyatidagi ko‘plab muvaffaqiyatsizliklarni oldindan belgilab qo‘yadi. Aslida, axloqiy qonun – inson mavjudligining qoidasi va shartidir, ular insoniyatning uzoq evolyutsion rivojlanishi jarayonida shakllangan. Zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyatga erishish yo‘lida shaxsning o‘zgarishi muqarrar ravishda yemiruvchi omillarga olib keladi. Axloqsiz xulq-atvori uchun odamlar shubhasiz jazolanishadi.

Fuqaroviylik murabbiy xulq-atvorining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, faol holati hisoblanadi. U hokimiyatga emas, ziyoli odam hokimiyatga nisbatan doimo muxolifiyatda bo‘lishi, uni xatoliklardan ogohlantirishi va ularni to‘g‘rilashga undashi, balki jamiyatga, mamlakatga, insoniyatga xizmat qilishi lozim.

Vatanparvarlik ruhida tarbiyalash fuqarolarning axloqiy yetukligida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Insonni Vatanga vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda boshqa madaniyatlar va an‘analarga qarshi qo‘yilmagan o‘z madaniyatiga muhabbat sifatida qaralsa, bu ijobiy hisoblanadi. Inson madaniy merossiz aslo shakllanmaydi. Ko‘pincha, milliy va hududiy belgilari bo‘yicha asrlar davomida shakllangan kishilar jamoasining barqarorligini ta‘minlovchi bir butun tuzilmani turli xil madaniyatlarni qabul qilish va tushunish zarur.

Kishilar o‘zaro munosabatlarining axloqiy madaniy asoslari yemirilishi, oxir-oqibatda, biologik tur sifatidagi insonning yo‘qolishiga olib kelishi mumkin. Yaxshisi, qarama-qarshi kurashsiz, arzigan-arzimagan o‘ziga xosliklarni “himoya qilish” niqobi ostida “soxta vatanparvarlik” va shovinizmga o‘tib ketmasdan, boshqa madaniyatlarning foydali tomonlarni o‘z xalqi an‘analariga singdirish, birgalikda madaniyatlarni boyitishga intilish zarur.

**Murabbiyning zakovati, aqli va donoliligi.** Oqilona asosga ega bo‘lgan aksariyat qobiliyatlar murabbiy bilimi qanchalik yuqori bo‘lsa, shunchalik oshishiga imkon beradi. Ularga tashkilotchilik, bilimlilik, ijodiylik, psixoanalitik, tarbiyaviy, didaktik va boshqa qobiliyatlarni kiritish mumkin.

Zakovat ko‘p narsalar yaxshi tushunishda va voqealarni ishonchliroq baholashda, vujudga kelgan vaziyatlarda muvofiq xulosa chiqarishda,

qiyin vaziyatlardan chiqish yo'lini tezroq topishda, barcha kasbiy muammolarni samaraliroq hal etishda qo'l keladi.

Murabbiyning keng dunyoqarashi bilim olish va samarali faoliyatida ijodiy izlanishlar olib borish, uning axloqiy hayoti natijasida donolikka ega bo'lishda yordam beradi. Bilishda o'zini aldamaslik, xomxayollar tuzmaslik, cheksiz aldov va boshi berk ko'chalarga olib boruvchi konformizmga yo'l qo'ymaslik juda muhim hisoblanadi. Bu faqat dono odamlargagina xos xususiyatdir.

Zakovatning quyi darajasi ko'plab kasbiy muammolarni samarali yechish imkonini bermaydi, murabbiy va uning tarbiyalanuvchilari muvaffaqiyatlarini chegaralab qo'yadi.

**Murabbiyning madaniyati va ziyoliligi.** Murabbiyning madaniyati o'yinchilarni tarbiyalash ishida katta ahamiyatga ega. Faqatgina "maxsus tadbirlar" emas, balki murabbiy shaxsi, uning ishlari shug'ullanuvchilar xulq-atvorini tarbiyalaydi. Bu madaniyatli ziyoli insonning xulq-atvorida bo'lishi kerak. Murabbiy axloqiy me'yorlarni ro'yobga chiqarishning asosidir. Madaniyatli – ziyoli murabbiy uchun tarbiyalanuvchilarning qalbiga yo'l izlash, ular bilan hamfikr bo'lish, eng asosiysi, kelajakda ular yaxshi mutaxassis bo'lib yetishishiga harakat qilishi zarur.

Ziyoli murabbiy shaxslararo kelishmovchiliklarni osonlik bilan hal etadi, jamoada samarali va ijodiy muhit yaratishda, har bir tarbiyalanuvchining salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun qulay sharoitlar yaratishda qiynalmaydi.

Murabbiylarni madaniy saviyasining pastligi o'z tarbiyalanuvchilariga ta'sir o'tkaza olmaslik darajasigacha olib boradi, bu esa shug'ullanuvchilarning sport natijalarini pasaytiradi. Madaniyatning pastligi tufayli natijasida inson o'zini yoki yot kishilarni ham hurmat qilmaslikdarajasigacha boradi.

Murabbiy madaniyati va ziyoliligi o'z xatolari va nohaqligini tan olishi, bunday hollarda tarbiyalanuvchilardan kechirim so'ray olishi, adolat va haqiqatni inkor etmaslik tasdiqlay olishi kabi xususiyatlarida ko'rinadi. Bunday hollarda murabbiyning obro'si tushmaydi, balki aksincha, ba'zi hollarda tasavvur qilib bo'lmaydigan darajada ko'tariladi.

**Murabbiy obro'si.** Shug'ullanuvchilarni o'qitish yoki tarbiyalashda ishonch masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu vaziyatda murabbiy obro'si alohida muhim masala. O'qitish va tarbiyalashda obro'li murabbiylarga ishonch yuqori darajada bo'lib, samarali natijalarga erishish ham osonroq bo'ladi.

Murabbiyning keng dunyoqarashi bilim olish va samarali faoliyatida ijodiy izlanishlar olib borish, uning axloqiy hayoti natijasida donolikka ega bo'lishida yordam beradi. Bilishda o'zini aldamaslik, xomxayollar tuzmaslik, cheksiz aldov va boshi berk ko'chalarga olib boruvchi konformizmga yo'l qo'ymaslik juda muhim hisoblanadi. Bu faqat dono odamlargagina xos xususiyatdir.

Zakovatning quyi darajasi ko'plab kasbiy muammolarni samarali yechish imkonini bermaydi, murabbiy va uning tarbiyalanuvchilari muvaffaqiyatlarini chegaralab qo'yadi.

Agar murabbiyning obro'si bo'lmasa, u o'z o'quvchi va talabalarini yaxshi tarbiyalay olmaydi. Haqiqiy tarbiyani o'ziga ishontirish bilan almashtirish, hamma joyda ustunlik qilish va doimiy nazoratda tutish kabi sifatlar mutlaqo besamardir. Nufuz ham turlicha bo'lishini tushunish lozim.

Ba'zi hollarda murabbiy obro'si uning ijtimoiy ahvoli, amaliy tajribasi, yoshi, bilimi va oldingi xizmatlari bilan belgilanadi. Shubhasizki, murabbiyning bunday ko'rinishdagi obro'si tartib va jamoa tashkilotchiligi oshishida yordam beradi, biroq, odatda murabbiy o'qitish va tarbiyalash jarayonida o'zgarmaydigan uslublardan foydalanishi tarbiyalanuvchilarning tabiiy salohiyati, ularning ijodiy qobiliyatlari ochilishida yordam bermaydi. Ma'lum ma'noda bunday obro' "soxta" va besamardir, chunki u mazmuniy omillar bilan emas, balki rasmiy omillar bilan belgilangan.

Boshqa hollarda murabbiy obro'si uning mahorati va shaxsiy sifatlariga, jumladan, yaxshi xulq-atvor, tarbiyalanuvchilar shaxsiga hurmat, chuqur mulohazalar va bilim asosida ishontira olish kabi sifatlarga tayanadi. Murabbiyning bunday obro'si haqiqiy hisoblanadi, sport vazifalari va o'quvchilarni katta hayot qiyinchiliklariga tayyorlash muammolarini hal etishda ijodiy hamkorlik jarayonida qo'lga kiritiladi.

Shu tariqa, murabbiyning obro'si asoslash mahorati va yaxshi xulq-atvori bilan tasdiqlanishi lozim. Aks holda, murabbiyning obro'si avtoritar so'zsiz bo'ysunishga aylanadi. Murabbiy obro'sining mutlaq ta'siri avtoritar (yakka hokimlik) pedagogika namunasi. Bunday yakka hokimlik va majburiylik uslubi tarbiyalanuvchilar shaxsini buzadi, ularning qalbini jarohatlaydi.

Har qanday tashkiliy ishlarni amalga oshirishda rahbarning so'zsiz nufuziga tayanish qandaydir sababga ko'ra nufuzning yo'qolishi sabab halokatga uchraydi. Bunday yondashuvda tarbiyalanuvchilarning

barqaror axloqiy o‘zagi shakllanmaydi, ular mustaqil fikrlash va axloqiy xulq-atvorga ega bo‘lishmaydi.

Guruh tarbiyalanuvchilari shaxsi to‘g‘ri tarbiyalanganda erkin va mos rivojlanishi qonun, haqiqat va adolat hukmronligi ostida amalga oshishi lozim.

Murabbiyning obro‘si, qanchalik yuqori va ijobiy bo‘lmasin, agar tarbiyalanuvchilar ma‘naviy takomili, boshqalar bilan solishtirilganda, o‘z fikriga ega bo‘lmas ekan, u hech qachon ish bermaydi va jonsiz buyumga aylanib qolishi mumkin. Hamkorlikda tarbiyalanuvchilarning o‘ziga, turli o‘yinli va hayotiy vaziyatlarda mustaqil fikrlash, baholash, qaror qabul qilish imkonini berib, o‘z aqli va qobiliyatiga tayanishga o‘rgatish kerak. Asosiy savol “Qanday bo‘lish kerak?”, deyilganda tarbiyalanuvchi, oxir-oqibatda mustaqil va to‘liq mas‘uliyat bilan javob berishni o‘rganishi lozim.

Shu tarzda, o‘quvchi uchun har qanday nufuz o‘tkinchi, vaqtinchalik suyanchiq bo‘lishi lozim. Ayniqsa, bilish va tarbiyalanuvchilarni o‘qitishning dastlabki bosqichlarida maqsadga muvofiq bo‘ladi, bunda o‘zining dunyoqarashini shakllantirishda foydali bo‘ladi, obrazli qilib aytganda, vaqtinchalik tayanch sifatida begona “qurilmadan” foydalanish mumkin.

Tarbiyalanuvchi nufuzning salobatli ta‘sirini anglamasa, o‘ta ta‘sirchan kishiga aylanadi, ko‘ngilli ravishda uning ma‘naviy qulligiga tushib qoladilar.

Murabbiyning nufuzi yakka hokimlik darajasiga ko‘tarilmasligi kerak. Tayyorgarlik mashg‘ulotlarida majburlashdan foydalanish yakka hokimlikka olib boradi. Murabbiy o‘quvchilar bilan o‘z munosabatlarini tashkil etishda ushbu xavfni ham hisobga olishi lozim. Eng ma‘qul yo‘l – hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdir.

**Murabbiyning yetakchilik qobiliyati.** Yetakchilik qobiliyatini yakka hokimlikdan farqlash lozim. Biri ikkinchisi bilan bog‘liqligi va taqozolanishiga qaramay, ular aynan bir tushuncha emas.

Rasmiy murabbiy jamoaning yetakchisidir, biroq norasmiy yetakchiga ham zaruriyat tug‘iladi. Yetakchi bo‘lish qobiliyati – murabbiyning eng muhim qobiliyati hisoblanadi. U o‘quv-mashq va musobaqa jarayonlarini aniq tashkil etishga, ularning ko‘pgina vazifalarini samaraliroq hal etish imkonini beradi.

Agar murabbiy har xil yetakchi bo‘la olish san‘atini egallagan bo‘lsa va vaziyatga mos ravishda o‘z yetakchilik qobiliyatini turlicha namoyon eta olsa yanada yaxshi. Bunga ma‘lum darajada murabbiyning

san'atkorlik qobiliyatlari yordam beradi. Yetakchilik funksiyasini ro'yobga chiqarish murabbiy nufuzini oshiradi, biroq u o'yinchilarning, ayniqsa, yoshlarning tashabbuskorligini bo'g'ib qo'ymasligi kerak. Murabbiy hamma joyda va hamma vaqtda emas, balki eng muhim holatlarda, tajribaliroq kishining yetakchiligi talab qilingan hollardagina ustunligini ko'rsatishi lozim.

O'yinchilarning xulq-atvorli bo'lishida, tashabbuskorligini uyg'otishda sportning o'zi tanlagan turiga jiddiy munosabatni shakllantirish muhimroqdir. Bunda murabbiyga guruhdagi tarbiyalanuvchilarning tashabbuskorligiga yo'l beruvchi, vaziyatga qarab "hammasi me'yorda bo'ladigan" hollarda yetakchilik qobiliyatini shakllantirish kerak bo'ladi. O'quvchilar tashabbuskorligini to'g'ri yo'naltira olish, ularning mustaqilligi va faolligini rag'batlantirish, ba'zida jamoani o'zi yetaklagandan ko'ra "Jamo'a o'yinchi tomonidan boshqarilgani" maqsadga muvofiqdir.

O'yinchilar mustaqillikni qanchalik ko'p namoyon qila olsalar, ularning yetakchilik xususiyatlari shunchalik darajada namoyon bo'lib boradi, murabbiydan esayuqori darajadagi yetakchilik sifatlarini namoyon etishi talab qilinmaydi. Murabbiy o'yinchilar bilan o'zaro munosabatda ko'proq hamkorlik va sherikchilik yo'lini tanlashi kerak bo'ladi.

**Murabbiyning kommunikativlik (muloqotga kirishish) qobiliyati.** Bu muloqot qila olish qobiliyatidir. Muloqotga kirishish – insonning eng asosiy ehtiyojlaridan biri bo'lib, shaxs shakllanishining ko'plab tomonlari uning qanday qondirilishiga bog'liq.

Murabbiyning muloqotga kirishish qobiliyati jamoada qulay muhit yaratishga, qo'l ostidagilari, hamkasblari, shogirdlari va yuqori tashkilotlar bilan samarali munosabatlar o'rnatishga imkon yaratadi.

Muloqot san'atining eng muhim omili, ayniqsa, muhokamali vaziyatlarda suhbatdoshni eshita olishdir. Muloqot ikki va ko'p tomonlama jarayondir. Murabbiyning bir tomonlama so'zlashlari muloqotga o'xshamaydi. Muloqotdagi barcha tomonlar o'z fikrini ayta olishi, hech bir salbiy oqibatlarisiz muammolar yoki hodisalarni muhokama qilishda erkin qatnasha olishi kerak.

**Murabbiyning ekspressivlik qobiliyati.** Kishilar muloqoti nafaqat verbal (so'zda) holida, balki ekspressiv-emotsional darajada ham yuz beradi. Bu muomala san'atining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir.

Ekspressiv muloqot kishilarning o'zaro munosabatlarida katta ahamiyatga ega. Jamoaning barcha norasmiy tuzilmalari (yetakchilik,



kichik norasmiy guruhlar, sotsial rollar, o‘zaro ta‘sir va b.) ekspressiv muloqot natijasi sifatida o‘yinchilarda vujudga keluvchi yoqtirishlari yoki yoqtirmasliklari asosida o‘z-o‘zidan tashkil etiladi.

Murabbiyning his tuyg‘si va xulq-atvori o‘quv-mashq va tarbiyaviy vazifalarni hal etishda katta rol o‘ynaydi. Muloqotning ekspressivligi, emotsional rang-barangligi vaziyatni jonlantiradi.

Emotsional “yopiqlik”, irodasizlik murabbiyni hissiz va sovuq robotga o‘xshatib qo‘yadi, o‘quvchilarga qattiq talablar qo‘yilgan vaqtda, murabbiy tergovchiga aylanib qoladi. Aynan murabbiyning tegishlicha emotsional harakatlari salbiy hodisalarga nisbatan murosani shakllantirishi, tarbiyalanuvchilarga mehr berishi, ularni yaxshi ishlarga va bir-biriga nisbatan iliq munosabatlarga ruhlantirishi, jamoada qulay muhitni yaratishi mumkin.

Ekspressiv muloqotda murabbiy yaxshi niyatli bo‘lishi, o‘zidan asosan “Ijobiy quvvat” taralib turishi kerak. Xushko‘ngil, yaxshi niyatli murabbiy tarbiyalanuvchilarda ijobiy his-tuyg‘ularni va o‘ziga nisbatan iliq munosabatni uyg‘otadi. Bunday holatlarda o‘z tarbiyalanuvchilarini qiziqtirish va har qanday kasbiy vazifalarni hal etish murabbiy uchun yengil kechadi.

Murabbiyda yumor hissi bo‘lishi ham muloqotni yengillashtiradi, biroq bunga osonlikcha erishib bo‘lmaydi. So‘z bilan insonni qattiq jarohatlash mumkinligini unutmaslik kerak, shu sababli qayerda jilmayish yoki kulish joiz yoki joiz emasligini hisobga olish zarur.

**Murabbiyning jangovarlik qobiliyati.** Murabbiy, xuddi o‘zining o‘yinchilari kabi jangchi bo‘lishi, hayotning murakkab vaziyatlarida psixologik barqarorlikni namoyon etishi, “zarbani ushlab turish”ni bilishi lozim. Jangovarlik sifatlarini namoyon etolmaydigan murabbiy kamdan-kam hollarda irodali va mustahkam jamoani shakllantira oladi. O‘yinchilar ko‘p jihatdan o‘z ustozlarining xulq-atvoridan, jumladan, uning qiyinchiliklar bilan kurasha olishidan andoza oladilar, “Murabbiy qanday bo‘lsa, jamoa ham shunday bo‘ladi”, degan ibora tasodifiy emas.

Biroq o‘yinchilar va murabbiy irodasi turlicha namoyon bo‘ladi. Murabbiyning irodasi o‘z-o‘zini nazorat qilish, muvaffaqiyatsizlik hollarida ham ruhiyatini tushirmaslik, “me‘yordan chiqib ketmaslik”, o‘yinga sovuqqonlik bilan rahbarlik qilish, o‘yinchilarga psixologikmadad berish, o‘zaro hamjihatlikni ta‘minlash va o‘ziga nisbatan ishonchni singdirish qobiliyatlarida namoyon bo‘lishi kerak.

**Murabbiyning ijodiy qobiliyati.** Bu – murabbiy kasbiy o‘shining birinchi shartidir. Kasbiy vazifalarni ijodiy usulda yechishga

qobiliyatlilik – murabbiy irodasining muhim tarkibiy qismidir. Ijodiy yondashuvsiz, kashfiyotlarsiz, yaratuvchanliksiz, olingan bilimlarni amaliyotda qo‘llay olmaslik jiddiy yutuqlarga yetaklamaydi.

Ijodiy yondashuv orqali murabbiyning boshqa qobiliyatlari ham namoyon bo‘ladi, mehnat samaradorligi oshadi. Ishga ijodiy munosabat, o‘quv-mashq jarayoni vazifalarini hal etishda samarali yo‘llarni tinimsiz izlash murabbiyning shaxsiy va kasbiy faoliyatining kuchayishiga olib keladi. Qiziqishlar bo‘yicha tanlanuvchi, fikrlab qilingan ijodiy mehnat jarayonida organizmning barcha funksional tizimlari eng samarali ravishda shakllanadi, bu inson genetik dasturini ro‘yobga chiqarishning asosiy yo‘lidir.

**Murabbiyning san’atkorlik (artistlik) qobiliyati.** Murabbiy uchun kasbiy faoliyatida san’atkorlik (artistlik) qobiliyati katta yordam beradi. San’atkorlikka ega odam doimo ishonarli, yorqin, isbotlangan va qiziqarli harakatlarni amalga oshiradi. Nutqni emotsional bezash, urg‘ularni o‘z o‘rniga qo‘ya olish, murabbiy so‘zlarining salmoqli, aniq, tushunarli, hatto “ko‘rgazmali” bo‘lishini ta’minlaydi. Bunday hollarda ma’lumot faqat so‘zlar bilan ifodalanmaydi, balki ifodali mimika va harakatlarida ham namoyon bo‘ladi.

Ma’lumki, “dunyo teatr, odamlar esa aktyorlardir”, murabbiylar ham, o‘yinchilar ham muloqot jarayonida sotsial rollarini o‘ynaydilar. Rollar qanchalik aniq, ishonarli va ustalik bilan bajarilsa, muloqotning vazifalari shunchalik to‘liqroq amalga oshadi.

Adabiyotlarda san’atkorlikdan samarali foydalanishga misol sifatida, Napoleonning qobiliyatlari keltiriladi. U o‘z qo‘mondonlariga g‘azabini sochmoqchi bo‘lganida butun boshli minispektallar o‘ynagan va buni yuksak iqtidor bilan bajargan. Harbiy kengashda u o‘zini “yonib-tutash” darajasigacha olib borgan, emotsiya avjida o‘zidagi uchburchak nishonlarni, kiyimlarni yulib olgan, polga tashlab tepkilagan, o‘z qo‘l ostidagilardan noroziligini qattiq so‘zlarda ifodalagan. Harbiy kengashdan so‘ng esa yordamchisi Napoleon ushbu “mashg‘ulot” oldidan buyurtma berib qo‘ygan uchburchak belgilarning yangisini darhol olib kelib bergan.

## Xulosa

Umuman olganda, ideal murabbiy qiyofasi yaratildi, biroq buni real hayotda kamdan-kam hollardagina uchratish mumkun. Har bir murabbiy, ayniqsa, yosh murabbiylar yetishmayotgan sifat va qobiliyatlarini

rivojlantirgan holda, bunday modelga mos bo'lishga intilishlari zarur. Murabbiyning qobiliyati qanchalik darajada idealga yaqinlashsa, uning salohiyati shunchalik yuqori bo'ladi, u shunchalik muvaffaqiyatli ishlay oladi.

Qobiliyatlarning aksariyati individual rivojlanish va o'z ustida ishlash jarayonida shakllanadi. Biroq murabbiyning ayrim qobiliyatlari asosini tug'ma qobiliyatlar tashkil etib, ular maqsadli shakllantirishga bo'ysunmaydi. Ularning o'rnini ma'lum darajada boshqalari bilan to'ldirilish mumkin, biroq, bunday to'ldirish mexanizmlari ham cheklangan.

Murabbiyning kasbiy faoliyati uchun barcha qobiliyatlar va maxsus sifatlar bir xil ahamiyatga ega bo'lmasa-da, kasbda e'tibor talab qilmaydigan jihatlar ham bo'lmaydi. Kasbiy faoliyatda har bir qobiliyat muvaffaqiyatga erishishga o'z hissasini qo'shadi.

### **1.4.3. Sportning o'yin turlarida muvaffaqiyatli zamonaviy murabbiyning qisqacha tavsifi**

Agar murabbiylarni mansab nuqtai nazaridan emas, balki mavjud voqelikka e'tibor bergan holda qarajak, unda bir qator xususiyatlarni eslatish lozim.

Odatda barcha muvaffaqiyatli murabbiylar – aqlli va yuqori bilimli bo'ladilar. Biroq, hamma narsani bilishni ta'kidlovchi (eng kamida kasbi bo'yicha) ayrim murabbiylar mavjud bo'lib, ular siyosiy bilimlarga yetarlicha ega bo'lishmaydi.

Aksariyat murabbiylarda ishga, yangilikka va ixtirochilikka ijodiy yondashuv yuqori bo'lib, ular mashhur kishilar ta'siriga tushushmaydi. Bu borada murabbiylarning yuqori darajaga da'vogarliklarini, shaxsini tanitishga intilishlari va o'zlariga yuqori baho berishlarini ham ta'kidlash mumkin.

Dastlabki qarashda murabbiylarning yuqori darajaga intilishlarining hech qanday salbiy jihati yo'q, ular murabbiyning shaxsiy va kasbiy o'sishiga yordam beradi. Biroq, o'z-o'zini yuqori baholash haqiqatda o'z faoliyatidan kutilayotgan natijani murabbiyning da'vogarlik darajasiga mos kelmay qolish holatlari shaxsni tushkunlik girdobida qoldirishi mumkin.

Bunday o'z-o'zini yuqori baholashlar, murabbiyning o'z kuchiga ishonchini oshirsa-da, uning shaxsiga ko'proq zarar keltiradi. U muvaffaqiyatsizliklarda o'zini emas, boshqa har qanday kishini ayblaydi.

Harakatlar va mulohazalarning o‘zaro mos emasligi, qadriyatlarning xayoliyligi murabbiy shaxsiga, balki uning kasbiy jihatlariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Natijada murabbiyning yetuk emasligi oldindan ma’lum bo‘lib qoladi.

O‘ylamay qilingan qiyosiy baholash asosida shakllangan xulq-atvor modeli ham samarasiz bo‘lib, u “men sendan ko‘ra yaxshiroqman, chunki mening jamoam g‘alaba qozonadi”, degan soxta formulada ifodalanadi. Bu formula kuchli jamoalar murabbiylarining quyi darajadagi jamoalar murabbiylariga mensimasdan va mag‘rurona bo‘lgan munosabatlarini aks ettiradi. Buning uchun yetarli asoslar yo‘q, bolalar jamoasi murabbiylarining ko‘pchiligi sport ustalari bo‘lib, ular ayrim jamoalar murabbiylaridan ko‘ra yuksakroq mahoratga egadirlar.

Feliks Lebed o‘zining “o‘yin formulasi” asarida murabbiylar shaxsiga tegishli o‘zlari anglamagan yana ikkita muhim xususiyat borligini ta’kidlagan.

1. Ko‘p yillik tajribaga ega, yoshi ulug‘ murabbiylar xarakterida yorqin ifodalanuvchi raqobatchilik belgilari: raqobat, musobaqalashish, turmushning barcha sohalarida birinchilikka, muvaffaqiyatga, g‘alabaga intilish kabilar xos. Ular uchun g‘alaba, birinchilik o‘z-o‘zini tasdiqlash va o‘z-o‘zini baholash usulidir.

2. Har bir murabbiy va o‘yinchilar beriluvchanlik va tavakkalchilikka yo‘l qo‘yadi. Ular o‘yinga borini tikadilar. Yutuq, omad chopishi va muvaffaqiyatni ular tavakkal va mahorat uchun berilgan arzirli mukofot sifatida qabul qiladilar.

Murabbiylarning o‘z-o‘zlarini ko‘rsatishga, ko‘z-ko‘z qilishga intilishlarini bir chetga surib qo‘yamiz va “bu yaxshimi?”, degan savolga javob topishga kirishamiz.

Shubhasiz, ishda yuqori natijalarga erishishga kuchli kirishish g‘alabaga o‘ta intilish “kasalligi”, ishga telbalaricha o‘zini bag‘ishlash va kasbiy muvaffaqiyat uchun o‘zini qurbon qilishni talab qiladi. Rahbariyat murabbiydan faqat g‘alabani kutganligi sababli o‘rganilayotgan sifatlar ijobiy deb tan olinishi mumkin. Biroq, ko‘pincha insonlarni muvaffaqiyatning bahosi qiziqtiradi. Agarda muvaffaqiyatga erishish maqsadida o‘yinchilar bilan hamkorlik, har ikkala tomonlama raqobatga aylansa, bu muvaffaqiyat vaqtinchalik bo‘ladi. Odamlar bilan munosabatlardagi uyg‘unlik birinchilikka tinimsiz intilish, tengsizlikka, ustunlikka, boshqalar ustidan g‘alabaga intilish har doim ham amalga oshavermaydi. Ma’lumki, qadimgi Gretsiyadagi Olimpiya o‘yinlari o‘z vaqtida, xudolarni sharaflovchi asosiy diniy bayram bo‘lgan. Olimp

xudolari – o‘z mohiyatiga ko‘ra, odamning ayrim sifatlari cheksiz rivojlanishi ideali, uning o‘lmas ishtiyoqlari natijasi sifatida qaralgan. Qanday bo‘lmasin, birinchilikka intilish qadriyatlar tizimidan tug‘iladi, u g‘alabaga erishgan odamning jamiyatda mavjudlik usullari va hayotiy muammolarni hal etish to‘g‘risidagi tasavvurlari bilan belgilanadi.

Mohiyatan qaraganda, qadimgidan farqli o‘laroq jamiyatimizdagi model oddiyroq: odamlarda muammo paydo bo‘lsa, qahramon paydo bo‘ladi. Qahramonga shon-sharaflar yog‘diriladi, hurmat va imtiyozlar ko‘rsatiladi! Boshqalarni yengish uchun kuchli bo‘lish kerak. Biroq g‘oliblarni doimiy izlash jarayoni doimo qarama-qarshilik va raqobat sharoitlarida bo‘lib o‘tadi, bu ko‘pincha o‘zaro kurashadigan sportchilar shaxsining buzilishiga olib keladi. Bu haqda Naum Korjavin “Uning falokati g‘alaba edi – undan keyin esa bo‘m-bo‘shlik”, deb yozgan edi. Kuchli emas, balki aqlli bo‘lish, barcha hayotiy muammolarni yecha olish, uyg‘unlik dunyoning barqarorligini oshirar? Muammoning yechimi faqat raqobatchilik maydonida emas, balki hamkorlik doirasida ham bo‘lishi mumkin.

Gumanistik an‘analarga ko‘ra eng muhim jihat o‘z-o‘zini rivojlantirish, hamkorlik doirasida odamlarning bir-biri bilan kelishuvi va o‘zaro yordami hisobidan olam uyg‘unligini oshirish, hayotning mazmuni va baxtga erishishdir, bu esa, oxir-oqibatda, insonlarning yashovchanligini belgilaydi. Ortiqcha raqobat odamlarni ajratuvchi, dunyoviy aloqadorlik uyg‘unligini buzuvchi va ularning tizimligini pasaytiruvchi, salbiy omil deb baholanadi. Munosabatlar uyg‘unligi kasb yoki arzigulik mashg‘ulot sifatida har qanday bahoda bo‘lsa ham birinchilikka manmanlarcha intilishni taqozo etmaydi.

Axloq qoidalariga asoslanuvchi gumanistik an‘analar nuqtainazaridan qaraganda yuqori natijalar o‘tmishning qadimiy an‘anasi, odamlarni, ularni ixtisoslashtirishi hisobidan ham, o‘ziga xos yemiruvchi omil deb hisoblanadi. Jismoniy madaniyat haqida bunday fikr bildirib bo‘lmaydi, bunda uyg‘unlik tamoyiliga: jismoniy madaniyat inson uchun, odam jismoniy madaniyat uchun emas degan qoidaga amal qilinadi.

Sportning “o‘ziga xosodatlashtirilgan kurash shakli” sifatidagi ijobiy ta’sirini ta’kidlab, K.Loreni shunday yozgan: “Genetik beriluvchanlik asosida paydo bo‘lgan musobaqa janglariga o‘xshab, u turlar uchun zarur bo‘lgan funksiyalarga tegmagan holda, jamiyat uchun zararli ta’sirlarni bartaraf etadi. Bundan tashqari, ushbu madaniy “marosim”ga o‘xshash kurash shakli o‘ta muhim vazifani: odamlar ongli va mas’uliyatli holda

kurashga bo‘lgan instinktiv harakatlarini boshqarishni o‘rgatadi. Sport nafaqat ko‘proq individual va egoistik ko‘rinishlardagi zo‘ravonlik uchun yo‘l ochadi, balki uning ancha tabaqalashgan shakllarida o‘zini to‘liq tushunishga imkon beradi”.

Boshqa tomondan, sportchilarni kasbiylashuvi kuchayib, ixtisoslashayotgani, bu esa ularning shaxsini u yoki bu darajada o‘zgartirayotganini hisobga olish zarur. E’tiqodlarimizni o‘zgartirmaslik uchun, shuni ham bilib qo‘yishimiz lozimki, ba’zida jinoiy guruh ham sobiq sportchilar tomonidan tuziladi.

Mavjud voqelikda yuqori toifali jamoalar murabbiylarida – yuqori darajaga ega bo‘lgano‘yinchilarni samarali tayyorlash jarayonini belgilovchi shaxsiy va kasbiy sifatlarning modellariga mos keluvchi natijalar emas, balki rasmiyatchilik tizim qonunlari va qandaydir holatlarda, bozor talablari bo‘yicha saralash nazarda tutiladi.

#### **Mavzu bo‘yicha nazorat savollari:**

1. “Voleybol nazaryasi va uslubiyati” fanining asosiy tushinchalariga tavsif bering.
2. Voleybolchilarni sport tayyorgarlik darajasini rejalashtirish deganda nimani tushinasiz?
3. Murabbiylik qobiliyatlari turlarini izohlang.
4. Yosh voleybolchilarni tanlashda murabbiyning roli va ahamiyatiga izoh bering.
5. Murabbiyning muvaffaqiyatiga sabab bo‘luvchi asosiy omillar.
6. Murabbiyning kommunikativlik roli haqida umumiy tushuncha bering.

#### **Foydalanilganadabiyotlar**

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студ. ВУЗов. –М.: “Академия”, 2002.

2. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. Услубий кўлланма. –Т., 2008.

3. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. //Тренировка. Управление. Тенденции. –М.: “ВФВ”, 2008. - 31с.

4. Аурпетыантс L.R., Пулатов А.А. Voleybol nazariyasi va uslubiyati // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. –Т.: “Fan va texnologiya”, 2012.

## II BOB. VOLEYBOLNING TARIXI VA UNI RIVOJLANISH ISTIQBOLI

### 2.1. Voleybolning tarixi, bugungi holati va uni rivojlanish istiqboli

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo‘shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqining jismoniy tarbiya bo‘yicha rahbari, pastor Vilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o‘yinini oddiy, ko‘p mablag‘ sarflamasdan tashkil etishni ko‘zda tutgan.



**Vilyam Djeyms  
Morgan  
(1-rasm)**

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

1896-yilda tadbiq etilgan ba‘zibir o‘yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 *m*.
2. To‘rning o‘lchamlari 0,65 x 8,2 *m*, balandligi 195 *sm*.

3. To‘pning vazni 252-336 *gr*, aylanasi 63,5-68,0 *sm*.
4. O‘yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895-1920-yillar voleybol o‘yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo‘lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o‘lchamlari 9x18 *m* qilib belgilandi.

O‘yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puerto-Riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908-1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

Voleybol 1920-1921-yillarda O‘rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug‘ullanishga san‘at va teatr vakillari kirishdilar. 1923-yilda tashkil etilgan “Dinamo” jamiyati

sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

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

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalash-tirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rtaga tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'urning balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

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

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u "Voleybol va mushtlar jangi" deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V. Sisoyev va A.A. Marku edilar.

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

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi. Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib, o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.



30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) “Voleybol – rus xalq o‘yini” deb nomlangan voleybol bo‘yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o‘tkazilib turildi. 1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan, voleybol bo‘yicha mamlakat musobaqalarining har yili muntazam o‘tkazib turilishi haqidagi masala ko‘tarildi.

Voleybol bo‘yicha “Ittifoq” birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933-yilning 4-6-aprelida bo‘lib o‘tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o‘tkazilgan o‘yinlar ko‘p sonli tomoshabinlarni o‘ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko‘rgazmali o‘yinlari o‘tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

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

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

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

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

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

1938-yilda "Ittifoq" birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar "Ittifoq"ning turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo, joylarda sport hayoti butunlay "to'xtab" qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana

boshlandi. Guruhli to‘siq qo‘yish, kuchli to‘p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili “Ittifoq” terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo‘ldi. Pragada bo‘lgan demokratik yoshlarning birinchi xalqaro festivalida voleybol bo‘yicha musobaqalar o‘tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. “Ittifoq” voleybolchilari shu uchrashuvda ustunlik qildilar va demokratik yoshlarning xalqaro festivali g‘olibi bo‘ldilar. Chexlar bilan bo‘lgan uchrashuvda terma “voleybolchilari” birinchi bor “shamsimon” to‘p kiritish vaziyatiga to‘qnash keldilar.

Shu yili Parijda xalqaro voleybol federatsiyasi ta‘sis etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti etib Pol Libo saylandi. 1984-yilda uning o‘rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko‘rsatdi.

Shu yilning sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o‘rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo‘lib o‘tdi. Bunday yirik musobaqalar “Ittifoq” voleybolchilari uchun katta tayyorgarlik bo‘lib, Budapeshtda o‘tgan demokratik yoshlarning ikkinchi xalqaro festivalida qatnashish imkonini yaratdi. Erkaklar o‘rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o‘rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o‘tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko‘p sonli tomoshabinlarni o‘ziga jalb qildi. Omad yana “Ittifoq” jamoalariga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o‘tkazilgan Yevropa birinchiligida “Ittifoq” voleybolchilari bor-yo‘g‘i to‘rtinchi o‘rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o‘rinni chexlarga bo‘shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o‘tkazilgan jahon birinchiligida “Ittifoq” ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g‘olib degan nomni olishga muvaffaq bo‘ldi, erkaklar jamoasi esa Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini oldinga o‘tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo‘lgan Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatni o‘zgartira olmadi.

Ayollar o‘rtasidagi uchinchi va erkaklar o‘rtasidagi to‘rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960-yilda Braziliyada o‘tkazildi. “Ittifoq” terma jamoasi o‘zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo‘lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori

bo'lishi katta shov-shuvga sabab bo'ldi. "Ittifoq"ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomini qo'lga kiritdi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963-yil Yevropa birinchiligi Ruminiyada bo'lib o'tdi. Shu yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va "Ittifoq" erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965-yildan kuchga kirdi.

Yuqorida qayd etilganidek, 1964-yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Ovro'pa va Osiyo voleyboli mahorat jihatidan tenglasha bordi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada o'yinlari, jahon chempionatlari, jahon kubogi, Gran-Pri va jahon ligasi musobaqalari davomida to'pli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin (1, 2-jadvallar).

*1- jadval*

## OLIMPIADA O'YINLARI

<b>Erkaklar</b>					
<b>T/r</b>	<b>Yil</b>	<b>O'tkazilgan joyi</b>	<b>I o'rin</b>	<b>II o'rin</b>	<b>III o'rin</b>
1.	1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
3.	1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR
4.	1976	Monreal	Polsha	SSSR	Kuba

5.	1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya
6.	1984	Los-Anjeles	AQSh	Braziliya	Italiya
7.	1988	Seul	AQSh	SSSR	Argentina
8.	1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSh
9.	1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya
10.	2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya
11.	2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya
12.	2008	Pekin	AQSh	Braziliya	Rossiya
13.	2012	London	Rossiya	Braziliya	Italiya
14.	2016	Rio-deJaneyro (Braziliya)	Braziliya	Italiya	AQSh

### Ayollar

1.	1964	Tokio	Yaponiya	SSSR	Polsha
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Polsha
3.	1972	Myunxen	SSSR	Yaponiya	KXDR
4.	1976	Monreal'	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
5.	1980	Moskva	SSSR	GDR	Bolgariya
6.	1984	Los-Anjeles	KXR	AQSh	Yaponiya
7.	1988	Seul	SSSR	Peru	KXR
8.	1992	Barselona	Kuba	MDH	AQSh
9.	1996	Atlanta	Kuba	KXR	Braziliya
10.	2000	Sidney	Kuba	Rossiya	Braziliya
11.	2004	Afina	KXR	Rossiya	Braziliya
12.	2008	Pekin	Braziliya	AQSh	KXR
13.	2012	London	Braziliya	AQSh	Yaponiya
14.	2016	Rio-deJaneyro Braziliya	Xitoy	Serbiya	AQSh

*2-jadval*

## JAHON CHEMPIONATLARI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1949	Praga, Chexoslovakiya	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya

2.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslova- kiya	Bolga- riya
3.	1956	Parij, Fransiya	Chexoslova- kiya	Ruminiya	SSSR
4.	1960	Rio-de- Janeyro, Braziliya	SSSR	Chexoslova- kiya	Rumi- niya
5.	1962	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslova- kiya	Rumi- niya
6.	1966	Praga, Chexoslova- kiya	Chexoslova- kiya	Ruminiya	SSSR
7.	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
8.	1974	Mexiko, Meksika	Polsha	SSSR	Yaponiya
9.	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
10.	1982	Buenos- Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argen- tina
11.	1986	Parij, Fransiya	AQSH	SSSR	Bolga- riya
12.	1990	Rio-de- Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR
13.	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSh
14.	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
15.	2002	Buenos- Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
16.	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolga- riya
17.	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya
18.	2014	Tokio, Yaponiya	Fransiya	Germaniya	Eron
19.	2018	Italiy- Bolgariya	Polsha	Braziliya	AQSH

Ayollar					
1.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Polsha	Chexoslova-kiya
2.	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
3.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Yaponiya	Chexoslova-kiya
4.	1962	Moskva, SSSR	Yaponiya	SSSR	Polsha
5.	1967	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	AQSh	Janubiy Koreya
6.	1970	Varna, Bolgariya	SSSR	Yaponiya	Janubiy Koreya
7.	1974	Gvadalaxara, Meksika	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
8.	1978	Leningrad, SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR
9.	1982	Lima, Peru	Xitoy	Peru	AQSh
10.	1986	Praga, Chexoslovakiya	Xitoy	Kuba	Peru
11.	1990	Pekin, Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSH
12.	1994	San-Paulu, Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
13.	1998	Tokio, Yaponiya	Kuba	Xitoy	Rossiya
14.	2002	Berlin, Germaniya	Italiya	AQSh	Rossiya
15.	2006	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Serbiya
16.	2010	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Yaponiya
17.	2014	Rim Italiya	Italiya	AQSh	Rossiya
18.	2018	Tokio, Yaponiya	Serbiya	Italiya	Xitoy

## 2.2. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishiva rivojlanish istiqboli

Har bir sohada o‘tmishni bilmasdan, ajdodlarimiz merosini o‘rganmasdan, yutuq va kamchiliklarga e‘tibor bermasdan bugungi kun hamda kelajak loyihasini samarali ishlab chiqish mumkin emas. Aynan shunday tamoyil doirasida o‘zbek voleyboliga doir tarixiy ma’lumotlar, ushbu sport turi bo‘yicha o‘z davrida diyorimiz shuxratini ko‘targan sportchilar, mutaxassis va o‘qituvchi trenerlar haqida, o‘tmishda bo‘lib o‘tgan Respublika va xalqaro musobaqalar haqida tassavvurga ega

bo'lmadan, ularni bugungi mashg'ulotlarda keng targ'ib qilmasdan yetuk mutaxasis – kadrlar tayyorlash jarayonini to'laqonli tashkil qilishning imkoni bo'lmaydi.

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

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

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

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



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

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

1933-yilda O‘zbekiston Spartakiadasi o‘tkazildi. Erkaklar o‘rtasida “Dinamo” va ayollar bahsida “O‘ztrans” jamoalari birinchi o‘rinni egalladilar.

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

1936-yilda Toshkentda “Jismoniy tarbiya turkumi” va “Fizkultura UYI”ning ochilishi voleybolni 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 qurildi.

O‘zbek voleybolining ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.Shnurov, V.F.Shveduks, A.A.Bogachenko, B.A.Voronsov kabi murabbiylarning xizmatlarini alohida ta’kidlash joiz.

1938-yilga kelib O‘zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular “SAGU”, “Dinamo”, “ODO”, “Qurilish texnikumi”, “Lokomotiv”, “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 tatbiq etildi.

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

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o‘tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan hududiy musobaqalari katta asos bo‘ldi. Bu hududiy musobaqalarda “Nauka” (Tbilisi), “Spartak” (Stalinobod), “Uchitel” (Chkalov), “Lokomotiv” (Baku), “Uchitel” (Kuybishev), “Spartak” (Ashxabad) va “Stroitel” (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to‘rtinchi o‘rinni egalladi.

Urush yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo‘lsa-da, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashga o‘z hissasini qo‘shdi. O‘sha davr hisoblariga qaraganda 1941-yilning 1-yanvarida e‘lon qilingan ko‘rsatkichlar bo‘yicha respublikada voleybol bilan shug‘ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941-yilning oktyabr oyida O‘zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o‘quv shaxobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e‘tibor berildi. 1943-yil 18-iyulda O‘zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari Mamlakat fizkulturachilar kunini nishonlashdi. “Pishchevik” stadionida mazkur sanaga bag‘ishlangan voleybol musobaqalari bo‘lib o‘tdi.

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

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

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

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida Respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktyabrda Toshkentning "Lokomotiv" jamoasi Odessa shahriga "mamlakat" birinchiligida ishtirok etish uchun yo'llanma oldi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947-yil 1-yanvardagi hisobotlarga ko'ra, voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Respublika bo'yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

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

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27-dekabrda qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish" haqidagi qarori alohida kuch bag'ishladi.

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

1947-yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgara bordi. Lekin shunday bo'lsa-da, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi. Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi.

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

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryo'lchilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida "Ittifoq" Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Hisob 0:3. Bu mag'lubiyat asosli bo'lib

hisoblanadi, chunki raqib Moskvaning “Dinamo” jamoasi edi. 1951-yildan o‘smirlar o‘rtasida “Ittifoq” 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” guruhlariga bo‘lingan holda tashkil etila boshladi. O‘zbek voleybolchilari “B” guruhiga kiritildi. Shu yili “Ittifoq” musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o‘tkazila boshlandi.

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

1955-yilning sentyabr oyida Toshkentda ilk bor O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o‘yinlari kafedrasini faoliyat ko‘rsata boshladi.

1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari “Ittifoq” xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

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

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

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

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda oliy o‘quv yurtlari jamoalari o‘rtasidagi musobaqalar qizg‘in tus ola boshladi. SAGU talabalari va “Burevestnik” ko‘ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o‘quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o‘smirlar jamoasi va 104-

maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybollo‘yinlarini namoyish qildilar.

1959-yilda o‘zbek voleybolchilari “Ittifoq” xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-o‘rin, ayollar jamoasi esa 11-o‘rinni egalladi.

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

1960-yilda “SKIF” voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi Respublika talabalar o‘yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili “SKIF” jamoalari Xarkov shahrida o‘tkazilgan “Ittifoq” yozgi talabalar o‘yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13-o‘rinni, ayollar oxirgi 18-o‘rinni olishdi.

1961-yil oktyabr oyida Toshkentda O‘zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishiga katta turtki bo‘ldi.

1962-yilda Toshkentda Moskvaning “Burevestnik” ayollar jamoasi, “SKIF” va O‘zbekiston terma jamoalari uchrashuv o‘tkazdi. Bunda vakillarimiz g‘alabani boy berishdi.

1963-yili “Ittifoq” xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9-, ayollar esa 15-o‘rinni egalladi.

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 oktyabr oyida Toshkentda Afg‘oniston terma jamoasi bilan o‘tkazgan. Mazkur uchrashuv “Ittifoq” miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo‘lib hisoblanadi. Bu davrda xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg‘oniston voleybolchilari bilan bo‘lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o‘tkazildi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o‘z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo‘lgan o‘yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo‘ldi.

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

Shu yili O‘zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning “ODO”, “SKIF” va

“Burevestnik” jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda magʻlub boʻlishdi.

1961-yilning dekabrda Oʻzbekiston voleybolchilari Indoneziyaga oʻrtoqlik uchrashuvlari oʻtkazish uchun joʻnashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib, bitta oʻyinda magʻlub boʻlishgan boʻlsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962-yil iyun oyida Oʻzbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyadagi qator musobaqalarda qatnashib, barcha uchrashuvlarda gʻoliblikni qoʻlga kiritishdi.

1964-yil avgust oyida Oʻzbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi Oʻzbekistonning “Dinamo” (Toshkent) jamoasi bilan kurashib, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan boʻlsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning “Spartak” jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

Mazkur xalqaro oʻyinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, T.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini taʼkidlash lozim.

1974-yillarga kelib oʻzbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlardagi xalqaro oʻrtoqlik uchrashuvlarida oʻzlarining yuksak mahoratlarini koʻrsatishdi. 1976-yilda esa ular Afgʻonistondagi qator xalqaro uchrashuvlarda qatnashib, mahoratlarini yana bir bor namoyish etishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha oʻzbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va oʻrtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Oʻtgan davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar oʻrtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida taʼkidlash joizki, respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari qator nufuzli musobaqalarda – chempionatlar, xalqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport oʻyinlarida ishtirok etib, sharaflari oʻrinlarni olishga sazovor boʻlishgan. Jumladan, 1967-yil – xalqlar spartakiadasida – erkaklar 6-oʻrin; 1971-yilda – ayollar 5-oʻrin; 1972-yil – maktablararo spartakiadasida – qizlar jamoasi chempionlik unvoniga sazovor boʻlishdi, oʻgʻil bolalar – 8-oʻrin; 1973-yil – yoshlar sport oʻyinlarida – qizlar 4-oʻrin, oʻgʻil bolalar 6-oʻrin; 1975-yil –

xalqaro spartakiadasida – erkaklar 8-o‘rin, ayollar – 5 o‘rin; 1978-yil – Kubok musobaqalarida Toshkentning “Dinamo” jamoasi 3-faxrli o‘rinni egallashga sazovor bo‘lgan; 1979-yil – xalqaro spartakiadasida – ayollar 6-o‘rin; 1983-yilda – erkaklar 8-o‘rin, ayollar 7-o‘rinni egallashgan. Ushbu davr ichida erkaklar, ayollar va o‘smirlar jamoalari O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan ustoz-murabbiylar V.Shnurov, G.Keshishev, A.Izrailov, V.Shveduks, L.Gurfinkel, M.Galperin, A.Lopatin, A.Mansurov, G.Bagirov, V.Kinshakov va A.Koneyevlar rahbarligida mahalliy va xorijiy musobaqalarda ishtirok etishgan.

O‘sha yillarda ushbu natijalarga binoan o‘zbek voleybolchilari mamlakatimiz tarixida ilk bor sport ustalari unvoniga sazovor bo‘lishdi: bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o‘rtasida esa L.Velichko, T.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, S.Gapirdjanova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga muyassar bo‘ldilar.

### **2.2.1.O‘zbekistonda mustaqillikdan so‘ng voleybolni rivojlanishi**

1992-yil O‘zbekistonda voleybolning boshlang‘ich yangi davri boshlangan. Ushbu sport turini boshqarish tizimi global islohotlarga duch keldi. Birinchi navbatda O‘zbekiston voleybol federatsiyaning yangi maqomi va tuzilmasi yaratildi. O‘zbekiston Voleybol Federatsiyasi (O‘VF) o‘z funksional vakolatidan foydalanib hududiy-mintaqaviy federatsiyalarning shakillanishiga yordam berdi, bu esa joylarda voleybolning yanada rivojlanishiga turtki bo‘ldi. Tubdan yangilangan O‘VF zamonaviy rejalar va talablarga javob beradigan meyoriy-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqishda katta hissa qo‘shdi.

1992-yilda O‘zbekiston voleybol federatsiya XVF va OVKga azo bo‘ldi, dunyoning ko‘plab federatsiyalari bilan hamkorlik doirasida voleybolning xalqaro aloqalarni rivojlantirish uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratdi. Bunday aloqalar tufayli ayollar va erkaklar jamoalarining doimiy musobaqalarda ishtiroki ta‘minlandi, mamlakatimiz sportchilari Jahon, Osiyo saralash turnirlarida muvoffaqiyatli qatnashib kelmoqdalar. Xususan, 1993-yilda Davlat mustaqilligi e‘lon qilinganidan so‘ng birinchi marta O‘zbekiston ayollar terma jamoasi mustaqil delegatsiya sifatida Xitoy mamlakatida (Shanxay) bo‘lib o‘tgan VII Osiyo chempionatida ishtirok etib faxrli 6-o‘rinni egalladi.

Ayollar terma jamoasi 1994-2017–yillar mobaynida ko‘plab an’anaviy turnirlarda ishtirok etgan. Jumladan, “Kubok prinsessa” jamoasi Taylandda 6-o‘rin, 1997-yil IX Osiyo chempionati Flipinda 6-o‘rin, 1998-yil X Osiyo kubogi, Vetnamda 3-o‘rin, 1998-yil Xalqaro turnir, Qazog‘iston “Prezidenti kubogi”da 3-o‘rin, 1999-yil Xalqaro turnirda “Mikassa kubogi” O‘zbekistonda 1-o‘rin, 1999-yil X Osiyo chempionati, Gonkongda 6-o‘rin, 2000-yil Janubiy-Sharqiy Osiyo chempionati Vetnamda 2-o‘rinni egalladi.

Mamlakatimizning voleybol bo‘yicha ayollar terma jamoasi Jahon chempionatining turli yillardagi saralash musobaqalarida ishtirok etdi. Jumladan, 2001-yil (I bosqich Shri-Lanka), (II bosqich Tayland), 2005-yil (II bosqich Xitoy),

2009-yil (I bosqich Qazog‘iston), (II bosqich Xitoy), 2013-yil Mamlakatimizning voleybol bo‘yicha ayollar terma jamoasi Jahon chempionatining saralashida ishtirok etdi, 2014-yil (II bosqich Tayland).

Keyingi yillarda yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan Xalqaro musobaqalarda mamlakatimiz voleybolchi qizlari ishtirok etishib quyidagi natijalarni qo‘lga kiritishdi:

2015-yil 23 yoshli qizlar o‘rtasida I Osiyo chempionati Flipinda 10-o‘rin.

2017-yil 18 yoshli qizlar o‘rtasida XI Osiyo chempionati Xitoyda 9-o‘rin.

2017-yil 23 yoshli qizlar o‘rtasida II Osiyo chempionati Taylandda 9-o‘rin.

Hozirgi kunda O‘zbekiston ayollar terma jamoasi dunyo reytingida 224, Davlatimiz ichida 72-o‘rinda turadi. O‘tgan davr mobaynida ko‘plab o‘zbek “Voleybol” ustalari yetishib chiqdi. Jumladan, A.Sovich, Sh.Muslimov, S.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiev (“Viktoriya” jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jimov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, (“SKIF”), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish (“MHSK”), V.Domnidi (Qo‘qon), A.Plotner, M.Tursunov, R.Hamidullaev, (Samarqand) M.Sharipov (Qo‘qon) kabi voleybolchilar barcha musobaqalarda o‘zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. 5 ta Xalqaro toifadagi sport ustalari (E.Shmitova, S.Ashurkova, M.Martinenko, P.Zborovskaya, O.Xo‘jaeva) shu davr mobaynida Davlatimizning qator mukofotlari bilan taqdirlanganlar. Jumladan, Mamlakatimiz terma jamoasi o‘yinchisi O.Xo‘jaeva 1998-yilda



“Shuxrat” medali bilan, Ayolar terma jamoasi bosh murabbiyi L.R.Ayrapetyants 1999-yilda “Do‘stlik” ordeni sohiblari bo‘lishdi.

1992-2016–yillar davomida voleybol sport turini rivojlanishida O‘zbekiston voleybol federatsiyaning bosh kotibi L.R.Ayrapetyants, murabbiy-mutaxassislardan A.N.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo‘qon), M.Domnidi (Farg‘ona), Yu.Kulakov, A.Kazakov (Qoraqalpog‘iston Respublikasi) va boshqalarning xizmatlarini alohida ta’kidlab o‘tish o‘rinlidir. Musobaqa o‘yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o‘tkazishda, milliy va respublika toifasidagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, A.Pulatov, I.Zoxidov, N.Mamajonov, Sh.Isroilov va shu kabi ko‘pgina mutaxassislarning xizmati katta.

2017-yildan O‘zbekiston voleybol federatsiyasi tizimida O‘zbekiston voleybol federatsiyasining bosh kotibi lovozimida D.I.Burnashev, jrochi derektori F.Sh.Alimov, bosh mutaxassisi J.S Jo‘raev, bosh hisobchisi A.A.Vaxobovlar faoliyat olib bormoqdalar. Murabbiy-mutaxassislardan A.Kazakov (Qaraqalpog‘iston Respublikasi), Yu.D.Kochinev (Samarqand), G.Ponomarev (Toshkent), M.Shodmonov (Farg‘ona), N.Azizov (Farg‘ona), K.Raximqulov (Toshkent) I.Sadikov (Olmaliq), va boshqalarning xizmatlarini ham alohida ta’kidlash joizdir. Shuningdek, musobaqa o‘yinlarini mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o‘tkazishda, milliy va respublika toifasidagi hakamlardan S.Niyazov, U.Kamolov kabi ko‘pgina mutaxassislar salmoqli hissa qo‘shdilar.

Hozirgi kunda voleybol sport turi bo‘yicha B.Abdullaev, S.Yadgarov, E.Abduraxmanov, M.Ermolov, A.Teshaboev, A.Sobirov kabi sport ustalari barcha musobaqalarda o‘zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etib kelmoqda.

**Jadvalda O‘zbekiston voleybol federatsiyasining mustahqillikdan so‘ng erishgan yutuqlari natijasi keltirilgan. (4-jadval)**

<b>Yigitlar</b>				
<b>№</b>	<b>Yil</b>	<b>1-o‘rin</b>	<b>2 –o‘rin</b>	<b>3 –o‘rin</b>
1.	1993	“Avtomobilist” (Qo‘qon)	“SKIF” (Toshkent)	“Kanop” (Samarqand)
2.	1994	“Avtomobilist” (Qo‘qon)	“Kanop” (Samarqand)	“SKIF” (Toshkent)
3.	1995	“MXSK” (Chirchiq)	“SKIF” (Toshkent)	“Avtomobilist” (Qo‘qon)

4.	1996	“Kanop” (Samarqand)	“Viktoriya” (Navoiy)	“MXSK” (Chirchiq)
5.	1997	“Kanop” (Samarqand)	“Avtomobilist” (Qo‘qon)	“MXSK” (Chirchiq)
6.	1998	“Kanop” (Samarqand)	“Avtomobilist” (Qo‘qon)	“UzGUMYA” (Toshkent)
7.	1999	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilist” (Qo‘qon)	“Kesh-kristall” (Shaxrisabz)
8.	2000	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Progress” (Zarafshon)	“Kesh-kristall” (Shaxrisabz)
9.	2001	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilist” (Qo‘qon)	“Progress” (Zarafshon)
10.	2002	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilist” (Qo‘qon)	“Muxandsiz” (Namangan)
11.	2003	“ Uzi Samarqand Telekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Dinamo-AGU” (Andijan)
12.	2004	“AGMK” (Olmaliq)	“Uzi Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Parvoz” (Namangan)
13.	2005	“UZI Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Omad” (Toshkent)
14.	2006	“Omad” (Toshkent)	UZI Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
15.	2007	“UZI Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Dinamo” (Namangan)
16.	2008	“UZI Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“O.Akbarov” (Yaypan)
17.	2009	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“KGPU” (Qo‘qon)
18.	2010	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Iqtisodchi” (Andijan)
19.	2011	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Yujanin” (Navoi)

20.	2012	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Moliyachi” (Toshkent)	“YUjanin” (Navoi)
21.	2013	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (Olmaliq)
22.	2014	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
23.	2015	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
24.	2016	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Sogdiana” (Navoiy)
25.	2017	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
26.	2018	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (Olmaliq)	“Sogdiana”NG MK (Navoiy)
27.	2019	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (olmaliq)	“Farg‘ona”

**Qizlar (5-jadval)**

№	Yil	1-o‘rin	2 –o‘rin	3 –o‘rin
1.	1993	“SKIF” (Toshkent)	“Andijon”	“Farg‘ona”
2.	1994	“Avtomobilist” (Toshkent)	“RSHVSM” (Toshkent)	“Andijon”
3.	1996	“SKIF” (Toshkent)	“Navoiy”	“Farg‘ona”
4.	1997	“SKIF” (Toshkent)	“Navoiy”	“UzOG”
5.	1998	“SKIF” (Toshkent)	“Farg‘ona”	“Navoiy”
6.	1999	“SKIF” (Toshkent)	“Farg‘ona”	“Navoiy”
7.	2000	“SKIF” (Toshkent)	“Namangan”	“Farg‘ona”

8.	2001	“SKIF” (Toshkent)	“Buxora”	“Namangan”
9.	2002	“Yogmoy” (Farg‘ona)	“Namangan”	“Farg‘ona”
10.	2003	“Algoritm” (Toshkent)	“Yujani” (Navoiy)	“Yogmoy” (Farg‘ona)
11.	2004	“Tumaris-SKIF” (Toshkent)	“SamKI” (Samarqand)	“Pedkoledj” (Namangan)
12.	2005	“Tumaris-SKIF” (Toshkent)	“Iqtisodchi” (Samarqand)	“Iqtisodchi” (Namangan)
13.	2006	“SKIF” (Toshkent)	“SHifokor” (Navoiy)	“Iqtisodchi” (Namangan)
14.	2007	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)
15.	2008	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)
16.	2009	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“Nukus.Ped.institut” (Nukus)
17.	2010	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus.Ped.institut” (Nukus)	“Xorazim kolleji” (Urganch)
18.	2011	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus.Ped.institut” (Nukus)	“Xorazim kolleji” (Urganch)
19.	2012	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus.Ped.institut” (Nukus)	“Xorazim kolleji” (Urganch)
20.	2013	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus.Ped.institut” (Nukus)	“Xorazim kolleji” (Urganch)
21.	2014	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus.Ped.institut” (Nukus)	“Buqrot” (Andijon)
22.	2015	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus.Ped.institut” (Nukus)	“Andijon Olimpkolledj” (Andijon)
23.	2016	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus.Ped.institut”	“Andijan Olimpkolledj”

			(Nukus)	(Andijon)
24.	2017	“Nukus.Ped. institut” (Nukus)	“Xorezmkolledj” (Urganch)	“SOGDIANA” (Navoi)
25.	2018	“SKIF” (Toshkent viloyati)	“Nukus.Ped. institut” (Nukus)	“Andijon Olimpkolledj” (Andijon)
26.	2019	“Nukus.Ped. institut” (Nukus)	“SKIF” (Toshkent viloyati)	“DYUSSH” (Namangan)

### 2.3. Zamonaviy voleybol va uning dolzarb masalalari

Xalqaro maydonda ilgariqday eng yuqori o‘rinlarga qaytish va ularni mamlakatimiz terma jamoasi tomonidan (jumladan, yoshlar jamoasi ham) zarur darajada saqlab turish uchun zamonaviy voleyboldagi mavjud muammolar doirasida ba’zi muvaffaqiyatsizliklarning sabablarini o‘rganish zarur bo‘ladi. Eng yirik musobaqalarda milliy jamoalarimizningavvalgi yutuqlari vatanimiz voleybolining barcha muammolarini hal etmaydi, aksincha, ularning mavjudligini ko‘rsatadi.

Birinchi bosqichda o‘yinning rivojlanishi, o‘yinchilar tayyorlash nazariyasi va amaliyoti muammolarini tan olish va shakllantirish foydali bo‘ladi. Bundan keyin, ularni bartaraf etish yo‘llarini izlash mumkin. Asosiy muammolarning hal etib borilishi o‘yinchilarni tayyorlash tizimining barcha bo‘g‘inlarini sog‘lomlashtiradi, bu esa g‘alabani ta’minlaydi.

**Tashkiliy-uslubiy muammolar.** Bizdagi voleybol muammolaridan biri voleybolchilar tayyorlashning mavjud amaliyoti va uslubiyatining yuqori darajada emasligidir. Hozirda BO‘SM murabbiylari sport tayyorgarligidan ko‘ra yuqori darajadagi yosh iqtidor egalarini izlashga ko‘proq umid qiladilar. Yuqori toifadagi jamoalar murabbiylari esa, o‘z kuchlarini mustahkamkasho‘rniga chetdan yuqori toifali o‘yinchilarni sotib olishni (ularni topish ham qiyin bo‘lmoqda) afzal biladilar.

Bolalar sportini rivojlantirishga, shu jumladan, BO‘SM uchun sport bazalari qurilishiga, murabbiylar va mutaxassislar mehnatini tashkil etish hamda rag‘batlantirishning muhim masalalari hal etilmoqda. Hozircha BO‘SM murabbiylarining ish samarasi turli darajadagi musobaqalarda

jamoalari egallagan o‘rin va o‘z tarbiyalanuvchilarining shu yoshdagi terma jamoalar tarkibiga yuborilishi soni bilan baholanmoqda. Murabbiyning unvoni, toifasi va shunga muvofiq ish haqi ham uning shogirdlari musobaqalarda erishgan yutuqlari va turli darajadagi bolalar terma jamoalariga o‘yinchilar tayyorlab berishiga mos ravishda o‘sib boradi. Murabbiylarning ish haqi ular tomonidan yuqori darajali jamoalarga yosh o‘yinchilarni tayyorlash samaradorligi bilan bog‘liq emas. Murabbiylik mehnatini baholashning boshqacha usullarini izlash va sinab ko‘rishlar ularning attestatsiyasida biror ijobiy natija bermayapti. Katta yoshdagilar jamoalari uchun o‘yinchilar tayyorlash bolalar murabbiyining birinchi darajali muhim ishi hisoblanmaydi. Ushbu ishni ham, shug‘ullanishlarning ommaviyligini ham, bir vaqtning o‘zida murabbiylar va mutaxassislarining mehnatini tegishlicha baholash va rag‘batlantirish orqali hal etish mumkin.

Murabbiylarga amaliy-uslubiy yordam o‘rniga, tadbirlar to‘g‘risida turli batafsil hisobotlar tuzish va bir yil uchun mashqlar o‘tkazish rejalarini tuzish ishlari topshiriladi. Rejalashtirish va turlicha hisobot hujjatlari hajmining o‘sib borishi, murabbiylar ish haqining past darajasi, attestatsiyadan o‘tishda, toifa, unvon olishdagi qiyinchiliklar, ma‘muriyat bosimining kuchayishi, haddan ortiq rasmiyatchilik kabilar yosh mutaxassislarining BO‘SMga ishlashga kelmay qo‘yishiga olib keladi. Bu muammolarni tezlikda hal qilish zarur.

E‘lon qilinayotgan islohotchilik g‘oyalari, umuman olganda, ijobiydir, yaxshi ishlayotgan murabbiylarga ko‘p haq to‘lash adolatli. Biroq, yuqori toifadagi o‘yinchilarni tayyorlash, yoki mahalliy darajadagi bolalar musobaqalaridagi yutuqlar muhumliligini aniqlab olish kerak. Bu ikkita vazifani parallel ravishda hal etib bo‘lmaydi, ular ma‘lum ma‘noda muqobildir. Mavjud amaliyotda bu masalada so‘rovnoma o‘tkazilgan, afsuski, bu so‘rovnoma yuqori toifali jamoalar uchun o‘yinchilar tayyorlashning foydasiga bo‘lmagan.

Yuqori toifadagi o‘yinchilarni tayyorlashda o‘yinchilarning o‘sish va harakatlanish qobiliyatlari katta ahamiyatga ega. Bu muammolar, avvalo, qobiliyatli yangi o‘yinchilarni uzoq va sifatli tanlash jarayonida hal etiladi. Biroq, rasmiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha tezroq samaraga erishish uchun murabbiy bo‘yi o‘rtacha, biroq jismoniy rivojlangan yoshlarni tanlab olsa osonroq va maqsadga muvofiq bo‘ladi, ular bolalar musobaqalarida yutib chiqa oladi. Buning uchun baland bo‘yli yoshlarni topish va doimiy voleybol mashg‘ulotlariga jalb etish zarur. Bu borada murabbiy o‘nlab umumta‘lim maktablarini aylanib chiqishi, yuzlab

o'quvchilarni ko'rish, o'yinchilar va ularning ota-onalarini voleybol mashg'ulotlari zarurligiga ishonirishi kerak bo'ladi. Talantli yangi o'yinchilarni to'plash – bu og'ir (ayniqsa, shaharlardagi murabbiylar uchun eng og'ir), ko'pincha rag'batsiz va ba'zi hollarda samarasiz ishdir. Vaziyatni yana shu narsa ham og'irlashtiradiki, murabbiyning ushbu eng og'ir va eng muhim ishiga umuman haq to'lanmaydi! Shu tariqa, ta'kidlash joiz, rahbariyat hozircha murabbiyning mehnatini rag'batlantirishning samarali mexanizmini topa olmayapti va hayotga tatbiq eta olmayapti.

O'yinchilarni tayyorlash uslubiyatidagi asosiy muammo, yosh voleybolchilarning mahorat "bazasi" ustidagi rejali ishlarda murabbiylar, rasmiy natijaga mo'ljal olgan holda, bolalar musobaqalaridagi yutuqni afzal ko'rishlaridir. Yosh o'yinchilarning sport mahoratida o'yin qismiga asossiz ravishda ko'p e'tibor va vaqt ajratilmoqda.

Bolalar voleybolida o'yinda to'p bilan ishlashda kimki kamroq xatoga yo'l qo'ysa, g'alaba shunga nasib etadi. Xatolarning kamayishiga ko'plab takrorlashlar, o'zlashtirilgan texnik elementlarni takomillashtirish uchun bir xildagi mashqlarni qaytarishlar hisobidan erishiladi. Ular cheksiz takrorlanuvchi o'yin mashqlariga va ikki tomonlama o'yinlar tarkibiga kiritilgan, ularning umumiy miqdori BO'SMning o'rta yoshdagi o'quvchilari uchun ham haddan tashqari ortib bormoqda.

O'yinchilarning qobiliyatlaridan foydalanish BO'SMda amalga oshirilib, musobaqali kurash olib borishning uncha ko'p bo'lmagan texnikaviy va taktik usullari zahirasidan, tayanch texnikaviy va taktik tayyorgarlik zarariga foydalanilmoqda. Bu avvalo, o'yin usullarini bajarishning ishonchliligi, aniqrog'i, o'yinlarda kamroq xatoga yo'l qo'yilishi hisobidan, ko'plab bolalarga musobaqalarda yutishga imkon beradi. Yangi o'yinchilarning o'yin faoliyatidagi torlik va asos hisoblanuvchi elementlarning yetishmasligi yosh voleybolchilarning mahoratli jamoalarga o'tganida tobora yaqqolroq ko'rina boshlaydi. Ular ko'p narsalarni yuqori darajada bajara olmasligi aniqlanadi. Sport maktabini tugallash vaqtida bunday o'yinchilarda o'sish imkoniyatlari deyarli bo'lmaydi, chunki mashqlar jarayonida sport mahoratining asoslari to'liq o'z aksini topmaydi.

Bunday yondashuvning yetishmovchiligi, ayniqsa, yuqori toifali jamoalar uchun katta ahamiyatli hisoblangan baland bo'yli o'yinchilar uchun halokatlidir. Baland bo'yli o'yinchi noyob hisoblanib, bolalar murabbiysi uni avaylab asrashi va parvarishlashi lozim. Bunday hollarda

tayyorgarlikni juda tezlashtirish va uni rasman kattalar musobaqasiga erta jalb etish mumkin emas. Yuqori bo'yli o'yinchilarda tayanch-harakat apparatining tezlashtirilgan o'sishi jismoniy rivojlanishdan orqada qolishga sabab bo'ladi, boshqa voleybolchilar uchun odatiy bo'lgan yuklamalar ular uchun og'irlik qiladi. Shu tariqa har qanday istiqbolli o'yinchi organizmining rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olmayuni qiynab qo'yish mumkin.

Kichik va o'rta yoshdagi BO'SM jamoalari uchun (ko'pincha kattalarda ham, ayniqsa, o'g'il bolalarda) bunday baland bo'yli o'yinchilarning o'yin maydonida foydalari kamroq tegadi. Katta yoshga o'tganda, agarda baland bo'yli o'yinchilar bilan ehtiyot bo'lib faoliyat olib borilsa, ular ulgurmaganlarini o'zlashtirib oladilar va jamoaning tayanchiga aylanadilar, sport mahoratini yanada o'stirishning barcha istiqbollari saqlab qoladilar.

Muhim uslubiy muammo shundan iboratki, o'yinchilar sport mahoratining asosi sifatida texnik tayyorgarlikka zo'r beruvchi murabbiylar katta qiyinchiliklar bilan to'qnashadilar. Ular uchun eng katta muammo tarbiyalanuvchilarni nimalarga va qanday texnikaga o'rgatishning noaniqligi bo'lib qoladi. Sport fani hozircha voleybol o'yinini ijro etish texnikasining samarali modellarini asoslab bera olmagan. Shu sababli har bir murabbiy oqilona harakat borasida o'z tasavvuridan foydalanadi, bu esa voleybol mashg'ulotlaridagi shaxsiy tajriba va eng zo'r ijrochilar harakatlarining tashqi ko'rinishlarini kuzatishlar asosida vujudga keladi.

Bir tomondan biomexanika yo'nalishidagi amaliy fanning ayrim yutuqlari, bilishning metodologik muammolari bilan tushuntiriladi. Boshqa tomondan esa olimlarning mashhurlikka erishishlariga ustuvorlik berilishidadir, bu yerda mustaqil fikrlash va hal etish ko'proq foydali bo'lar edi.

Samarali o'qitish va o'yinning texnik usullarini takomillashtirish uslublari ham yetarlicha ishlab chiqilgan emas. Buni hech bo'lmaganda, shunday bir faktda ham ko'rish mumkinki, tarbiyalanuvchilar o'yinning texnik elementlarini aynan bir murabbiyda turlicha bajaradilar. Bu farq shundayki, uni o'yinchilarning individual usul farqlari bilan izohlab bo'lmaydi; aniqrog'i, bu o'yin usullarini bajarish ularning individual xatosidir.

Vaqti-vaqti bilan uslubiy adabiyotlarda eng zo'r o'yinchilar tomonidan texnik usullar bajarilishining kinogrammalari paydo bo'lib, namuna sifatida tavsiya qilinadi. Bunday yondashuvda harakatlarning



faqat tashqi ko‘rinishigina o‘rganilishi mumkin; samaradorlik shartlari ma’lum va tushunarli emas. Shuning uchun, murabbiylar harakatlardagi tashqi o‘xshashlik yosh o‘yinchilarda tajribalilar darajasida bo‘lishiga urinadilar.

Usullarda tanqidlarsiz va asossiz holda eng samarali o‘yin ko‘rsata olganlar yaxshi ijrochilar deb tan olinadi. Maydonda jamoaga ochko to‘plash nuqtai nazaridan samaraliroq harakat qilgan voleybolchi etalon sifatida qaraladi va namuna sifatida foydalaniladi. Bunda ijrochining unvonlari ham hisobga olinadi. Agar o‘yinchilarda harakat natijalari ko‘plab omillar: texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, o‘yinchi asab tizimi xususiyatlari, uning xarakterining kuchi, uning tasavvur qobiliyati kabilar bilan aniqlanishi e’tiborga olinadigan bo‘lsa, fikr xato ekanligi yaqqol ko‘rinadi. Tamoyil jihatdan esa, ancha o‘rtacha harakat texnikasi bilan ham mahoratlilikning boshqa tomonlari hisobidan ochkolar to‘plash mumkin.

O‘yin usullarini bajarish samaradorligini belgilovchi mexanizmlarni tushunmaslik, o‘qitishda murabbiylar harakatning tashqi belgilaridan foydalanishga majbur bo‘lishadi, ular yoki “birinchi qarashdan” ishonchli ko‘rinadi, yoki mashhurligi tufayli an’anaga amal qilgan bo‘ladi, biroq chuqur tahlil natijasi hisoblanmaydi. Masalan, hujum zarbasini bajarishda “to‘g‘ri qo‘l” va “qo‘l barmoqlarining quvvatligi” hamda to‘pni yuqoridan “bir tomonlama qattiq” va “to‘p ostiga kirib yumshoq” uzatish usullari kabilar shular jumlasiga kiradi.

Voleybolchilar o‘yin usullari texnikasi to‘g‘risidagi fikrlarning turlichaliligi va noaniqligida murabbiy o‘qitish va o‘yinning texnik usullarini takomillashtirish bo‘yicha o‘z samarali uslublarini yarata olmaydi. Ushbu sharoitlarda voleybol texnikasini yaxshi o‘rganish imkoniyatlari faqat harakatchan, qobiliyatli (“tabiatdan” berilgan) o‘yinchilardagina mavjud bo‘ladi. Ular harakatlar samaradorligini belgilovchi mexanizmlarni mashq jarayonida intuitiv (ichki sezgi) holda “tutib oladilar” yoki bunda tug‘ma jihatlar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘yinning texnik usullariga o‘rgatishning bunday uslubi voleybolchilar harakati tuzilishining samarali mexanizmlari shakllanishini ta’minlaydi. Shuning uchun, amaliyotda ko‘proq mashqlar va o‘yinlarni juda ko‘p martalab takrorlash hisobidan yosh o‘yinchilarni tor doiradagi texnik usullarga o‘rgatish va o‘yin sharoitlarida ularni ishonchli qayta ijro etishni ta’minlash yo‘lidan foydalaniladi. Bunday amaldagi tashkiliy va uslubiy yondashuvda texnik tayyorgarlikning

asosini tashkil etuvchi “bazalar” (tayanchlar) – o‘yin harakatlarining samarali mexanizmlari va yosh o‘yinchilar texnik-taktik usullarining keng to‘plami shakllanishi amalga oshmaydi.

Ushbu vazifani hal etilishi unchalik ham oson emas. Agar tashkiliy jihatdan murabbiylar tomonidan tengdoshlar g‘alabasini ta‘minlash emas (oddiy vazifa, rahbariyatning xohishi bo‘lsa bas), balki yuqori toifadagi o‘yinchilarni tayyorlash to‘g‘risida qaror qabul qilinsa, unda yosh o‘yinchilar mahoratini tashkil etuvchi bazani baholash katta qiyinchiliklar bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘yinchilarning jismoniy rivojlanish darajasi obyektiv baholanishi ham mumkin (bo‘yi, sakrash balandligi, kichik masofalarni o‘tish vaqti va b.). Turlicha talqinlar sharoitida texnik-taktik mahoratni tashkil etuvchi asoslarni baholash uchun mezonlarni tanlash ancha muammolidir.

Voleybol taktikasi usullari orasidan berilgan to‘pni sifatsiz, yoki hujum zarbasidan so‘ng qabul qilinganda, tezkor hujumni tashkil etishdagi qiyinchiliklarni ajratib ko‘rsatish mumkin. To‘pning to‘rga yetib bormagan holatida, qabul qiluvchi o‘yinchilar tomonidan dastlabki tartibda hujum qilish ko‘pchilik hollarda bekor qilinadi. Ushbu muammoning hal etilishidagi qiyinchiliklar hujum harakatlarini tezlashtirish yo‘nalishda o‘yin taktikasini rivojlantirish tendensiyasini (yo‘lini) sekinlashtiradi, bu hujumning samaradorligi va shiddatligini, shuningdek, voleybol o‘yining qiziqarliligini pasaytiradi. Ushu muammoning hal etilishi yuzaki bo‘lib qoladi.

Mamlakatimiz va dunyoning eng yaxshi jamoalari foydalanyotgan taktik tajribalarining ancha tor darajadiligini ham muammo sifatida tan olishimiz lozim. Ularda o‘yinchilar tarkibini jamlash usuli, hujumda qo‘llaniluvchi kombinatsiyalar usuli va himoya qurilmalari ikki tomchi suvdek, bir-biriga o‘xshaydi. O‘yinchilarning taktik tayyorgarligi muammolariga quyidagilarni kiritish mumkin:

-yosh o‘yinchilar o‘zaro harakatlarida taktik usullar jamg‘armasining tor darajasi, o‘yin jarayonida himoyani tashkil etishning jamoaviy tizimini erkin o‘zlashtirishni bilmaslik;

-o‘yinchilarning maydonchada voqealar rivojini o‘z vaqtida oldindan ko‘ra olishni bilmasligi (ayrim istisnolardan tashqari), bu qarshi harakat qilish samaradorligini oshirishi mumkin bo‘lardi. Bu maydonchaning ancha ichkarisida va to‘r oldida to‘siq (qarshi turish) qo‘yish masalalariga tegishli. Biroq hujumni tashkil etishda ishlar ahvoli birmuncha yaxshi bo‘lishi mumkin;

-psixologik va pedagogik fanlarda vaziyat, umuman olganda, mutlaqo qarama-qarshidir: ko'p narsa allaqachon ma'lum, biroq voleybol amaliyotchilari tomonidan foydalanilmaydi.

Voleybolchilar tayyorlashning eng muhim muammolaridan biri – har bir navbatdagi jamoaga yangi o'yinchilarni jamlash vasaralashda, ular shaxsining psixologik xarakteristikasini deyarli hisobga olmaslik yoki umuman inkor etishdir. O'yinchilar uchun mavqe tanlanishida ham xuddi shunday holatni ko'ramiz. Mavjud amaliyot sharoitlarida yangi o'yinchilar bo'yi va jismoniy ma'lumotlariga qarab qabul qilinadi. Ancha yuqori darajadagi jamoa uchun yaxshi o'yinchilarni tanlash yosh o'yinchilarning jismoniy ma'lumotlarini hisobga olgan holda ularning o'yin samaradorligi bo'yicha amalga oshiriladi. Terma jamoalarni shakllantirishda bunday yondashuv o'zini oqlagan, biroq klub jamoalari uchun uning istiqboli kam.

Boshqa bir muammo – mashq o'tkazish ishlarida o'yinchilar shaxs va jamoaning ijtimoiy-psixologik tuzilishi xususiyatlarining inkor etilishidir. Ushbu muammolarning qoniqarli hal etilishi o'quv-mashq jarayoni samaradorligini ancha oshirishi, teng kuchdagi raqiblar bilan o'yinchilaro'rtasida g'alabani ta'minlashi mumkin. Zamonaviy sportda raqobat – bu belgilovchi darajada sportchilar xarakteri raqobati, shaxslarning qarshi kurashidir. Ruhan kuchli bo'lgan va murakkab o'yin vaziyatlarida yuqori darajada irodalilik namoyon etishga qodir bo'lgan sportchilar g'alaba qozonadilar.

Pedagogik muammolarga, birinchi navbatda, turli darajadagi voleybolchilar bilan amaliy ishlashda murabbiylar tomonidan yakka hokimlik usullarining keng qo'llanilishini misol qilib keltirish mumkun. Mashqlardagi intizom va ishchanlik, asosan qat'iylik usullari bilan belgilanadi. Asosiy e'tibor o'zini yuqori baholash, hurmatlash, mustaqil va anglangan mas'uliyatli ijodiy shaxsni shakllantirishga emas, balki tarbiyalanuvchilarning so'zsiz bo'ysinishga qaratiladi. Murabbiyning o'yinchilardan talab etgan: yuqoriga sakrash, to'pni kuchli urish, tirishqoqlik bilan mashq qilish, raqiblarni yengish qobiliyatlaridan foydaliniladi.

Tarbiyalash jarayonida zo'ravonlikka og'ib ketish o'yinchilarda bir qator xatoliklarni paydo bo'lishiga, yetilmagan shaxs shakllanishiga olib keladi. Sport maktabini tugatgach, ko'pchilik yosh o'yinchilar yuqori darajadagi voleybol bilan shug'ullanishni xohlashmaydi. Sportda qolgan o'yinchilar bilan esa, demokratik tarzda faoliyat olib borishning iloji bo'lmaydi. Yakka hokimlik rahbarligida o'yinchilardagi ijodkorlik

darajasi so'ndiriladi. Majburlash o'yinchilarda o'z-o'zini takomillashtirishning yo'llarini erkin izlashlariga imkon bermaydi. Tarixdan bilamizki, qullarning (majburiy) mehnati eng samarasiz bo'lgan. Voleybolchilar tayyorlashning barcha bosqich murabbiy va o'yinchilar hamkorligi vatanimiz voleybolining bosh pedagogik vazifasidir va ushbu vazifa o'z yechimiga ega – axir ko'pchilik mamlakatlarda bunga allaqachonlar erishilgan.

Eng dolzarb muammo – vorislik muammosidir. Hozirda ko'pgina o'yinchilar sport maktablaridan darhol yuqori toifa jamoalariga o'tishmayapti. Vorislik muammosi bir necha yo'nalishlarga ega. U soddaroq darajada tashkiliy tartibda: sport-internatlar, dublyor jamoalar tuzish yoki dublyorlar sifatida qo'yilgan jamoalaridan foydalanish orqali hal etiladi. Bunday jamoalarda yosh o'yinchilar, tegishli mashq ishlari bajarilganda moslashadi, sport mahorati barcha elementlari barqarorlashtirishi, o'yinda zaruriy o'yin tajribalarini olishlari, yangi jamoaning talablariga asta-sekin moslashib borishlari mumkin bo'ladi.

O'yinchilarni tayyorlash yondashuvlaridagi vorislik muammosining hal etilishi ancha qiyinchilik bilan amalga oshirilmoqda.

Yangi jamoadagi yanada qattiqroq talablar ko'pchilik o'yinchilarga, qiyinchiligi uchun emas, balki noodatiyligi sababli, ma'qul kelmasligi mumkin. Har bir murabbiyningo'ziga xos ish uslubi bo'ladi, bu jumladan, ancha katta yoshli jamoa oldiga birmuncha boshqacha vazifalar qo'yilishi bilan ham belgilanadi.

BO'SMdan keyin yangi jamoada yosh o'yinchilar to'qnash keladigan ilk kutilmagan holat – harakatlar texnikasi ustidan maqsadli ish olib borilishining amalda mutlaqo yo'qligidir. Ular texnik usullarni bajarish ko'nikmasi yetarlicha barqaror emasligidan jamoadan ajralib qoladilar. Har bir o'yinchi vujudga kelayotgan muammolarni mustaqil hal etishga kirisha olmaydi. Harakatlar tuzilmasida muqarrar ravishda vujudga keluvchi buzilishlarni (shu jumladan, psixologik sabablarga ko'ra ham) avvallari bolalar murabbiylari tomonidan bartaraf etib borilgan bo'lsa, endi esa bu muammo o'sishning sekinlashuviga, yosh o'yinchilar mahoratining to'xtab qolishi yoki cheklanib qolishiga sabab bo'ladi.

Bu, ayniqsa, baland bo'yli o'yinchilarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, odatda ularda qobiliyatning sekin rivojlanish va tayanch-harakat apparati butun tizimining ancha kech yetilishi kuzatiladi. Yosh o'yinchilarda hali harakat ko'nikmalari yetarlicha shakllanmagan bo'ladi. Texnik usullarni bajarishning harakat ko'nikmalari yangi talablar sharoitida "qurilishi" va yo'lga qo'yilishi lozim. Umidli o'yinchilarni qattiqqo'llik o'quv-

mashqlari va mahoratli jamoalarning musobaqa tayyorgarligida qoldirmaslik kerak. Yosh voleybolchilardan faqat ayrimlarigina ushbu bosqichdan jiddiy yo‘qotishlarsiz o‘ta olishlari mumkin.

Agar bolalar va kattalar jamoalari murabbiylari texnik yo‘llarning usullari to‘g‘risida turlicha tasavvurga ega bo‘lsalar, muammo yanada chuqurlashadi. Bunday murabbiylarning yordami, uslubiy ko‘rsatmalari va usullari turlicha bo‘ldi, bu esa o‘yinchilarning texnikasida aks etadi. Ayrim murabbiylar qayta o‘rgatishga harakat qiladi. Qayta o‘rganish jarayonida texnik usullarni bajarish ko‘nikmalarining tubdan qayta ko‘rilishi o‘yinchilarni yana bir-ikki yilga orqaga ketishlariga olib keladi.

Bizning voleybolimiz uchun klublarda va mamlakat terma jamoalarida bog‘lovchi o‘yinchilar muammosi doimiy hisoblanadi. Mamlakatimizning bog‘lovchi rejadagi o‘yinchilari uzoq vaqtlardan buyon, dunyodagi yetakchi jamoalarning eng yaxshi bog‘lovchilariga o‘yin mahorati darajasi bo‘yicha yutqazib kelmoqdalar. Bu o‘yinni rivojlantirishni jiddiy to‘sib qo‘yadi va taktik jamg‘arma va jamoalarimiz imkoniyatlarini kamaytiradi.

Tarbiyalanuvchilarning ijodkorligini to‘sib qo‘yuvchi yakkahokimlik pedagogikasidan foydalanilish, yuqoridan uzatish texnikasining past darajasi, tashkillashtiruvchilar rolidagi o‘yinchilarni aniqlashda shaxsning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari inkor etilishi va oqibatda, BO‘SMda tez o‘yinning ancha kech qo‘llanilishi kabilar ko‘p jihatdan voleybolimizdagi bog‘lovchi o‘yinchi muammosini yaratmoqda.

#### **Mavzu bo‘yicha nazorat savollari:**

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o‘yining birinchi qoidalari va ularni o‘zgarish dinamikasiga tavsif bering.
3. Voleybol O‘zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so‘ng rivojlanish tarixiga oid ma’lumotlarni izohlab bering.
5. O‘zbekistonda voleybol inshootlari va voleybolni yanada rivojlantirish imkoniyatlarini izohlang.
6. O‘zbekiston va Xalqaro voleybol Federatsiyalari haqida qanday tushunchagaegasiz.
7. Zamonaviy voleybolda tashkiliy-uslubiy muammolarga tavsif bering.
8. Yuqori toifali o‘yinchilarni tayyorlash uslublarini tavsiflang.
9. Zamonaviy voleyboldagi eng dolzarb muammolarga misol keltiring.

10. O‘yinchilarni tayyorlashda uslubiy muammolar deganda qaysi muammolarni tushunasiz?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012.

2. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –T.: “Ilder Press”, 2008.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. –М.: “Академия”, 2002.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. – М.: “Академия”, 2008.

5. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. // Тренировка. Управление. Тенденции. –М.: “ВФВ”, 2008.

6. Чесноков Ю.Б. Техника игры. // Методический сборник. –М.: “ВФВ”, 2008.

### III BOB. VOLEYBOLNING TEXNIKA VA TAKTIKASI TASNIFI

#### 3.1. O‘yin faoliyatining umumiy tavsifi, voleybolchilar faoliyati mazmuni

Klassik voleybol 6x6 sport o‘yinlari qatoriga kiradi. O‘yin 9x18 mo‘lchamdagi, ikkita teng 9x9 mo‘lchamdagi, to‘r bilan bo‘lingan maydonchada o‘tkaziladi. 1 m kenglikdagi to‘r erkaklar uchun 243 sm, ayollar uchun 224 sm balandlikda ustunga bog‘lab qo‘yiladi. Maydonchadagi o‘yinda har birida 6 tadan o‘yinchi bo‘lgan ikkita o‘zaro kurashuvchi jamoa qatnashadi. Og‘irligi  $270\pm 10$  g bo‘lgan to‘p bilan o‘ynaladi. To‘p bilan ishlash musobaqa qoidalariga ko‘ra uzilgan teginishlar bilan bajariladi, bir jamoaning uchta o‘yinchisi to‘pni olishi va uzatishi (to‘siqda to‘pga tegib ketish hisoblanmaydi; bir o‘yinchi ikki marta tegib ketishi taqiqlanadi) va to‘pni raqib tomonga yo‘naltirishi kerak.

O‘yinning mazmuni – to‘pni raqib maydonchasiga tushirish va o‘z maydonchasiga, to‘p tushishini bartaraf etishdan iboratdir. To‘pni tashqariga yo‘naltirish xato hisoblanadi. Ochko jamoalardan birining o‘yinga kiritgan har bir to‘pining yutib olinishi bo‘yicha yoki uni o‘yinga kiritishga urinishlari bo‘yicha hisoblanadi (hakamlar tomonidan qayd etiluvchi “munozarali to‘p”lardan tashqari). Jamoalardan birining uch taym g‘alabasigacha o‘yin davom etadi. Musobaqa qoidalariga ko‘ra, taymlarning eng ko‘p miqdori – 5 ta bo‘lganligida, o‘yin 3:0, 3:1, yoki 3:2 hisobda jamoa g‘alabasi bilan yakunlanadi. Bir partiyadagi o‘yin 25 ochkogacha (beshinchi partiyada 15 tagacha) va ko‘proq, jamoalardan biri ikki ochko oldinga o‘tgancha davom etadi. Har bir taymdan so‘ng, 5 partiyada 8 ochkodan so‘ng, teng sharoitlar bo‘lishi uchun maydonchalar almashtiriladi.

O‘yin qoidalariga ko‘ra, har bir jamoaga 6 tadan o‘yinchini almashtirishga, shuningdek, libero uchun “joriy” almashtirishga ruxsat beriladi. Qo‘shimcha istisno tariqasida jarohat olgan o‘yinchini ham almashtirish nazarda tutilgan.

Klassik voleybol bo‘yicha musobaqalar yopiq binolarda, o‘yin qoidalarida belgilangan yoritish, harorat, sport zali o‘lchamlari, polning qoplamasi va boshqa me‘yorlarga amal qilingan holda o‘tkaziladi. Uncha yuqori darajali bo‘lmagan musobaqalar tuproq qoplamali ochiq maydonchalarda ham o‘tkazilishi mumkin. Ularda qo‘shimcha xalaqit beruvchi omillarga quyosh, shamol, yuqori yoki past harorat, odatiy mo‘ljallar (shift, devor) yo‘qligi va ancha sirpanchiq qoplamani ko‘rsatish mumkin. Umuman olganda, o‘yin nisbatan qisqa (tarqoq holda, o‘rtacha 8-10

sek) faol bosqich, jamoaning to'pni uzatish va qabul qilishidagi ancha uzoq muddatli passiv bosqichlardan iborat.

Shunga muvofiq, o'yin jarayonidagi funksional yuklamalar ham to'liqsimon; o'yinchilarning qisqa muddatli yuqori kuchlanishli harakatlari passiv dam olish tanaffuslari bilan almashinib turadi. Bu ayniqsa, hujum chizig'idagi voleybolchilar o'yinida yaqqol ko'rinadi.

Voleybolchilar o'yin faoliyatini bir necha tarkibiy qismlarga bo'lish mumkin: texnik, taktik, jismoniy va psixologik. Ularning har biri muvaffaqiyatga erishish uchun katta ahamiyatga ega va o'yin sifatini belgilaydi.

O'yin voleybolchilarning yetuklik (organizmning turli tomonlariga) darajasiga – sakrovchanlikning, tez kuchlanish, harakatlarning tezligi va chaqqonligi, tezlik-kuch chidamliligi, o'sish balandligi bo'yicha yuqori talablar qo'yadi. O'yin jarayonidagi jismoniy zo'riqishning yuqori darajadali voleybolchilar organizmida yuqori darajadagi fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Masalan, yurak qisqarishi va qon bosimi eng yuqori darajaning 90-95% ga yetadi. O'yinning oraliq sur'ati voleybolchilarning musobaqadagi faoliyatini energiya bilan ta'minlovchi mexanizmlarning anaerob-aerob xarakterini taqozo etadi, buni mashq jarayonini tashkil etishda hisobga olish lozim.

**O'yin texnikasi** – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi. Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional



imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

**O'yin texnikasi** juda muhim hisoblanadi. Voleybolchilar o'yinda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari uchun barcha texnik o'yin usullarini, ayniqsa, to'p bilan ishlashning yuqori ijrochilik mahoratini egallagan bo'lishlari kerak, chunki har bir xato ochkolar yo'qotilishiga olib keladi. O'yin texnikasi ma'lum darajada jamoaning taktik tuzilishi va har bir o'yinchining harakatlarini ro'yobga chiqarish uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

**O'yin taktikasi** ham katta ahamiyatga ega. Hujum va himoyada o'yinchilar turli harakatlarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligining yuqori darajada bo'lishi, ko'p jihatdan uchrashuv natijasini belgilaydi. Buning uchun nafaqat texnik usullarni yaxshi egallash, balki o'yinchilarning tezkor-taktik tafakkuri ham zarur. Bu o'yinchilarning intellektual rivojlanish darajasiga va ularning nazariy tayyorgarliklariga yuqori talablar qo'yadi.

Voleybolchilarning o'zaro taktik harakatlari jamg'armasi juda salmoqli. Biroq amalda eng yaxshi jamoalar ham turli sabablarga ko'ra bu jamg'armaning bir qismidagina foydalanadilar. Jamoalar harakatlarining eng ko'p darajada samaradorligiga intilish voleybolchilarning o'yin funksiyalari bo'yicha ixtisoslashuviga olib keladi. O'zaro qarshi kurash taktikasi shunday tuzilgan, har bir o'yinchi o'zining o'yin vazifasiga mos doirada, o'zining eng kuchli tomonlaridan foydalanishi kerak.

Ko'pchilik jamoalar toifasining tenglashuvi sharoitida turli-tuman psixologik muammolarni yaxshi hal eta olgan tomon yengib chiqadi. O'yinchilarning shaxsiy xarakteristikalariga, jumladan, ularning temperamenti va xarakteriga yuqori talablar qo'yiladi. Voleybolchilar asab tizimining kuchi va chidamliligi, o'yin harakatlarining ishonchliligini ta'minlovchi psixologik zo'riqishlarga bardoshlilik, psixologik zo'riqish vaziyatlarida xato qilmaslik qobiliyati, shuningdek, o'yinda g'alaba ta'minlanishida muhim bo'lgan irodalilikning namoyon bo'lishi alohida ahamiyat kasb etadi.

O'yin davomida vaziyatlarning tez o'zgaruvchanligi diqqatning turli tomonlariga (barqarorlik, hajm, taqsimlanganlik), oddiy va murakkab munosabat bildirishlar, voqealarni baholashdagi aniqlik o'z vaqtida qaror qabul qilinishi kabilarga yuqori talablar qo'yadi.

Voleybolchilarning harakatlari uyushganligi va samaradorligi sotsial psixologiya, ya'ni dori-darmon, o'yinchilarning o'zaro ta'sirlari va mosliklari, kichik norasmiy guruhlar, jamoada qulay psixologik muhit shakllanishi masalalarining hal etilishi kabilar bilan belgilanadi.

**O'yin funksiyalari.** O'yin jarayonida voleybolchilar har xil funksiyalarni bajaradilar, ularning ba'zilar jamoa taktikasi doirasida ixtisoslashadilar. **Hujumda.** Hujumni tashkil etishda o'yinchilar, odatda o'yinga kiritilgan to'pni bog'lovchilarga uzatadilar bu o'yinchi bo'g'lovchi deb nomlanadi. Boshqalari hujum zarbalarini bajaradilar – ular hujumchilar deb ataladi. Ular orasida birinchi tempdagilar (qoida tariqasida, to'ring o'rtasida pastdan va tez uzatishlardan hujum qiluvchilar) va ikkinchi tempda (ko'pincha to'ring chekkalaridan va himoya zonasidan ancha yuqoridan uzatishlarda) hujum qiluvchilar ajratib ko'rsatiladi.

Ikkinchi tempdagi hujumchilar ham, o'z navbatida, shartli ravishda o'yinni yakunlovchilar (to'r chekkasidan, asosan 4-zonadan hujum qiluvchilar) va to'ring o'ng chekkasi 2-zonadan diagonal hujumchilarga (agarda jamoa 5-1 tamoyili bo'yicha shakllantirilgan bo'lsa) bo'linadilar. Ikkinchi chiziqda (liniyada) o'ynalganda diagonal hujumchilarni 1-zonadagi hujum uchun, o'yinni yakunlovchilarni esa odatda 6-zonadan qo'shib qo'yadilar. Diagonal hujumchilar o'z nomini rasmiy joylashuvga muvofiq bog'lovchi o'yinchi bilan diagonal bo'yicha joylashganliklariga ko'ra olganlar.

To'pni o'yinga kirituvchi "o'yinchi" deb ataladi. Biroq bu doimiy nom emas, balki vaqtincha vaziyatli o'yinchi to'p uzatuvchini anglatadi.

**Himoyada.** Jamoa mudofaada o'ynayotganda xuddi shu o'yinchilar endi boshqacha – himoyaviy funksiyani bajaradilar. Oldingi chiziqdagi o'yinchilar raqibning to'r ustidagi to'siq qilish (bunda ularni to'siq qo'yuvchilar deb atashadi), shuningdek, maydonchani himoya qilish jamoadagi sheriklari to'sig'ini quvvatlab turishni bajaradilar. Guruhli to'siqning tashqi chekkalarida turuvchi o'yinchilarni chekkadagi to'siq qo'yuvchilar deyiladi. Ikki chekkadagi to'siq qo'yuvchilar o'rtasidagi to'siq qo'yuvchi markaziy to'siq qo'yuvchi deb ataladi. Murabbiylar va mutaxassislar birinchi tempdagi hujumchilarni, jamoa uchun to'siq funksiyasining muhimligini ta'kidlagan holda shunday ataydilar.

Maydonchada himoyalananayotgan o'yinchilarni (to'r ustida emas), raqiblar hujum zarbalari bilan yuborilgan to'pni qaytaradigan bo'lsa, himoyachilar deb, sheriklari to'siqlarini yoki o'z hujumchilarini quvvatlab turgan bo'lsalar, oldi zona va orqa himoyalovchilar (straxovka) deb ataladi. To'pni qabul qilishni amalga oshiruvchilar qabul qiluvchilar deb ataladi.

Libero (o'yinchining doimiy nomi) vazifasidagi o'yinchiga, musobaqa qoidalariga muvofiq, faqat orqa qatorda, hujum zarbalari, to'p uzatish va to'siq qo'yish, shuningdek, hujum zonasida turgan holda yuqoridan uzatishni bajarish huquqsiz o'ynashga ruxsat beriladi.

Voleybolchilarni maydonda joylashuviga qarab bitta umumiy atamada ularning asosiy funksiyasi e'tiborga olinadi: bog'lovchi, libero, o'yinni tugallovchi (yoki ikkinchi tempdagi hujumchi), diagonal hujumchi, markaziy to'siq qo'yuvchi (ba'zida ular birinchi tempdagi hujumchilar deb ataladi).

### **3.2. Voleybolchilar harakati vazifalarini samarali hal etishning asosiy shart-sharoitlari, biomashina konsepsiyasi sport harakatlari texnikasini yaratish asosi sifatida**

*Haqiqiy fikrlar sababli mulohaza bilan birlashtirilmasa,  
hech narsaga arzimaydi.  
(Lotincha maqol)*

Sport texnikasi deyilganda umumiy ko'rinishda sport harakatlarini bajarish usullari tushuniladi. Voleybolda o'yinchilar foydalanuvchi texnik usullarning ulkan majmuasi mavjud.

Dastlabki qarashda, voleyboldagi o'yin texnikasi shartli ravishda hujum texnikasi va himoya texnikasidan iborat. O'yin usullarining bir qismini hujum texnikasiga, boshqa qismini himoya texnikasiga kiritish mumkin. Yuqoridan va pastdan uzatish, joyida turish, o'rni o'zgartirish, to'xtab turish va sakrash kabi muhim o'yin usullarini har ikkala bo'limga kiritish mumkin.

Voleyboldagi o'yin usullarini bajarish texnikasi ulardan foydalanish samaradorligi uchun katta ahamiyatga ega. Murabbiy mahorati o'sishi va natijada o'yinchilar texnik mahoratining samarali takomillashuvi, ko'p darajada o'yin usullarini bajarish samaradorligini belgilab beruvchi mexanizmlarni chuqur bilish bilan aniqlanadi.

1. Ushbu tadqiqot konseptual jihatdan N.S.Seversevning tadqiqotlariga tayanadi, ularning natijalari qisman e'lon qilingan, ko'pchiligi uning arxivida saqlanadi; u bir qator asosiy materiallarning muhokamasida bevosita ishtirok etgan.

Yaxshi murabbiy o'yinchilarni samarali texnikaga o'rgata olishi va o'z tarbiyalanuvchilarining "O'yin usullarini qanday bajarish kerak?" va "Nega aynan shunday", degan savollariga mazmunli javob bera olish qobiliyatiga

ega bo'lishi lozim. "Menday bajargin" yoki "Yaxshilar kabi bajargin", degan javoblar endilikda hech kimni qoniqtirmaydi va ular sport mahoratini o'stirish darajasining zaruriy sur'atlarini ta'minlamaydi. Shu munosabat bilan, natijaviylik mezoni bo'yicha o'yin vazifalarini eng yaxshi usul bilan yechishga imkon beruvchi texnik usullar samaradorligini aniqlash zaruriyati muhim ahamiyat kasb etadi.

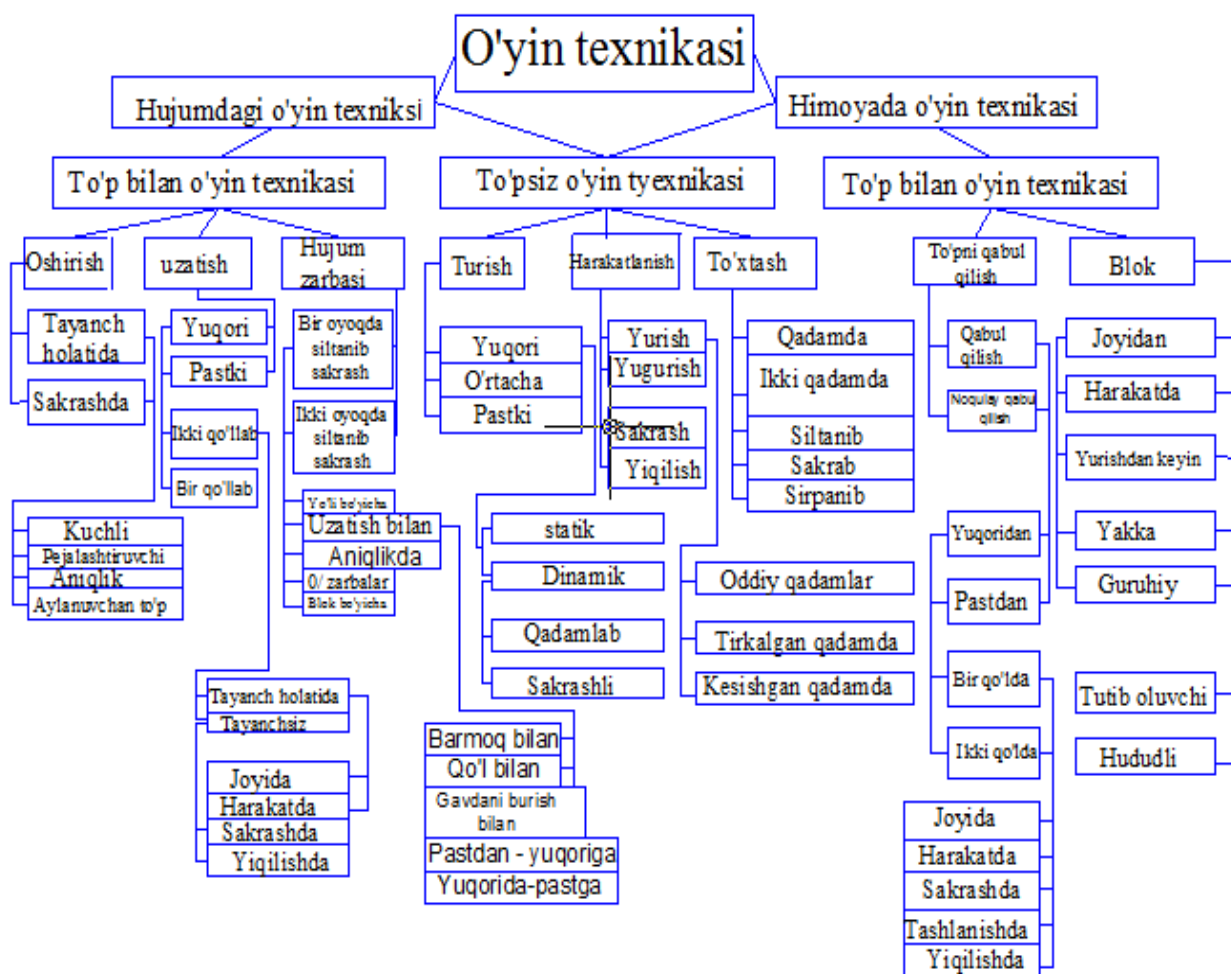
Zamonaviy voleybol nazariyasi, uslubiyati va amaliyotida o'yin yo'llarini bajarish usullari to'g'risida noaniq tasavvurlar mavjud. Ular asosan amaliyotchilar tomonidan o'z o'yinlari, murabbiylik va o'qituvchilik tajribasi asosida shakllantirilgan bo'lib, o'yin texnikasi samaradorligini belgilovchi sabablar maxsus tadqiqotlarga asoslanmagan. Shu sababli, o'yin usullari modeli harakatlarning tashqi ko'rinishiga mo'ljallangan va taxminiy xarakterga egadir.

Atrof-olam to'g'risidagi bilimlarimizning to'planib borishi bilan tirik organizmlarning maqsadga muvofiqlikdagi o'zaro aloqadorligi, funksiyalar samaradorligi va tejamkorligi yaqqol ko'rinadi.

(6-jadval)

### O'yin texnikasi

#### Hujumdagi o'yin texnikasi va himoyadagi o'yin texnikasidan iborat



Tabiatshunos olimlarni, shu jumladan, biofiziklar va genetiklar yutuqlari tufayli organizm tuzilishining asoslari, ularning tuzilishi va amal qilish mexanizmlari tobora tushunarli bo'lib bormoqda. Tirik organizmlar asosida tabiiy jarayonlar mavjudligi, funksiyalar oxir-oqibatda energiya sarflanishi hisobidan tabiiy yo'l bilan amalga oshishi tasdiqlandi. Ushbu nuqtai nazardan biologik organizmlarga tirik mashina sifatida qarash mumkin, ularning qurilmalari o'z funksiyalarini yuqori darajada samarali, tejamli va maqsadga muvofiq holda bajarish imkonini beradi, bu ko'pincha bizni hayratga soladi. Tirik organizmlarning, shu jumladan, odamning ham qurilmasi asosidagi tabiiy tamoyillarni tushunish, bunda ularning uzluksiz tizimli va funksional tuzilmasida barcha murakkablik va xususiyatlarni inkor etmaslik, mexanizm darajasiga tushib qolmaslik kerak. Bu esa inson funksiyalarini maqsadli va samarali takomillashtirish imkoniyatini ta'minlaydi.

Evristik konsepsiya doirasida o'yin texnikasi talqinining bir qismi bo'lgan muhim masalalarni biomashina tomonidan hal etilishiga erishilmoqda. Jumladan, voleybolchilarning harakat vazifalarini samarali va tejamli hal etishning tabiiy shart-sharoitlarini shakllantirishga va xatolarsiz o'ynashning texnik-taktik usullariga o'rgatish uslublarini ishlab chiqishga erishiladi.

### **3.3. Voleybol metrologiyasi**

L.Da Vinchi va J.Borelli zamonlaridanoq odamlar mashina sifatida qabul qilina boshlangan. Uning tuzilishi to'g'risidagi ilmiy tasavvurlar ancha keyingi avlod (A.A. Uxtomskiy, keyinchalik D.J. Jeleznyak) vakillari tomonidan yaratilgan. Ushbu tasavvurlar biofizika fanining, ayniqsa, uning rus olimlari tomonidan, molekulyar biologiya bilan birgalikdagi biofizika maktabi yo'nalishlari (G.M. Frank, L.A. Blyumenfeld va b.) yaratilishi bilan yuqori bosqichga ko'tarildi. Tabiiy jarayonlarning yuz berishi mexanizmlarini ochish sifatida tabiatshunoslik vazifasining umumiy tan olinishi yo'lida, darsliklarga kiritilgan "molekulyar mashina" tushunchasi barcha "ilmiy huquqlarga" ega bo'ladi. Biofiziklarning fikricha, "tirik tabiat – bu molekulyar mashinalar dunyosidir".

Biofiziklar va biomexaniklar qarashlariga tayangan holda, vorislik asosida, organizmning funksional tizimlari tuzilishini va ularni takomillashtirish imkoniyatlarini yaxshiroq tushunish nuqtainazaridan nafaqat mikro, balki makro darajada ham organizmga nisbatan

qo‘llaniluvchi biomashina konsepsiyasini yaratish zarurligi haqidagi xulosaga kelindi. Bizning yondashuvimizni umumiy holda tasvirlab beruvchi ta’rifni nisbatan qabul qilish mumkin: biologik mashina – bu tirik organizmning fundamental fizika qonunlariga mos ravishda mavjud mexanizmlar vositasida, uning hayotini ta’minlovchi ko‘p funksiyali tizimdir.

Organizmning ko‘p funksiyali tizimlarini “biomashinalar” deb atash bilan biz “mexanizmlilik” va “fizikaviylik” tamoyilini, har qanday mavjudlik asosidagi sabab-oqibatlar aloqadorligini ta’kidlaymiz, “biologik tizim” atamasi uning ancha kengroq va umumiy ma’nosini saqlab qoladi. Tizimli yondashuvning tushunchalari bo‘lgan “tizim” va “tizimosti” ta’riflaridan aynan bir xilda foydalanish qiyinligidan, “biomashina” va “tashkillashtirishning ancha quyi darajasidagi biomashina” atamalaridan foydalaniladi.

Tabiat tirik organizmdagi biomashinalarni, avvalo, cheklangan energetik resurslarni hisobga olgan holda yaratgan deb hisoblansa, ularning qurilmalari tejamkorlik va samaradorlikni, shuningdek, amal qilishning maqsadga muvofiqligini aniqlash imkoniyatlarini saqlab qoldi.

Bosqichma-bosqich holda organizm funksional tizimlari tuzilishidagi, ularning jismoniy jihatdan ishlash tamoyillari va mexanizmlarini sabab-oqibatlarining aloqalarini izlash yo‘nalishida ishlar olib borildi, biomashina konsepsiyasining eng umumiy qoidalarini shakllantirishga erishildi. Bular quyidagilar:

- tirik organizmga biomashina sifatida qarash mumkin;
- har qanday sportchining ishlash jarayonlari – jismoniy harakatdan iboratdir;
- organizmdagi biomashinalarning barcha tizimlari molekulyar darajagacha ham ishlaydi va harakatlanadi;
- biomashinaning xususiyatlari uning qurilmalari, tashkil etilish usullari, funksional aloqalarini tuzilmasi va ishlash usullari bilan belgilanadi;
- biomashinaning har qanday qismlari, bo‘g‘inlari, birikmalari, shuningdek, funksional tizimlar sifatida namoyon bo‘ladi (ularni ancha quyi tuzilmaviy darajadagi biomashina sifatida qarash mumkin), ularning tuzilmasi ham ulardagi xususiyatlar bilan belgilanadi;
- har qanday tuzilmani biomashina energiya sarfi hisobidan amalga oshiriladi;

- biomashina faoliyati sifati ularning qurilmalarida organizm tomonidan yetkazib turuladigan energiyadan samarali va tejimli foydalanish shartlarining ro'yobga chiqarilish darajasi bilan belgilanadi;

- boshqaruv tizimi organizmdagi funksional tizimlar (shu jumladan, ong, his-tuyg'u, maqsadli tafakkur) holati barqarorligi va uning muhit bilan o'zaro ta'sirlari samaradorligini ta'minlaydi.

Qabul qilingan voleybol metrologiyasiga muvofiq tayanch-harakat apparati ham harakatlanish funksiyasini amalga oshiruvchi biomashina sifatida talqin etiladi. Uning faoliyati samaradorligi, asosan, harakatlanish faoliyatida energiya oqimlarining kiritilishi va o'zlashtirilishi qonunlari qanchalik samarali foydalanilishi umumiy metrologiya qonunlari bilan aniqlanadi. Organizm tomonidan ta'minlanuvchi energiya, uning o'zlashtirilishi jarayonida qanday kiritilishi va qanday o'zgartirilishi, bajariladigan harakat funksiyalari va ularning yakuniy natijalarning qay darajada ekanligiga bog'liq bo'ladi. Energiyaning quvvatlanishi, kiritilishi va o'zlashtirilishi odam tayanch-harakat apparati (THA) biomashinasining tuzilishi bilan belgilanadi. Organizm funksiyalarining zaruriy sifatiga ega bo'lish uchun uning tuzilmasini (biomashina qurilmasini) tegishli tarzda o'zgartirish zarur.

Biomashina sifatida organizm tizimlarini tashkiliy va faoliyat tamoyillarini tushunish, ishni bilgan holda mashq faoliyatida ularning maqsadli takomillashuvi jarayonini boshqarish imkonini beradi. Sportchi organizmi biomashinasining tuzilishi va ishlashi to'g'risidagi bilimlar, muhandislik darajasida bo'lishi va sabab-oqibatlar darajasida funksional aloqalarni talqin etish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Faqat shunday bilimlarga muhandis-konstruktorga (bizning holatda murabbiy-sportchiga) uning qurilmasini, ishlash darajasini jiddiy yaxshilash uchun maqsadga yo'naltirilgan samarali taraqqiyot imkonini beradi.

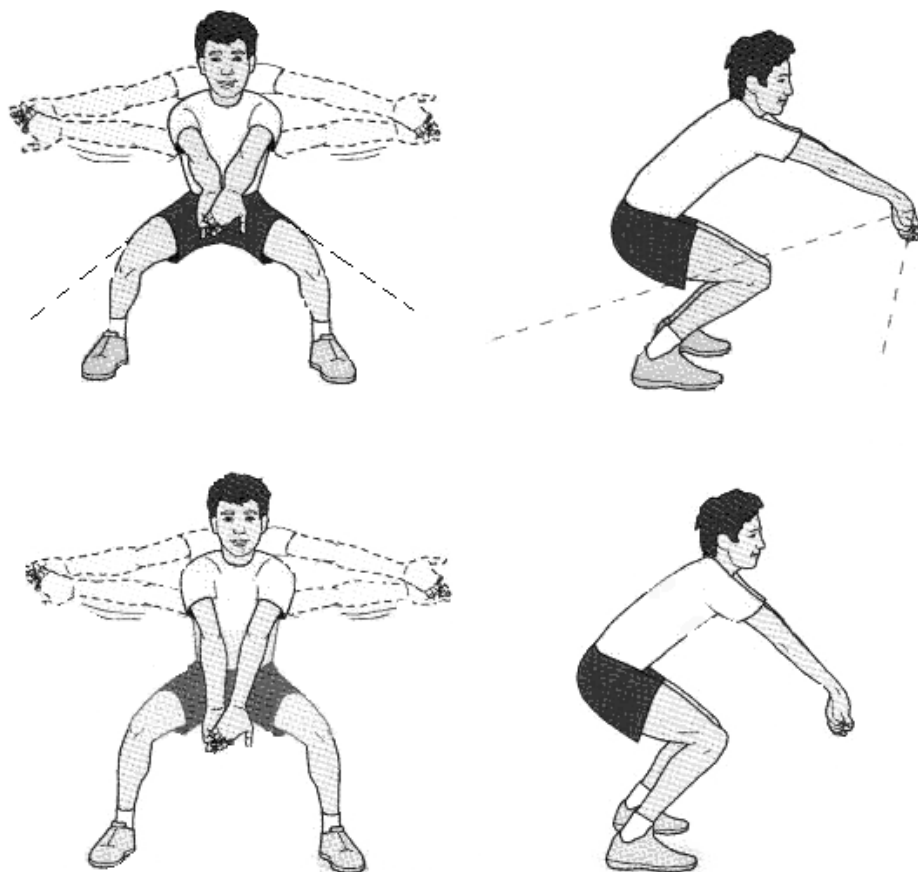
### **3.4. Turish holatlari, siljish va to'xtash**

#### **3.4.1. Turish holatlari**

Voleybolda turish holatlari o'yinni muvaffaqiyatli olib borilishida katta ahamiyatga ega. U yoki bu turishda butun o'yin davomida bo'ladi. Bajarilishi oson bo'lsada, ko'pincha turishda – o'yinchilar tomonidan xatolikka yo'l qo'yiladi.

Voleybolchining turishi – bu gavdaning eng oqilona holati bo'lib, o'yin jarayonida to'pni samarali va ishonchli ishlashda, yoki harakatni bajarishga tayyorlanishga imkon beradi.

Ratsionallik, ya'ni samaradorlikning universal mezoni bo'yicha foydalilikni qulaylik bilan adashtirmaslik lozim. O'yinchi uchun o'ta noratsional turish ham qulay bo'lishi mumkin (yoki boshqa har qanday element), ular odatlanish, ko'p martalab takrorlash mahsuli bo'ladi. Ratsional samarali turish qulay va odatiy bo'lishi lozim – kelajak uchun kerak.



2-rasm.

Ba'zio'yinusullarida (pastdanvayuqoridanuzatish, qabulqilish, himoyadao'ynashvab.) turishholatlariboshlang'ichholathisoblanadi (hujumzarbasi, to'siqto'pniyetkazish, himoyavaoldiniolishda).

Hal etuvchi vazifalarning turlichaligi turishlarning farqi va ularga talablarni belgilaydi. Yuqori, o'rtacha va pastki turishlarni farqlash mumkin. Yuqori turishda hujumchilar, to'siq qo'yuvchilar, to'pni o'yinga kirituvchilar va ko'pincha bog'lovchilar turadi. O'rtacha turishda to'pni qabul qiluvchilar turib, ko'pincha hujum zarbalarini qabul qiladilar, oldini oladilar va ikkinchi uzatishni bajaradilar. Pastki turishda himoyachilar turishadi (2-rasm). Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali



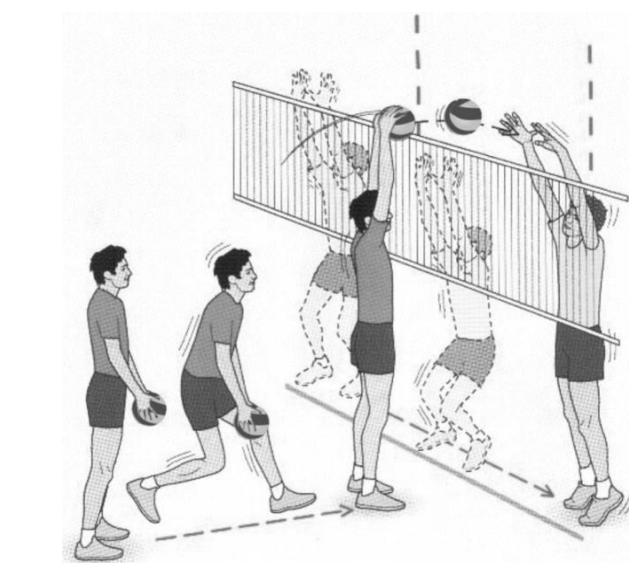
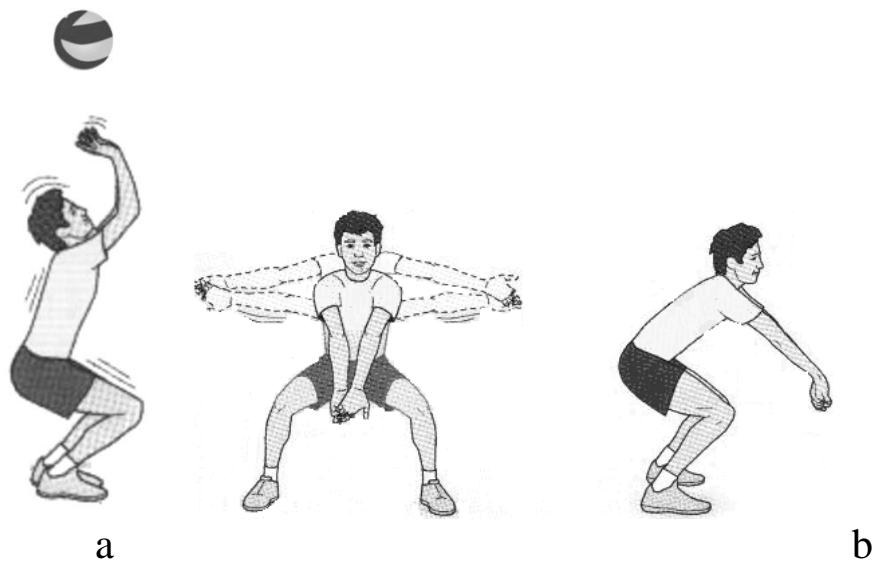
turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

Ularning farqi oyoqlarning bukilishida, tovonlar o'rtasidagi masofa va havoda egilishining burchagi bilan belgilanadi. Barcha turishlar statik (o'yinchining harakatsiz) va dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) turlarga bo'linadi. Keyingisi qadamlash va sakrashlar bilan amalga oshiriladi. Turishlar o'yin harakatlarini tez boshlash va to'pni ishlashni qulaylashtirish uchun mo'ljallangan. Bu turish holati qanchalik pastroq bo'lsa, oyoqni tizzalardan bukish va gavadani oldinga ko'proq engashtirishni talab etadi. Bunday turishda, yelkani pastga egiltirgan holda, aks ettiruvchi turish holatining qattiqligini osonroq tashkil etish mumkin.

Aksincha, egilgan gavadada, yelka yuqoriga ko'tariladi, qo'llar tabiiy holda pastda bo'ladi, bu himoyada va to'pni qabul qilishda noqulaydir. Bunday dastlabki holatda aks ettiruvchi turish holatini tashkil etish uchun, o'yinchi qo'lini yuqoriga, to'pga tomon ko'tarishiga to'g'ri keladi, bu esa to'pning zarbadan keyingi katta uchish tezligida qarshi zarba bo'ladi, yetkazish aniqligini pasaytiradi.

Bunday bo'shashgan holatda uchib kelayotgan to'pga tezroq ta'sir ko'rsata oladi, degan qarashlar asossizdir. Sportchilar tajribasi ham, eksperimental ma'lumotlar ham shuni ko'rsatadiki, masalan, sprinter start holatida qolipni bosib turgan bo'lsa, bu start vaqtini qisqartiradi. Shu bilan birga, muskullarni haddan ortiq taranglashtirish ham o'yinchini "qisib" qo'yadi va to'pga tomon harakat boshlashini sekinlashtiradi. Shuning uchun, o'yinchilar tezroq start olishga imkon beruvchi o'zgaruvchan holda turishdan foydalanadilar.

**Dastlabki holatlar.** Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (3 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (3b-rasm), to'siq qo'yishda (3v-rasm) va hujum zarbasini berishda (3 g-rasm).



v

g

3-rasm.

### 3.4.2. Harakatlar. O‘rin o‘zgartirish

Voleyboldagi harakatlar yurish va yugurish vositasi qo‘shimcha va odatdagi qadamlar bilan amalga oshiriladi. Shuningdek, har xil sakrashlar va tushishlar ham qo‘llaniladi.

**Tayanch qadam bilan harakatlanish.** O‘yinda shunday holatlar bo‘ladiki, bunda o‘rin o‘zgartirish harakatlarini qadam bilan amalga oshirish zarurdir. Bu foydali, chunki harakat jarayonida o‘yinchi turish holatini buzmaydi, har qanday vaqt davomida uning to‘p bilan ishlay olishini ta‘minlaydi. Ushbu usulning bo‘sh tomoni – oddiy yugurish bilan taqqoslanganda uning tezligi yuqori bo‘lmasligidir.

Tayanch qadam bilan harakatlanish texnikasi ancha oddiy, biroq shunday bo‘lsa-da, bir qator muvofiqlashtiruvchi talablarni bajarish joiz.

Harakat yoʻnalishiga yaqin boʻlgan qadam va boshqa oyoq bilan tayanchdan itarilish hisobidan boshlanishi kerak. Siltanishdan soʻng oʻyinchi siltanishni bajargan oyoqni tayanchiga shunday qoʻyishi kerakki, u yana standart turish holatiga ega boʻlsin. Harakat tezligi oshirilganda siltanayotgan oyoq tayanch oyoqqa yaqinroq qoʻyiladi, bu oyoq bilan, shu joyning oʻzida navbatdagi qadam qoʻyish bajariladi. Yuqori tezlikda harakatlanganda tayanchsiz holat ham kuzatiladi. Bunda “harakatlanish tezligi qancha yuqori boʻlsa, tiralgan qadam ham shuncha keng boʻlishi zarur” degan qoidaga amal qilinadi.

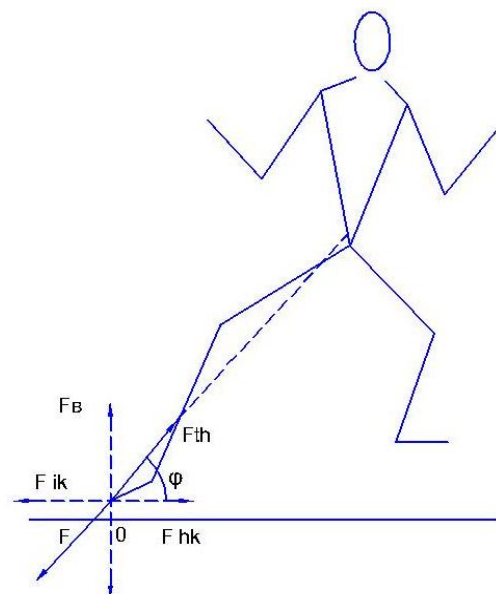
Agarda maʼlum bir belgilangan vaqt oraligʻida muvofiqligi kuzatilsa, kesishgan qadamlar usulidan ham foydalanish mumkin. Himoyada undan foydalanmaslik kerak, aks holda, oʻyinda oʻyinchi kesishgan qadam holatida turganida toʻp bilan ishlashga toʻgʻri kelib qolsa, bu ancha noqulaylikni keltirib chiqaradi. Harakatlanishni tik turgan (stoyka) holatda boshlash va shu holatda toʻxtay olish juda muhimdir. Buning ustiga, toʻpni oʻz yoʻnalishida urmaslik uchun, bunday turish holati, toʻp bilan ishlash imkonini pasaytiradi. Bu holat doimo ham kuzatilmaydi, koʻpincha toʻpni harakat davomida yoʻnaltirish toʻgʻri keladi, ammo qulay turish holatida toʻxtashga intilish lozim.

Dastlabki qadamlar mexanikasini batafsilroq koʻrib chiqamiz. Tik turgan holda harakatni boshlashda, oʻyinchi birinchi qadamni doimo harakat yoʻnalishi boʻyicha yaqinroqdagi oyoqdan boshlaydi, uni tayanchdan uzadi, bu boshqa oyoqning tayanchdagi muvozanati buzulishiga olib keladi. Oʻyinchini muvozanatdan chiqarish uchun (agar tashqi kuchlar taʼsiri boʻlmasa), harakat yaqindagi oyoq bilan emas (chunki u tayanchdan uzilib qoladi), balki uzoqdagi oyoqning itarilishi bilan amalga oshiriladi. Aks holda (muvozanatni yoʻqotgan va yaqinroqdagi oyoq bilan itarilganda) tovonlar orasidagi masofa uncha katta boʻlmagan baland tik turish samaraliroq boʻlgan boʻlardi.

Amaliyot va nazariy qarashlar buning teskarisini koʻrsatadi: (maʼlum darajagacha) bukilgan oyoqlarda bajariladigan turish qancha pastroq va kengroq boʻlsa, harakatni boshlash shunchalik yengil boʻladi.

Sportchining harakatlanishini yuzaga keltiruvchi sabab oyoqning tayanchdan itarilish kuchining gorizontal tashkil etuvchisi hisoblanadi (4-rasmda F<sub>g</sub>). U tayanchning taʼsir kuchini gorizontal tashkil etuvchisiga (F<sub>rg</sub>) teng boʻlib, bu harakatlantiruvchi kuch deb hisoblanadi, chunki u oʻyinchining harakat yoʻnalishiga mos boʻladi. Ushbu tashkil etuvchi ikkita omil: tayanchning taʼsir kuchi kattaligi va itarilish kuchining tayanchga taʼsir etish burchagi bilan aniqlanadi. Uning

qo'yilish burchagi ( $\varphi$ ) qancha kam bo'lsa, itarilish kuchining gorizonta tashkil etuvchisi shunchalik ko'p bo'ladi va shunga mos ravishda o'yinchi gavdasining tezlashishi ham oshadi.



4-rasm

Birinchi qadamda, oyoq muskullari kuchi va rivojlanib boruvchi kuch qo'yilishning geometrik qonuniyatlaridan kelib chiqqan holda, o'yinchi qanchalik pastroq va kengroq turishdan foydalana olsa, itarilish burchagi shunchalik kam bo'ladi.

Tik turish balandligi va oyoq tovonlari o'rtasidagi masofa o'yinchining oyoq muskullarining tezlik-kuch imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi lozim. Oyoq muskullari qanchalik kuchli bo'lsa, himoyachi shuncha pastroq turishdan foydalanishi mumkin. Judayam keng holatda turish samarasiz, voleybolchi deyarli to'g'ri qo'yilgan oyoqlar bilan katta kuchni rivojlantira olmaydi.

Vaqt tig'izligida o'yinchi kerakli yo'nalishni tanlashida o'zgaruvchan turish holati yordam berishi mumkin, bunday holat zaruriy siljish chizig'i bo'ylab joylashgan kerakli nuqtaga, navbatdagi siltanish bilan, tovonlarni joylashtirish imkonini beradi. Shunday vaziyatlar ham bo'ladiki (masalan, himoyada yoki kuchli zarbalarni qabul qilishda), o'zgaruvchan turish holati ham istalgan natijani bermaydi.

**Odatdagi yugurish.** Tayanchtiralgan qadam bilan erishib bo'lmaydigan yuqori tezlikdagi harakatlar talab etilganda o'yinchilar odatdagi –yugurishdan foydalanadilar.

Voleybol bo'yicha mutaxassislar hozirgacha ham ARASTU qarashlariga tayanadilar, unga ko'ra "tezroq yugurish uchun kuchliroq itarilish kerak". Ushbu talqinga ko'ra yugurish tezligi yuguruvchining qadam uzunligining (L) uning chastotasiga (n) ko'paytmasiga tengdir:

$$V=L \cdot n \quad (14)$$

Rasman bu to'g'ri, biroq uni keyingi talqini quyidagicha: sportchining qadamlari chastotasi – juda konservativ omildir: mashq jarayonida "eng yuqori tezlik" hodisasi tez boshlanadi. Ushbu sababga ko'ra, oyoq harakatlari chastotasi yuqori bo'lgan sportchilarni tanlab olishga katta e'tibor berish tavsiya etiladi.

### 3.4.3. To'xtash

Voleybolchilar harakatdan so'ng, yoki o'yin usulini bajarganidan so'ng to'xtaydilar. O'yinchilar to'xtashni quyidagi usullarda amalga oshiradilar: qadamda, ikki qadamlab, yugurib, sakrab, sirpanib va umbaloq oshib. Harakatning pastroq tezligi (tayanch tiralgan qadamda) o'yinchilarga qadamlab to'xtashga imkon beradi. Harakatning ancha yuqori tezligini (odatdagi yugurishda) ikki qadamlab sekinlashtirish mumkin. Buning uchun tayanuvchi uzun, oxiridan oldingi qadamda oyoq o'yinchining gavda qismidan oldinga o'tadi va to'xtashda tayanchga, uning harakat tezligini so'ndiruvchi, qarama-qarshi kuch qo'yish imkoniyati paydo bo'ladi. Oxirgi qadam o'yinchining to'xtash vazifasini uzil-kesil hal qiladi.

Yugurishning yanada yuqoriroq tezligi oyoq qismiga berilgan yuqori darajadagi tormozlanish bilan sekinlashtiriladi. Bu unchalik uzun bo'lmagan pastroq, oldinga uzatilgan siltanuvchi oyoqdan birdaniga siltanib yerga tushishdan iboratdir. Sakrash usuli bilan, masalan, hujumchilar, to'siq qo'yuvchilar va himoyalovchi o'yinchilar tayanchsiz holatda to'xtashlari mumkin.

Sirpanishdagi ishqalanish hisobidan himoyachilar to'xtashlari mumkin, ular tizzada, yonbosh bilan, ko'krak yoki orqasi bilan sirpangan holda to'pga tashlanadilar. Himoyachilar to'xtashni umbaloq oshish yordamida ham bajarishlari mumkin. Yiqilish bilan to'xtagandan so'ng o'yinchilar mumkin qadar tezroq o'z hududlarini egallashlari va o'yinga qo'shilishlari muhimdir.

## **Voleybolchilarning maydonda turish, to‘p bilan samarali o‘zaro ta‘sirini yoki unga tayyorlanishni amalga oshirish uchun zaruriy xulosalar**

1. Voleybolchilarning maydonda turish, to‘p bilan samarali o‘zaro ta‘sirini yoki unga tayyorlanishni amalga oshirish uchun gavda bo‘g‘inlarining eng foydali joylashuvi sifatida, yelkalar pasaytirilgan va to‘g‘rilangan holda qo‘llar deyarli oldinda bo‘lgan, gavda oldinga engashgan, yarim bukilgan oyoqlarda, oyoq uchida bilaklar bilan amalga oshiriladi.

2. O‘yin vazifalarini samaraliroq hal etishga turishning maqsadga muvofiq ko‘rinishidan foydalanish yordam beradi. To‘siq qo‘yish va to‘p uzatishga tayyorlanishda, shuningdek, yuqoridan uzatishlarni bajarishda tovonlar qisqaroq qo‘yilgan yuqoriroq ko‘tarilib turishlardan foydalaniladi. Himoyachilar o‘z harakatlarini pastroq va keng turgan holda bajarishlari lozim.

3. Tayanch tiralgan qadamlar bilan harakatlanish – voleybolchi tamonidan eng ko‘p qo‘llaniladigan harakatlanish turidir.

4. Turish holati qanchalik past bo‘lsa (ma‘lum darajada, oyoqlarning kuchi va uzunligiga bog‘liq holda), start va tezroq tezlanish shunchalik samarali bo‘ladi.

5. Vaqt tig‘izligi sharoitlarida va katta masofaga siljishlarda, odatdagi yugurishdan foydalanish kerak.

6. Odatdagi yugurishda energiyaning asosiy qismi tebranuvchan qo‘l-oyoqlarning (ularni tezlashtirish va sekinlashtirishda) inersiya kuchiga qarshi sarflanadi.

7. Tebranihlarning uchta asosiy rejimlaridan eng foydalisi konservativ rejim hisoblanadi. Unda qo‘l-oyoqlarni sekinlatish va tezlatish ishini egiluvchan o‘zgarishning kinetik energiyasini potensial energiyaga va buning teskarisiga o‘zgartirish hisobidan gavda bo‘g‘inlarining energiyasini saqlashni suyak-muskul birikmalarining egiluvchan elementlari bajaradi.

8. Startdagi eng yuqori tezlanish va masofaga yugurishning yuqori tezligini qo‘l-oyoqlar tebranihini konservativ rejimga o‘tkazuvchi avtogen sekinlashish refleksi yordamidagina muskullar faolligini boshqarish hisobidan ta‘minlash mumkin.

9. Harakatlanish sharoitlari va tezligiga bog‘liq holda voleybolchilar sekinlashishning har xil usullaridan: qadamda, ikki qadamlab, sakrash, pastlashish, sirpanish va umboloq oshishdan foydalanadilar.

### 3.5. Sakrashlar

Voleybolchilar ikki turdagi sakrashdan foydalanadilar – bir yoki ikki oyoqda siltanish; ular yugurib yoki joydan turib bajariladi. Sakrashlar ayrim o‘yin usullarida: hujum zarbalari, to‘siq qo‘yish, uzatishning ayrim usullari va himoyadagi o‘yinlarda muhim tarkibiy qism hisoblanadi.

Voleybolchilarning tayanch-harakat apparatlari elementlaridan biomashinaning samarali elementlarini shakllantirish, o‘yinchilarga balandroq sakrashga imkon berish usullarini muvaffaqiyatli joriy etib, yugurgan va joyidan yuqoriga sakrashlarning fizik mohiyatini tushunish zarur.

Voleybolchining sakrashi, boshqa harakatlar kabi, yerning tortish kuchi ta’siri maydonida bajariladi. U yer yuzasida muntazam mavjid, ya’ni sakrovchi va yerning markazi o‘rtasidagi masofa bir xildir, sakrash balandligi unchalik ahamiyatga ega emas.

Voleybolchi sakrashni bajarishi jarayonida yerning tortishish kuchi salbiy tezlanishni (ya’ni tezlik sekinlashuvini) keltirib chiqaradi, pastga tomon harakatlardan esa ijobiy tezlanish kuzatiladi.

Sakrovchining yuqoriga ko‘tarilish tezligi qancha katta bo‘lsa, voleybolchi shuncha yuqoriga sakraydi, bu siltanishdagi ma’lum vaqt davomida qo‘yiluvchi kuch impulsi (boshqa har xil ehtimollar bilan) belgilanadi.

Tezlik vektorining o‘zgarishi, harakatdagi voleybolchiga nisbatan qandaydir burchak ostida tashqi kuchlar ta’sirida kelib chiqadi. Ta’sir etuvchi tashqi kuch (yoki tashqi kuchga sabab bo‘ladigan ichki kuch, masalan, tayanchning ta’sirlanish kuchi) uning kattaligi va burchagiga bog‘liq tezlik vektori o‘zgarishini ta’minlaydi.

Sakrovchi gavdasining siljish yo‘nalishiga nisbatan  $90^\circ$  burchak ostidagi kuch, yugurishning gorizontal tezligi vektori kattaligiga hech qanday ta’sir ko‘rsatmaydi. U tayanchga suyanib, oyoq muskullari kuchi ta’siri natijasida uning vertikal holati hisobidan uning kattaligi va tezlik vektori yo‘nalishini o‘zgartiradi. Bunda tayanchning ta’sirlanish kuchi vujudga keladi, u miqdor jihatdan tayanchga ta’sir kuchiga teng va qarama-qarshi yo‘nalgan bo‘ladi. Tezlikning ikkala tarkibining natijasi sakrovchi yo‘nalishi tezligini belgilaydi, shu tarzda tezlik vektori o‘zgaradi.

Agar kuch harakatlanayotgan sakrovchining gavdasiga kichik burchak ostida ta’sir etsa (izidan orqaga siltanishda), unda sportchining

yugurish tezligi vektori, itarilish kuchi bilan vujudga keluvchi gorizontal tezlik vektori kattaligigacha o'zgaradi. Gavdaning o'sib boruvchi gorizontal siljish tezligi vektori va vertikal tashkil etuvchining vektor tezligi sakrovchi vektor tezligini belgilab beradi.

Itarilish mexanizmini tushunish va sakrash balandligini oshirish shartlarini shakllantirishda sakrash jarayoni muskul energiyasidan foydalanish samaradorligi jihatidan o'rganilib chiqilishi lozim.

Mashqlar hisobidan muskullar faolligini oshirish usullari va muammolari quyidagicha beriladi: sakrovchi mushaklari faolligini hisobga olib, asosiy e'tiborni sakrash balandligini oshirish uchun muskul energiyasidan samarali va tejimli foydalanish sharoitlarini izlash zarur.

Nazariy jihatdan sakrovchi gavdasining yugurish va pastlash tezligi qancha yuqori bo'lsa (buning uchun ancha yuqoriga sakrashni bajarish lozim), pastlayotgan gavdaning energiyasi suyak-muskul tarmoqlarining egiluvchan elementlariga shunchalik ko'p tarqatiladi.

Biroq, bu sakrovchining bo'shashmagan holda siltanishga kuchi yetadigan sharoitdagina imkonli bo'lib, bu holatda, oyoq muskullaridagi egiluvchan elementlarni quvvatlamasdan turib, foydasiz taranglashuv jarayonida pasayayotgan gavdaning kinetik energiyasi sochilib ketadi.

Istalgan sakrashda yugurishning optimal tezligi va sakrash balandligini tanlash o'yinchining oyoq muskullari kuch xarakteristikasini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim, bu amortizatsiya va siltanishda ularning bo'shashgan tartibda ishlashini bartaraf etadi.

Oyoq muskullari qanchalik kuchli bo'lsa, shunchalik katta tezlikda yugurish va ko'proq balandlikka sakrashni bajarish mumkin. Ushbu aytilganlar yana shuni anglatadiki, vertikal sakrashni bajarishda (masalan, to'siq qo'yish uchun), joyida turib sakrash uning balandligini oshiradi.

Bir oyoqda siltanib sakrashda asosiy rolni tayanch oyoqda birozo'tirib, oxirgi qadam bajaradi. Uni ko'rinish jihatidan sakrash deb ham bo'lmaydi –yugurishning gorizontal tezligi, siltanishni amalga oshiruvchi muskullar egiluvchan elementlarni “quvvatlash” uchun deyarli yetadi.

Sakrash balandligini oshirish shartlarini ro'yobga chiqarishga, muskul faolligini boshqarish tegishli mexanizmlari ham yordam beradi. Bu mexanizmlar evolyutsiya jarayonida yaratilgan va fiziologlarga allaqachon ma'lum bo'lgan shartsiz reflekslar ko'rinishida mustahkamlangan. Bunda chap bo'yin – tonik (faollik) va shartli



reflekslar haqida soʻz boradi. Muskullar tonusi faolligi ham tez nafas chiqarilganda refleksiv holda oshadi.

Ularning funksiyasi, maʼlum bir sharoitlarda, ishlovchi muskullarning kuchli qisqarishini taʼminlovchi, kuchli efferent signallarni shakllantirishdan iboratdir. Birinchi holatda boshni tezlik bilan engashtirish lozim. Boshni birdaniga, masalan, orqaga (gavdaga nisbatan) engashtirish gavdani toʻgʻri tutib turuvchi muskullarning tonusini oshiradi. Ikkinchi holatda muskullarni birdaniga choʻzish kerak, bu kuchlanish, qisqarishdan oldin boʻlib, ballistik harakatlarda ularning kuchini namoyon etishiga yordam beradi. Kuchlangan muskullarning bunday oldindan choʻzilishi oyoq muskullarida sakrovchi gavdasining taranglashganda, amortizatsiya holatida yuz beradi. Uchinchidan, yakuniy ballistik harakatni nafas chiqarish bilan birgalikda bajarish lozim.

Endi siltanish va sakrash mavjud variantlarini koʻrib chiqamiz.

Sakrovchi qadamidan boshlaymiz. Hujum zarbalarini amalga oshirishda yugurib kelib sakrashni bajarishda qadamni chap oyoqdan birdaniga ikki marta, chapaqaylar uchun oʻng oyoqda ikki marta bajarish maqsadga muvofiqdir. Teskari tartibda sakrash (oʻng oyoqli hujumchilar uchun ikki qadamda) hujumchiga zarar keltiradi, uning harakatlarini sekinlashtirib qoʻyadi va unchalik yaxshi natija bermaydi. Tayanchga oʻng tovonni oldinga qoʻygan holda siltanishda (juda koʻpchilik oʻyinchi sakrashni shunday bajaradilar), hujumchi toʻrga oʻng yoni bilan yaqinlashadi. Bu hujumchi voleybolchiga gavdani oʻngga burishga va qoʻllarni yozishga xalaqit beradi. Bir qator xatolarning paydo boʻlishi yoki mustahkamlanishi quyidagicha tashkil topadi: uruvchi qoʻlning “yumshoq” sxemaga tushib qolishi, zarbada gavda burilishining ishtirok etmasligi, qulochning qisqarishi va boshqalar.

Yana bir holatni taʼkidlash muhim: siltanish jarayonida oyoqning tayanch bilan oʻzaro taʼsirini taʼminlash zarur, bu bilan yugurish va sakrashda sakrovchi gavdasi kinetik energiyasi sochilishining kamayishi mumkin. Bunga tovonni tayanchga egiluvchan – qattiq holatda qoʻyish bilan erishiladi, buning uchun sakrashni har ikkala “qattiq” tovonda bir vaqtda bajarish zarur.

Tayanchga tovonlarni ketma-ketlikda qoʻyish bilan siltanish jarayonida oyoq muskullarining egiluvchan elementlari kamroq samarali boʻladi. Bunday variantda voleybolchining taranglashgan holda harakatlanayotgan gavdasi oldiniga bir oyoq bilan, keyin ikkinchisi bilan sekinlashtiriladi. Bu siltanish vaqtini oshiradi, energiya sochilishiga

yordam beradi va oyoq muskullarining egiluvchan elementlarida uning jamlanishini kamaytiradi. Tezlik bilan siltanish birinchi temp bilan hujumni bajarishda, siljishdan keyingi to'siq qo'yishda, hujumchining to'pga kechikib chiqishida katta ahamiyatga ega.

Tayanchga oyoqlarni ketma-ketlikda qo'yish odatda bir oyoqni boshqasidan oldinroqqa qo'yish bilan kuzatiladi (bir metrgacha). Siltanish samaradorligi bunda pasayadi, "izma-iz quvishda" amalga oshiriladi, bunda sakrovchining gavda og'irligi bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkaziladi, bu ma'lum darajada navbatma-navbat siltanishga olib keladi, oqibatda esa, uning vaqt davomida "cho'zilishi" bilan ta'sir kuchi kattaligi pasayadi. Bunda kuchli egiluvchan harakatning "oltin qoidasi" buziladi va yanada kuchli boshlang'ich siltanish ta'minlanmaydi. Bu bilan tezlantiruvchi oyoq mushaklariga energiya uzatish koeffitsienti pasayadi, energiyaning jamlanishi va uning siltanish jarayonida erkinlashuvi uchun egiluvchan son mushaklardan foydalanish darajasi, kuch impulsi kattaligi muqarrar sur'atda pasayadi.

Shu tarzda, siltanish uchun tayanchga oyoqlarni taranglashtirish jarayonida har ikkala tovonni bir vaqtda, bir chiziqqa, yugurish yo'nalishiga perpendikulyar holatda qo'yish kerak. Siltanishni tovondan oyoq uchiga tomon siljish bilan, "ballistik harakatlarning oltin qoidasini" amalga oshirishga intilib bajarish maqsadga muvofiqdir.

Oyoqni tayanchga bunday qo'yish usuli boshqa ustunliklardan tashqari yana, ikkinchi himoya hududidan hujumda, hujum qilish zonasiga "kirib qolish" xatosiga yo'l qo'ymaslikka va to'rga yaqinroq joydan to'pga zarba berishga imkon beradi, bu hujumchining imkoniyatlarini oshiradi. Siltanishning yana bir muhim mexanizmini – sakrovchi qo'l-oyoqlarining siltanish – qo'l-oyoqlarning birgalikdagi ishlash harakatlarini qarab chiqamiz.

Sakrovchi tomonidan qo'l-oyoqlarning birgalikdagi harakatini amalga oshirishda ikkinchi mushakning funksiyasini quloq yozishda oyoq-qo'llarning aylanma harakatlari natijasida vujudga keluvchi markazdan qochma kuchning faqat vertikal tashkil etuvchisigina bajaradi. Aynan uning kattaligi (oyoq muskullarini rivojlantiruvchi kuch bilan birga) amortizatsiya va itarilish jarayonida tayanchga ta'sir kuchining impulsini belgilaydi.

Qo'l va oyoqlarning birgalikdagi harakatlari vertikal tashkil etuvchisi tayanchga bilvosita – gavda va oyoqlar orqali ta'sir ko'rsatadi. Amortizatsiya va itarilish vaqtida u avvaliga, qo'l-oyoqlarning aylanma harakati bo'yicha markazdan qochma kuch vektorining yerning

tortishishkuchi bilan tobora ko‘proq mos kelishi hisobidan tayanchga bosimni ko‘paytiradi. Keyin esa itarilishni yengillashtiradi, chunki quloch yozish jarayonida voleybolchi massasining bir qismi sifatida (birgalikda harakatlanuvchi qo‘l-oyoqlar) vertikal uchishning ancha yuqori tezligiga erishadi. Havoda tezliklarning tenglashuvi hisobidan harakat organlari kinetik energiyasi qayta taqsimlanadi.

Shu tarzda, oyoq-qo‘llarga ta‘sir kuchining ortishi aylanma harakatning kinetik energiyasi oshishiga olib keladi, bu tashqi kuchlar ta‘sirida sekinlashuvda ortib boruvchi harakat energiyasiga o‘tib boradi, bu qo‘l-oyoqlar uchun gavda va oyoqlar massasining inersiyasi bo‘ladi.

Oyoq-qo‘llarning maydondagi harakatini katta amplituda bo‘yicha keng quloch yozishda bajarish kerak. Bunda kamida ikkita vazifa hal etiladi:

1. Uzoq masofa davomida harakatlanuvchi qo‘l-oyoqlar yuqori tezlikka ega bo‘lishi mumkin (bu aylanma harakat uchun kinetik energiya formulasida kvadratdan iborat bo‘ladi).

2. To‘g‘rilangan holatdagi qo‘l-oyoqlar bilan keng qadam tashlab bajarila-yotgan harakatda tayanchga eng katta bosim yaratiladi – bu qo‘llarning pastki vertikalidan o‘tishi vaqtidagi holatiga mos keladi. Ushbu holatda tezlanish belgisi teskarisiga almashinadi.

Mantiqan qo‘l-oyoqlar quloch yozish umumiy xarakteristikasi oshirilishi (harakatda qo‘l-oyoqlar sonini va ularning inersiya momentlarini ko‘paytirish hisobidan, bu qo‘l-oyoqlar geometrik massasini tegishlicha o‘zgartirilganda mumkin bo‘ladi) sakrash balandligining oshishiga olib keladi.

Biroq, doimo ham shunday bo‘lavermaydi. Masalan, qo‘l bilan yonma-yon harakatlanish vaqtida bir oyoqdan foydalanilsa, ikkinchisi bilan esa itarilsa, unda bo‘sh oyoqdagi faol harakat hisobidan voleybolchi uchish tezligining ko‘payishi effekti, itarilishda qo‘yilgan kuchning pasayishi bilan tenglashib qolishi mumkin. Chunki itarilish ikkala oyoqda emas, bir oyoqda bajariladi.

Shunga e‘tibor berish zarurki, sakrovchi gavadasining vertikal uchish tezligi kuchning mutlaq ko‘rsatkichlari bilan emas, balki uning vaqt davomidagi ta‘siri –kuch impulsi bilan aniqlanadi. Kattaligi turlicha bo‘lgan, turlicha vaqt oraliqlarida harakatlanuvchi kuchlar ta‘sirida bir xil natijaga erishish mumkin.

Tayanchdan bir oyoq bilan itarilgan holatda, o‘yinchi ikki oyoq bilan sakraganidan ko‘ra kamroq kuch sarflashi va xuddi shunday balandlikka sakrashi mumkin. Ehtimol, voleybolchilar uchun har ikkala

usuldagi itarilishdan keyingi gavda uchishining umumiy kinetik energiyasi kattaligi to'liq taqqoslanuvchan bo'lishi ham mumkin, bunga ularning mashq jarayonida taxminan bir xilda "ishlov" berilganligi sabab bo'lishi mumkin. Yengil atletikachilarga esa yugurgan holda balandlikka sakrash bo'yicha qoidalarda faqat bir oyoqda itarilishga ruxsat beriladi.

Demak, yugurish holatida bir oyoq bilan itarilish unchalik ham yomon emas va shubhasiz ma'lum bir vaziyatlarda ustunlikka egadir. Masalan, bir oyoqda sakragan holda to'pga hujum zarbasi berilganda, to'r bo'ylab uzatishlarda, uzunligi ikki metrgacha bo'lgan to'r bo'ylab o'yinchining harakat trayektoriyasidagi aniq nuqtalar mo'ljalga olinishi mumkin. Bu to'siq qo'yuvchi raqiblarga qiyinchilik yaratadi, ular ham, umuman olganda, xuddi shunday – bir oyoqda to'r bo'ylab sakrab "uchib o'tish"dan foydalanishlari mumkin.

### **Sakrashlarni amalga oshirish bo'yicha zaruriy xulosalar**

1. Sakrash balandligi tayanchga qo'yiluvchi, vaqt davomida ta'sir etuvchi kuch kattaligi, ya'ni kuch impulsi kattaligi bilan aniqlanadi. U itarilishda oyoqning to'g'rilanishi momenti boshlanishdagi kuch o'zgarishlari grafigining egri chiziqli maydoniga mos keladi.

2. Yuqori sakrashni bajarish zaruriyati muskullarning kuch va tezlik xarakteristikalariga yuqori talablar qo'yadi. Sakrovchining oyoq muskullari "tez kuchga", ya'ni itarilishda namoyon bo'luvchi quvvatga ega bo'lishi kerak.

3. Agar sakrovchi yugurish va taranglashuvda to'plangan gavda kinetik energiyasidan, uni muskul va bo'g'inlarda jamlash va keyincha chiqarishi hisobidan itarilish uchun foydalansa, sakrash balandligi oshadi.

4. Samarali itarilishning barcha shartlari samarali egiluvchanlik harakatlarining "oltin qoidasi" doirasida amalga oshadi. Itarilish jarayonida muskul kuchlarining vaqt davomida jamlanishini ta'minlash va ularni sakrovchi gavadasining tezlanishi boshlanishida aralashtirish zarur. Boshqacha aytganda, mumkin qadar kuchli boshlang'ich kuchlanishni bajarish kerak – qisqa vaqt oralig'i davomida itarilishning mumkin qadar katta kuchda bo'lishini namoyon etish lozim.

5. Yugurish tezligi, shuningdek, sakrash balandligi va uzunligini sakrovchining oyoq muskullari kuchini hisobga olgan holda tanlash lozim. Chap oyoqda sakrash jarayonida (o'ng qo'lli hujumchilar uchun) ikkita "qattiq" tovonga katta amplitudada quloch yozgan qo'llarni

keltirish va gavdani (yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, shuncha ko'p darajada) orqaga egiltirish zarur.

6. Sakrashda ikkala oyoqni ham tayanchga bir vaqtda va bir chiziqda, yugurish yo'nalishiga perpendikulyar holatda qo'yish kerak.

7. Itarilishni oyoq uchiga egiluvchan o'tish, tizza bo'g'inlari qattiqligining oshishi hisobidan energiyaning sochilishini pasaytirishga intilgan holda bajarish lozim.

8. Itarilish jarayonida to'g'rilangan qo'llar bilan faol keng quloch yozishni (katta amplituda bo'yicha) amalga oshirish zarur. Oldindan harakatlanmasdan sakrashni bajarishda qo'llarning faol quloch yozish bilan joyidan sakrashni bajarish foydali bo'ladi.

9. Yugurgan holda bir oyoq bilan sakrashda, ikki oyoqda sakrash uchun berilgan 3, 4 va 5-tavsiyalarni amalga oshirish zarur.

### **3.6. To'pni uzatish**

To'pni uzatish – o'yinning muhim elementidir. Uzatish deyilganda oddiy sharoitlarda sherikka to'pni yetkazish tushuniladi. Murakkab sharoitlarda (to'pning yuqori uchish tezligida) bunday harakat odatda usul deyiladi, bog'lovchi o'yinchiga yetkazish vazifasi avvalgidek qoladi. O'yinda "chegaraviy" vaziyatlar ham uchraydi, bunday hollarda to'pni qaytarishni to'liq ma'noda ham usul, ham to'p uzatish deb atash mumkin. Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi. Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga. Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin. Uzatishlarda to'p bilan ishlash usullarining turlichaligi o'yin vazifalari, shuningdek, ularni amalga oshirish sharoitlari bilan ham belgilanadi. Uzatishlarning ayrim turlari doimiy, boshqalari har zamonda qo'llaniladi. Himoyada turish va o'yinga kiritishda ham to'pga xuddi shu usulda ta'sir ko'rsatiladi. Biroq zarbadan keyingi yuqori tezlik va ba'zida to'p uchishining murakkab

trayektoriyasi sababli o'yinchilarning harakat yo'nalishlari ayrim xususiyatlarga ega bo'ladi.

### 3.7.1. Pastdan uzatishlar

To'pni pastdan uzatish bir yoki ikki qo'llab amalga oshiriladi. Ular tayanch holatidan ham (joyidan, harakatda yoki siljishdan keyin), shuningdek, tayanchsiz holatda ham (pasayishda va ba'zan sakrashda) bajarilishi mumkin.

Pastdan uzatishlar – voleybol o'yinidagi eng oddiy texnik elementlardan biridir. Biroq to'p bilan ishlashning ushbu usuliga ko'p e'tibor qaratish kerak, chunki uzatish ko'nikmasining shakllangan mexanizmlari, u yoki bu xilda, himoyada, to'siq qo'yishdagi himoyada va to'pni qabul qilishda foydalaniladi.

**Pastdan ikki qo'llab uzatish.** Uzatishning aniqligi va ishonchliligini ta'minlash uchun o'z vaqtida to'pni ilib olish joyiga borish va yuzma-yuz turish holida (ba'zida orqa bilan ham) to'xtash kerak. Kechikib chiqish, o'yinchiga to'pni uzatish uchun qulay holatni egallashiga imkon bermaydi, bu uning samaradorligini pasaytiradi.

Har qanday yo'nalishdagi harakat odatdagi yugurish yoki tayanch tiralgan qadam bilan pastki turishholatida amalga oshiriladi, unda uzatish to'xtagandan so'ng bajariladi. Tayanch tiralgan oyoq bilan harakatlanish jarayonida qo'llarni oldinda, tizza bo'g'inlari biroz bukilgan holda tutib turish va to'p bilan ishlashdan oldin ularni o'z vaqtida to'g'rilab olish kerak. Boshqa vaziyatlarda qo'llarni to'g'rilagan holda, tayyorgarlik holatida tutish mumkin. Agarda odatdagi yugurish qo'llanilsa, unda qo'llar harakatga faol yordam beradi, oyoq harakatlariga teskari, faol quloqch yozish harakatlarini bajaradilar.

To'pni qaytarishga bevosita tayyorgarlik jarayonida o'yinchi pastki turish holatida to'g'rilangan qo'llarni old tomonga birlashtiradi, barmoqlar birikadi, bu bilan o'ziga xos maydoncha – “qaytaruvchi turish holati” yaratiladi. Pastdan uzatish holatidagi turish vaziyatini to'p bilan ishlagandan keyin ham bir necha daqiqa saqlab turish lozim. U birdaniga ikki, tashqariga yozilgan bilaklar bilan bajariladi, bu gavda zaruriy egilganda, yelkalar va barmoqlar tushirilgan holatda, qaytaruvchi turish holatining yetakchi qat'iyligini yaratadi.

Agar o'yinchi, kerakli joyga o'tib turgach, o'z turish holatini oldindan tayyorlasa va to'p undan kerakli yo'nalishga uzatilsa, uzatish aniq va ishonchli bo'ladi. Turish holatiga qarama-qarshi harakatlar zarur

bo'lganida, bu deyarli doimo bo'lib turadi, to'pga tezlik, yelka bo'g'inlarida to'g'rilangan qo'llarning aylanma harakatlari bilan emas, balki oyoq uchlarida ko'tarilish bilan bog'lanadi. Bunda tizza, tos va ensa bo'g'inlari deyarli harakatlanmaydi, ya'ni turish holati uzatishdan oldin ham keyin ham saqlanib turadi. Turish holati esa harakat jarayonida, har qanday vaqt davomida o'ziga-o'zi parallel holda qolishi kerak, bu to'pni uzatishning ishonchliligi va aniqligini oshiradi.

O'yinchilar ko'pincha qo'llaydigan, yelka bo'g'inlaridan qo'llar harakatlanishi hisobidan to'pni uzatish kamroq aniqlikka ega bo'ladi. Chunki, birinchidan, qaytaruvchi turish holatining qat'iyligi pasayadi, ikkinchidan, turish holati o'z o'qi atrofida aylanib, vaqtning ma'lum bir qismidagina maydondagi shunday holatga tushadi, bu to'pga zarur yo'nalishda sakrash imkonini beradi. Bu yetkazishda qo'shimcha qiyinchiliklarni yaratadi, uzatishning aniqligi pasayadi.

Pastda to'pni qabul qilishda to'pga to'g'ri joy tanlash va uni to'g'rilashga o'tish maqsadga muvofiqdir. Biroq, o'yinda shunday holatlar ham bo'ladiki, o'yinchi to'pga yaqinlashishga ulgurmaydi. Bunda himoyada turish holati tayanch maydonidan tashqariga chiqarish va to'pga tomon shunday burish kerakki, to'p kerakli yo'nalishga tomon uzatilsin. Bunda to'pni qarshi olish harakati asosiy tovon bilan bajariladi.

Vaqt tig'izligi "o'z yo'licha" – turishda to'xtamasdan, harakatlanish jarayonida bajariluvchi uzatishlar bundan mustasnodir. Bu holatda faqat uzatuvchining, yelka bo'g'inlaridagi qo'l harakatlari hisobidan bajaradigan faoliyati bo'lishi mumkin. Bu to'liq darajada boshning orqasiga uzatishlarga ham taalluqlidir, ular ba'zida sakrashda (masalan, o'yinchi tomoshabin tomon uchayotgan to'pni qaytarishi kabi holatlarda) ham bajariladi. Har qanday holatda ham o'yinchi, to'pni yetkazish sifatiga zarar yetkazmagan holda, yelka bo'g'inlaridagi harakatlarni kamaytirishga intilishi zarur. To'p ostiga pastdan turib (ayniqsa, bunga vaqt bo'lganida), goh chapdan, goh o'ngdan, xuddi tegirmon kabi, qo'l cho'zib to'pni tutishga doir harakatlar mutlaqo samarasizdir.

**To'pni bir qo'l bilan pastdan uzatish.** Bir qo'l bilan pastdan uzatish ancha kam holatlarda faqat to'pga ikki qo'llab yetish iloji bo'lmagan, aniq yetkazishni ta'minlash qiyin bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Bir qo'l bilan to'pni qaytarish – qaytarish yuzasining ikki marta qisqargan sharoitlarda yuz beradi.

Bunday usul bilan uzatish, ikki qo'llab uzatish holatidan ko'ra kamroq aniqlikda bo'lsa-da, ba'zi vaziyatlarda qo'l keladi. Masalan, himoyalash yoki himoyada o'ynaganda, bunda voleybolchi faqat bir

qo‘lni uzatishga ulguradi, shuningdek, umbaloq oshib harakatlanish yoki ko‘krak bilan sirpanish (qo‘lning orqasi bilan) holatlarida samara beradi. To‘p bilan ishlash tamoyili avvalgiday: uzatishning ko‘proq aniqligi uchun qo‘llarni o‘z-o‘ziga parallel harakat qilishini yoki oddiyroq to‘g‘rilangan qo‘lni zarur burchak ostida qo‘yishni ta‘minlashga intilish zarur – bu uchayotgan to‘pning tezligiga bog‘liq bo‘ladi. Qo‘lning katta radiusda aylanishi va gavdaning kamroq harakatida buni to‘liq amalga oshirish mumkin.

### **Pastki uzatishlar aniqligini ta‘minlash uchun zaruriy xulosalar**

1. Pastki uzatishlar aniqligini ta‘minlash uchun to‘p ostida o‘z vaqtida harakatlanishni bajarish va turish holatida to‘xtash zarur.

2. To‘pni pastki turish holatida ushlab, gavda qismlarining holatini to‘pni uzatgandan keyin ham bir necha daqiqa ushlab turish lozim.

3. To‘pni barmoqlar birlashtirilgan, bir-birining ustiga qo‘yilgan, oldinga cho‘zilgan qo‘llardan tashkil topgan tirsaklarning pastki qismi bilan qaytarish kerak.

4. To‘pni ushlab jarayonida himoyalovchi tirsaklar har qanday vaqtda: uzatishgacha, uzatishda va uzatishdan keyin ham o‘z-o‘ziga parallel holda harakatlanishi mumkin.

5. Himoyada tirsaklarning to‘pga tomon tezlashuvi tizza-tovon bo‘g‘inlari hisobidan amalga oshirilishi lozim.

6. To‘pni qabul qilishda tirsaklarni o‘z oldida tutib turish kerak.

7. Agar himoyalovchi tirsaklari tayanch maydonning tashqarisiga chiqarishga to‘g‘ri kelsa, uni 4-punkt talablariga mos ravishda yo‘naltirish va ushlab turish kerak.

8. Yelka bo‘g‘inlarida qo‘llarning aylanma harakatini faqat to‘pni “o‘z yo‘lida” yoki bosh orqasiga uzatishlarni bajarish sharoitlaridagina ijro etish mumkin.

### **3.7.2. Yuqoridan uzatishlar**

Yuqoridan uzatish usuli bir va ikki qo‘lda, tayanch holatida (joyida va harakatlanishda) va tayanchsiz holatda (sakarashda va pasayishda) bajarilishi mumkin. Yuqoridan uzatishlar mavhum emas, aniq xarakterdagi voleybol usullaridan biridir. Shu sababga ko‘ra to‘pni har qanday sharoitda aniq yetkazib berish uchun optimallik mezoni hujum zarbalari yoki kuchli to‘p uzatishlardagi kabi uchish tezligi emas, balki to‘pni har qanday sharoitda aniq yetkazib berish uchun xizmat qiladi.



Umumiy ko‘rinishda uzatuvchi o‘yinchilarga o‘yin vazifasini hal etish – aniq uzatish, to‘pga shunday tezlik yo‘nalishini berishdan iboratki, bu to‘pning kerakli nuqtaga kerakli vaqtda yetkazilishi uchun uning uchishiga zarur bo‘lgan mo‘ljallangan aniqlikni ta‘minlaydi.

**To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish.** Har qanday yuqoridan uzatishlarni bajarishda asosiy o‘ringa, to‘pga tezlik va yo‘nalish berish jarayonida rivojlantiriluvchi muskul kuchlanishlarning aniqligi qo‘yiladi. Aniq harakatlarning oddiy holatlarida o‘yinchilarning maydondagi harakatlarining maqsadi aniqligi ikki asosiy omil bilan aniqlanadi:

1. To‘pga zaruriy tezlik yo‘nalishini berish vazifasini hal etuvchi, rivojlantiruvchi kuchlar kattaligi bo‘yicha ham, qat‘iy belgilangan kuchlanishni yuzaga keltiruvchi muskullarning kelishilgan holdagi uyg‘onishi.

2. Proprioretseptorlar (teri sezuvchanligi) va eksteroretseptorlardan (tashqi sezuvchanlik) mushak vazifalari bajarilishining borishi to‘g‘risida keluvchi, joriy teskari aloqaning doimiy signallari asosida, muskullar tomonidan rivojlantiruvchi kuchning to‘g‘rilanib borishi.

Kerakli yakuniy natijani ta‘minlovchi, muskullarning belgilangan kuchlanishini muvofiqlashtirish ko‘nikmasi, shuningdek, teskari aloqa tamoyili asosida ham shakllanadi. U harakatni bajarish jarayonida muskul kuchlarini to‘g‘rilashga va olingan samarani rivojlantiruvchi harakatlar bilan, shu jumladan, texnik usulni bajargandan keyin ham solishtirishga, keyingi zaruriy tuzatishlar kiritishga imkon beradi.

Ushbu omillar ishning samaradorligini oshirish odatda ko‘p martalik takrorlash va o‘quv mashg‘ulotlari hisobidan ta‘minlanadi. Biroq, boshqa yo‘llar ham mavjud bo‘lib, buni ularning harakatlarini boshqarish mexanizmlari xususiyatlaridan izlash kerak.

Odamning erkin harakatlarini boshqarish tizimida kanallar orqali skelet muskullariga boshqaruvchi signal buyruqlarni uzatishni amalga oshiriladigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri aloqa bilan birga, aniqlikni ta‘minlashning favqulodda muhim elementi teskari aloqa konturining birligi hisoblanadi. Harakat jarayonida u bo‘yicha bo‘g‘inlar proprioretseptorlaridan paylar, muskullar, bog‘ichlar, teri qoplamasi va ko‘rish analizatori retseptorlaridan signallar uzatiladi. Teskari aloqa signallari solishtirish mexanizmiga tushadi, bu yerda “kelgusi talab modeli” bilan qiyoslanadi. Boshqaruv tizimi markazlarida doimo o‘tkazuvchi solishtirish natijalari bo‘yicha harakatlarni sensorli to‘g‘rilash signallari shakllanadi, ular to‘g‘ridan-to‘g‘ri aloqa konturi

bo'yicha muskullarga uzatiladi, bu ularning aniqligini sezilarli darajada oshiradi.

Odamning teskari aloqani turlicha signallarini to'g'rilash uchun foydalanuvchi aniq harakatlarini boshqarish tizimini shartli ravishda, biomashina konsepsiyasi ma'nosida "manipulyator", y'ani "boshqaruvchi" deb atash mumkin. U odamning mehnat faoliyati asosida yotuvchi aniq va chaqqon boshqaruv harakatlarni ta'minlaydi, bu esa oxir-oqibatda, unga miyaning rivojlanishini va natijada evolyutsiya jarayonida yer sharida hukmronlikni ham ta'minlaydi.

O'yin vazifalarini hal etishning muvaffaqiyati aniq harakatlarni boshqarish tizimidagi har bir elementning aniq faoliyatiga bog'liq bo'ladi. Odamda aniq harakatlarni tashkil etish doirasida uning samaradorligini oshirish imkoniyatlari mavjud.

Aniq harakatlarni boshqarish jarayonini optimallashtirish yo'llarini izlash uchun sportchining tayanch-harakat apparatini boshqarish tizimining tuzilishi va fiziologik xususiyatlarini qarab chiqamiz.

Fiziologiyada asosli ravishda odam muskullar tomonidan rivojlantiriluvchi kuchni boshqarishning uchta usulidan foydalanadi:

- mushak birliklarining (MB) turli miqdorini rekrutlash (ishga jalb etish);

- ishlovchi MB impulslari chastotasini ko'paytirish;

- MB faolligi fazalarini sinxronizatsiyalash.

Efferent signallar muskullarning qisqaruvchi elementlariga motoneyronlar orqali uzatiladi. Uncha katta bo'lmagan motoneyronlar kichik motor birliklari va kam miqdordagi muskul tolalari bilan bog'langan. Kichik motoneyronlar ancha kichik darajali uyg'onishga ega bo'ladi, buning natijasida ular bilan bog'langan qisqartiruvchi tolalarni faollashtiradi. Bu insonga kichik qiymatlar doirasida, harakatdagi xatoliklarni kamaytirib, muskul kuchlanishlarini nisbatan me'yoriy tartibga solishga imkon beradi.

Maksimal tartib 75% dan yuqori kuchlanishlar oralig'ida muskul kuchlanishlari ancha qo'pol usulda amalga oshiriladi va bu quyidagicha izohlanadi. Jiddiy qarshilik sharoitlarida dvigatel birliklarini "to'siqlar" miqyosida faollashtiruvchi o'rta va katta motoneyronlar ishga kirishadi. Amal qilish birliklari muskullarning qisqartiruvchi elementlari impulsatsiyasining maksimal chastotasiga o'tadi; bunda harakat birliklari butun guruhlarining sinxron (bir vaqtda) kuchlanishi ehtimoli oshadi. Bunday sharoitlarda muskul kuchlanishining kamayishi yoki o'sishning

minimal kattaligi oshadi. Shu tarzda, effektor tartibga solish jarayoni ko'proq qo'llaniladi, bu bajariladigan harakatlarning aniqligida aks etadi.

Muskul faolligini boshqarish tizimi ishining ushbu xususiyatlaridan sportchi aniq harakatlar samaradorligini oshirish uchun quyidagi tarzda foydalanishi mumkin. Imkon qadar kamroq kuch sarflash bilan aniq harakat vazifalarini hal etishga intilish kerak.

Ma'lumki, muskul kuchlanishi qiyin differensiyallanadi, ta'kidlanganidek, muskul bo'g'in retseptorlari bog'ichlarda va bo'g'in xaltachalaridan alohida bo'ladi. Bog'ichlarda Goldji tugunlari joylashgan (paylarning Goldji retseptori bilan adashtirmaslik kerak). Ular bo'g'in a'zolarining holati to'g'risida ma'lumot beradi va muskul kuchlanishlari kattaligiga bog'liq bo'lmaydi.

Bo'g'in qobig'ida Ruffini va Fater-Pachini gavidachasi joylashgan. Ruffini retseptor tugallanishlari bo'g'in burchagidagi o'zgarishlar tezligi va yo'nalishi, o'zgarishlar holati to'g'risida ma'lumotlar berib turadi va muskul kuchlanishlari oqibatida bo'g'inda vujudga keluvchi yuklanishning o'zgarishlariga bog'liq bo'ladi. Fater-Pachini gavidachasi bo'g'inlaridagi tez harakatlar natijasida faollashadi va uning qismlari harakat tezligi to'g'risida ma'lumot uzatadi.

Aniq ixtiyoriy harakatlarni boshqarishda muskul kuchlanishining kattaligi to'g'risida ma'lumotlar yetarli emasligidan odam bo'g'in va taktil retseptorlarining ma'lumotlaridan faol foydalanadi, ular bosh miya qobig'ida ancha ko'p darajada mavjud. Shunday fakt barchaga ma'lum: odam qo'llaridagi ikkita predmetning og'irlik farqlarini aniqlash uchun ularning har birini o'lchab ko'rayotgandek qo'llar yuqoriga-pastga yengilgina harakatlantiriladi. Bu bo'g'in xaltachalaridagi bo'g'in proprioretseptorlar va kaftlardagi taktil retseptorlardan kelayotgan qo'shimcha ma'lumotdan foydalanish hisoblanadi.

Maxsus tadqiqotlar o'tkazilib, ularda ishtirokchilar guruhi a'zolarining tirsak bo'g'ini xaltachasiga novokain kiritilib, og'riqsizlantirildi. Ushbu guruhda berilgan yuklanishlarni qayta tiklashda va kuchlanishlar kattaligini farqlashdagi xatoliklar ancha yuqori bo'lib chiqdi.

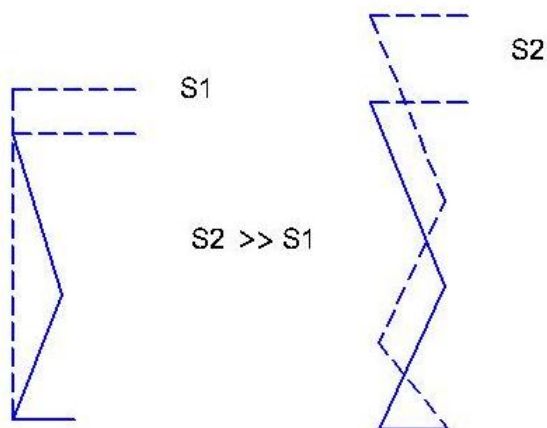
Bunday holatlar katta aniqlikni ta'minlagani bois gavda qismlarining harakat yo'lini aniqlashni taqozo etadi. Bunda qo'shilayotgan kuchning ta'sir vaqti ham ortadi, signallarning halqa bo'ylab to'g'ri va teskari holda bir halqada ko'p takrorlanishi sababli harakatlarni to'g'rilash uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Tezlikning doimiyligi va tezlanishni belgilaydigan pasayishiga intilishda (shuningdek, tezlanishni belgilaydigan va unga proporsional boʻlgan kattalik sifatidagi taʼsir kuchi ham) sportchi koʻpincha faoliyatida gavdaning boshqa qismlarini kam jalb qiladi, masalan, oyoqlarni uzatish aniqligi oshadi. Bu holat fiziologiyada mashhur boʻlgan fenomen “bilyard oʻyinidagi paradoks” nomini olgan boʻlib, uning natijasi shundan iboratki, kinematik zanjirdagi boʻgʻinlar sonining koʻpayishidan harakatlar aniqligi paradoksal darajaga oshadi.

Yuqoridagi uzatishlarni boshqarishda oyoqlar kerakli aniqlikka erishishi uchun qulay sharoitlar yaratiladi, tezlanish yoʻli va toʻp bilan ishlash vaqti koʻpayadi. Uzatish ancha “meʼyoriy”, asta sekinlashish va toʻpga tezlanish bilan boʻladi.

Bunda muhim vaziyatni koʻrsatib oʻtish lozim. Voleybolda baland turish holatida oyoqlar harakati (koʻpincha aynan shunday turishda yuqoridan uzatishlar bajariladi) oʻz xususiyatlariga ega. Ularning barcha mumkin boʻlgan amplitudada tizza boʻgʻinlarida toʻgʻrilanishi gavdaning biroz siljishiga va mos ravishda qoʻllarning yuqoriga koʻtarilishiga olib keladi.

Boldir-tovon boʻgʻinlari harakati hisobidan esa gavda ancha katta harakatlanish yoʻliga ega boʻladi (5-rasm). Bu kuch qoʻshilishining geometrik xususiyatlari bilan belgilanadi.



5-rasm

Himoyachi aynan boldir-tovon boʻgʻinlari harakati hisobidan (oyoq uchiga koʻtarilib) gavdani (toʻpni ham) toʻpga qoʻshiluvchi kuch oʻzgarishining yengil oʻzgaruvchan rejimini aniqlovchi qiymatgacha harakatlantirish va uni yuqori tezlanishga chiqarishi mumkin boʻladi. Bu uning tezlanish yoʻlini oshiradi, bu toʻp bilan “yengil” ishlashni

ta'minlaydi. Boshqacha aytganda, yuqoridan uzatishda, boldir-tovon bo'g'inlarida ishlashga asosiy e'tiborni qaratib, to'pni "oyoqlar bilan tezlantirishga" intilish kerak. Ayrim ma'lumotlarga ko'ra, odamning prokrioretsepsiv reaksiyasi vaqti 100 dan 160 ms gacha, ekstiroretsiptor reyaksiyasi esa 200-250 ms gacha teng bo'ladi. Yuqorida bayon etilganidan kelib chiqib, aniq harakatlarning "oltin qoidasini" shakllantiramiz.

Aniq harakatlarni boshqarish jarayonida sportchi ta'sir kuchining ahamiyatini kamaytirishga, uning ta'sir vaqti va yo'lini ko'paytirishga intilishi zarur. Biroq, kuch va vaqtni cheksiz oshirish mumkin emas – ularni harakat sharoitlari va o'yinchining tayanch-harakat apparati tuzilish xususiyatlari bilan solishtirish lozim, bu burchak harakatlarining cheklangan amplitudasiga ega bo'lgan fizik mayatniklar tizimi kabidir. Uzatishni tashlanishga aylantirmaslik kerak – bu "o'yin qoidalarida" taqiqlangan.

Shuningdek, ikki qo'llab yuqoridan uzatishni bajarish jarayonidagi qo'l barmoqlarining to'p bilan o'zaro ta'sirining har xil usullari shakllanishida, aniqlikni ta'minlash nuqtainazaridan, kuch qo'shilishining ayrim geometrik qonuniyatlarini qarab chiqish muhim hisoblanadi. Turli malaka va mavqedagi voleybolchilarni maxsus o'rgatishda, olingan fotosuratlardan foydalanib, to'pni egallash va ishlashning unga yaqin turli usullarni aniqlashga erishiladi.

To'p bilan ishlash sifati va buning oqibatida uzatish aniqligi ham hal qiluvchi darajada qo'l barmoqlarining to'p bilan o'zaro ta'sirlanuvchi jarayondagi holati bilan aniqlanishi ma'lum bo'ldi. Uzatishda to'pga qo'l barmoqlarining joylashish usuli barqaror omil bo'lib, u sinaluvchining har bir yangi urinishlarida ham o'zgarmasdan qoldi.

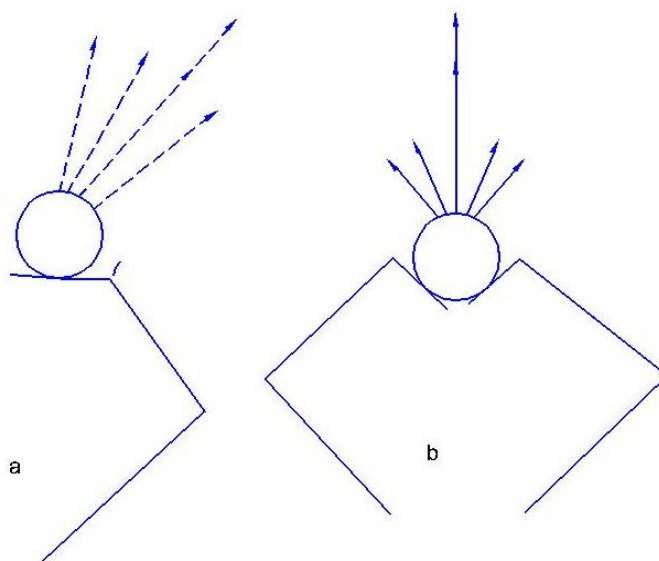
Qo'l barmoqlari joylashuvining har xil usullari o'yinchiga uzatish aniqligini belgilovchi o'zaro ta'sir vaqti, to'pning tezlanish yo'li kattaligi va unga ta'sir kuchining asosiy o'lchamlarini boshqarishni ta'minlaydi, ya'ni himoyalovchi o'yinchiga aniq harakatlarning "oltin qoidasi"ni amalga oshirish imkoniyatlarini taqdim etadi. To'pni ikki qo'llab yuqoridan olish usuli bo'yicha u bilan ishlash jarayonida aniqlangan barcha uzatish variantlarini ikki guruhga ajratish mumkin:

1-guruh. To'p qo'l barmoqlari bilan bir tomondan ushlanadi. Uzatishda panjalarning aylanish o'qi to'pning bir tomonida – yuqoriga uzatishda pastga joylashadi. To'pga tezlanish berish bo'yicha barmoqlar harakati otiluvchan bo'ladi.

2-guruh. To'p ikki tomondan qo'lga olinadi: Har bir qo'lning natijalovchi vektor kuchlari ham ikki tomondan ta'sir etadi. Bunda to'pni tezlantirish bo'yicha harakat asosan itarib yuborish ko'rinishida bo'ladi.

Uzatishda to'pga kuch qo'yishning ikki usulini oddiy geometrik tahlil qilish ikki tomonlama ishlash usuliga afzallik berish lozimligini ko'rsatadi. To'pga tezlanish berishda, ikki tomonlama usulda ikki qo'llab, chamalovchi kuch chiqishi vektori, har bir vaqt bo'limida to'p uchishini talab etuvchi trayektoriyasi mos tushadi (6-rasmdagi *b* chizmada), bu uzatish aniqligini oshiradi.

To'pga kuch qo'yish usullarida, bir tomondan natijalovchi kuch vektori burchak siljishiga ega bo'ladi, buning natijasida, to'pga tezlanish berish jarayonida u faqat bir martagina, vaqtning qandaydir bir lahzasida, o'tishning kerakli trayektoriyasiga mos tushadi. Bunday moslikni ta'minlash qiyin, bu uzatish aniqligiga ta'sir ko'rsatadi (6-rasmdagi *a* chizma).

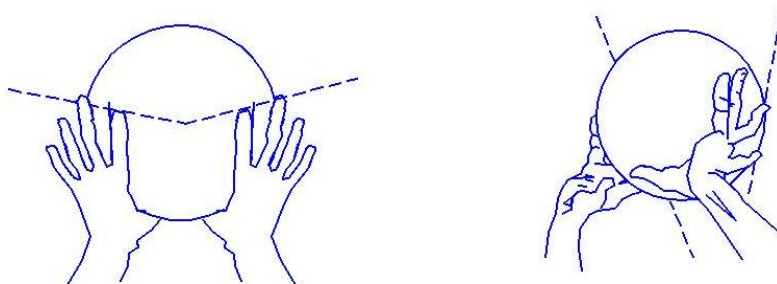


6-rasm

Har ikkala guruhda uzatishda to'p bilan ishlashning asosiy usullarini batafsilroq qarab chiqamiz. 25-28-rasmlarning chap tomonidagi chizmasida himoyadagi o'yinchi to'p ishlash jarayonida o'z qo'llarini qanday qilib tutishi aks ettirilgan. Barcha rasmlarning o'ng tomon chizmasida o'yinchining yon tomonida (va birozoldinga) turgan murabbiyga, to'pga qo'l bilan barmoqlarning joylashuvi qanday ko'rinishi berilgan.

Birinchi guruhda to‘p bilan ishlashning ikkita asosiy bir tomonlama usulini ajratamiz, chunki boshqalari ikkala guruhdagi asosiy usullarning aralashuvidan (qo‘l barmoqlarining nosimmetrik joylashuvi bilan) yoki uzatishda tirsaklar yozilishining to‘g‘ri darajalaridan kelib chiqadi, ularni qarab chiqish unchalik muhim emas.

**1. Uzatishning “bir tomonlama qattiq usuli” (7-rasm).** Bunday usulda uzatishda to‘p asosan pastdan, ko‘rsatkich va o‘rta barmoqlar bilan ishlanadi. Nomsiz barmoqlarning roli unchalik muhim emas yoki ular to‘pga umuman tegmaydi. Jimjiloqlar to‘p bilan ishlashda qatnashmaydi. Katta barmoqlar esa oldinga yo‘naltirilgan (betaraf holda turadi) va shuningdek, to‘pga tegmaydi. Amortizatsiyalash va to‘pga ishlov berish ishlari yozilgan barmoqlar bo‘g‘inlari harakatlari (himoyalash yozilish) bilan amalga oshadi.



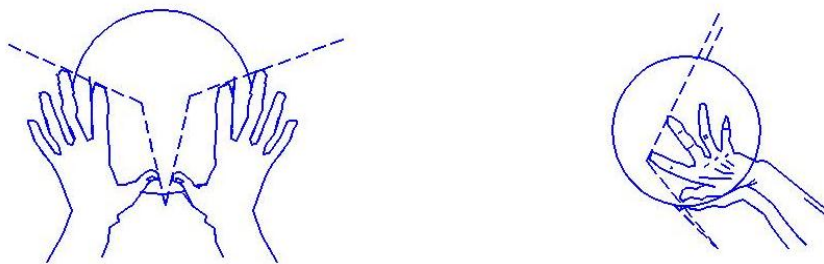
7-rasm

Amalda esa, barmoqlarning faol boshlovchi harakatlarini (bo‘shashuvchi rejimda muskullar ishi hisobidan) yozilgan barmoqlar bo‘g‘inlarida bo‘shashish imkoni yo‘q, chunki to‘p bilan ishlashdan oldinga og‘ish holatida barmoqlarning egiluvchan elementlari ishlashi sabablidir. Bundan tashqari, ishlov berishda to‘p zich ushlab olinmaydi, shuning uchun, uning uchish tezligini ham, burchagini ham boshqarish qiyinlashadi. To‘p bilan ishlash amalda uning “pastdan” yoki “pastdan-orqadan” urib yuborishdan iborat bo‘lib qoladi.

Bunda zaruriy uzatish burchagini ta‘minlash uchun qo‘l va gavdaning to‘pga nisbatan joylashuvini belgilovchi ahamiyatga egadir. To‘pni orqaga uzatishda ozgina “yugurish” kerak, oldinga uzatishda esa to‘pni oldinda qoldirish lozim. Ma‘lum shartlilik bilan bu yerda quyidagi qoida amal qiladi: pasayish burchagi qaytarish burchagiga tengdir. Uzatishning yo‘nalishi to‘siq qo‘yuvchi tomonidan osongina “o‘qiladi”, bu ularning hujumlarga qarshi harakat qilish vazifalarini yengillshtiradi.

**2. Bir tomonlama “yumshoq” usulida uzatish (8-rasm).** Bu xuddi “bir tomonlama qattiq” uzatishdagi kabi ko‘plab kamchiliklarga ega.

To‘p bilan ishlashdagi ayrim yumshoqlikni katta barmoqlar beradi. Ular endi oldinga emas, balki yuqoriga yo‘naltirilgan bo‘ladi va to‘pni uzatishda faol qatnashadi. Uni tezlashtirish bo‘yicha harakatlar oldingi usulda – otib yuborish sifatida bo‘ladi. Bunday uzatish usuli ancha kam uchraydi. Agarda o‘yinchildan kimdir to‘p bilan ishlashning bunday usulini egallagan bo‘lsa, u deyarli muqarrar ravishda bog‘lovchi bo‘ladi. Ikkinchi guruhda ham, shuningdek, to‘p bilan ishlashning ikkita asosiy ikki tomonlama usulini ajratamiz.



8-rasm

### **1. To‘p bilan ishlashning “ikki tomonlama qattiq” usuli(8-rasm).**

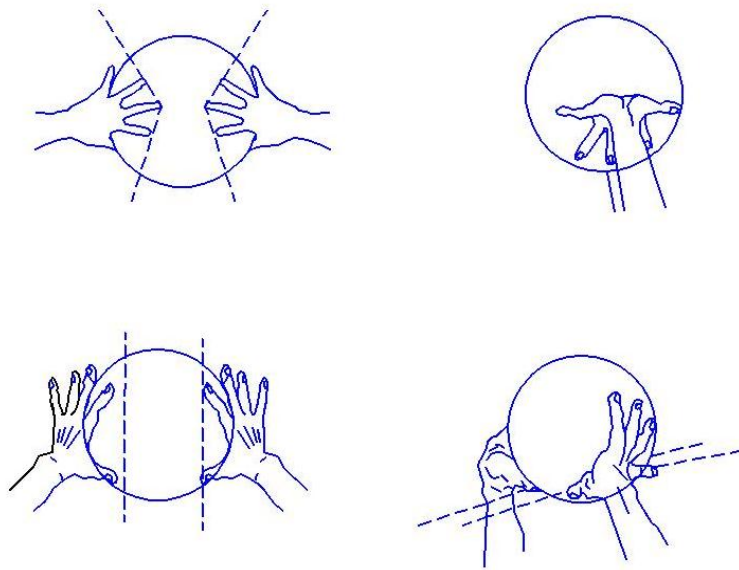
Uzatishning “ikki tomonlama qattiq” usulida qo‘l barmoqlari to‘pga quyidagi tarzda joylashadi. To‘pga tegishdan oldin ko‘rsatkich barmoqlar bir to‘g‘ri chiziqda joylashadi. Ular o‘rta barmoq bilan birga to‘pni sekinlashish va tezlatishda asosiy ishni bajaradi. Nomsiz va ba‘zida bosh barmoq ham to‘pni ushlashda qatnashadi. Agarda, qo‘l tirsaklari ikki tomonlama yumshoq uzatishdagi kabi keng yozilgan va kaftlar yuqoriga qaratilgan holatlarda bu amalga oshadi.

Barmoq uchlari ham to‘p bilan ishlash oldidan, ularning burchak harakatlari ampitudasining chekka nuqtasida bo‘ladi, himoyadagi o‘yinchi bo‘g‘inlarining anatomik xususiyatlari sababli bo‘shashgan holda faol burchak harakatlarini qila olmaydi. To‘p asosan barmoqlar va kaftning egiluvchan elementlari tomonidan sekinlashtiriladi, bu to‘p bilan ishlash yo‘lini qisqartiradi va uzatish aniqligini pasaytiradi. Bu, ayniqsa, bosh barmoqlar qattiq qo‘yilganida va to‘pning amortizatsiyasiga ularning faqat chekka tomonlari qatnashgan hollarda sezilarli bo‘ladi.

2. Uzatishning“ ikki tomonlama yumshoq” usuli (9-rasm) uzatishning eng ishonchli va aniq usulidir. Qo‘lning to‘p bilan o‘zaro ta’sirlashuvida quyidagi shartlarga amal qilinganida to‘p bilan ishlash eng “yumshoq”, yengil va samarali bo‘ladi.



To'p ikki tomondan har ikkala qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan ushlanadi, o'rta barmoqlar kamroq yuklanadi, jimjiloqlar va nomsiz barmoq umuman to'pga tegmaydi.



9-rasm

Tirsaklar shunday yozilgan bo'lishi kerakki, tashqariga ochilgan bosh barmoq va ko'rsatkich barmoqlar uchlari o'rtasidagi masofa to'pni uzatishgacha, uzatish vaqtida va keyin ham bir xilda bo'lishi lozim. To'pni jipsroq va ishonchliroq egallash shunday ta'minlanadi va bo'shashuvchan harakatning (barmoq suyaklari tomonga) mumkin bo'lgan eng katta amplitudasida, barmoq kaft bo'g'inlari yo'nalishida to'pni faol amortizatsiyalash amalga oshiriladi. To'p pasayuvchi, bartaraf etuvchi, qisman barmoq va qo'llar tegishli elementlarining passiv egiluvchan kuchlari hisobidan sekinlashtiriladi va tezlashtiriladi.

Agar tirsaklar keraklik darajasidan ko'proq yozilgan bo'lsa, unda ko'rsatkich barmoqlar o'rtasidagi masofa biroz kamayib, bosh barmoqlar o'rtasidagi masofa ko'payadi. Agar tirsaklar zarur bo'lganidan kamroq yozilsa, unda bosh barmoqlar orasidagi masofa qisqarib, ba'zi hollarda nolgacha yetadi, ko'rsatkich barmoqlar o'rtasidagi masofa esa birmuncha oshadi. Shu tarzda, ikkala qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlaridan tashkil topgan tarqoq "uchburchak"ka mo'ljal olmasdan, balki, bosh barmoq va ko'rsatkich barmoqlarning uchlariidan tashkil topgan to'g'ri burchakka e'tibor qaratish lozim, bu boshqa talablar bilan birgalikda to'liq mazmun kasb etadi.

To'p bilan ishlash ishonchli ikki tomonlama yumshoq usul bilan to'pni uzatishni aniqroq amalga oshirish uchun, yana bir qator shartlarni bajarish kerak.

To‘p bosh va ko‘rsatkich barmoqlarning butun uzunligiga tegib turishdan tashqari, bir-biriga ma’lum bir burchak ostida kaftlarning chekkasiga ham tegib turishi mumkin. Buning uchun, qo‘l barmoqlarini to‘pni uzatishdan oldin shunday tutish lozimki, kaftlarning eng yaqin qismlari o‘rtasidagi masofa to‘pning diametriga teng yoki biroz kattaroq bo‘lishi lozim. Agar to‘p faqat eng chekka barmoq bilan (ko‘pincha bosh barmoqlarda shunday bo‘ladi) ushlansa, uzatish noaniqroq bo‘ladi.

Qo‘lning bosh barmoqlari bevosita to‘pga tegishidan oldin dastlabki holatida bir-biriga qaratilgan bo‘lishi va ularning amortizatsiyasi bosh barmoqlarning boshqalariga qarama-qarshi qo‘yilishi tomonga emas, balki yo‘nalish tomonga mo‘ljal olgan bo‘lishi kerak. To‘pning amortizatsiyasida barmoqlar harakati barmoq suyaklari tomonidan amalga oshiriladi. Bunday holatda barmoq bo‘g‘inlarining anatomik tuzilishi to‘pning amortizatsiyasi va tezlanishini eng yuqori amplitudada boshqarishga imkon beradi, bu uzatish aniqligini oshiradi.

To‘p bilan o‘zaro ta’sirlashuv jarayonida qo‘lni tirsak bo‘g‘inlarida unchalik katta bo‘lmagan burchak siljishlari bilan, yarim bukilgan holda ushlab turish lozim. Bunday holatda to‘p bilan ishlashda kuch qo‘yish natijasida yelkadagi muskullarning tortish kuchi ko‘payadi – bu aloqaning yumshoq ko‘rinishi uchun qulaydir. O‘yinchida muskul kuchlanishlarini ancha yaxshi tartibga solish imkoniyati paydo bo‘ladi, bu uzatishning aniqligini oshiradi. Shu tarzda, qo‘llar odatdagi uzatishlarda to‘g‘rilanmasligi kerak. Aks holda, harakatni tashkil etishda shakllantirilgan talablarni bajarish qiyinlashadi yoki umuman bajarib bo‘lmaydi. To‘p bilan ishlashda tirsak bo‘g‘inlarida qo‘lni bukish eng kichik amplitudada uzatishni ko‘proq amalga oshirish kerak.

Qo‘l to‘liq to‘g‘rilanganidan barmoqlarning mo‘ljal olishlari o‘zgaradi, ular “qattiq” va ikki tomonlama ushlashsiz, faqat bir tomondangina ishlov berishga qodir bo‘ladi. Natijada to‘pga harakatlantiruvchi kuch yo‘li ham, vaqti ham kamayadi, bu uzatishning ishonchliligini va aniqligini pasaytiradi.

Uzatishda qo‘lning to‘g‘rilanishi – qo‘l va to‘pning vaqt va masofa ortishidek tuyiladi. Haqiqatda esa to‘g‘rilangan holatda o‘yinchi to‘pni qanchalik qattiq usuldan foydalanish va to‘pni uzatish trayektoriyasi qanchalik uzunligiga mos holda balandroqda uchratadi. Qo‘lni to‘g‘rilash faqat uzun, juda yuqoridan yoki katta tezlikdagi uzatishlardagina mumkin, bunda to‘p qo‘ldan yuqori tezlikda uchib ketadi. Uni himoyalovchi o‘yinchi to‘pni tezlashtirishga intiladi, biroq

o‘zidan xuddi odatdagi uzatishdagi standart sharoitlarda qo‘llar tirsak bo‘ginlarida yarim egilgan holda bo‘ladi, qo‘llar keng yozilmaydi.

Qisqa vaqtda katta kuch bilan to‘pning yuqori uchish tezligini ta‘minlash uzatish aniqligining pasayishiga olib keladi, chunki, qayd etilganidek, katta muskul kuchlanishlari yomonroq darajada farqlanadi.

Yuqoridan uzatishlar aniqligini ta‘minlanishning yuqorida belgilangan barcha shartlari “jonli devor” ta‘moyili bo‘yicha to‘p bilan ishlashning “ikki tomonlama yumshoq” usulida eng to‘liq darajada ro‘yobga chiqariladi.

To‘p ikki tomondan, asosan har ikkala qo‘lning bosh va ko‘rsatkich barmoqlari bilan, qisqa muddatda, jips ushlab (fotosurat yordamida qayd etish mumkin) orqali sekinlashtiriladi va teskari yo‘nalishda tezlashtiriladi. Bosh barmoqlar to‘xtash jarayonida to‘pga butun uzunligi bo‘yicha tegib turishi va himoyalalanuvchining bo‘yiga mo‘ljallangan bo‘lishi lozim. Ular to‘p bilan o‘zaro ta‘sirlashuvni tugatgach, amortizatsiya holatidan (bosh barmoqlarni oldinga chiqarmagan holatda) dastlabki holatga qaytadi. Tashqi tomondan bu to‘pni egiluvchan devorga otishni eslatadi va shu sababli tegishli nomlanadi.

“Jonli devor” bir tekislikka mo‘ljallangan, qo‘l barmoqlari va kaftlar yarim kuchlangan, to‘g‘rilangan, keng yozilgan holatida yasalanadi. Barmoqlar o‘yinchiga uchib kelayotgan to‘pni sekinlatishni amalga oshirib, qisqagina jips ushlab bo‘shashuvchi harakatni bajarib, to‘pni butun uzunligi bo‘yicha ushlaydi, uning tezlashtiruvchi esa barmoqlar va qo‘llarning dastlabki holat – “jonli devor” o‘tishdagi teskari harakati yo‘lida amalga oshiriladi. Shu tarzda, qo‘l barmoqlarning holati uzatishgacha va undan keyin ham bir xilda va bir tekislikda bo‘ladi. Tizza-tovon bo‘g‘unlaridagi faol ishlash bilan biriktirilganda “jonli devorga” to‘pni tezlashtirish uzatishning eng yuqori aniqligini ta‘minlaydi. Shunday qilib, to‘pni yuqoridan uzatishda, oyoq uchida biroz ko‘tarilib, oyoqlarni tizza bo‘g‘inida, qo‘llarni tirsak bo‘g‘inlarida biroz egish hisobidan “jonli devor” bilan to‘pga ishlov berish zarur.

“Ikki tomonlama yumshoq” usulda uzatishdan foydalanish bog‘lovchi o‘yinchining taktik zahirasi ancha oshiradi. Bu uzatishda to‘pni ikki tomondan jips holda qisqa vaqt ushlab hisobidan ta‘minlanadi, bu himoyachi o‘yinchiga tezlashtirish jarayonida to‘pning uchish burchagini ancha keng chegaralarda o‘zgartirish imkonini beradi.

To‘pga ikki tomonlama yumshoq ishlov berilishi, barmoq bo‘g‘inlari, harakati hisobidan deyarli har qanday holatda ham orqaga yoki oldinga uzatishga imkon beradi, bog‘lovchi o‘yinchilar o‘z

san'atkorlik qobiliyatlarini keng namoyon etishlari, uzatish yo'lini yashirishlari va raqib to'siq qo'yuvchilarini adashtirishlari mumkin bo'ladi. To'pga bir tomonlama (to'liq ushlanmasdan) ishlov berishda bu qiyin bo'ladi – o'yinchi orqaga uzatishda to'pni quvib o'tishi yoki oldinga uzatishda to'pgacha yetib bormasligi mumkin. Shu tarzda, tasdiqlash mumkinki, aynan ikki qo'llab yuqoridan "ikki tomonlama yumshoq" usulda to'pni uzatish texnikasida samaradorlik aniqlangan shartlar to'laroq amalga oshiriladi.

Biroq, voleybolchilar orasida bunday uzatish usuli juda kam uchraydi, buni egallaganlarning deyarli barchasi bog'lovchi o'yinchilarga aylanadilar. O'z vaqtida to'pga "ikki tomonlama yumshoq" usulda ishlov berish usulidan R.Hamidullayev, A.Teshaboyev, M.Karpov va boshqa o'yinchilarimiz foydalanganlar.

Ma'lumki, harakat vazifalarini samarali hal etishning barcha talablari bo'yicha to'pni uzatishni bajarish, faqat o'yinchi o'z vaqtida to'p ostida qulay turish holatiga o'ta olsa yoki vaqt va joyida aniq sakrashni bajarsa (agarda uzatish sakrashda amalga oshirilsa) imkonli bo'ladi. Eng oqilona harakatlanish quyidagicha bajariladi. Qisqa masofalarni yaxshisi "tiralgan qadamlar bilan turish holatida," "maqsadga ko'krak bilan, ba'zida orqa bilan" mo'ljal olishni saqlagan holda bajarish yaxshiroq. Bu to'pga ishlov berishda maqsadga tomon burilishlarni boshqarishdagi xatoliklarni bartaraf etadi va bog'lovchi o'yinchiga, raqibning to'siq qo'yuvchilarini ko'rish imkonini ta'minlaydi.

Kattaroq masofalarni yugurish qadamlarida bajarish, oxirgi to'xtash qadamlarida mo'ljalga burilishni bajarishga intilish, buni katta tezlikda yaxshisi sakrab amalga oshirish ma'qul va faqat, yugurib bajarayotgan o'yinchi to'xtash va burilishga ulgurmay qolgandagina, harakatlanib bir qo'l bilan uzatishni bajarishga yo'l qo'yiladi, bunda harakat tezligi to'p bilan ishlashda doimiy bo'lib qolishi lozim. Bunday holatda uzatish aniqligi biroz pasayadi, lekin bu vaziyatdan chiqish uslubi emas.

**To'pni bir qo'lda yuqoridan uzatish.** Bunday uzatishlar o'yinda ancha kam qo'llaniladi, kamdan-kam hollarda sakrash tayanch holatida ham bajarilishi mumkin. Ba'zida ular trayektoriya bo'yicha aldovchi zarbalar bilan kuzatiladi, biroq boshqa vaziyatlarda zarba uzatishlari ham shunday bajariladi. Odatda u to'pning raqib tomonga uchib o'tishida sodir bo'ladi. To'pning yuqori to'r ustidan balandga uchib o'tayotganida to'pga ba'zida faqat bir qo'llab yetish mumkin, shuning uchun bunday texnik usul kam qo'llaniladi.

**To‘p bilan oddiy ishlash texnikasi.** Qo‘llar harakati xuddi bir tomonlama yumshoq usulda ikki qo‘llab uzatishga o‘xshaydi. To‘p bir qo‘lning yarim taranglashgan panjalari bilan, uzatish qanchalik qisqa bo‘lsa, shunchalik yumshoq ishlanadi. Avvaliga to‘p barmoqlarning uchiga tegadi, keyin u butun uzunligi bo‘yicha egiluvchan barmoqlarga joylashadi, keyin esa qo‘ldan teskari tartibda uchib chiqadi. Qo‘l oldinga chiqarilgan tirsaklar bilan keng diapazonda (to‘liq to‘g‘rilanguncha ham) bukilishi va yuqoridan uzatishda to‘pga qancha katta tezlik talab etilsa, shu darajada tezlik bilan yozilishi mumkin.

Gorizontal va pastlashuvchi trayektoriyada to‘pni uzatish barmoqlarning egiluvchan kuchlari va kaft bo‘g‘inlarining faol harakati hisobidan, to‘g‘rilangan qo‘l bilan oson bajariladi.

**Sakrash va tushishda to‘pni yuqoridan uzatishlar.** O‘yinda ba‘zan shunday vaziyatlar vujudga keladiki, bunda yuqoridan uzatishlarni faqat sakrashda yoki tushganda bajarish mumkin bo‘ladi. Sakrashdagi uzatish to‘p raqib tomonga uchib o‘tganda, uzatuvchining boshi ustidan o‘tib chetga chiqib ketayotganda yoki muddatidan oldin birinchi tempdagi hujumchining to‘pga sakrashi hollaridagina foydalaniladi.

Tushishda (qoida tariqasida orqaga o‘girilish bilan) yuqoridan uzatishlarda birinchi tempdagi hujumchining to‘pga ertaroq chiqish va sakrash holatlarida musht holatida to‘pga zarba beriladi.

Sakrash joyida turib, shuningdek, harakatlangandan keyin ham uzatish bajariladi. Masalan, to‘pni sherikka “uzatishda” yoki balandroq sakrash uchun bajariladi. Uzatish uchun sakrashlarni bir yoki ikki oyoqda siltanib bajarish mumkin, ko‘pincha ikkinchisi afzal hisoblanadi.

To‘pga sakrashning yuqori nuqtasida ishlov berish qulay va foydaliroqdir. Bunda himoyachining gavdasi go‘yoki havoda “to‘xtab qolgandek” bo‘ladi. Yuqoridan sakrash bilan uzatilganda to‘p faqat qo‘llar yordamida tezlashtiriladi, chunki himoyachi havoda turgan bo‘ladi va oyoqlari bilan yordam bera olmaydi. Bunda to‘pga ishlov berish vaqti va yo‘lining ko‘paytirilishi uzatishning aniqligi uchun ham, uzoqligi uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Bu to‘pga ikki tomonlama yumshoq usulda tirsakdan bukilgan qo‘llar bilan ishlov berilganda osonroq ta‘minlanadi.

To‘pni tezlantirish ishida oyoqlarning ishtirok etmasligi, uzoqqa va yuqoridan uzatishlarda, qo‘llarga tayanch holatidan ko‘ra ko‘proq kuch qo‘yilishni talab etadi. Bu aniqlikka salbiy ta‘sir etadi: yaqin masofalarga to‘pni uzatish esa, uzoqdagilarga qaraganda ancha aniqroq

bo‘ladi. Uzatuvchilar oyoqlarini ishlatmay turish va qo‘shimcha kuchdan foydalanish uchun butun gavdaning yuqoriga harakatlanishi vaqtida, (harakat trayektoriyasining yuqori qismida) to‘pga qancha katta tezlik berish zarur bo‘lsa, shuncha ertaroq uzatishni bajarishlari mumkin.

Sakrab uzatishlarda to‘pning zarba nuqtasigacha uchib borish yo‘li qisqaradi va bu ayniqsa, qisqa uzatishlarda sezilarli bo‘ladi. Ko‘pchilik murabbiylar, bog‘lovchi o‘yinchilarni to‘pni qabul qilish trayektoriyasini pasaytirishga majburlab, doimiy ravishda, sakrab uzatishga o‘rgatadilar. Biroq bunda ikkinchi tempdagi hujumchilarning baland va uzoqqa uzatishlari aniqligi pasayadi. Bundan tashqari, bog‘lovchi o‘yinchilar ko‘pincha to‘pga yetib bora olmaydi, ayniqsa, sifatsiz qabulda – to‘p pastlashgan trayektoriyada o‘yinchiga tegishi bilan sakrab, raqib tomonga uchib ketadi. Shunday qilib, agarda taktik maqsadga muvofiqlik va o‘yin shartlari yo‘l qo‘ysa, uzatishni tayanch holatda, ikki qo‘llab yuqoridan uzatish lozim.

Ta’kidlash joizki, sakragan holatda yuqoridan uzatishlarda to‘pni uzatish o‘yinchiga salgina tegib raqib tomonga o‘tkazib yuborishlarni ham yengilgina qo‘llash mumkin. To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatishda yuqori aniqlikni ta’minlash uchun aniq harakatlarni amalga oshirish lozim. To‘pning harakat vaqti va yo‘lini ko‘paytirish hisobidan to‘pga ta’sir etuvchi kuchning miqdorini kamaytirish kerak.

Bu quyidagi shartlar bilan ta’minlanadi:

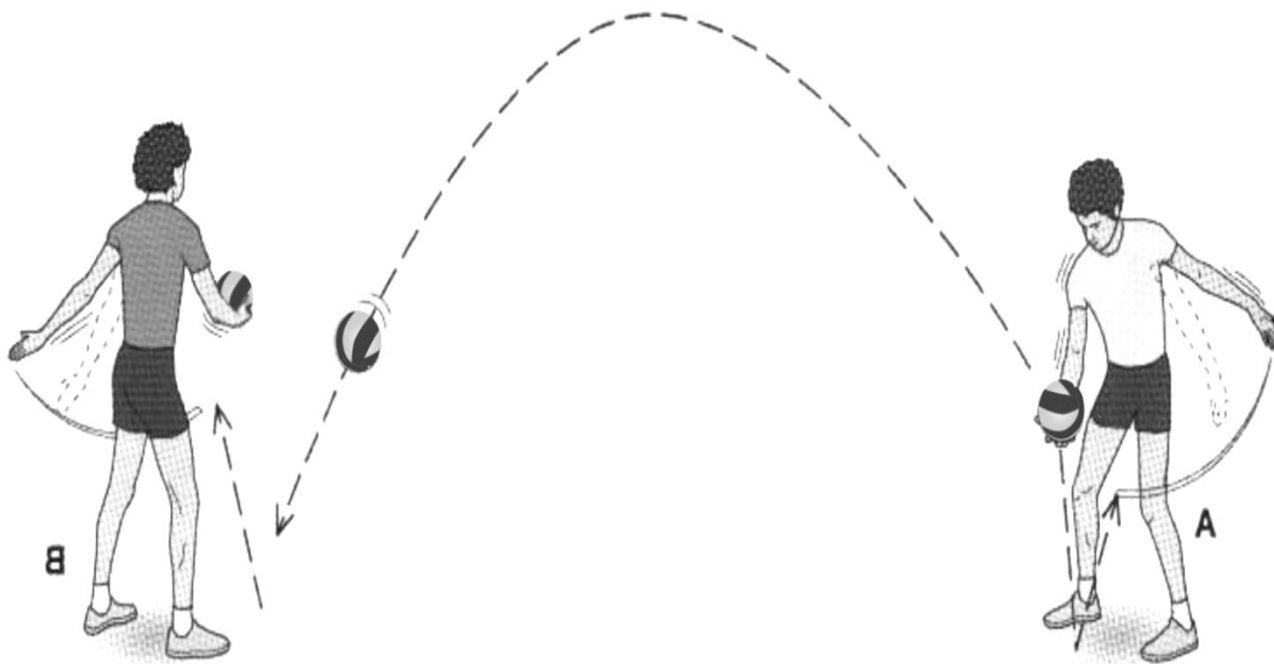
- to‘pga tezlik berishda oyoqlarning (asosan tizza-tovon bo‘g‘inlari harakati hisobidan) ishtirok etishi;
- to‘pga “ikki tomonlama yumshoq” usulda ishlov berish;
- qo‘lni tirsak bo‘g‘inlaridan to‘g‘rilamagan holda, to‘pni “jonli devor” orqali uzatish;
- to‘p ostiga kirish uzatish aniqligini oshiradi;
- sakrashda to‘pni uzatish texnikasini xuddi avvaldagidek, biroq oyoqlar unda qatnashmaydi;
- bir qo‘llab yuqoridan to‘pni uzatish ishlov berishning “bir tomonlama yumshoq” usuli mexanizmi asosida bajariladi.

### **3.8. To‘pni o‘yinga kiritish**

To‘pni o‘yinga kiritish usullari hujum texnikasining vositasi bo‘lib hisoblanadi. Voleybolda pastdan to‘g‘ri, yuqoridan to‘g‘ri, yondan yuqoridan va sakrab to‘g‘ri to‘p kiritish usullari mavjud. Bu usullarni bajarishda to‘pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi.

Birinchi navbatda to‘pga aylanma harakat berish, so‘ngra aylanma harakat bermasdan to‘p kiritish (birmuncha murakkab bo‘lganligi sababli) usullari o‘rgatiladi yoki takrorlanadi.

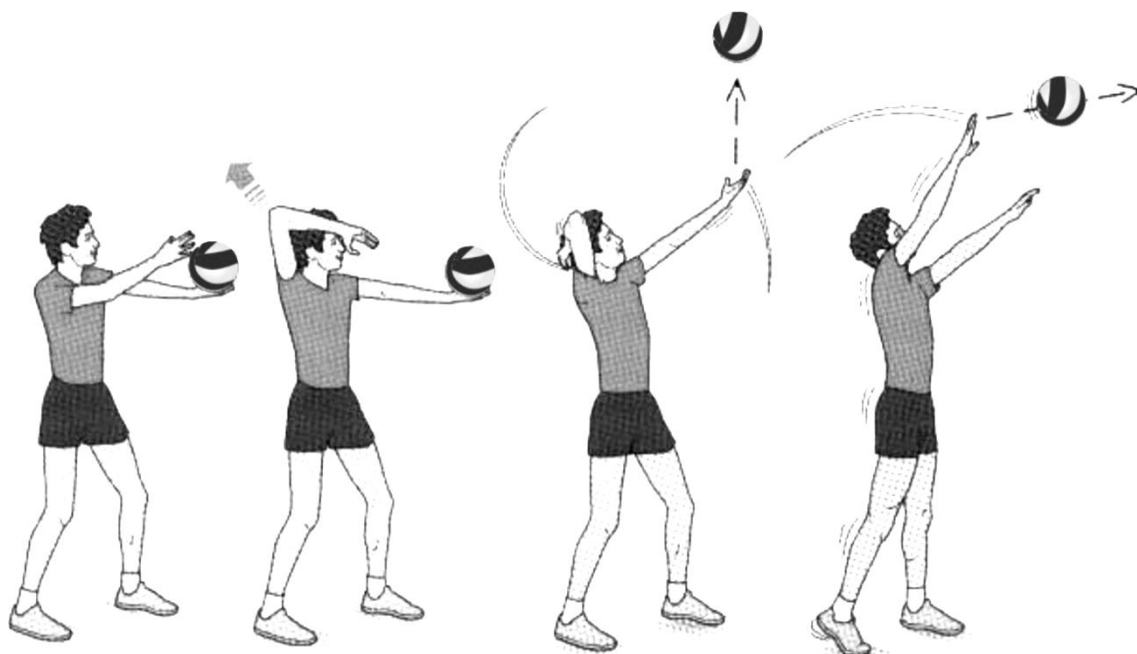
**Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish.** O‘yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog‘ini (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (10-rasm).



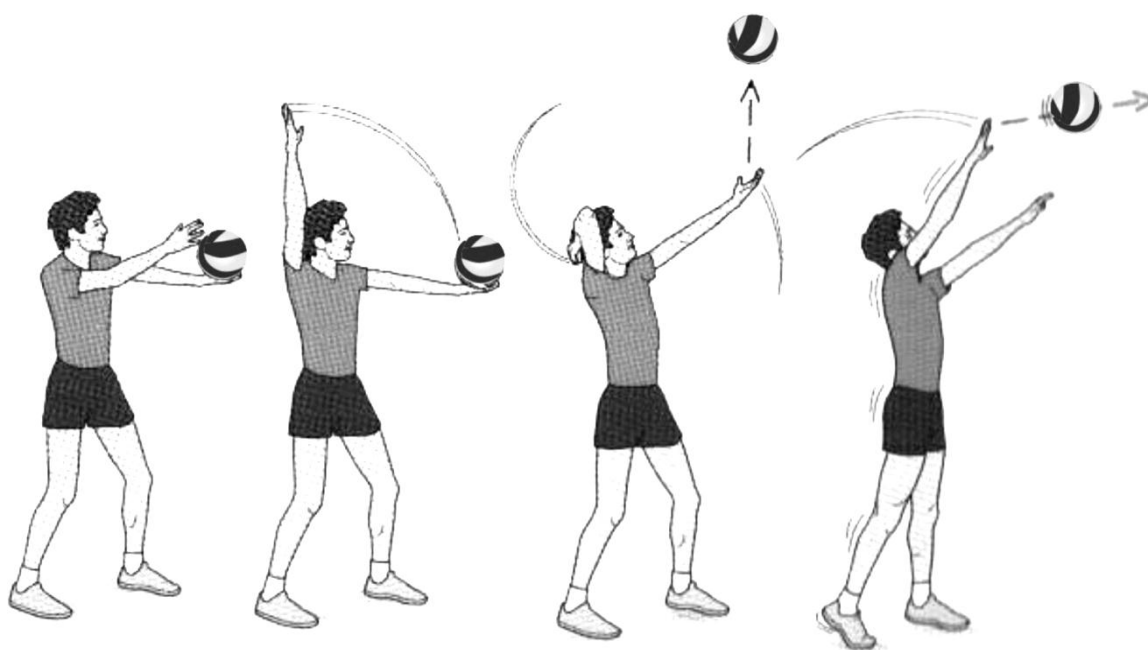
10-rasm.

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

**Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish.** O‘yinchi to‘rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (11-rasm).



11-rasm.



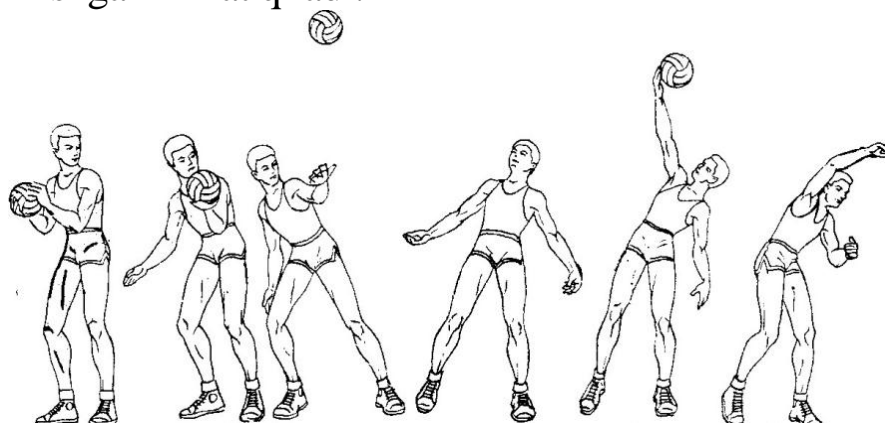
11-rasm.

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l-yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (11-rasm). Bular: to'pning qoq



o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va "aldamchi" (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

**Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish.** Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (12-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



12-rasm.

Zamonaviy voleybolda asos to'rtko'rinishda: sakrab kuchli, rejalashtiruvchi, mo'ljalliy o'qitak va aytilgan mahoratli to'pni o'yinga kiritishdan foydalaniladi. Ularning barchasi yuqoridan to'pni o'yinga kiritish usulida bajariladi. To'pni o'yinga kiritishning asosiy farqli belgilari bo'yicha tasniflanib, bu amaliyotchilar tomonidan ish jarayonida qo'llaniladi.

**Sakrab to'pni kuch bilan kiritish.** Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi. To'pni o'yinga kiritishning bu turi zamonaviy, ayniqsa, erkaklar voleybolida keyingi 12-15 yilda ustuvorlik qilmoqda. To'pni o'yinga kuch bilan kiritish texnikasi to'rdan uzoqda hujum zarbalari berish usulidan unchalik farq qilmaydi. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinchi o'z harakati bo'yicha to'pni o'yinga kiritishni bajaradi va

zarbadan soʻng toʻpning trayektoriyasi qiyalama boʻladi, uning boshqa usullardan farqi ham shunda.

Kuchli zarbadan soʻng toʻpning uchish aniqligi muhim ahamiyat kasb etadi, toʻp raqibning maydoniga tushishi kerak. Toʻpni oʻyinga kiritishning ishonchliligini oshirish uchun oʻyinchilar zarba kuchini pasaytiradilar. Zarba kuchining oshishi bilan toʻpni oʻyinga kiritishni bajarishdagi xatoliklar ehtimoli oshadi, biroq oʻyinchilar koʻpincha tavakkal qilishga majbur, chunki buni oʻyin vaziyati talab etadi, toʻpni yumshoq oʻyinga kiritishda, zamonaviy voleybolda raqibning hujumkorligi oʻsib borayotgan sharoitda himoyalanih qiyin kechadi.

Toʻpni oʻyinga kuch bilan kiritishni bajarishda sakrash texnikasi muhim ahamiyatga ega boʻlib boradi. Yugurishga perpendikulyar boʻlgan, ikkala oyoq ham bir chiziqda toʻxtagan holda birdaniga sakrash tashqi chiziq yaqinida, uni bosmasdan va yuqoriga sakramasdan siltanishni bajarishga imkon beradi. Bu toʻpni oʻyinga kiritishni bajaruvchi oʻyinchining vazifasini yengillashtiradi, u toʻpni oʻyinga kiritish hujumkorligini oshirishi va siltanishda tashqi chiziqni bosib olishdan saqlanishi lozim. Sakrashda oyoqlarni navbati bilan tayanchga qoʻyish va bir oyoqning boshqasidan oldinroqda boʻlishi chiziqni bosib olish ehtimolini oshiradi, oʻyinchini tashqi chiziqdan uzoqroqqa siljishga majbur qiladi va sakrash balandligini pasaytiradi.

**Toʻpni oʻyinga rejali kiritish.** Toʻpni oʻyinga rejali kiritishni bajarishda oʻyin vazifalarini samarali hal etish shartlarini aniqlashdan oldin predmetlar harakat trayektoriyasining sakrashsimon toʻpni oʻyinga kiritishlarini keltirib chiqaruvchi, mutaxassislariga ilgaridan maʼlum boʻlgan, turbulentlik mexanizmini izohlash zarur. U voleybolda “rejalashtirish” deb ataladi, rejalashtiruvchi uzatishlar nomi ham shundan kelib chiqqan.

Taʼkidlash kerakki, foydalanilayotgan atama unchalik ommabop emas, chunki u aerodinamikada mutlaqo boshqacha maʼnoga ega. Unda rejalashtirish deyilganda havoda uning oqimlari koʻtarilish kuchidan foydalangan holda biror-bir jismning (har qanday shakldagi emas) harakati tushuniladi. U rejalashtirilayotgan predmetning yuqori va pastki tomonlaridagi havoning har xil bosimlari oqibatida vujudga keladi. Bundan uchish masofasi koʻpayadi. Sharsimon shaklga ega boʻlgan jismni rejalashtirib boʻlmaydi. Uning uchish trayektoriyasi oldindan barqaror, yerning tortish maydonidan uzoqlashuvchan va shamolning borligi, shuningdek, uloqtirish yoki zarba bilan berilgan dastlabki tezlik bilan aniqlanadi. Trayektoriyaning aniq oʻzgarishlari uchuvchi sharsimon

jismning aylanishida ham mumkin – ushbu burchak tezligi qancha yuqori bo‘lsa, u aylanish tomoniga shuncha ko‘proq og‘adi.

Og‘ish, shuningdek, aylanish hisobidan havo oqimining bir qismi to‘p ortidan “ergashishi” oqibatida vujudga keluvchi bosim farqlari bilan ham paydo bo‘ladi. To‘p aylanayotgan tomonga havo oqimlari tartiblanadi, bu ularning bosimi kamayishiga olib keladi. Teskari tomonda esa, aksincha, to‘pga ergashayotgan havo oqimi qarshi havo oqimi bilan to‘qnashadi (to‘pning uchish yo‘nalishiga nisbatan) va yuqori bosim zonasi hosil bo‘ladi. Bunda to‘pga uning uchish trayektoriyasiga perpendikular ta’sir etuvchi kuch vujudga keladi. U snaryadni aylanish tomoniga og‘diradi.

Aylanmasdan uchayotgan jismda esa bu holat mutlaqo boshqacha bo‘ladi. Buni voleybol to‘pi misolida ko‘rib chiqamiz. Aylanmayotgan to‘p, odatda, aerodinamika nazaryasida laminar deb ataluvchi havo oqimida harakatlanadi. Havoning laminar oqimlari to‘pni har tomonga aylanib o‘tadi, to‘pning oldida, itarilishi asosidagi havo zarbalari hisobidan yuqori havo bosimi sohasi paydo bo‘ladi, orqada esa, aksincha, past bosimli zona yaraladi. Bosimlardagi ushbu farq (yerning tortishish kuchi bilan birgalikda) to‘pning uchish trayektoriyasi tezligi va uzunligi kamayishiga yordam beradi.

Bu manzara doimo kuzatilmaydi. Ma’lum bir tezlik oralig‘ida (voleybol to‘pi uchun 17-19 *ms*) aerodinamikadagi turbulentslik boshlanadi, uning kuchi bilan to‘p uchish trayektoriyasini keskin va oldindan bilib bo‘lmas darajada o‘zgartirishga, yuqoriga va pastga yoki o‘ngga-chapga sakrashlarga o‘tish mumkin. Aynan ushbu holat o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishni qiyinlashtiradi, uning sifatini texnik xatolik darajasigacha olib boradi. Aylanishsiz uchayotgan to‘p trayektoriyasining bunday sakrashesimon o‘zgarishlarini voleybolda xato rejalashtirish deb ataladi.

Turbulentslik oqibatida trayektoriyaning keskin o‘zgarishlari vujudga kelish mexanizmlari quyidagicha: to‘pning aylanishsiz uchish tezligini pasaytiruvchi sabab ko‘rib chiqilgan edi – bu havoning qarshiligi. To‘pni o‘yinga kirituvchining zarbasidan so‘ng birdaniga to‘p 25-30 *m/s* tezlikka ega bo‘ladi va havoning laminar oqimida uchadi. Tezlik kritik qiymatgacha (17-19 *m/s*) pasayganda to‘pni aylanib o‘tuvchi havo oqimlari girdob holatiga o‘ta boshlaydi. Ushbu girdob havo oqimlari to‘pning orqasida yuqori bosim sohasini yaratadi. To‘p, shu tarzda oldinda ham, orqada ham (to‘pning uchish yo‘nalishiga nisbatan) yuqori havo bosimida bo‘ladi va muayyan bir vaqtda havo oqimi girdobi

ta'sirida bosim ham siqib chiqariladi. Uning harakat trayektoriyasi, shu tarzda, oldindan bilib bo'lmaydigan sakrashsimon harakatlar qiladi, buni samolyotda parvoz qilganlar yaxshi bilishadi. Samolyotlar tez-tez turbulentlik holatiga tushib qoladi va havo kemasi "chayqala" boshlaydi. Tezlik  $17 \text{ m/s}$  dan kam darajagacha pasayganda havo oqimi yana laminarlashadi va to'p yana barqaror bo'lib, uchish trayektoriyasini aniqlab bo'lmadigan holatga o'tadi. Eng yuqori natijaga erishish uchun to'pni o'yinga kirituvchi zarba kuchini shunday hisoblash kerakki, turbulentlik hodisasi, to'p raqibning qabul qilish zonasiga yetib borganda namoyon bo'lib, uni bog'lovchi o'yinchiga yetkazib berish qiyinlashsin.

Ta'kidlash mumkinki, uzoqdan uzatishlarda (tashqi chiziqdan 4-6 metr masofadan) uchib borayotgan to'p trayektoriyasining sakrashsimonligi oshadi – sakrashlar ancha keskin va uzunroq bo'ladi. Ehtimol, bu shunga bog'liqlik, ancha yuqori boshlang'ich tezlikda to'p o'z uchish trayektoriyasini  $19 \text{ m/s}$  tezlik chegarasigacha sakrashsimon o'zgartira boshlaydi, bunda bosim o'zgarishlari  $17 \text{ m/s}$  chegarasidan ko'ra yuqoriroq bo'ladi. Shunday qilib, rejalashtiruvchi uzatishni bajarishdagi asosiy vazifa – to'pga aylanmay uchish zarbasini berish kerak – bu uning uchish trayektoriyasi sakrashsimon bo'lishining asosiy shartidir. Uruvchi qo'l va to'pning o'zaro birgalikdagi zarbasi muhim xususiyatga ega: zarba beruvchi qo'l o'z o'qi atrofida harakatlanadi va shu tarzda zarba yonga beriladi, to'pga esa uzluksiz va o'z markazi atrofida aylanmaydigan harakat berish lozim. Buning uchun zarba kuchining ta'siri uchish trayektoriyasi chizig'i bo'ylab yo'nalgan va to'pning markazi orqali o'tgan bo'lishi lozim.

Vektor kuchining trayektoriya bilan ishonchli mos kelishini oshirish va to'p markaziga "urish" uruvchining radius uzunligini oshirish bilan amalga oshiriladi. Bunda yo'lning katta qismida uruvchi kaftning chizikli tezlik vektori va to'pning talab etilayotgan uchish yo'nalishi o'zaro mos kelishi sharti ta'minlanadi.

Zarba beruvchining aylanish radiusi quyidagi shartlar bajarilganda oshadi: zarba oldidan qo'lning to'liq to'g'ri holatdaligi, uruvchi qo'l yelkasining ko'tarilishi, gavdaning zarba tomon burilishi va zarba harakati vaqtida gavda og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda oshadi – bularning barchasi zarba beruvchining aylanish o'qini tananing umumiy og'irlik markazigacha va hatto pastroqqacha ham siljitishni ta'minlaydi. Bunda zarba beruvchining og'irlik xarakteristikasi – uning inersiya soniyasi oshadi, bu zarba beruvchi bo'g'inlarning kinetik energiyasini ko'paytiradi.

Zarba jarayonida tezlik vektorining ishonchi moslashuvini amalga oshirishning boshqa bir yo‘li – qo‘l va to‘pning o‘zaro zarba harakatlari vaqtini kamaytirishdir. Bunga qo‘yiluvchi kuch, zarba beruvchi qattiqligini (to‘pga energiya uzatish koeffitsienti oshadi) oshirish va birgalikdagi zarbadan so‘ng erishiladi. Shu tarzda, zaruriy tezlikda qattiq richag bilan qisqa (to‘p zaruriy tezlanishni olishi va raqib maydonchasiga tushishi uchun) zarba berish kerak. Uruvchi richagning tezligi va qattiqligi, shuningdek, tananing zarba beruvchi bo‘g‘inlarini tezlashtirish jarayonida aloqaning “qattiq” sxemasidan foydalanishi mumkin.

Ishonchni ta‘minlashning boshqa uchinchi uslubi harakatlanayotgan to‘pga zarba berishdir, buning uchun to‘pni shunday tashlash joizki, u zarba berish vaqtida yuqoriga ko‘tarilgan qo‘l masofasida to‘xtashi kerak. To‘p tashlangandan so‘ng u to‘xtagan va hali pastga tushayotganida zarba berilishi kerak.

**To‘pni o‘yinga mo‘ljalli yoki taktik kiritishlar.** To‘pni o‘yinga kiritishning bu turida o‘yinchilar to‘pni eng yuqori uchish tezligiga va rejalashtirilmagan natijaga ishonishadi. Ochko yutish yoki qabul qilishni qiyinlashtirish uchun to‘pni o‘yinga kirituvchilar maydonchanning himoyalangan joyiga, kuchsiz qabul qiluvchi o‘yinchiga, chiqib kelayotgan bog‘lovchining yo‘liga, ularning harakatlariga teskari yo‘nalishga to‘pni aniqlikda yo‘naltirishga, shuningdek, keyingi to‘pni o‘yinga kiritishda to‘pning uchish tezligi va yo‘nalishini keskin o‘zgartirishga harakat qilishadi.

Taktik mulohazalardan kelib chiqqan holda qayerga, kimga va qanday to‘pni o‘yinga kiritish borasida qaror qabul qilinadi. Shuning uchun, ushbu aniqlikdagi to‘pni o‘yinga kiritishlarning boshqacha nomi – to‘pni o‘yinga mo‘ljalli yoki taktik kiritish deb ataladi.

**To‘pni aylantirib o‘yinga kiritish.** Bunga katta tezlik bilan aylanish beruvchi, uning trayektoriyasini sezilarli o‘zgartiruvchi to‘pni o‘yinga kiritish kiradi, bu raqibning qabul qilishini qiyinlashtiradi. Uni aniqlikdagi to‘pni o‘yinga kiritishlar sifatida ham foydalanishi mumkin. Markazdan berilmagan zarba to‘pga ko‘proq aylanish beradi. Kuch qo‘yish vektori markazdan qanchalik uzoq bo‘lsa, zarba natijasida to‘p shunchalik katta aylanish tezligiga erishadi. Bu qabul qiluvchi o‘yinchilar uchun ancha murakkab bo‘lgan uchish trayektoriyasini va ko‘pincha kutilmagan sakrashni ta‘minlaydi.

### **To‘pni o‘yinga kiritishga doir zaruriy xulosalar**

To‘pni o‘yinga kuch bilan kiritishda to‘pning yuqori uchish tezligini ta‘minlashning shartlari xuddi to‘rga uzoqdan hujum zarbasini bajarishdagi kabi bo‘ladi.

To‘p o‘yinga kiritilgach, uchib borayotgan to‘pning trayektoriyasi oldindan aytib bo‘lmaydigan sakrashsimon o‘zgarishi uchun u qabul qilish vaqtida aylanmagan holda 17-19 *m/s* tezlikda harakatlanishi kerak.

Agar harakatdagi zarba beruvchining vektori to‘pning markazidan o‘tsa, to‘p aylanishsiz o‘tadi, zarba markaziy bo‘ladi. Zarba beruvchining kuch qo‘yilishi to‘pning markazi orqali o‘tishni ta‘minlash uchun, zarba qisqa, qattiqroq va uzun richag bilan berilishi lozim. Zarba harakati birgalikda urilgandan so‘ng qo‘l to‘xtagan holda, aloqaning “qattiq” sxemasi bo‘yicha uzatilishi lozim.

Aniqlikdagi to‘pni o‘yinga kiritish, taktik jihatdan to‘g‘ri qo‘llanilgandagina muvaffaqiyatli bo‘ladi. Aylanishli to‘pni o‘yinga kiritish to‘pni qabul qilishni sezilarli darajada qiyinlashtiradi.

### **3.9. O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish**

To‘pni o‘yinga kiritishda asosan to‘rt xil – sakrab kuchli, rejalashtiruvchi, mo‘ljalli va aylantirib kiritishlar farqlanib, ularni qabul qilish esa uch xildagi usullar bilan amalga oshiriladi.

To‘pni o‘yinga kuch bilan kiritishni qabul qilish, taxminan, hujum zarbalarini qabul qilish kabi oldinga chiqish va o‘z vaqtida muvozanatni yo‘qotish bilan bajariladi. To‘p bilan ishlash usuli tegishli bo‘limda bayon etilgan. Biroq shunday ham bo‘ladiki, to‘p o‘yinga kuch bilan kiritilganda ayrim o‘yinchilar orqaga harakatlanish holatida qabul qiladilar, bu to‘pning sakrashini yumshatadi va ko‘pincha, qisqa uzatishlarni qabul qilishni to‘pning uchish trayektoriyasini o‘z vaqtida topa oladi.

To‘pni o‘yinga kuch bilan kiritishdan so‘ng to‘p aylanish tomoniga birozog‘an holda, oldindan aytib bo‘ladigan darajada barqaror trayektoriya bo‘ylab o‘tadi. Uning uchish trayektoriyasi, hujum zarbasidan keng to‘pning uchish trayektoriyasidan taxminan 2-3 marta uzunroq bo‘ladi. To‘pni o‘yinga kiritishni qabul qiluvchiga harakatlanish uchun himoyachinikiga qaraganda ko‘proq vaqt talab etadi, shuning uchun asosiy muammo, ko‘pincha, qaytaruvchi platformani “bo‘shashuvchi” rejimda harakatlantirib, to‘pga ishlov berishdir.

**Rejali to‘pni o‘yinga kiritishlarni qabul qilish usuli.** To‘pni ikki qo‘llab pastdan odatdagi uzatish texnikasiga ko‘p jihatdan o‘xshashdir. Uning qiyinchiligi shundaki, havoning turbulent oqimida uchayotgan to‘pning murakkab “Uchish” trayektoriyasini aniqlash asosida, to‘p bilan uchrashish joyiga mumkin qadar tezroq o‘tish va qaytaruvchi platformani tayyorlashga harakat qiladi. Bu yerda to‘pni tepadan qabul qilish va uzatishning boshqa usullaridan farqli holda – to‘p “oyoqlar bilan izlanayotgan” va oldinga ushlab turilgan platformada ishlov berilishda, to‘pni o‘yinga kiritishni qabul qilayotgan o‘yinchiga, harakatlanishdan so‘ng ba’zida kutilmaganda uchayotgan to‘pni platformani tizzadan tashqariga chiqargan holda “tutib olishga” to‘g‘ri keladi. Chunki, turbulentlik hodisasi natijasida yo‘nalishni keskin o‘zgartirgan to‘pni oyoq bilan quvib bo‘lmaydi.

**To‘pni o‘yinga mo‘ljalli yoki taktik kiritishlarni qabul qilish.** Ularni qabul qilishning murakkabligi, odatda, qabul qiluvchi o‘yinchining to‘pga tomon ancha harakatlanshi zaruriyatidan iborat. Ba’zida samarasiz qabul qiluvchi voleybolchi nishonga olinib, aniqlik bo‘lishi uchun uzatishning murakkabligi biroz pasaytiri-ladi. O‘yinchining harakatlanishini boshlashi qiyin kechadi, chunki odatda o‘zini kuchli uzatishlarni (kamroq – rejalashtiruvchilar) qabul qilishga moslaydi va maqsadga muvofiq harakatlarni tanlash bilan o‘zini qayta tiklashda muayyan vaqt talab etiladi. Aynan shu joydan qabul qilishni yaxshilash uchun zahiralarni izlash lozim. Qabul qiluvchi to‘pni o‘yinga kirituvchi rejasini qancha ilgariroq topib, to‘pning uchish trayektoriyasini aniqlasa, o‘z vaqtida harakatlanish vazifasini bajarish shunchalik yengil bo‘ladi. Bunday aniqlikdagi uzatishlarni qabul qilish qiyin emas. Agar o‘yinchi harakatlanishga kechiksa, unda oddiy uzatishlarni qabul qilish ham qiyin bo‘ladi.

To‘pni o‘yinga kiritishning barcha turlarini qabul qilishni bajarish jarayonida o‘yinchi turish holatini saqlashga intilishi lozim, bu to‘pni aniq yetkazib berishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, qaytaruvchi platformani zarur qattiqlikka to‘g‘ri mo‘ljallash, vaziyatga muvofiq boldir tovon bo‘g‘inlari harakatlari, kamroq yelka va tizza bo‘g‘inlari harakati hisobidan uning salbiy, nol yoki ijobiy tezligini yaratish orqali ta’minlanadi. Qabul qiluvchi o‘yinchi tomonidan turish holati va platformani, to‘pni qabul qilganidan keyin ham qabul qilishdan oldingi holatda saqlab turishi lozim.

### **O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishga doir zaruriy xulosalar**

To‘pni o‘yinga kiritishlarni sifatli qabul qilish uchun, to‘pning uchish trayektoriyasini aniqlash asosida o‘yinchining o‘z vaqtida to‘p bilan uchrashish joyiga o‘tib olishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatlanishdan keyin platforma bilan to‘pni qaytarish uchun tayyorlangan turish holatida to‘xtash zarur. To‘p bilan ishlashda qaytaruvchi platforma qattiqligini yo‘qotmasligi va joylashishidagi mo‘ljalini o‘zgartirmasligi kerak. Kutilmaganda uchish trayektoriyasini o‘zgartiruvchi yoki noodatiy trayektoriya bilan yuborilgan to‘pni qaytarish uchun platformani to‘pni “tizzadan tashqari”ga olib chiqishga yo‘l qo‘yiladi.

### **3.10. Hujum texnikasi**

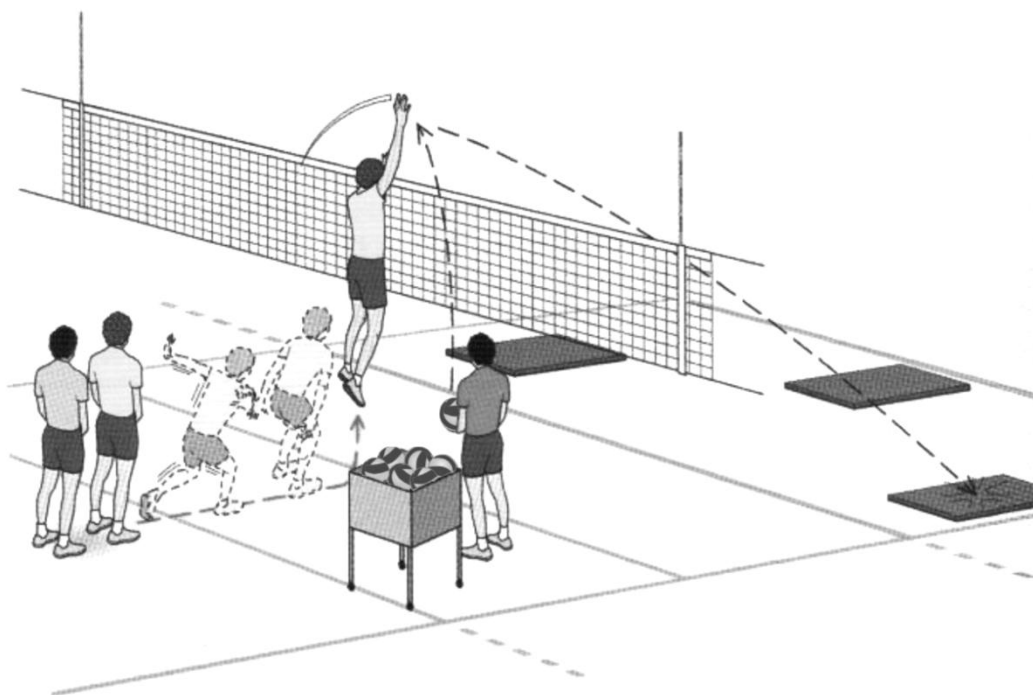
**Hujum qilish zarbalari.** Voleybol o‘yinida o‘yinchilarning hujum qiluvchi zarbalari muhim o‘rin egallaydi. Ularni qo‘llash samaradorligi zamonaviy voleybolda jamoa o‘yini muvaffaqiyatini belgilaydi.

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

Hujum zarbalari yo‘nalishiga ko‘ra quyidagicha farqlanadi: to‘g‘ri yo‘nalish bo‘yicha (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumchining yugurib kelish yo‘nalishiga mos tushadi) va yo‘nalishni o‘zgartirib (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumning yugurib kelish yo‘nalishiga mos tushmaydi). To‘pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo‘lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to‘g‘ri (to‘rga to‘g‘ri turgan holda) va yon tomon bilan (to‘rga nisbatan) bajarish mumkin.

To‘g‘ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to‘pga zarba berish; qo‘nish (13-rasm). O‘z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo‘linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to‘pning uchish tezligi, yo‘nalishini to‘g‘ri aniqlash.





13-rasm.

Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qoʻllar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son boʻgʻimida bukiladi. Keyin esa qoʻllar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga biroz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qoʻlning kafti bosh orqasiga oʻtib ketmasligiga va tirsak yelkadan biroz yuqorida boʻlishiga eʼtibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – oʻng (yoki chap) qoʻl tirsak boʻgʻimida toʻgʻrilanib, yuqoriga-oldinga choʻziladi. Zarba qorin, koʻkrak, qoʻl mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qoʻl kafti toʻpning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlangʻich oʻrgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning oʻz vaqtida berilganligiga va yoʻnalishiga eʼtibor qaratish zarur. Qoʻnishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi oʻyin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Harakatli vazifalarni samarali hal etishning asosiy sharoitlarini aniqlash uchun, voleybolda hujum qiluvchi zarbalarni bajarishda, avvalo yugurib kelib toʻgʻridan hujum zarbasi berilishini oʻrganamiz. Optimallik mezoni sifatida toʻpning birgalikda urilishidan keyingi uchish tezligini olamiz. Aynan toʻpning yuqoriroqqa koʻtarilishi va zarba kuchi koʻp jihatdan hujumning muvaffaqiyatini belgilaydi. Ushbu holatda

samaradorlik sharoitlarini aniqlash, zarbalarni bajarishda hujumchini uch asosiy vazifalarini hal etishning ratsional yo‘llarini izlashdan iborat bo‘lishi lozim:

1. Tananing zarba beruvchi qismlariga mumkin qadar ko‘p miqdorda kinetik energiya ajralib chiqadi.

2. Mumkin qadar ko‘p miqdordagi kinetik energiya zarba beruvchidan to‘pga uzatilishini ta’minlash.

3. Zarba berish vaqtida o‘zaro hamkorlikdagi gavdalarga mumkin qadar ko‘p miqdorda kinetik energiya jamlash.

Birinchi vazifa – tananing uchuvchi qismlariga mumkin qadar ko‘p miqdorda kinetik energiya berilishini aniqlab olish.

Rivojlantirilayotgan konsepsiyaga muvofiq odamning tayanch-harakat apparati energiyani jamlashga qobiliyatli bo‘lgan yuqori chiziqli avtotebranishli tizim sifatida talqin etiladi. Tirik mavjudotlar tebranuvchi xarakterdagi harakatdan foydalanadilar. Bu nafaqat davriy takrorlanuvchi, balki nodavriy tebranishlarga ham xos, ular murakkablashtirilgan yoki uzilishli davriylikda amalga oshiriladi (siltanish – zarba, kuchanish – itarib yuborish va b.).

Shu nuqtai nazardan, tananing qismlari, fizik mayatnik tizimi kabi ifodalanadi. Uruvchining kinetik energiyasi, oddiy holatda bir bo‘g‘inli fizik mayatnik kabi bo‘ladi, miqdoriy jihatdan burchak tezligi kvadratiga inersiyaning yarmiga teng bo‘ladi:

$$E_{vr} = \frac{v \cdot \omega^2}{2} \quad (2)$$

Bunda zarba beruvchining kinetik energiyasi kattaligi ( $E_{vr}$ ) uning inersiya momentiga ( $J$ ) va burchak tezligi kvadratiga proporsionaldir. Shu tarzda uruvchi energiyasini oshirish vazifasi uning eng katta tezlikda tezlanish olishi va inersiya momentining ko‘payishiga teng bo‘lib chiqadi. Aylanayotgan jismning inersiya momenti quyidagi ifoda bilan aniqlanadi:

$$J = \sum m_i \cdot g_i^2 \quad (3)$$

Mayatnikning inersiya momentini ikki yo‘l bilan oshirish mumkin:

1. Zarba beruvchining massasini oshirish.

2. Uning aylanish radiusini oshirish.

Boshqacha aytganda, zarba beruvchi og‘irroq va uzunroq bo‘lishi lozim. Ta’kidlash joizki, zarba beruvchining massasini uning aylanish o‘qiga nisbatan kamaytirish, o‘zgarmas radiusga massani oshirishdan ko‘ra foydali, ya’ni ikkinchi yo‘l birinchisidan ko‘ra, inersiya momenti kattaligining radius uzunligiga bog‘liqligining kvadratliligi sababli

foydalidir. Masalan, harakatning o'zgarish burchak tezligida zarba beruvchi radiusni 2 marta oshirish, uning inersiya momentining 4 marta oshishiga olib keladi, ya'ni (3) formula bo'yicha kvadratlanadi. Qayd etilgan xususiyatlardan, voleybolchi hujum qiluvchi zarbasini harakat tuzilishini tashkil etishda foydalanishi mumkin, buning uchun quyidagilar zarur:

1. Siltanishdan keyingi zarba berish jarayonida to'g'rilangan qo'l bilan, yelka ko'tarilgan holatda zarba berish zarur.

2. Voleybolchini zarba beruvchi mayatnigining aylanish o'qini mumkin qadar pastga tushirish lozim (bu zarba beruvchining aylanish radiusi va massasini ko'paytiradi), agar zarba harakatida, egilish hisobidan, gavda ham qatnashsa, hujumchi, xuddi yig'ma pichoq kabi "yig'lsa" yuz beradi va uning to'g'ri o'qi atrofida aylanma harakatlar bo'lganda amalga oshadi.

Biroq bu zarba beruvchining burchak harakat tezligining pasayishiga olib kelmasligi kerak, bu uning energiyasi kamayishiga olib keladi. Shunday bo'ladiki, o'yinchi gavda bilan zarba berishga berilib ketib, yelka qismida qo'llar harakatini unutib qo'yadi.

Endi zarba beruvchining burchak tezligini oshirish ( $\omega$ ) imkoniyatlarini qarab chiqamiz. Bu zarba beruvchining inersiya momentini oshirishdan ko'ra foydaliroq, ya'ni energiyani ifodalovchi burchak tezligi ( $g$ ) kvadratga kiradi. Masalan, mayatnikning doimiy tezligida inersiya momentining 2 marta oshirilishi zarba beruvchining energiyasi ham 2 marta o'sishiga olib keladi, mayatnikning tezligini dastlabki tezlikdan 2 marta oshirilganda esa, uning energiyasi 4 marta oshadi.

Mayatnikka tezlik berish uchun uning tezlanishi ( $A$ ) bo'yicha ishlarni bajarish lozim. Amalga oshiriluvchi ishlar miqdori bir bo'g'inli zarba beruvchi mayatnikni tezlashtirishda quyidagicha ifodalanadi:

$$A = \varphi \cdot M_z \quad (4)$$

bunda  $\varphi$  – zarba beruvchining burchak joylashuvlari kattaligi yoki tezlanishdagi burilish burchagi (boshqacha aytganda, zarba beruvchining tezlanish yo'li),  $M_z$  – jismga (mayatnikka) kuchning aylanma ta'siri o'lchovi sifatidagi kuch momenti, modul kuchi ( $F$ )ning uning yelkasiga ( $d$ ) ta'siri bilan aniqlanadi. Bunda ish miqdori ( $A$ ) tezlanish jarayonida zarba beruvchining beriluvchi energiya kattaligiga ( $E_{vr}$ ) ekvivalent (teng) bo'ladi.

Keltirilgan ifodadan kelib chiqadiki, mayatnik – zarba beruvchini tezlashtirish bo'yicha ishlar miqdorini ko'paytirishni (demak, uning

energiyasini ham oshirish) ikki usulda amalga oshirish mumkin (doimo kuch qo'yilgan yelkada):

a) zarba beruvchining tezlanish yo'li burilish burchagini ( $\varphi$ ) oshirish;

b) zarba beruvchiga ta'sir etuvchi kuchni oshirish. Zarba beruvchining burchak harakatlari ( $\varphi$ ) yo'lining oshib borishiga quyidagilar yordam beradi;

c) keng (katta amplitudali) quloch yozish;

d) hujum zarbasini bajarish uchun aniq joy va vaqtida to'p tagidan chiqish (xatoliklar istisnosi: "to'pning qochib ketishi" va hujumchining o'z vaqtida chiqa olmasligi);

e) oldinda hujumchi turganda, maksimal mumkin bo'lgan balandlikdan ozgina pastroqda to'p bilan ishlash imkonini beruvchi baland sakrash. To'rga yaqin joyda, zarba nuqtasini ko'chirish hisobidan, hujum qiluvchi o'yinchida, bir xildagi hujum burchagida, to'rning yuqorigi arqonlari orqali to'pni qayta yo'naltirish imkoniyati paydo bo'ladi (13-rasm).



13-rasm

Biroq, to'pni eng yuqori nuqtada ishlash, bunga hujumchi sakrash holatida yetishi mumkinligidan, zarba beruvchining tezlanish yo'lini cheksiz oshirib borish mumkin emas. Zarbaning real sharoitlarida, hujum qiluvchi o'yinchining barcha tana a'zolarining tezlanish yo'li unchalik bo'lmaganda, uning yuqori tezligiga erishish uchun ta'sir kuchini

oshirish zarur. Endi muskullarning yuqori kuch xarakteristikasiga qo'yiladigan talablar kelib chiqadi. Umumiy ko'rinishda mushakning kuch xarakteristikasi kiritilayotgan energiyaning maydon kattaligi va zichligi, shuningdek, kuch qo'yilishi yelkasini ko'paytirish maqsadida uning mos o'zgarishlari imkoniyati bilan aniqlanadi. Quyidagi sabablarga ko'ra, *A* holatdagiga qaraganda, *B* holatda to'p bilan ishlash qulayroqdir:

- zarba beruvchining tezlanish yo'li *A-B* masofaga oshadi;
- bir xil hujum burchagida, to'rning yuqori qismida, ancha katta balandlikdan to'pni to'r ustidan maydonchaga yo'naltirish mumkin;
- hujumchida to'siqni yaxshiroq ko'rish imkoni paydo bo'ladi, chunki to'p oldinda bo'ladi, shu sababli, *A* holatdagi kabi boshni yuqoriga ko'tarish kerak emas.

Hujum qilish zarbasini bajarishda, ushbu vazifa, kamida, uch yo'nalishda hal etilishi mumkin:

1) harakatlarda yelka muskullari kuchidan foydalanish, ularning harakat birliklarini parallel birlashtirish katta fiziologik quvvatga olib keladi. Bunday birlashtirish usulida muskullardagi dinamik samara har bir mikrodvigatel (muskul tolasi) samaradorligi yig'indisiga teng bo'ladi;

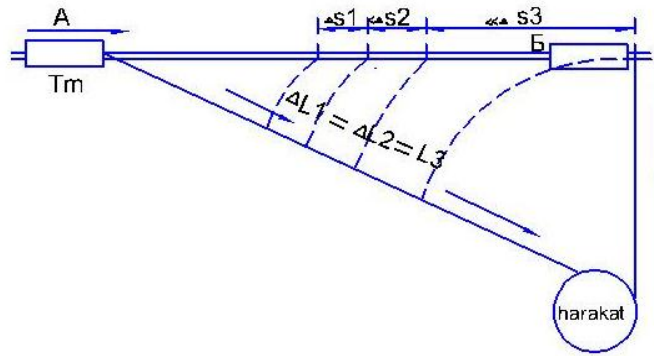
2) ishda eng ko'p harakatli birliklarning "birgalikda" qo'shilishini ta'minlovchi muskullarni boshqarishning samarali tizimini qo'llash. Bunda so'z, "avtogen to'xtash" va bo'yin tomir refleksi haqida boradi. Keyingisining mohiyati shundan iboratki, boshni birdaniga oldinga engashtirish qorinning ishlayotgan muskullari harakatini oshiradi va bu bilan ancha kuchli boshlang'ich siltanishni ta'minlaydi;

3) mashq jarayonida o'yinchining muskullari kuch xarakteristikasi darajasini oshirish, "kuch" mashqlarini bajarishda organizmning o'z qobiliyatlaridan foydalanish.

Quvvatlovchi energiya oqimini kinematik o'zgartirishni ikki yo'l bilan amalga oshirish mumkin:

1. O'zgaruvchan uzatish munosabatlari ta'siridan foydalanish hisobidan.

2. Ketma-ket tarmoqlangan qon tomirlar ta'siri hisobidan.

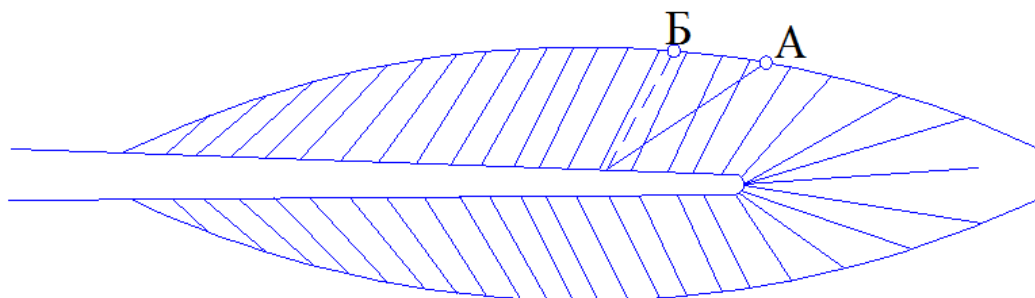


14-rasm

Agar butun uzunlik davomida arqonni o'zgarmas tezlikda tortishga muskulning kuchi yetsa, unda vertikalidan o'tish vaqtida (*b* nuqtaga to'g'ri keladi) to'pning tezligi (ideal sharoitlarda qarshilik bo'lmasligidan) cheksiz o'sib boradi. Bu aloqadorlikning yoki kuch qo'yishning qat'iy sxemasi deb ataladi. Texnikada uni o'sib boruvchi qat'iylik tizimi deb ataladi.

Bu borada tolalari patsimon joylashgan muskullar (15-rasm) qulay tuzilishga ega. Katta fiziologik ko'ndalanglikka ega bo'lgan holda, katta miqdordagi elementar muskulni – qisqaruvchan muskul tolalarining parallel birlashuvi oqibatida, patsimon muskullar yuqori kuchlanishli qisqarishga ega bo'ladi. Bunday muskullar yuqori tezliklar tartibida kuchni namoyon qilish qobiliyatiga ega bo'ladi, bu muskul tolalari dinamik ta'sirning "qat'iy" sxemasi bilan ta'minlanadi.

### Patli muskullarning tuzilishi



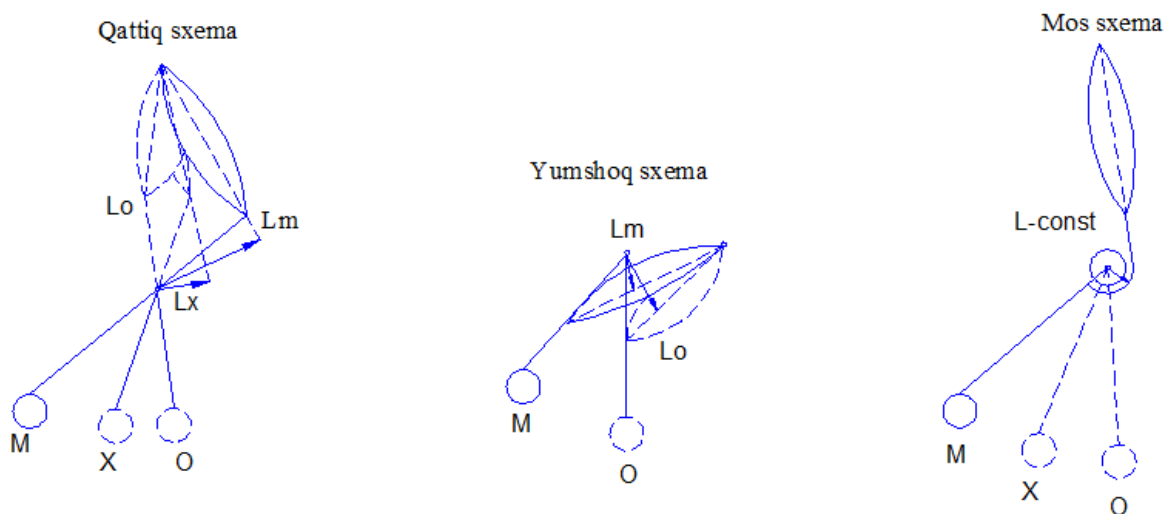
15-rasm

Alohida ishlovchi tolalarning muskullar qisqarishi boshida va oxiridagi holatlari 15-rasmida A va B holatlar bilan belgilangan. Qiyaburchakli yelka muskullarining ushbu g'aroyib xususiyatlari tezlik-

kuch xarakteridagi harakatlarda ulardan foydalanishning maqsadga muvofiqligini belgilaydi.

Tezkor harakatlarning mexanik samarasi ancha yuqori darajada, harakat davomida almashinib turuvchi bo‘g‘inlarga qo‘yiladigan kuch burchaklarining geometrik nisbati bilan aniqlanadi. Ushbu o‘zgarishlarning xakteri kuch ta’siri sxemasini belgilovchi suyaklarga nisbatan muskullarning biriktirilgan joyiga bog‘liq bo‘ladi (16-rasmga qarang).

Harakat jarayonida, bo‘g‘in birikmalari tizimida muskullarning joylashuviga bog‘liq holda, kuch qo‘yilishi yelkasining noproportional o‘zgarish darajasi mayatnikning bir xil og‘ish burchagida turlicha bo‘ladi. Masalan, aloqadorlikning “qat’iy” sxemasi bo‘yicha muskullar biriktirilgan mayatnik uchun (o‘sib boruvchi qat’iylik bilan) harakat jarayonida, amplitudaning bir xil kattalikda oshib borishi, kuch qo‘yilish yelkasining noproportional, nisbatan uzayib boruvchi o‘sishini keltirib chiqaradi.



16-rasm

Bu zarba beruvchining tezda tezlanishi va o‘zaro ta’sirlashuvchi elementlar tezliklarining yuqori farqlarini quvvatlash imkoniyatini ta’minlaydi. Shunga muvofiq, muskullardan mayatnikka uzatiluvchi energiya miqdori ham ko‘payadi. Aslida esa, agar muskullarning “tezkor kuchni” (u ham, har qanday dvigatel kabi o‘zining  $V_{max}$  va  $F_{max}$  lariga ega) rivojlantirish qobiliyatlarining cheklanganligini hisobga olinsa, unda jismni samarali tezlashtirish uchun hal qiluvchi kuch qo‘yish yelkasining maqsadga muvofiq o‘zgartirilishi hisoblanadi. Masalan, harakatning chekka nuqtasi  $M$  ga kuch qo‘yilishi yelkasi  $L_m$  eng katta,

mayatnikning joriy tezligi esa nolga teng bo‘ladi ( $V_k=0$ ). Tezliklar farqining o‘sib borishi ( $V_{max}-V_x$ ) oqibatida tezlantirilayotgan mayatnikka ko‘proq kuch qo‘yish uchun sharoitlar paydo bo‘ladi. Boshqa tomondan esa, tezlanishga bog‘liq holda muskullarning bir xildagi qisqarishi mayatnikning o‘sib boruvchi burchak siljishlarini ta‘minlaydi, bu uning burchak harakat tezligining noproporsional ortib borishini keltirib chiqaradi. Bu esa mushakning maksimal ta‘sir kuchi oshishini anglatadi, bu o‘z navbatida, o‘zaro ta‘sirlashuvchi tizimlar tezligidagi farqlarni oshiradi, bu bilan ishlab chiqarilayotgan energiya oqimining “o‘zlashtirilishini” oshiradi.

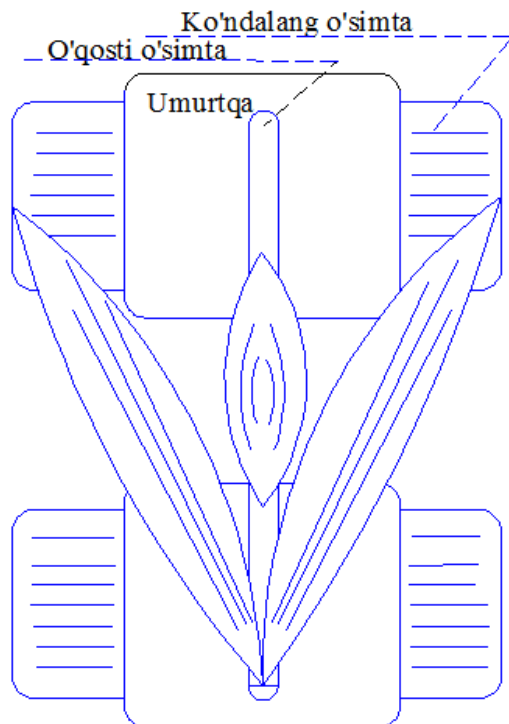
Biroq, kuch qo‘yishning “mos” sxemasi, aniq harakatlar uchun juda foydali. Muskullarning bir xilda qisqarishida oyoqlar yo‘lining kamayib borishi harakatning yanada aniqroq farqlanishi uchun sharoit yaratadi. Xato qilish kattaligi va ehtimoli pasayadi. Shu tarzda, “mos” model tizim hisoblanib, unda mayatnikning burchak siljishi amplitudasi chekka nuqtasidan muvozanat holati tomon harakatlenganda, harakatni uzatish munosabatlari kamayishi tomoniga, “qat‘iy” modelda esa ko‘payish tomoniga o‘zgaradi. Obrazli qilib aytganda, “mos” sxemadagi aloqadorlik modelida “uzatishlar qutisi” yuqoridan pastga o‘zgartiriladi, “qat‘iy” modelda esa, aksincha, pastdan yuqoriga darajaga o‘zgartiriladi.

Tabiiyki, obyektga mumkin qadar katta tezlik xabarini berishda ikkinchi usul, ya‘ni kuch qo‘yishning “qat‘iy” sxemasi foydaliroq. “Qat‘iy” sxemadagi aloqadorlik bo‘yicha mayatnik tezlanishining boshida, uning tezligi kichik bo‘lganda (bu tezliklarning katta farqini:  $V_{max}-V_x$  ni belgilaydi), yuqori samara olish uchun muskul kuchini katta yelka orqali qo‘yish foydaliroqdir.

Tezlanish oshishi bilan kuch yelka muskullarida kamayadi. Biroq bunda, o‘zgaruvchan uzatish munosabatlari effekti hisobidan, maksimal tezlik ( $V_{max}$ ) oshadi. Bu o‘zaro ta‘sirlashuvchi tizimlar tezliklaridagi farqni quvvatlab turish imkonini beradi va kiritilayotgan energiyaning foydalilik koeffitsientini pasaytirmaydi. “Mos” sxemadagi aloqadorlik modelida teskari manzara kuzatiladi. Hujumda tezlanishning boshida, kuch sifati yelka muskullarida namoyon bo‘layotgan paytda, bosh miya katta yarimsharlariga jiddiy tezlanishni xabar qilish imkoni yo‘q. Ma‘lum bir tezlikka erishgandan so‘ng esa, yelka muskullarida kuch oshib boradi, chunki yelka bilan aniqlanuvchi  $V_{max}$  kamayishi sababli, miyacha kami 3-4 soniya mobaynida bosh miyaga xabarni yetkazadi. Aloqadorlikning “mos” sxemasidagi muskullar esa mayatnikni muvozanat holatidan osongina chiqarishga qodir bo‘ladi, zaruriyat



bo'lganda ko'proq kuch momentini qo'ya oladi, "qat'iy" sxemadagi muskullar esa mayatnikka, yoki umuman ta'sir ko'rsata olmaydi (axir kuch qo'yish yelkasi nolga teng bo'ladida), yoki ushbu vazifani katta qiyinchilik bilan bajaradi. Muskullar kuch sifatini namoyon qilishda esa "mos" sxemasi juda aniq harakatlar qilishda foydali, chunki sportchi a'zolarining harakatlanishi muskullar qisqarishi hisobidan ta'minlanadi, boshqa aloqadorlik tizimlarida bu mumkin emas.

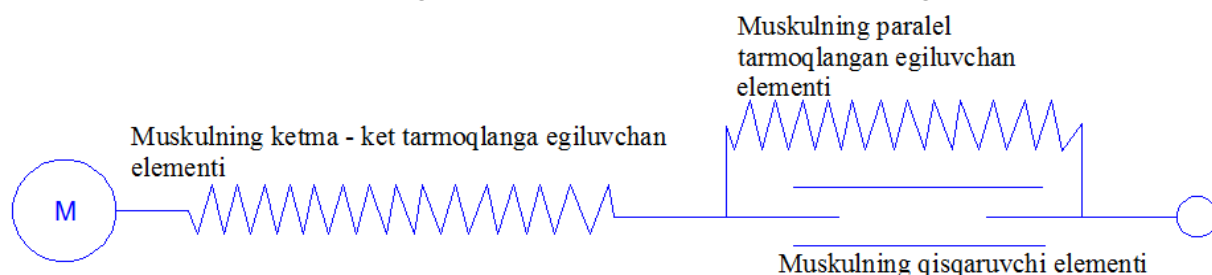


17-rasm

Gavda muskullarini qarab chiqamiz. 17-rasmda umurtqa ustunining ayrim muskullarining birikish usullari keltirilgan. O'qosti muskullari o'z paylari bilan ikki oraliq umurtqa diskklarining orqa o'qosti o'simtalariga bog'langan. Rotator muskullar yuqori diskning yon o'simtalarini quyi qo'shni diskning o'qosti o'simtalarini bilan bog'lab turadi. Umurtqa ustunining gavdani burilish jarayonidagi aylanishida, eslab o'tilgan muskullar "qat'iy" sxema bo'yicha ishlaydi. Qorinning to'g'ri va egri muskullari ham, belning keng muskullari ham, shuningdek, umurtqa bo'ylab joylashgan muskullarning barcha to'plamlari ham shu ish tartibida faoliyat yuritadi. Shu tarzda, gavda harakati ham o'rganilgan aloqadorlik sxemalarining ikkalasida ishlashi mumkin. Agarda qo'lning siltanishi va zarba gavdaning qaytuvchi burilishi bilan bajarilsa, aloqadorlik sxemasi "qat'iy" hisoblanib, bu zarba tezligini oshirish uchun qulaydir. Agarda gavda bilan harakat orqaga, oldinga egilishlar

hisobidan bajarilsa, unda regressiv (pasayuvchi) qat'iylikdagi kuch qo'yishning "mos" sxemasi ishlaydi.

Yuqorida bayon qilinganlardan kelib chiqib shuni xulosa qilishimiz mumkinki, zarba beruvchining tezlanish jarayonida eng yuqori tezlikka erishish uchun zarba berish qismlari sonini ko'paytirishga intilish va har bir qismning tezlanishini shunday mo'ljallash kerakki, zarba vaqtida barcha qismlarning tezligi eng yuqori darajada bo'lsin. Odamning skelet muskullarida egiluvchan elementlar parallel va qat'iy ketma-ketlikda qisqaruvchan tolalarga tarmoqlanadi. Muskullar fizik modelining birmuncha soddalashtirilgan chizmasi 18-rasmda berilgan.

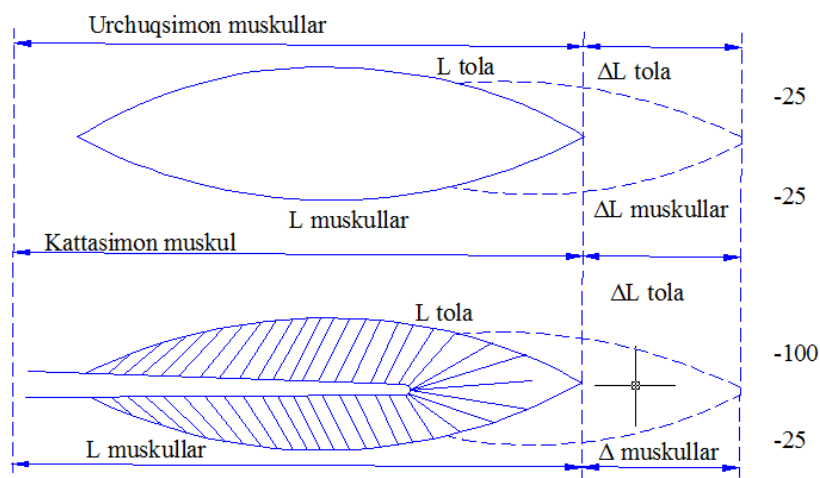


18-rasm

Muskullarning qisqaruvchi elementi bo'lgan, ketma-ket tarmoqlangan egiluvchan element – muskul paylarining kollagin tolalaridir. Muskulning paralel tarmoqlangan egiluvchan elementi tola ichida joylashgan elementlardan (sarxoplazmatik reticulum pufakchalari) birlashtiruvchi ingichka tolalari va muskullarni o'rab turgan yo'g'on birlashtiruvchi sarkolemmateridan – o'ziga xos muskul to'qimasidan tashkil topgan.

Voleybolchi zarba tugallanishida to'xtaganidan so'ng unga teskari yo'nalishda tezlanish berishning boshlanishi muskulning qisqaruvchi elementi va paralel tarmoqlangan egiluvchan muskullar bilan birgalikda amalga oshiriladi. Ketma-ket tarmoqlangan muskullar, ta'kidlab o'tilganidek, dastlab qo'shimcha cho'ziladi, so'ng esa voleybolchini tezlashtirib qisqaradi. Bu yerda samaradorlikning bir muhim shartini ta'kidlash joiz. Real sharoitda hujum zarbasini bajarishda, siltanishda zarba beruvchi bo'g'in, skelet muskullari faollik impulsi bo'yicha yaratilgan harakat inersiyasi kuchi bilan siljishi lozim. Ular, qo'l-oyoqlarning teskari yo'nalishdagi tezlanishini amalga oshiruvchi skelet-muskullarga keraksiz qarshilik qilmaslik uchun va suyak-muskul birikmasidagi egiluvchan elementlar ishini to'sib qo'ymasligi uchun, o'z vaqtida bo'shishi lozim. Biroq, qo'l-oyoqlarni, muskul energiyasini minimal yo'qotgan holda, siltanishda to'xtatish faqat paralel tarmoqlangan egiluvchan mushak ishtiroki bo'lishi mumkin. Siltanishda

qo‘l-oyoqlarni to‘xtatish bo‘yicha ishlarga parallel tarmoqlangan egiluvchan muskullar ham qo‘shila olishi uchun, muskul tolalarini bo‘sh holatda uning tinch holatda uzunligiga nisbatan 35% dan ortiqroq cho‘zilishi zarur.



19-rasm

Bundamuskullarningyopishqoqishqalanishibirdanigakamayadivauni ngegiluvchanlikxarakteristikasiidealgayaqinlashadi. Biroq odamning har qanday muskuli ham harakat jarayonida prujina kabi foydalanilmaydi. Urchuqsimon muskullarda tolalarning va umuman muskullarning nisbiy uzayishi unga mos tushadi. Bo‘g‘inlardagi harakatning real amplitudasi ham urchuqsimon muskullar tolasini tinch holatdagi uzunligining 35% dan ortig‘igacha cho‘zishga imkon bermaydi.

Sport harakatlarining mumkin bo‘lgan maksimal amplitudasida faqat patsimon muskullar tolalarigina har ikkala egiluvchan muskul ishlay olishi mumkin bo‘lgan darajagacha cho‘zilishi mumkin. Patsimon muskullarning bu xususiyati ularning geometrik xususiyatlari bilan izohlanadi (19-rasm). Bunday muskullarda qisqaruvchan tolalar parallel bog‘langanligi uchun umuman barcha muskullarning va uning ayrim tolalarining cho‘zilish kattaligi jiddiy farqlanmaydi. Nisbiy deformatsiya esa, patli muskullar birozchuzilganda uning tolalari tinch holatdagidan 35-65% gacha diyapozonda defarmatsiyalanadi va qat‘iy qayishqoq elastamerga aylanadi. Siltanishda hujumchi qo‘lining “tashlanishi” (albatta, “qat‘iy” sxema bo‘yicha) va uning zarba tezlanishining ilgarilash xarakteri tashqi jihatdan to‘xtalmasdan amalga oshirilishi va siltanish amplitudasining chekka nuqtasidan “o‘q otish” kabi ko‘rinishi lozim.

Energiyaning samarasiz yo‘nalishlariga yo‘l qo‘ymaslik uchun quyidagi qoidaga amal qilish lozim: Siltanishda zarba beruvchining

tezligi bo‘g‘inlardagi egiluvchan muskullar tomonidan sekinlashtiriladi, zarba tezlanishi esa ushbu egiluvchan muskullardagi qisqaruvchi tolalar ishi bilan birgalikda bajariladi.

### **3.11. Hujum harakatlarining taktik maqsadga muvofiqligini ta’minlashda hujumchi harakatlarining tuzilish xususiyatlari**

Hujumchilarning harakatli vazifalarini samarali hal etishning sharoitlari to‘pning zarbasi, o‘zaro ta’siridan keyingi uchish tezligi mezoni bo‘yicha aniqlanadi. Aynan shunday optimal mezon tanlanishi o‘zini oqlagan, chunki to‘pning zarbadan keyingi uchish tezligi ko‘pincha ochko yutib olish uchun hal qiluvchi bo‘ladi. Bu nafaqat kuch ishlatish, balki zarbaning boshqa turlariga ham taalluqli: qo‘lni to‘xtatib olish va to‘pni uzatish kabilarni har bir malakali voleybolchi qo‘llaydi. Shuning uchun harakatlarning maqsadga muvofiqligini ta’minlash vazifasini hal etishda harakatlar samaradorligi sharoitlarini ro‘yobga chiqarish ham katta ahamiyatga ega. Faqat aldovchi va o‘ta aniq zarbalar bundan mustasnodir, ularda aniqlikni oshirish va siljish trayektoriyasini murakkablashtirish uchun to‘pning zarbadan keyingi uchish tezligi pasaytiriladi.

Qo‘lni to‘xtatib olgan holdagi hujum zarbalari odatda ikki holatda: to‘rga yaqin joylashgan to‘pga zarba berishda va ba’zida o‘yinchining to‘pni “qo‘vib o‘tishi” (to‘p hujumchining boshidan ancha orqada qolganida) holatlarida qo‘llaniladi. Bunda hujumchi o‘yinchi bir oyoqda yoki ikki oyoqda siltanib sakrashi hech qanday ahamiyatga ega emas. Ba’zi hollarda zarbaning bunday turi sof taktik tushunchalardan kelib chiqib qo‘llaniladi. Harakatlar tuzilishi, barcha dinamik mexanizmlar xuddi kuch bilan zarba berishdagi kabi, faqat birgina farqi bor – qo‘l zarbadan so‘ng to‘xtaydi. Uning to‘xtashiga barmoqlarning faol zarba harakatlari ham yordam beradi, qo‘l to‘pdan uzoqqa suriladi.

O‘tkazishli hujum zarbalari – voleybolchilarning texnik-taktikaviy zahirasidagi o‘ta muhim o‘yin usullaridan hisoblanadi. To‘pni uzatishda (ya’ni, hujumchining yugurish chizig‘idan o‘ngga yoki chapga o‘tkazuvchi zarbalar) barmoq bilan, butun qo‘l bilan gavdani burmasdan, gavdani burish bilan o‘tkazishlar farqlanadi. Ular yordamida hujumchilar nafaqat to‘siqni chetga olishlari, balki uni maydonchanning himoyalangan qismiga yo‘naltirishlari mumkin.

O‘tkazishli zarbalar effekti nafaqat to‘g‘ri qaror qabul qilish, o‘yinchining san’atkorligi, balki zarbadan keyin to‘pning uchish tezligi

mezoni bo'yicha aniqlangan harakatli vazifalarni samarali hal etish sharoitlarining maksimal mumkin bo'lgan sonini amalga oshirish bilan ham aniqlanadi. Gavda burulmasdan qo'l bilan zarbalar, va ayniqsa, panja bilan zarbalar hujumchi harakatlari samaradorligi shartlarining bir qismi amalga oshmasligiga olib keladi, raqibga o'yin vaziyatini aniqlash imkonini bermaydi. Bunday sharoitlarda to'pning yuqori uchish tezligini ta'minlash uchun o'yinchi, yuqorida sanab o'tilgan, qolgan barcha samaradorlik shartlarini to'liq darajada ro'yobga chiqarishi zarur. O'yinchining mahorati shunday belgilanadi.

Standart vaziyatlarda esa (raqibni taktik yutish vazifasidan boshqa) gavda va qo'l faol harakatlari siz, hujumchi to'pga maksimal mumkin bo'lgan tezlikni bera olmaydi. Bu hujumkorlikni pasaytiradi, raqib to'siqchilari va himoyachilarining vazifasini osonlashtiradi.

O'yinda aniq zarbalar ancha tez-tez qo'llaniladi. Ular kuch zarbalaridan hujumchining asosiy vazifasi, to'pni maydonchanning himoyalangan qismiga aniq yo'naltirish ekanligi bilan farq qiladi. Aniqlik zarba kuchining pasayishi hisobi bilan ta'minlanadi. Aniq zarbalarning turlicha ko'rinishlariga to'pning zaruriy sakrashi uchun to'siqqa zarba, chalg'ituvchi zarbalar va kuchli aylanishli zarbalarni ko'rsatish mumkin. To'pning aldovchi va siylovchi zarbalari, istisno tariqasida, tik trayektoriya bo'yicha, raqib maydonchasining bo'sh qismiga yo'naltiriladi. Bu holatda to'pning uchish tezligi yuqori bo'la olmaydi. Bunda muvaffaqiyat, ko'p jihatdan, kutilmaganlik omili bilan belgilanadi, bunga oxirgi daqiqagacha zarbaning haqiqiy yo'nalishi va usuli yashirin ekanligi yordam beradi. Bunga to'p kuchsiz zarba bilan yo'naltirilishi, aylanma harakat berilishi (to'p to'siqqa tegishi uchun) yoki barmoqlar egilgan holda, bir qo'l bilan to'pni yuqoridan uzatish, pastdan yuqoriga to'siq orqasidagi bo'sh zonaga, shu kabi yuqoridan pastga to'siqlar va hujumchilar yonidan uzatishlar kiradi.

To'siqqa hujum zarbalari to'pning sakrab chekkaga chiqib ketishi yoki uchish yo'lini keskin o'zgartirishi hisobidan ochko yutish uchun qo'llaniladi, bunday to'p himoyachilarga qiyinchilik tug'diradi. To'siqning chekkalariga (yuqori, chap yoki o'ng), shuningdek, to'pning kerakli sakrash burchagiga ega bo'lish zarbalaridan foydalaniladi. Tezkor o'yinchilar to'siq qo'yilishidan oldinroq zarba berishlari mumkin, bunda, to'siq qo'yuvchilar qo'llarini hujum qiluvchilar tomonga yo'naltirishga ulgurmagan holatda, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar va to'r oralig'iga yo'naltiriladi. Ushbu holatda ular to'siq bilan to'pni o'z maydonchalariga yo'naltiradi va yutqazadi. Shuningdek,

zich qo'yilmagan to'siq oralig'ida zarbalar ham samarali bo'ladi, himoyachilar to'siq qo'yuvchilarning bunday xatoliklarini hisobga olmagan bo'ladilar. Tajribali o'yinchilar, ba'zida, to'siqning yuqori chekkasiga to'p zarbasi berib, sakragan to'pning himoyachilar tomonidan nazorat qilinishi hisobidan, qulayroq sharoitda takror hujum bilan to'pni "yutib oladilar".

Umumiy holatda esa, to'pning uchish tezligi mezonlari bo'yicha vazifalarni samarali hal etish vaifalaridan birortasining bajarilmasligi harakatlarning maqsadga muvofiqligi bilan qoplanishi zarur. Asosiy o'yin mezonlari (ochko yutish) nuqtai nazaridan, harakatlar tuzilmasining maqsadga muvofiq o'zgartirilishi, agarda bu zarbadan so'ng to'pning uchish tezligi mezonlari bo'yicha samaradorlik shartlariga zarar yetkazgan holda amalga oshirilgan bo'lsa ham, foydali bo'lishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, agar bu ochko, o'yin vaziyati, o'yin, match g'alabasiga olib kelsa, o'yinchi harakatlarining samaradorligini ongli ravishda faoliyatlarining maqsadga muvofiqligini ta'minlaydi.

### **Hujum harakatlarining taktik maqsadga muvofiqligini ta'minlashga doir zaruriy xulosalar**

Hujum zarbasini bajarishda to'pga mumkin qadar maksimal tezlik berish uchun uchta vazifani bajarish zarur: gavdaning uruvchi bo'g'inlariga mumkin qadar katta miqdorda kinetik energiya yuborish, uning kamroq yo'qotishlar bilan to'pga uzatilishini ta'minlash, shuningdek, o'zaro ta'sirlashuvchi jismlarga, birgalikda zarba berish vaqtida maksimal energetik "qo'shimcha" yuborish.

Birinchi vazifa muskullar tomonidan ishlab chiqariluvchi energiya oqimini kiritish va o'zgartirish qonunlaridan foydalanish orqali hal etiladi, bu esa quyidagilarni anglatadi:

1 – energiya kiritish jarayonida tezliklar ( $V_{max}-V_x$ ) yuqori farqining saqlanishi;

2 – kirish ta'siri kattaligini kinematik o'zgartirish usullaridan foydalanish, ya'ni:

a) o'zgaruvchan uzatish munosabatlari, jumladan, aloqaning "qat'iy" sxemasi effektidan;

b) ketma-ket tarmoqlangan uzatma effektidan;

3 – kirish ta'siri kattaligini energetik o'zgartirish usullaridan foydalanish: tizimning egiluvchan elementlaridan akkumulyator va erkin yo'l tezligi yuqoriroq bo'lgan ikkilamchi dvigatel sifatida.

Ikkinchi va uchinchi vazifani hal etish uchun har bir bo‘g‘inga ko‘p bo‘g‘inli zarba beruvchining bir vaqtda bo‘luvchi “bosimli qat’iyligi”ni tashkil etish lozim. Zarba harakatini tashkil etishda quyidagi talablar amalga oshirilishi qo‘l keladi:

-zarba beruvchining har bir bo‘g‘inida burchak tezliklari qiymatining “eng yuqori” darajasi vaqt bo‘yicha berilishi kerak;

-zarba harakati aloqaning “qat’iy” sxemasi bo‘yicha bajarilishi zarur;

-siltanish “otish” ko‘rinishidagi zarbaga o‘tishi lozim.

O‘yinchining zarbaga uchib kelayotgan to‘p bilan joy va vaqtdagi o‘zaro ta’sirining ta’minlanishi (ya’ni, hujumchining zarba uchun to‘p ostiga o‘z vaqtda va aniq chiqishi) zarur.

Harakatlarning maqsadga muvofiqligini ta’minlagan holda (ochko yutish va g‘alabaga erishish) hujumchi o‘yinchi o‘z harakatlarini shunday qayta qurishi kerakki, harakatlar samaradorligida yo‘qotishlar kamroq (to‘pning uchish tezligi mezonlari bo‘yicha) bo‘lsin.

### **3.12. Himoya texnikasi**

#### **3.12.1. Zamonaviy voleybolda himoyada o‘ynash tasnifi**

Bugungi kunda voleybol o‘yinchilarining himoya harakatlari o‘yinning shunday elementi hisoblanadiki, ayniqsa, bu sohada orqada qolish sezilarli bo‘lib, hujum himoyadan ustunlik qiladi. Buni isbotlash va muammoni hal etishdagi birinchi qadam sifatida o‘yin qoidalaridagi o‘zgarishlarni ko‘rsatish mumkin. Ularga ko‘ra, jamoaning o‘yini kuchaytirish uchun keyingi qatorda libero voleybolchilar paydo bo‘lishdi.

Ta’kidlash joizki, libero deyarli butun o‘yin davomida maydonchada bo‘ladi va jamoaning himoya tarkiblarini kuchaytiradi, bu bilan bir vaqtning o‘zida, maydonda samarali himoyalaniшни bilmaydigan bir yoki ikkita kuchli hujumchiga faqat hujum zonasida o‘ynash imkoniyatini yaratib beradi. Bu jamoaning hujum salohiyatini oshiradi. Shu tarzda, xulosa qilish mumkinki, hujumkorlikning himoyalanişdan ustun qo‘yilishi muammosini bunday usul bilan to‘liq hal etib bo‘lmaydi. Hujumning himoyadan ustunligi quyidagi vaziyatlar bilan yuzaga chiqqan. Himoyada o‘ynashda texnik-taktik vazifalarni samarali hal etishning asosiy shartlaridan muhurligi mohiyatiga ko‘ra qaralganda, himoyachilar tomonidan to‘liq darajada faqat bittasi – hujumchining zarbasini qaytarish uchun joy tanlashda foydalaniladi.

Himoyachilarning bir qismi qo'llarning bo'shashuvchi harakati bilan to'pning uchish tezligini biroz "aniq" zarbasidagina uning yetib borishini ta'minlaydi.

Odatda, hujumning ehtimoliy yo'nalishini hisoblab va to'p bilan uchrashish joyiga oldindan joylashgan holda, himoyachi zarbadan oldin turish holatiga o'tadi, qo'llarni hujumni qaytarish uchun tayyorlaydi va "siqilgan" holatda turadi. Hujumchining zarbasi qanchalik kuchli bo'lsa, himoyachi ham shunchalik tayyorlanadi; kuchsizroq hujum zarbasi bajarilgan hollarida yengil harakatlar bilan "tashlanadi", himoyaluvchi o'yinchi ham ba'zida uchib borayotgan to'p ostida ayrim siljishlarga qodir bo'ladi.

Zarba oldidan himoyachilarning "sakrashlari" kuchli zarbadan so'ng uchayotgan to'p ostidan harakatlanishlarini mutlaqo to'sib qo'yadi. Bu to'p yo'nalishini hujumchining harakatlariga aniq baho berish bilan birgalikda himoyadagi o'yinni qandaydir lotoreyaga aylantirib qo'yadi. Himoyada faqat joy tanlash hisobidan himoyachilarni muvaffaqiyati o'ynash usuli asosan aksariyat hujumlarni himoyachi egallagan joyga urulishi yoki urulmasligiga bo'g'liq. Agarda to'p zarbadan keyin yon tomondan uchib o'tib ketsa, barqaror va "siqilgan" holda turgan himoyachi, faqat unga qo'lini cho'zishga ulguradi, zarba bo'lgan joyga ko'krak bilan buriladi, bu bilan himoyachi platformaning mo'ljal olishi ham o'zgaradi. Bunday variantda to'pning o'zaro harakati platformaga salgina tegib, tashqariga uchib ketadi. Ushbu aytilgan xatolik mamlakat terma jamoalari o'yinchilariga ham taalluqlidir.

Himoyada o'ynash kamchiliklariga, shuningdek, himoyachilar qo'llayotgan turish holatining ma'qul emasligi va qaytaruvchi platformaning joylashuvdagi mo'ljalini o'zgartirmasdan samarali va tez siljita olmaslik kabilarni ko'rsatish mumkin.

Negadir keyingi vaqtlarda bukchayib turish va tirsakdan bukilgan qo'llarni pastda tutish ko'paymoqda. Bunday turish holatida qaytarish uchun qo'lning har qanday to'g'ri holati to'p bilan platformaning o'zaro to'qnashuv zarbasiga qo'shib ketadi, bu kuchli zarbalarni qabul qilish aniqligini sezilarli darajada pasaytiradi.

Himoyachi platformani o'zgartira olmaslik, avvalo, erkaklar jamoalarida uchraydi, biroq ayollar jamoalaridagi himoyachilarda ham tezlik bilan uchib kelayotgan to'pni qabul qilishda anchagina muammolar mavjud. Ular himoyachi platformani tashkil etuvchi qo'llarni, kuchli zarbalar vaqtida faqatgina "tizzadan tizzagacha"



silkitishlari va bunda ularga tomon ancha ishonch bilan qabul qilishlari mumkin.

Erkak himoyachilar tomonidan unchalik murakkab bo'lmagan to'plarni olish uchun ham, oldinga yiqilib ko'krak bilan sirpanishdan keng foydalanish holatlari ham vaziyatni chuqurlashtiradi. Bunday qabul qilish usulida, amalda himoyachi platformani "yuqotadi", chunki himoyachi to'pga faqat qo'li bilan intiladi, uni tayanch maydoni tashqarisiga chiqaradi. To'p kichik maydon – barmoqlarning tashqari tomoni bilangina qaytariladi, bu ikki qo'llab to'pni qabul qilingandagidan ko'ra uning yetkazilishi aniqligini pasaytiradi. Shu tarzda, himoyada o'ynashning eng samarasiz usuli qo'llanilgan bo'ladi.

Erkaklar jamoasi a'zolari yiqilishning bunday turini qolgan barcha usullar jumladan: tizzada sirpanish bilan to'pni qabul qilish, yonboshga yiqilib, umbaloq oshib qabul qilishdan ustun qo'yishadi. Voleybolchilarning kamchiligi tizzani himoyalovchi vositadan foydalanadilar, usiz esa tizzada sirpanishni bajarish imkonsiz va yonboshga harakatsiz yiqilish qiyin bo'ladi, ko'krak bilan yiqilishni esa tizzalarni himoyalovchi vositalarisiz ham bajarish mumkin.

### **3.12.2. Himoyada harakatli vazifalarni samarali hal etishning asosiy shartlari**

Himoyachi harakatlarini maqsadi to'pni qabul qilish (qaytarish), bog'lovchi o'yinchiga yetkazish hisoblanadi. Himoyachilar to'pni qaytarishda pastdan ikki qo'llab, ba'zida bir qo'llab bajarish usulidan foydalanishga intiladilar. To'p uzatilgach, uchish tezligi va trayektoriyasi, himoyachigacha bo'lgan masofa bilan aniqlanadi. To'pni ko'pincha tez va kuchli urish jarayonidan qaytarishga to'g'ri keladi.

Ayrim vaziyatlarda himoyachilarga yuqori usulda, shuningdek, bir yoki ikki qo'llab qabul qilish qulay bo'ladi, bu uning ancha aniq yetkazilishini ta'minlaydi. Yuqorida uzatish texnikasini farqlari to'p bilan ishlashda qo'l barmoqlarining katta zo'riqishidan va oyoqlarning kamroq ishlashidan iboratdir.

Himoya harakatlarini, boshqalari bilan birgalikda, texnik-taktik sifatida tasniflash mumkin. Shundan kelib chiqqan holda, himoyadagi o'yin samaradorligini belgilovchi barcha vazifalarni ham texnik-taktikaviy xarakter kasb etadi deyish mumkin. Ular orasida eng muhumlarini himoyachi birinchi navbatda hal etishi zarur. Joyni himoyachi yoki to'siqchi tomonidan, guruh yoki jamoa taktikasini

hisobga olgan holda, shuningdek, raqibning hujumchi o'yinchilarining xususiyatlarini va vujudga kelgan o'yin vaziyatini hisobga olib, zarbadan oldinroq tanlash. Hujumchining zarbadan oldingi harakatlari, o'yin vaziyati, hujumchi o'yinchilarning xususiyatlari asosida hujum yo'nalishini oldindan seza bilish. Himoyalovchi platforma maydonini kengaytirish – to'pni qaytarish uchun bir emas, ikkala qo'ldan foydalanish, to'pni barmoqlarning orqa tomoni bilan emas, balki tirsakning old qismi bilan qaytarish. Himoyachi tomonidan qaytaruvchi platformaning to'p bilan uchrashish joyiga tez va oqilona o'tkazilishi, uning joylashishidagi zaruriy mo'ljalini saqlab qolish, to'pning uchib ketishi kerakli trayektoriyasini ta'minlash.

Platformaning maqsadga muvofiq siljishi hisobidan to'pni yetkazib berishi uchun zarur bo'lgan vektor tezligini ta'minlash: qarshidan zarba bo'lganda, harakatsiz holatda turib qolish yoki bo'shashuvchi harakatda va boshqalar. Mohiyatiga ko'ra, faqat quyida bayon qilinadigan vazifalar an'anaviy o'yin "texnikasi" tushunchasi doirasida hal etiladi.

### **1-vazifa. Himoyalovchi platforma maydonini kengaytirish.**

Ushbu vazifaning hal etilishi to'p bilan ishlashning ishonchliligini oshiradi. Bu ma'lum ma'noda, to'pning yetib borish ehtimolini ta'minlash uchun katta mo'ljaldan foydalanishga o'xshaydi. Ushbu sharoitni amalga oshirishga urinish sifatida himoyachilar tomonidan ikki qo'ldan iborat platformadan foydalanish to'pni bir qo'lda kaftning orqasi bilan qaytarishini ko'rsatish mumkin. Bu himoyachilarning to'pni qaytaruvchi platformani tashkil etuvchi ikki qo'l bilan to'pga ishlov berishga intilishlari bilan ta'minlanadi, bu tizzada sirpanib va yon tomonga yiqilib qaytarilishlarda qo'llaniladi. Ayrim holatlarda to'pni orqaga umbaloq oshib yiqilishda ikki qo'llab qaytarish ham mumkin.

Ta'kidlash joizki, to'pni umbaloq oshib yelkadan yoki orqadan oshirib qaytarish ko'krak bilan sirpanib yiqilishdan ko'ra samaraliroq, keyingi holatda to'p juda kichik va ancha notekis yuza – barmoqlarning orqa tomoni bilangina qaytariladi.

### **2-vazifa. Himoyalovchi platformani oqilona o'zgartirish.**

Himoyachi tomonidan qaytaruvchi platformani joylashishidagi mo'ljalini o'zgartirmasdan turib ko'chirishning eng tez va samarali usuli, nazariya va amaliyot nuqtainazaridan ham quyidagilar: qadam qo'yish, egilish, tizzaga sirpangan holda tashlanish, yon tomonga yiqilish (ushbu tartib o'yinchining yonidan o'tayotgan to'pgacha bo'lgan masofaning ortib borishi bilan belgilanadi) umbaloq oshib yelka yoki orqadan to'pni qaytarish, to'p himoyachidan uzoqroqda bo'lganda mo'ljallanadi.

Qaytaruvchi platformani o'zgartirish usulini tanlash himoyachining yaqinidan uchib o'tayotgan to'pgacha bo'lgan masofa bilan aniqlanadi. "Oyoqdan oyoqqacha" tushadigan to'plar ostida qaytaruvchi platformani o'zgartirish gavnani bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazib, qadam qo'ymasdan turish holatida to'p qo'l balandligida uchib o'tayotgan bo'lsa amalga oshiriladi. Boshqa holatlarda platformani yoki oyoqlarni to'g'rilagan holda yuqoriga ko'tarilish, yoki oyoqlarni bukib, ularni oldinga o'tkazib, pastga tushirish kerak.

Agarda to'p oyoqlarning tashqi tomoni yonidan uchib o'tayotgan bo'lsa yoki himoyachilarning oldida pastlashayotgan bo'lsa, platformani qadam qo'yib yoki zarba ta'siri joyiga engashgan holda ko'chirish samarali bo'ladi.

Agarda hujumchining zarbasi unchalik "aniq" bo'lmasa va to'p himoyachidan ancha uzoq masofada uchib o'tayotgan bo'lsa, tizzada sirpanish holatida platformani to'p bilan uchrashish joyiga ko'chirish, yon tomonga yoki to'g'riga siljish va qo'llarni oldinga tutib turish kerak. Himoya o'yinidagi ushbu usul ko'proq joyni noaniq tanlangan hollarda (aniq tanlanganda hujumchini urgan to'pi to'g'ri himoyachiga kelib tushadi) qo'llanilishi lozim.

Tizzada sirpanish hisobidan himoyachi qaytaruvchi platformani to'p ostiga ko'chirishga ulgurmagan hollarda, u platformani tayanch maydonining tashqarisiga chiqarishga va qo'lini uchish trayektoriyasiga qarshi cho'zishga, keyin yon tomonga yiqilish holatiga o'tishga majbur bo'ladi. Biroq, himoyachi yonga yiqilish holatida ham ikki qo'llab to'pga yeta olmasa, uni bir qo'lda intilish usuli qutqazishi mumkin – tirsakning old qismi bilan umbaloq oshiriladi. Uncha katta bo'lmagan tezlikda o'tayotgan eng uzoqdagi to'plar ayollar voleybolida xuddi shu usulda yugurishdan so'ng bilakning old qismi bilan (ayrim hollarda kaft bilan) umbaloq oshib qabul qilinadi.

Erkaklar voleybolida bunday vaziyatlarda ko'krak bilan yiqilib sirpanishdan foydalaniladi, to'p esa barmoqlarning orqa tomoni bilan qaytariladi. Mexanika nuqtai nazaridan ushbu o'yin usuli, to'pni umbaloq oshib qaytarishga qaraganda, kamroq samaralidir. Yetkazib berish sifati esa ancha yuqori bo'ladi, chunki to'p qo'lning yumshoq yuzasi bilan ancha katta maydonda qaytariladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'krak bilan yiqilish usulining yana bir kamchiligi himoyada to'pni qabul qilishning boshqa usullarini cheklab qo'yadi – ko'pincha ularning o'rnida qo'llanilishidir. Himoyada o'ynashning samaraliroq va oqilona usullarini batafsilroq ko'rib chiqamiz.

**Himoyachilarning tayyor holatda turishi.** Har qanday himoya harakatlari asosiy turish holatida yoki turish holatidan kelib chiqib bajariladi, ushbu holatlarda bu himoyachining start holati hisoblanadi(20-rasm).



Tayyorlik holatida turish himoyalanuvchi o'yinchining vazifalari bilan belgilovchi xususiyatlarga ega. Avvalo, himoyachi o'z vaqtida to'p ostiga o'tish uchun tez start olishi lozim. Harakatlanishlar haqidagi tegishli bo'limda shunday xulosaga kelgan edikki, buni yaxshisi bukilgan oyoqlarda pastroq va keng turish holatida bajargan ma'qul, bunda birinchi qadamdagi gorizontol tashkil etuvchi kuch ancha yuqori bo'ladi. Yengil atletikada ham shunday qonuniyat mavjud: masofa qanchalik qisqa va harakatlanish tezligi yuqori bo'lsa, yuguruvchilar shunchalik past start holatini egallaydilar.

Harakatni tez boshlashning shartlaridan yana biri: tovonlar dastlabki holatga chizig' bo'ylab joylashgan bo'lishi lozim. Bunda perpendikulyar (ko'ndalang) yo'nalishda tez harakatlanish g'oyat qiyin bo'ladi. Shunga qaramasdan, juda ko'pchilik holatlarda himoyachida faqatgina uchta oldinga, o'ngga va chap yo'nalishlarga burilish imkoni bo'ladi. Agar dastlabki holatda himoyachining tovonlari frontal tekislikda joylashgan bo'lsa, unda old tomonga start qiyinlashadi, saggital (bir oyoq oldinda, boshqasi orqada) holatida esa, tomonlarga harakat boshlash uchun, avvalo old tomonga muvozanatni yo'qotish, keyin to'p tomonga qadam tashlashni bajarish kerak.

Harakatni boshlashda muvozanatni yo'qotish holati himoyachini o'z joyida ancha ushlab qoladi. To'pni qabul qilishdagi qiyinchiliklarga bog'liq holda, frontal turish holatidagi himoyachilarning old tomonga yiqilishlari yuqori bo'ladi. Asosiy turish holatidagi ko'pchilik himoyachilar ichki sezgi asosida tananing umumiy og'irlik markazi proyeksiyasini tayanchning oldingi chegarasiga siljitadilar, biroq bu ham harakatni tez boshlash uchun yetarli bo'lmaydi.

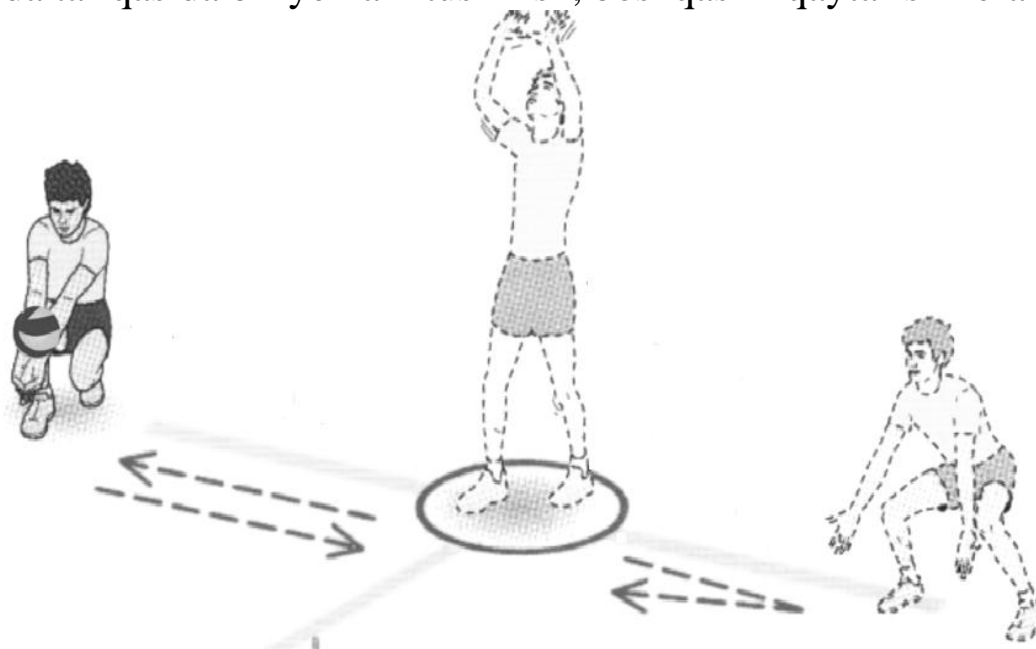
Buning yechimi juda oddiy. Agar start harakatlarining mumkin bo'lgan yo'nalishlari uchtagina bo'lsa, bunda himoyachining old tomonga muvozanatni yo'qotish bevosita bo'ladi (biroq oldinga harakatlanish bilan emas), bu tananing umumiy og'irlik markazini muvozanatdan chiqarishning uzoq davom etuvchi bosqichini "bartaraf" etadi, "zarbadan qabulgacha" vaqt oralig'ini qisqartiradi. Shu tarzda, himoyachining o'z joyida ancha ushlanib qolishi – harakatlanish tomoniga muvozanatni yo'qotish zarba berishga qadar bajariladi. Oldinga haddan tashqari ko'p egilishdan va qadam tashlab qo'yishdan saqlanish zarur, bu yon tomonlarga harakatlanishni qiyinlashtiradi yoki cheklab qo'yadi.

To'p ostiga o'z vaqtida chiqishni uzil-kesil ta'minlashga hujum yo'nalishini oldindan ko'ra bilish asosida harakatlanishni ertaroq (hujumchi to'pga zarba bergungacha) boshlash yordam beradi. Oldindan ko'ra bilish o'yin vaziyati tahlili natijalari va hujumchining zarba harakatlari bo'yicha aniqlanadi. Bunda muvaffaqiyatni o'yinchining individual taktikasi belgilaydi.

**Himoyalovchi platformani qadam qo'ymasdan, qadam qo'yib va qadam tashlash holatlarida o'zgartirish.** Zarba oldidan joyni tanlash uchun hujumchining qo'llarni birlashtirmasdan ham amalga oshirish mumkin. Raqib hujumining rivojlanishiga qarab to'g'rilanuvchi harakatlar esa tayyor yoki deyarli tayyor qaytaruvchi platformada turish holatida amalga oshiriladi va uning mo'ljali ham aniqlashtiriladi(21-rasm).

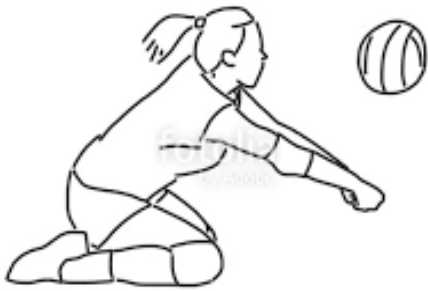
Agar himoyachi hujumni qaytarish uchun joyni to'g'ri tanlagan bo'lsa, unda to'pning o'zi qo'lga kelib tushadi. Platformaning to'g'rilanuvchi harakati oyoqdan-oyoqqacha, ya'ni yon tomonga o'tib, ishonchli yetkazib berish uchun uni mo'ljalini o'zgartirmay bir tekisda o'tkazish lozim. Platformani yuqoriga yoki pastga harakatlantirishni pasayish orqali, himoyachi mo'ljalini o'zgartirmagan holda bajariladi. Agarda bunday usulda – qadam qo'ymasdan o'tkazishda qaytaruvchi platformani to'p ostiga o'tkazishning iloji bo'lmasa, qadam qo'yish yoki qadam tashlash ushbu holatlarda platformani o'zgartirish usullari ham faqat masofa jihatidan farqlanadi. Boshqa vaziyatlar esa jiddiy hisoblanadi. Qadam tashlashda ham, yonga qadam qo'yishda ham qaytaruvchi platforma himoyachi tomonidan tizzadan tashqariga olib chiqilmasligi lozim. Me'yor bo'yicha qo'llar gavdadan yuqorida bo'ladi, turish holatining yuqori qismi o'zgarmaydi. Bu to'pni qabul qilish imkoniyatini oshiradi va to'pning aniq yetib borishini ta'minlaydi. Agar

sharoit himoyachini platformani tizzadan tashqariga olib chiqishga majbur etsa, buni joyidagi mo'ljalni o'zgartirmasdan qilish kerak, buning uchun, qoida tariqasida bir yelkani tushirish, boshqasini qaytarish kerak.



Qadam qo'yishda va qadam tashlashda qaytaruvchi platformani tizzadan tashqariga chiqarishi odatda gavnani burish hisobidan amalga oshirilishi eng katta xato bo'lib, afsuski, u mahoratli o'yinchilarga ham xos xususiyatdir. Bunda deyarli doimo joylashishda platformaning mo'ljali o'zgaradi, chunki uning tashqariga chiqarilishi minorali kran kabi, gavnaning to'p uchuvchi tomonga burilishi bilan amalga oshiriladi. Bunday holatda to'p platformaga biroztegib o'tadi va yetib bormaydigan darajada qaytariladi yoki o'yinchi burilgan tomonga tashqariga uchib ketishi ham mumkin.

**Himoyalovchi platformani tizzada sirpanish bilan tashlanish holatiga o'zgartirish.** Harakatlanish uchun qadam qo'yish va qadam tashlash yetishmagan hollarda himoyalovchi platformani tizzadan tashqariga chiqarmaslik uchun to'p ostida tizzada sirpanishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir(23-rasm).



Tizzada sirpanish bilan tashlanib to‘pni qabul qilish – ancha oddiy texnik harakat bo‘lib, ancha qobiliyatli himoyachilar ba’zida murabbiy yordamisiz ham uni o‘rganib oladilar. Tashlanish uch tomonga: oldinga, o‘ngga, chapga bo‘lishi mumkin. Zarur yo‘nalishni belgilab va harakatni boshlagan holda, himoyachi oyoqlar harakati yo‘nalishi bo‘yicha yaqinroqdagi tovonni zich holatida, harakatlanish chizig‘iga, to‘g‘ri burchak ostida polga qo‘yadi va uning tashqi tomoniga egiladi. Keyin sekingina tizzani tayanchning tashqi tomoniga qo‘yadi va uning turish holatini yo‘qotmagan holda, uning ustida sirpanadi. Tizzaning tashqi tomonidan muskullar va tizzani himoyalovchi vositalar ushbu sirpanishning mutlaqo og‘riqsiz bo‘lishiga imkon beradi.

Platforma bilan to‘pni qaytarib, himoyachi qo‘llarini bir-biridan ajratadi va ularni, albatta, egilgan oyoq tizzalarining oldida polga qo‘yadi. Aks holda, yon tomonga tashlanishda tizza barmoqlarni “ezib” yuborishi mumkin. Butun gavdani qo‘lga qo‘yib, o‘zini birozko‘targan holda o‘yinchi sirpanishni turish holatiga o‘tish bilan yakunlaydi, poldan qo‘llarni olib yana o‘yinga qo‘shiladi. Har qanday holatda ham himoyachi panjalarini shunday qo‘yishi kerakki, ular xalaqit bermasdan, o‘yinchiga sirpanishga yordamlashmasin.

To‘pga tashlanishda himoyachining tezligi qanchalik yuqori bo‘lsa, uning boldirda yerga tushish trayektoriyasi ham (hujum burchagining kamayishi hisobidan) shunchalik qiya holda bo‘ladi, qabul qilish esa shunchalik xavfsiz bo‘ladi. Yuqori tezlikda harakatlanganda himoyachi qo‘llar yordamisiz ham sirpanishi mumkin. Bunda zaruriy talab turishning yuqori qismini gavdaning egilish burchagini saqlab turish va qaytaruvchi platformani old tomonga burilishi hisoblanadi (uning burchagini himoyachi oldindan tanlashga intiladi). Himoyachi qaytaruvchi platformani to‘p ostiga shunday joylashtirishi kerakki, u to‘pni qaytarishda u gavdaning old tomoniga (o‘zining oldiga) bo‘lsin. Sirpanishdagi tashlanishlarda to‘pni qabul qilish holatlari bundan

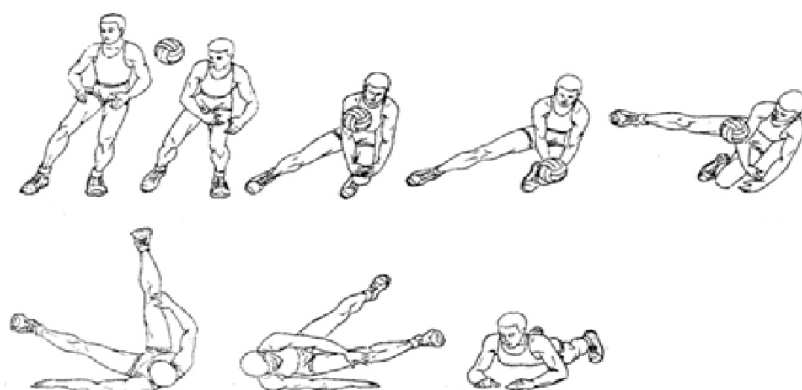
mustasnodir, bunda himoyachi gavdani bukkan holda to'pga qo'llari bilan intiladi.

Sirpanish jarayonida ancha uzoqdagi to'pga yetib borish uchun platformani xuddi shu tekislikka gavdani yon tomonga burish hisobidan o'tkazishga ham yo'l qo'yiladi, ya'ni joylashishda uning mo'ljalini o'zgartirmasdan, biroq qo'llarni tizzadan tashqariga chiqarishni odatga aylantirmaslik kerak – bu himoyachining harakatlanganligini to'sib qo'yadi va to'pni yetkazish aniqligini pasaytiradi. Bu ayniqsa, yosh bolalar uchun zararlidir. Yiqilish tomonga gavdaning egilishi ham platformani harakat yo'lini oshiradi va himoyachi imkonyatini kengaytiradi. Biroq, muvozanatni yo'qotgan holda, himoyachi tabiiy holatda yonboshga yiqilishga o'tishga majbur bo'ladi. Ammo bu endi boshqa texnik usul hisoblanadi.

Qaytaruvchi platformani boldirga sirpanish bilan siltanish hisobidan olib o'tganda himoyachining yon tomonlaridan 2-2,5 m masofada uchib o'tayotgan to'pni qaytarish mumkin. Biroq, o'yinda yanada uzoqroqdagi to'pga ham "yetib borishga" imkon beruvchi boshqa himoya usullari ham bor bo'lib, bunda yon tomonga yiqilish, yelka yoki orqa bilan umbaloq oshib to'pni qabul qilish nazarda tutiladi. Ular o'z xatosini (joyni noto'g'ri tanlash, zarba yo'nalishini noto'g'ri aniqlash va b.) yoki sherikning xatosini to'g'rilashda, to'p to'siq qo'yuvchilar yoki himoyachilarga tegib o'z yo'nalishini birdaniga o'zgartirganda to'p bilan ishlash vaziyatlarida qo'llaniladi.

**Yonga yiqilish bilan to'pni qabul qilish.** Boldirda sirpanib oldinga intilish yordamida to'pga yetib bora olmagan vaziyatlarda qo'l keladi. Yonga yiqilish bilan to'pni qabul qilishni bajarishning boshlanishi xuddi boldirga sirpanish bilan tashlanishga o'xshaydi. Yonga yiqilish ko'pincha boldirga sirpanish bilan tashlanishning davomi sifatida amalga oshiriladi. Bunda sirpanishdan so'ng (agar harakat tizimi yetarli bo'lsa sirpanish o'rniga), himoyachi platformani tizzadan ancha tashqariga chiqaradi, gavdani shu tomonga yengil tashlaydi, polga yoki tovonlari bilan yonma-yon o'tiradi, harakat tezligi va to'pgacha masofaga bo'g'liq holda, mumkin qadar to'p yo'nalishi tomonga ko'proq o'tadi(24-rasm).





Keyin o‘yinchi “o‘tirgan” holatdan yon tomonga dumalashni bajaradi, to‘pni qaytargandan keyin ko‘krak bilan polga tegib turishga intiladi. Tashqi tomondan bu yonga yiqilishga o‘xshab ko‘rinadi, aslida esa o‘yinchi egilgan oyoqlar va ko‘krakda yotgan bo‘ladi. To‘pni qaytargandan keyin qo‘llar bir-biridan ajratiladi va yarim bukilgan holatda to‘g‘ri tayanchsiz (yuqorida turgan) oyoqni yuqoriga siltash bilan, deyarli bir vaqtda (gavdaga nisbatan orqada), kaftlar polga qo‘yiladi. Bunda oyoq yuqoriga (orqaga), siltanishi hisobidan himoyachini ko‘kragi bilan polga yopishadi. Aks holda (yuqoriga siltanmasdan) o‘yinchi yonga yiqilgan yoki orqaga ag‘darilgan holatda qoladi. Keyin o‘yinchi qo‘llari yordamida tezda “sakrab” asosiy turish holatiga o‘tadi va o‘yinga qo‘shiladi. To‘pni qo‘l va gavda tizza tashqarisidan chiqarilgan har qanday bosqichda, hatto qorin va ko‘krakda sirpanish holatida ham qaytarishi mumkin, bu ushbu o‘yin usulining ijobiy jihatidir. Umuman esa, yonga sirpanish himoyachiga start tezligi yetishmagan hollarda zarur bo‘ladi, yon tomonga sirpanmasdan ham yiqilish mumkin.

Ta’kidlash kerakki, yetarlicha tezliksiz yon tomonga yiqilish bu himoyachining ham xatosi, ham xatoni to‘g‘rilashga urinishdir. U himoyachi tomonidan joyning noaniq tanlanishi yoki hujum zarbasi yo‘nalishining yomon aniqlanishi, yoki himoyachining betaraf turish holatidan start holatiga uzoq vaqtda o‘tishi, yoki to‘siqdan to‘pning oldindan bilib bo‘lmaydigan uchish natijalari sifatida vujudga keladi.

**Yelka yoki orqa bilan umbaloq oshib to‘pni qabul qilish.** Himoyachi yuqori tezlikka va ikki qo‘llab to‘pga yetib olishga harakat qilishga qaramasdan yoki yiqilish yordamida qaytaruvchi platformani siljita olmagan hollarda boshqa bir texnik usuldan foydalanadi. U oldingi vaziyatni rivojlantirish sifatida bajariladi. To‘p bilan to‘qnashish joyigacha yetib borish uchun o‘yinchi qo‘llarini bir-biridan ajratadi va

to'pni yonga yoki hatto orqaga yotgan holda, bilakning oldingi (kaft) tomoni bilan qaytaradi. Keyin himoyachi orqasiga buriladi, oyog'ini ko'targan holda boshqa qo'lning yelkasi bilan umbaloq oshadi, tayyorgarlik turish holatiga o'tadi(25-rasm).

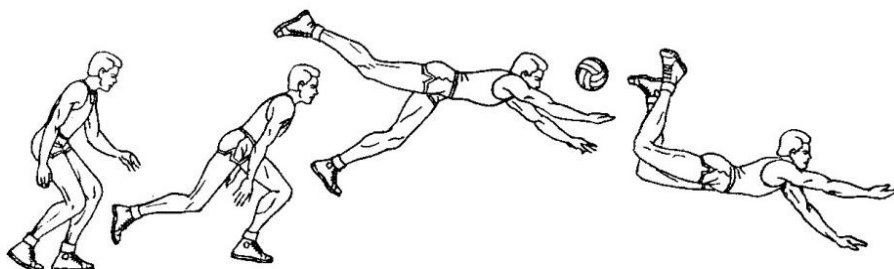


Himoyada o'ynashning ushbu elementi harakatlarining tuzulishi, yonga yiqilishi tuzilishidan farqi bajarishning oxirgi bosqichida bevosita to'pni qaytarishi oldindan boshlanadi. Agarda o'yinchining to'p tomon harakat tezligi unchalik katta bo'lmasa, yoki yelka orqali umbaloq oshish jarayonida o'rta chiziqni kesib o'tish xavfi bo'lganda, himoyachining orqaga ag'darilib, umbaloq oshishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday usulda umbaloq oshishni bajarganda ba'zida himoyachilarda to'pni ikki qo'llab o'ynash imkoniyati bo'ladi. Orqa bilan aylanish jarayonida himoyachiga o'zini yig'ishtirish (oyoqlarni yaqinlashtirish) va yelka orqali umbaloq oshishni tugallash, tizzadan turish holatiga o'tish uchun intilish kerak bo'ladi, bu holatdan qo'lga tayangan holda sakrab asosiy holatga turish yengil va tezroq bo'ladi.

Umbaloq oshishga harakat qilish va "kirishish" tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunday katta tezlikda amalga oshiriladi va o'yinchining asosiy turish holatiga o'tishi shuncha tez yuz beradi. Umbaloq oshishni amalga oshirishning ushbu variantida himoyachi katta masofada uchib borayotgan to'pga yetib borish imkoniyatiga ega bo'ladi.

**Ko'krak bilan yiqilishda to'pni qabul qilish.** Himoyada to'pni qaytarishning bunday usuli asosan erkaklar voleybolida qo'llaniladi. U himoyada o'ynashning bir butun usullar majmuasidan chetda turadi, chunki bajarilishi bo'yicha mustaqil bajarishga ham, rivojlanishga ham ega. Odatda uni ancha uzoqlikdagi to'pni qabul qilish uchun yugurishdan keyin qo'llaniladi, biroq undan yuqorida bayon etilgan usullar o'rniga ham, voleybolchilar ularni bilmagan hollarda foydalanadi. To'pning yo'nalishi aniqlangach, himoyachi yuguradi (yugurishi to'pgacha bo'lgan masofaga bog'liq holda, har xil uzunlikda bo'lishi mumkin) va oldinga yiqilish tashlanishini bajaradi. O'yinchi to'pni qoida tariqasida, kuchli qo'li panjalarining orqa tomoni bilan qaytaradi, ikkala qo'li barmoqlarini o'z oldiga polga qo'yadi, ko'krak bilan sirpanishga yordamlashadi. Sirpanish o'yinchini jarohat olishdan saqlaydi. To'p

tayanch holatda turilganda ham qaytarilishi mumkin, bu asossizdir – bunday to‘pni o‘yinchi boshqa texnik usullar yordamida qabul qilsa yaxshiroq bo‘ladi(26-rasm).



Ba‘zan jasur o‘yinchilar oldinga uzatilgan qo‘l bilan yiqilishni bajara oladilar, gavdaning sirpanishiga boshqa qo‘l bilan yordam beradilar. Bu himoyachidan yanada uzoqroqdao‘tayotgan to‘pni qabul qilishga imkon beradi va u o‘z vaqtida harakatlanish uchun zarur tezlikka erisha olmagan vaziyatlarda qo‘l keladi.

Hozircha, ta‘kidlashimiz mumkinki, erkak himoyachilar platformani boldirga sirpanish va yon tomonga yiqilib tashlanish hisobidan qaytarish texnikasini hali yaxshi egallamaganliklari tufayli ko‘krak bilan yiqilishni yaqindan o‘tayotgan to‘pni qaytarishda majburan qo‘llaydilar. Bundan tashqari, tashlanish va qadam qo‘yish bilan ishlanadigan to‘plar ham ko‘krak bilan yiqilish usulida bajariladi.

Yaxshi himoyada o‘yinning ushbu usullarini maqsadga muvofiq ketma-ketlikda qo‘llanilishini buzmasligi va faqat bittasini, olaylik, eng yaxshi o‘zlashtirgan voleybolchigina qo‘llashiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Bu o‘yinchining himoya harakatlari turlarini chegaralab qo‘yish hisobidan to‘pni samarali yetkazib berilishini jiddiy pasaytiradi. Buning ustiga bu himoyachiga ancha zarar yetkazadi, platformani “gavda bilan olib yurish” imkoniyatidan mahrum etadi, ba‘zida qadam qo‘yish va sirpanish o‘rniga oyoqlar ostiga qorin bilan yiqilishga o‘rganib qoladi.

Yana bir bora himoyada to‘pni qabul qilish usullarini bajarishning boshlanishi bir xil, to‘pni qaytarish usullarining har biri esa ushbu boshlanishni rivojlantirish yo‘li bilan amalga oshirilishini ta‘kidlab o‘tamiz. Bu ularning bir harakatda maqsadga muvofiq qo‘llanilishini sezilarli yengillashtiradi: harakatning boshlanishi standart holda, to‘p ustida platforma bo‘lishi start harakatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirish jarayonida bajariladi – uni olib o‘tish usuli himoyachining yonidan uchib o‘tayotgan to‘pgacha bo‘lgan masofa bilan aniqlanadi. Shu tarzda, barcha bayon etilgan o‘yin usullari (ko‘krak bilan yiqilishdan tashqari) ushbu holda himoyada to‘pni qaytarish usullarining yagona majmuasiga organik ravishda birlashadi va himoyalanuvchi

o'yinchilarning vazifasini yengillashtiradi, ularga qadam qo'yish, egilish, boldirda sirpanish, yonga yiqilish, umbaloq oshib tashlanish kiradi.

### **5-vazifa. Himoyalovchi platformani harakatlantirishning maqsadga muvofiq tartibini ta'minlash.**

Himoyalovchi platformani to'p bilan maqsadga muvofiq o'zaro ta'sirini ta'minlash vazifasini bajarishning eng muhim jihati ularning birgalikda urulishi ratsional tezlik-kuch rejimini tanlash va tashkil etishidir. Sport mahoratining shakllanishi bosqichida hujumchi zarbasidan so'ng to'pning odatdagi uchish tezligi shunday bo'ladiki, himoyachi uni yetkazishni amalga oshirish uchun platformaning qarshi harakati bilan qaytarishga majbur bo'ladi. Keyinchalik, mahorat va zarba kuchining o'sishi bilan, himoyachilar, to'p talab etuvchi tezlik bilan uchishi uchun, faqatgina qaytaruvchi platformani surib qo'yishlari kifoya qiladi. Yuqori sinfdagi hujumchilarda zarbadan keyin to'p shunchalik uchib ketadiki, qo'lning bo'shashuvchi harakati bilan uni "so'ndir-masdan" turib, sifatli yetkazib berish uchun qabul qilish deyarli mumkin bo'lmay qoladi – to'p qochib boruvchi platformani quvib yetishi kerak.

Agar murabbiylar o'z tarbiyalanuvchilariga bo'shashuvchi rejimda platformaning harakati bilan zarbani "yumshatish"ni o'rgatishmasa, unda himoyachilar faqatgina o'zlashtirilgan usullardan – to'pni urib yuborish yoki eng yaxshi holatda platformani surib qo'yishdan foydalanadilar. Platformaning yon beruvchi harakatisiz amalga oshirib bo'lmaydigan shartlarni belgilaymiz, bular himoyachi zarbadan oldin asosiy holatda turganida qo'llarini to'pni qaytarish uchun zarur bo'lganidan yuqoriroqqa ko'tarishi lozim. Faqat shunday dastlabki holatdan keyingina platformaning to'p zarbasini yumshatuvchi harakatini bajarish va bu bilan uning zarur yo'nalishi va uchishezligini ta'minlash mumkin.

Agar dastlabki holatda himoyachi qo'lini pastdan tutib tursa (ayniqsa, ular bukilgan bo'lsa, bu bukilgan bel uchun tabiiydir), to'p bilan zarba uchrashuvi joyiga platformani olib chiqish bo'yicha har qanday harakat, o'z mohiyatiga ko'ra, qarshi harakat bo'lib, hujumchining zarbasi qanchalik kuchli bo'lsa, to'pning yetkazib berilishi shunchalik yomonlashadi.

Platformaning o'rin beruvchi harakatidan tashqari, tegishli sharoitlarda boshqa usullar bilan ham to'pning tezligini "sekinlashtirish" mumkin. Aynan zarbani ta'minlovchi jarayonda biroz engashish va gavdaning to'pga nisbatan harakatlanishi hisobidan (o'yinchi orqaga siljib himoyalananayotganda) amalga oshadi. Uchib borayotgan to'pning

tezligini, qo‘l qo‘yilishi bilan (qaytaruvchi platformaning qattiqligini pasaytirib), “sekinlashtirish ” mumkin, biroq qo‘llarni to‘p yaxshi yetkazib berilishi uchun juda aniq joylashtirish kerak. Bunda zarbani tartibga solish uchun imkoniyatlar cheklangan, chunki muskul kuchlanishlari, zarba qismlari harakatlanishiga nisbatan aniq sezilmaydi.

**Himoyalani shni amalga oshirishda o‘yinchi harakatlari xususiyatlari.** Himoyalani sh mavjud o‘yin sharoitlari bilan aniqlanadi. Himoyalovchi o‘yinchiga, himoyachi kabi uch tomonga emas, balki har to‘rt tomonga harakatlanish zarur bo‘ladi. Bu turish holatiga alohida talablarni qo‘yadi. To‘siq qo‘yuvchilarni himoyalashda hali to‘pning sakrash yoki urulish yo‘nalishi aniqlanmasdan turib, oldindan qaysidir tomonga muvozanatni yiqilish yoki turish holatida siljishi mumkin emas. Himoyalovchi (straxovkachi) turish holatida qo‘llarini yarim bukilgan va odatdagidan yuqoriroqda (kaftlar taxminan yuzga yaqin darajada) tutish kerak. Zich qo‘yilgan, yaxshi tashkil etilmagan yoki harakatlanuvchi to‘siq qo‘yilgan holatlarda, bu usul to‘pni ishonchli qaytarishga va yuzning jarohat olmasligida yordam beradi. Shuni ham alohida hisobga olish kerakki, raqib “sof” aldovchi zarbalar qo‘llagan hollarda – to‘pni to‘siq ustidan yoki himoyalovchi va himoyachilar faqatgina joy ishonchli tanlamaganligi omilidan foydalanib yutishga urinishini hisobga olish zarur.

Agar himoyalovchilar tomonidan to‘p tashlashning yo‘nalishi aniqlangan bo‘lsa va shu sababli o‘z vaqtida harakatlanib ulgurgan bo‘lsalar, qabul qilishda muammo bo‘lmaydi – to‘p himoyalovchining yengilgina o‘ljasiga aylanadi, ya‘ni himoyalashda to‘p bilan ishlash tezligi va texnikasiga emas, balki o‘yinni oldindan “o‘qiy bilishga” – oldindan ko‘ra olishga ko‘proq tayanish lozim.

### **Zamonaviy voleybolda himoyada o‘ynashga doir zaruriy tavsiyalar**

Himoyadagi samarali o‘yin ko‘p jihatdan himoyachi hujumini qaytarish uchun joyni to‘g‘ri tanlanish va o‘z vaqtida asosiy turish holatiga o‘tish bilan belgilanadi. Joyni tanlashda himoyachi o‘yinning jamoaviy va guruhli taktikasini, shuningdek, hujumchi xususiyatlari va vujudga keluvchi o‘yin vaziyatini hisobga olishi kerak. Tez uchib kelayotgan to‘pga ulgurish uchun, himoyachining harakatlari bo‘yicha hujum yo‘nalishini hisoblashga o‘rganish va seza bilish (zarba harakatlari bo‘yicha) va mumkin qadar tezroq to‘p ostiga harakatlanishni boshlash lozim.

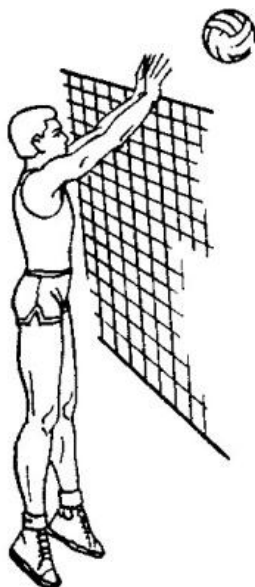
Himoyachilarning turish holatida to'pga harakatlanishi, hujumchining zarbasidan oldinroq muvozanatni yo'qotishdan boshlanishi kerak, bu ancha vaqtni tejashga imkon beradi. Qo'lni qaytaruvchi yuzasi maydonini to'g'ri qo'yilganda va uning joylashishidagi tekislikka mo'ljalini to'g'ri tanlash himoyada to'pni yaxshi ushlab imkonini beradi. Joyda himoyachi platformaning mo'ljalini o'zgartirmagan holda tez o'tkazilishi qadam qo'yish, egilish, boldirda sirpanish, yonga yiqilish yoki umbaloq oshish kabilar hisobidan amalga oshiriladi. Erkaklar voleybolida ko'krak bilan yiqilish ham qo'llaniladi.

Himoyachining barcha usullari bir xilda boshlanib, bir-birini davom ettirgan holda, yagona majmuaga organik bog'langan bo'lishi kerak. Himoyachi platformani o'zgartirishining aniq bir usulini tanlash uchib o'tayotgan to'pgacha bo'lgan masofa bilan aniqlanadi. To'pni yetkazib beruvchi sifatida himoyachi platformaning muayyan vaqtda zarbadan keyin to'pning uchish tezligiga bo'g'liq holda harakatlanishning eng maqbul rejimi bilan ta'minlanadi: bunga platformaning yon berishi yoki uni harakatsiz holatda ushlab turish yoki qarshi harakat qilishi kabilar kiradi. Himoyalovchi o'yinchida to'rtta ehtimoliy harakat yo'nalishlari bo'lganligi uchun u barqaror turish holatida bo'lishga majbur. Harakatlanishga vaqtni qisqartirish uchun hujum yo'nalishini oldindan aniqlash asosida harakatlanish tomoniga muvozanatni yo'qotish zarur, bu bilan qarshi harakat ilgariroq amalga oshiriladi.

### **3.13. To'siq qo'yish**

To'siq qo'yish to'liq darajadagi o'yinchining texnik-taktik usuli hisoblanadi. Vazifalarni hal etishda raqibning hujum harakatlariga to'siq qo'yish yordamida qarshi harakat qilish voleybolchi aqliga eng yuqori talablarni qo'yadi. O'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan yakka va guruh bo'lib to'siq qo'yish texnikasini farqlash mumkin. To'siq qo'yishni o'yinchilar joyidan sakrash bilan, harakatlanishda (to'r bo'ylab uchib o'tib) va harakatdan so'ng, ko'pincha kuchlanishni oxirgi qadamida bajaradilar. To'siq bilan zarbaning ma'lum yo'nalishini yopish, qo'llarni harakatsiz tutib turish (to'siq hududi) yoki zarba yo'nalishini tutib qolish, to'pni qaytarish uchun qo'llarini bir tomonga uzatish (tutuvchi to'siq) mumkin.

**Yakka holda to'siq qo'yish.** To'siq qo'yishni bajarish texnikasi odatda ancha oddiy va yengil ish hisoblanadi, faqat sakrash va qo'llarni yuqoriga cho'zish kerak. Bu usul oddiy bo'lib tuyilsa-da, har qanday toifadagi o'yinchilarda ham amalda ko'plab, shu jumladan, to'siq samaradorligini pasaytiruvchi, texnik xarakterdagi xatoliklarni ko'rish mumkin(27-rasm).



To'r yonida raqibning hujumlariga samarali qarshi harakat qilish, to'siq qo'yuvchi o'yinchilar tomonidan ketma-ket hal qiluvchi bir qator vazifalardan tashkil topadi.

**1-vazifa:**

1. Ikkinchi uzatishning va hujum zarbasining yo'nalishini oldindan bila olish, shu asosda hujum joyiga o'z vaqtida siljishni boshlash.

2. Hujum hududiga o'z vaqtida o'tish va yuqoriga sakrash uchun sharoit yaratish, zaruriyat bo'lganda, o'z harakatlarini to'siq bo'yicha sheriklar bilan kelishtirish.

3. Baland vertikal sakrashni bajarish (zaruriyat bo'lganida to'r bo'ylab oldindan siljib o'tish).

4. Raqib jamoasi hujumchi o'yinchilarining zarbasi yo'nalishini oldindan bila olish.

5. Hujumchiga samarali qarshi harakat qilishni tashkil etish uchun qo'llarni o'z vaqtida va maqsadga muvofiq tarzda to'pga to'g'ridan-to'g'ri qarshi yo'nalishga o'tkazish.

**2-vazifa.** Hujum zonasiga o'z vaqtida o'tish va yuqoriga sakrash uchun sharoit yaratish, zaruriyat bo'lganida o'z harakatlarini to'siq bo'yicha sheriklar bilan kelishtirish.

To'siq qo'yuvchi o'yinchining harakatlanish usuli to'siq qo'yish joyigacha bo'lgan masofa, vaqt bo'lish, zaruriy sakrash trayektoriyasi,

hujumchining to'rga tomon yugurish burchagi va boshqalar bilan aniqlanadi. Uncha katta bo'lmagan oraliqda harakatlanishni tayanch tiralgan qadamlar yoki sakrash (harakat yo'nalishi bo'yicha "uzoqdagi" oyoqda ikkita qattiq tovonda) bilan bajarish eng samaralidir. Harakatlanishning bunday usuli raqib jamoasi hujumchisi va bog'lovchi o'yinchini doimo ko'rib turishga imkon beradi, to'siq qo'yuvchining har qanday vaqtda sakrashga tayyorlanishini ta'minlaydi. Umuman olganda esa, vaqt imkon bersa, tayanch tiralgan qadamlar bilan ancha kattaroq oraliqni ham bosib o'tish mumkin.

Vaqt tig'iz bo'lganda 3-4 metrdan 8 metrgacha oraliqda harakatlanish uchun yuguruvchi qadamni qo'llash samaraliroqdir, yon tomon bilan to'r bo'ylab (yugurishni harakat yo'nalishi bo'yicha yaqinroqdagi oyoqdan boshlab) harakatlanish va keyin burulib raqibga yuzma-yuz turish, to'rga yaqin oyoqda taranglashish lozim. Ba'zida o'yin vaziyati o'yinchiga, to'rga yon tomon bilan burilmaslik uchun, ko'ndalangiga ikkinchi qadamni bajarishga imkon beradi. Biroq har qanday holatda ham yugurishni to'r bo'ylab amalga oshirish kerak, "joy tanlab to'siq qo'yish" holati bundan mustasno.

**3-vazifa.** Yuqori vertikal sakrashni bajarish yoki zaruriyat bo'lganda to'r bo'ylab harakatlanish. Sakrash balandligi o'z-o'zicha (uning trayektoriyasi kabi) samarali to'siq qo'yishning sharti hisoblanadi. Yuqoriroq sakrashda to'siq qo'yuvchilar taranglashuv effektidan foydalanadilar. Joyida taranglashuv bilan sakrashni bajarishga o'rgatilmasligidan, o'yinchilar buni ko'pchilik hollarda asossiz ravishda, to'pga yugurib kelib to'siq qo'yishda qo'llaydilar. Bu bir qator texnik xatoliklarga (to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdan o'tib ketish) va yaxshi tashkil etilmagan to'siq qo'yishlarga olib keladi.

**4-Vazifa.** Raqib jamoasi hujumchi o'yinchilarining zarbasi yo'nalishini oldindan bila olish. Raqibning hujum joyiga yaqinlashish jarayonida to'siq qo'yuvchilar yugurishni tugatish va yuqoriga sakrash tabiiy elementi hisoblanadi. Tahlilning asosiy xulosalari to'siq uchun ham qo'llanilishi mumkin – ularni takrorlashga hojat yo'q. Faqat to'siq qo'yishni amalga oshirishda ularning o'ziga xos xususiyatlarinigina qarab chiqish o'rinlidir.

To'rga yoki sheriklariga tegib ketmasligi uchun to'siq qo'yuvchi o'z siltanish harakatlarini bukilgan qo'llari bilan bajarishga majburdir. Taranglashuvda tovonlarni tayanchga qattiq holda, to'rga bir vaqtda to'g'ri burchak ostida qo'yilishi kerak. Qadamlashga yo'l qo'yilmaydi.



**To'siq qo'yuvchilar sakrashining trayektoriyasi.** Ko'pchilik hollarda vertikal ko'tarilish va tushish trayektoriyasi eng foydali hisoblanadi. Shunda maydondagi himoyachilarning o'yini ancha yengillashadi – ularga qarshi harakat uchun joy tanlash osonlashadi. To'siq qo'yuvchilarning to'rga tegib ketish va o'rta chiziqdan o'tib ketish kabi xatolari kamayadi. Sakrashning bunday trayektoriyasida o'yinchilarga havoda o'z harakatlarini muvofiqlashtirish oson bo'ladi. Biroq, nostandart vaziyatlarda, bir yoki ikki oyoqda siltanish bilan to'r bo'ylab oraliq to'siq qo'yish mos bo'lishi mumkin. Biroq, havoda to'rga nisbatan burchak ostida harakatlanish ko'pincha texnik xatoliklarga olib keladi.

Yugurish bilan vertikal uchish trayektoriyasida sakrashni ta'minlash qiyinroq bo'lsa-da, imkoni mavjud. Vertikal sakrashni joyida turgan holda bajarish ishonchliroq, buning uchun avvaldan siltanish joyiga o'tib olish kerak. Balandlikda sapchib tushishni yo'qotmaslik uchun, to'siq qo'yuvchilar, o'z joyida turib taranglashuvda bukilgan qo'llarning faol siltanishdan foydalanishlari zarur. Vaqt yetishmasligi holatlarida taranglashuv holatida pastga qisqa tushishdan iborat bo'ladi – bu joyida sakrashdan oldin egilishning eng yaqin variantidir.

**5-vazifa.** Hujumchiga samarali qarshi harakat qilishni tashkil etish uchun qo'llarini o'z vaqtida va maqsadga muvofiq tarzda to'pga to'g'ridan-to'g'ri qarshi yo'nalishga o'tkazish. To'siq qo'yuvchining havodagi harakatlari samaradorligini qarab chiqamiz. Itarilishdan keyin yuqoriga harakatlanish bosqichidayoq to'siq qo'yuvchilar o'z qo'llarini yuqoriga o'tkazishlari maqsadga muvofiqdir. Qo'llarni yuqoriga ko'tarish ularning siltanish harakatlarining tabiiy davomi hisoblanadi. To'siq qo'yishda qo'llarni o'z vaqtida yuqoriga ko'tarish to'pga noodatiy ertaroq zarba berishlarda (ularning yuqoriga harakatlanishida trayektoriyaning yuqorilaganda zarbani bajaruvchi hujumchilar ham uchraydi) yoki to'siq qo'yuvchilar kechikkan holatlarda katta ahamiyatga ega bo'ladi – to'pni samarali to'siqlash ehtimoli shu yo'l bilan oshiriladi. Faqat shunga e'tibor berish zarurki, to'pni o'zi turgan tomondan to'smaslik uchun qo'llar to'rga bevosita yaqin joyda yuqoriga ko'tarilishi lozim.

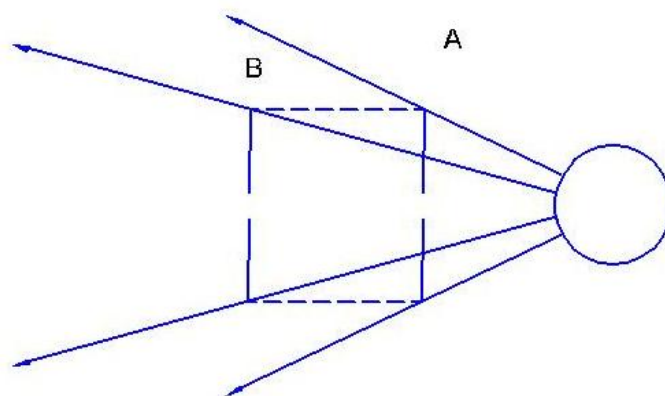
Standart vaziyatlarda to'siq qo'yuvchi o'yinchining sakrash trayektoriyasini yuqori nuqtasiga yaqinlashuviga qarab, qo'llarni to'rning raqib tomoniga o'tkazish va (agar zaruriyat bo'lsa) u yoki bu tomonga qaratish, to'pning yo'lini barmoqlar bilan to'sish imkoniga ega bo'lish kerak. To'siqda, to'siq qo'yuvchilarning to'p bilan ishlashini amalga

oshiruvchi ishchanlik holati ahamiyatga egadir: tos orqaga surilishi, oyoqlar gavdaga tortilishi kerak, shu asosda “bukilgan” gavda holatiga erishiladi. Bu deyarli har qanday zarbaga to‘siq qo‘yish holatlari uchun ham foydali. To‘rga tegib ketish va o‘rta chiziqdan o‘tib ketish bilan bog‘liq xatolar ehtimoli ham kamayadi. Endi qo‘llar harakati yordamida to‘siq qo‘yish samaradorligini oshirishning boshqa shartlarini aniqlab olamiz:

1. To‘pni barmoqlar yozilgan holdagi kaftlar bilan (bilak bilan emas) qaytarish maqsadga muvofiq – shunda qo‘lning qaytarish maydoni katta va to‘p uchushini oldindan bilish imkoniyati yuqori bo‘ladi. Agarda to‘p bitta bilakka to‘g‘ri kelsa, bunda to‘p to‘siq qo‘yuvchilarning qo‘lidan to‘pni uchush trayektoriyasini tartibga olish ancha qiyin bo‘ladi, chunki bitta bilak deyarli aylana shaklidagi kesimga ega bo‘ladi.

2. To‘siq qo‘yuvchining qo‘l barmoqlari ochilishini imkon qadar hujumchining zarbasi beriladigan joyga yaqinroqda bajarish mumkin – shunda eng katta “otish burchagi yopilishi mumkin” (28-rasm, A holati).

Umumiy holatda esa to‘siq qo‘yuvchilar qo‘llarini raqib tomonga pastroq sakrashda, to‘r balandligida yuqori sakrashida esa qo‘l uzunligiga qarab o‘tkazishlari lozim. To‘r ustida barmoqlar shunday mo‘ljal olishi kerakki, to‘siqdan to‘pning maydongacha ehtimoliy tushishini hisobga olish kerak. Agarda to‘siq qo‘yuvchilar faqat raqib zarbasini “yengillashtirish” maqsadida harakat qilgan bo‘lsalar, buni himoyachilar qabul qilishi kutilsa, unda qo‘llarni yuqoriga cho‘zish kerak.



28-rasm

3. To‘siq qo‘yuvchilar to‘pning zarba berish yo‘nalishi va trayektoriyasini aniqlagach, o‘z nigohlarini to‘pdan hujumchiga

o'tkazishlari lozim. Bu hujum joyini aniqroq belgilashga va sakrash holatiga o'z vaqtida o'tishlariga, shuningdek, hujumchi zarbasi yo'nalishini topish va to'r ustida samaraliroq qarshi harakat qilish imkonini beradi. To'siq qo'yuvchi to'rga yaqin uzatishdagina to'pga diqqat bilan qarab turishi lozim. Shuningdek, to'p to'siq qo'yuvchilar tomonga uchib o'tgan holatda esa unga qarshi hujumni tashkil etish lozim. Raqibning harakatlarini tashqi kuzatish yordamida nazorat qilish mumkin.

4. Qo'llarning, ayniqsa, barmoqlarning harakati, to'pga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etib, ko'pincha to'siq qo'yishning samaradorligini oshiradi. To'siq, shu tariqa, qarshi hujumga aylanadi.

5. To'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'llar yuqorida to'g'rilangan holatda pastga tushishi maqsadga muvofiqdir. Qo'llarning ertaroq tushirilishining xatosi to'pning bosh ustidan o'tib ketishiga olib keladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchining yengilgina o'ljasi qo'ldan chiqadi.

**Yerga tushish.** Yerga tushish jarayonida oyoqlarni tayanchga, to'siq qo'yuvchining umumiy tana holatini uchish trayektoriyasining maydoncha yuzasi bilan kesishish nuqtasiga qo'yish kerak, shunda yerga tushuvchi o'yinchining muvozanati ishonchliroq bo'ladi. Bu to'siq qo'yuvchini to'rga tegib ketish va o'rta chiziqdan o'tib ketish kabi xatolardan saqlaydi. Biroq, o'yin vaziyati ko'pincha keyingi tez harakatlanishni talab etadi. Harakatlanish tomoniga muvozanatni tezroq yo'qotish uchun (bu bilan tezroq harakatni boshlash), agar sharoit yo'l bersa, yuqorida eslatilgan nuqtadan zaruriy yo'nalishdagi qarama-qarshi tomonga mumkin qadar birozsiljish bilan yerga tushish kerak.

Itarilishda xatoga yo'l qo'yilgan hollarda, buning natijasida umumiy tana holatini uchish trayektoriyasi raqib maydoni tomon "o'tib ketadi", yerga tushishda oyoqlarni o'rta chiziqqa qo'yish va qo'llar bilan muvozanatni saqlashga urinish lozim. Raqib tomonga tushishning boshlanishi odatda sekin bo'ladi, sherik pastga tushayotgan to'siq qo'yuvchining muvozanatni ushlab turishga qo'llari bilan yordam berishga ulgurishi mumkin.

**Guruh bo'lib to'siqqo'yish.** Guruh bo'lib to'siq qo'yish texnikasining qiyinchiliklari to'siq ishtirokchilari harakatlarini o'zaro kelishilganligi muammolari bilan bog'liqdir. Jumladan, to'siq qo'yuvchilarning to'r bo'ylab bir yo'nalishga harakatlanishida ikkita xatodan bittasi; zich bo'lmagan (tuynukli) to'siq holati agarda to'siq qo'yuvchilar bir vaqtda sakrashmasa yoki yugurib kelayotgan so'nggi to'siq qo'yuvchi sakrashda kechiksa, oldinroq sakragan sherigiga yetish

uchun harakatga vaqt sarflamas, yaxshi tashkil etilmagan to'siq vujudga keladi. Agar harakatlanayotgan so'nggi to'siq qo'yuvchi kechikmasa, unda oxirgi qadamni bajarayotgan sherigining oyog'ini bosib oladi, bu ham to'siqning tashkiliy tomonini pasaytiradi. Taranglashuv jarayonida to'siq bo'yicha sherikka "uchib yetib borish" juda muhimdir. Axir to'siq qo'yuvchi o'z sherigiga qancha masofagacha yugurib borolmasa, to'ristidagi guruhli to'siqda shunchalik kattalikdagi tirqish paydo bo'ladi.

To'siqdagi "tirqish"ni sakrashda sherik bilan yaqinlashish yoki ikkita bir-biriga yaqin to'siq qo'yuvchilar hisobidan bartaraf etish salbiy oqibatlariga olib keladi. Havoda to'qnashuv, to'rga tegib ketish yoki sifatsiz to'siq qo'yish, to'siq qo'yuvchilar qo'lini sheriklar tomonga uzatgan holda to'pni "tutib olish" imkoniyatidan mahrum bo'lishlari mumkin. Bunda maydonda himoya harakatlarini tashkil etish uchun ma'lum bir qiyinchiliklar himoyachilarga, hujumchilarga qarshi harakat uchun o'z joylarini topish murakkabligi kabi vaziyatlar vujudga kelishi mumkin. To'siq qo'yuvchilar o'z harakatlarini yaxshi tashkil etmasligi tufayli to'pning tezligi va qiyalik trayektoriyasi zarbadan so'ng olib borilishi mumkin – bunday siqilgan to'siq raqibga egri trayektoriya bo'yicha qiyali zarba berishga imkon yaratadi. Standart vaziyatlarda to'siq qo'yuvchilarning o'zaro harakati quyidagi tartibda eng oqilona va samarali deb hisoblashi mumkin. To'siq qo'yuvchilar oldindan ko'ra bilish asosida, taxmin qilinayotgan hujum joyiga mumkin qadar ertaroq joylashib olishga intiladilar.

Guruh bo'lib qarshi harakat qilishda sakrash uchun joyni, kimning hududida hujum zarbasi bajariladigan bo'lsa, o'sha to'siq qo'yuvchi joy tanlaydi. U sakrash uchun joyni aniqlaydi, to'siq qo'yiladigan joyga oldinroq o'tib olishga intiladi va raqib jamoasi hujumchisining harakatlariga ko'ra siltanish uchun vaqtni tanlaydi, joyida taranglashgan holda sakrashni bajaradi. To'siqning boshqa ishtirokchisi tiralgan yoki yuguruvchi qadamlar bilan asosiy to'siq qo'yuvchiga yaqinlashib keladi. Tayyorlanish va undan keyingi sakrashni ikkala o'yinchi ham bir vaqtda bajarishi zarur – shunda to'siq zich holda bo'ladi, to'siq qo'yuvchining birgalikda qo'llarini to'pga ko'ndalang tomonga o'tkazishlariga, aylanib o'tuvchi zarba holatining oldini olishga, ya'ni "tutib oluvchi" guruhli to'siqni bajarish imkoniyati saqlanadi.

Guruh bo'lib to'siq qo'yishda sherikkacha yugurmasdan sakrab qo'yish, faqatgina to'siq qo'yuvchining zaruriy itarilish joyiga o'tishga jismonan ulgura olmagan hollarda o'zini oqlashi mumkin. Shunday qilib, yuqorida bayon qilinganlardan xulosa qilsak:

Guruh bo'lib to'siq qo'yishda sakrash uchun joyni kimning hududida hujum bajariladigan bo'lsa, o'sha to'siq qo'yuvchi tanlaydi, boshqalar unga moslashadi.

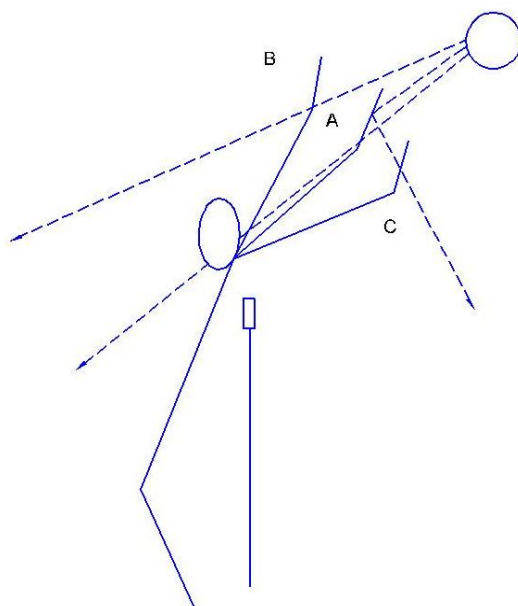
Guruhli to'siq zich bo'lishi uchun moslashishi kerak bo'lgan to'siq qo'yuvchi, oxirgi qadamni tayyorlangan ko'rinishda qo'yadigan bo'lib sherigigacha oyoq bilan yugurib borishi zarur.

Bir yo'nalishda to'r bo'ylab ikki (uchta) to'siq qo'yuvchining bir vaqtda harakatlanishi xatoliklarga: maydonchada va havoda o'yinchilarning to'qnashib ketishlariga, zich bo'lmagan yoki yaxshi tashkil etilmagan to'siq qo'yilishiga olib keladi, bular ko'pincha to'siqni oxirgi ishtirokchisining ancha kech yoki "uzoqroqdan" sakrashi tufayli kelib chiqadi.

### **Turlicha balandliklarda va to'rdan turlicha uzoqlikda beriladigan zarbalarga to'siq qo'yish xususiyatlari.**

To'rdan uzoqda joylashgan uzatishlarda mohirlik bilan qilingan hujumlarda zarbaga to'siq qo'yish ham ancha murakkab bo'ladi. Bunda to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning zarbadan keyin to'pning uchish yo'nalishini mumkin qadar oldinroq bajarishlari (hujumchining zarba harakati bo'yicha, qo'lining siltanishi bo'yicha emas) va raqib hujumiga to'siq qo'yish uchun qo'llarni maqsadga muvofiq o'tkaza olish qobiliyatlariga yuqori talablar qo'yiladi. Hujumchi o'yinchi tomonga barmoqlarni ancha cho'zishi doimo ham samarali bo'lmaydi (29-rasmda s holati) yoki yetarlicha bo'lmasligi ham mumkin (shu rasmda B holati).

To'siq qo'yuvchilar qo'lining raqib tomonga ancha o'tib ketishi to'siqning balandligini pasaytiradi, bundan baland bo'yli o'yinchilar foydalanishlari mumkin. Qo'llarni haddan tashqari yuqoriga ko'tarish to'siq qo'yuvchilarning barmoqlari hujum hududidan yuqorida bo'lib qolishiga olib keladi va to'p ancha kam samara bilan bilaklar orqali qaytarilishi mumkin bo'ladi. Past bo'yli o'yinchi qo'lni birdaniga yuqoriga ko'tarish bilan sakrasa (yoki sakray olmaydigan), uning ustun jihati bo'lishi mumkin, chunki barmoqlar uchish zonasida bo'ladi va to'siqning qaytarilish yuzasidan kattaligi sababli zarbaga samaraliroq qarshi ta'sir ko'rsatishlari mumkin.



29-rasm

Agar hujumchi o'yinchi baland bo'yli, to'siq qo'yuvchi esa past bo'yli bo'lsa, unda himoyalanuvchi to'p yonida qarshi harakatning samaradorligini oshirish uchun hujum qiluvchidan keyinroq sakrashi va qo'llarini uning tomoniga o'tkazmasligi kerak. Aks holda, to'siqning balandligi pasayadi va hujumchining ancha yuqori nuqtadan uzatilgan to'piga yetib ololmaydi. To'siq qo'yuvchi hujumchidan balandroq bo'lgan holatlarda, to'siq ko'pincha past samarali bo'ladi. Chunki, to'siq qo'yuvchi barmoqlari qaytaruvchi yuzasi zarbadan keyingi to'pning uchish trayektoriyasidan balandda bo'lib qoladi – to'p to'siq qo'yuvchilarning tirsaklari orasidan o'tib ketadi, yoki ularga tegib, bilib bo'lmaydigan trayektoriyaga ketib qoladi. Shu bilan birga, baland bo'yli to'siq qo'yuvchi o'yinchilarda samarali qarshi harakat uchun ham imkoniyatlar bo'ladi. Bo'y va sakrashdan foydalangan holda barmoqlarning qaytaruvchi yuzasini zarba joyiga yaqinroq keltirish, hujum sektorini eng kam darajagacha qisqartirishi lozim.

Past bo'yli hujumchilar baland bo'yilarga qaraganda to'p bilan pastroqda, demakki, ular kechroq sakraydi va ushlaydi. Ayrim to'siq qo'yuvchilar hujumchining xususiyatlarini hisobga olmasdan, aynan past bo'yli hujumchi o'yinchilar bilan bir vaqtda sakraganliklari uchun qo'llarini to'pga kechikish bilan uzatadilar. To'pga yaqin uzatishlardagi zarbalarga to'siq qo'yish hujumning kattaroq sektorini yopish imkoniyati paydo bo'lishi sababli, u ancha yengilroq kechadi. Biroq qiyinchiliklari ham bor: hujumchilar ko'pincha aylanib o'tuvchi zarbalardan va qo'lga tegib, chetga chiqib ketishini hisobga olgan holda to'siqning chekkasiga

zarba berishdan foydalanadilar. Bu yerda to'siq qo'yuvchilardan zarbaning yo'nalishini oldindan aniq bila olish, to'p to'siqqa tegib keyin, raqib maydonchasiga tushishga mo'ljallab yo'naltirish kabilarga yuqori talablar qo'yiladi.

Hujumchining to'p tashqarisiga chiqib ketishni hisobga olib bajargani zarbasi, aniq ko'rinib turgan hollarda, to'siq qo'yuvchi o'z qo'llarini to'siq qo'yish hududidan umuman yig'ishtirib olishi yoki ularni zarbaga qarshi "o'z holida" harakatlanishi lozim, bunda hujum ko'pincha maydoncha tashqarisida, o'yinchilarning qo'li to'siqqa tegmagan holatda amalga oshadi.

### **To'siq qo'yish uchun zaruriy xulosalar**

1. To'siq qo'yuvchini bajarish uchun sakrashi taranglashuv bilan (shu jumladan, joyida ham) va bevosita to'pning yaqinida bajarilishi kerak.

2. Itarilishda bukilgan qo'llar bilan kuchli siltanish lozim.

3. To'siq qo'yuvchilarning sakrash trayektoriyasi vertikal (bir qo'lda bajarilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yishdan tashqari holatlarda) bo'lishi kerak.

4. To'p barmoqlar bilan qaytarilishidan so'ng raqib maydonchasiga tushishi zarur.

5. Havoda turganda qo'shimcha qarash, uning zarbasi yo'nalishini bila olishi lozim. To'p arqonga tegib ketishi yoki to'pning yaqinidan uzatishlari bajarilganda esa to'pga qarash kerak.

6. Uzatishlar bilan bajariluvchi hujum zarbalarini qo'llarni to'pga ko'ndalang tomonlardan biriga o'tkazish orqali to'siqlash kerak, kaftlarni shunday tutish kerakki, to'pning ketishi maydoncha tomonga bo'lsin.

7. To'siq qo'yish uchun qo'l barmoqlarini imkon qadar zarba joyiga yaqin tutish lozim. Bu bilan maydonchaga tushadigan zarba ehtimoli kamayadi.

8. To'siqni bajarishda hujumchining ham, o'zining ham bo'yi va sakrash balandligini hisobga olish zarur, bunda quyidagi qoidaga amal qilinadi: agar to'siq qo'yuvchilar hujumchidan pastroq bo'lsa, ular hujumchidan keyinroq sakrashlari va qo'llarini yuqoriga cho'zishlari, agar balandroq bo'lsalar – unda ertaroq sakrashlari va barmoqlarini hujum joyiga yaqinroq qo'yishlari lozim.

8. Yuqoriga ko'tarilib to'g'rilangan qo'llar bilan pastlashish kerak.

10. Guruh bo'lib to'siq qo'yilganda, kimning hududida zarba bajariladigan bo'lsa, o'sha to'siq qo'yuvchi sakrash joyini tanlaydi, boshqasi unga moslashadi.

### **Mavzu bo'yicha nazorat savollari:**

1. Klassik voleybolga qisqacha tavsif bering.
2. O'yin funksiyalari mohiyatini yoritib bering.
3. Hujumni tashkil etish usullarini ko'rsating.
4. Guruhli to'siq qo'yishda markaziy to'siq qo'yuvchining vazifalari nimalardan iborat.
5. Hujum zarbalarida kuch impulsini aniqlash usullari qaysilar.
6. Voleybolchilarning harakatini tavsiflang.
7. Hujumchi harakatlarining tuzulish xususiyatlari nimalardan iborat.
8. Turush holatlariga tavsif bering.
9. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasini izohlab bering.
10. Uzatishning bir tomonlama qattiq usuli haqida nimalarni bilasiz.
11. To'siq qo'yish texnikasini izohlang.
12. Zamonaviy voleybolda himoyada o'ynashga tasnif bering.
13. Himoyada harakatli vazifalarni hal etishning asosiy shartlari nimalardan iborat.
14. Himoyachilarning tayyor holatini ta'riflang.
15. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish texnikasi deganda nimani tushunasiz.
16. Himoyalashni amalga oshirishda o'yinchi harakatlari xususiyatlari nimalardan iborat.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув-қўлланма. –Т., 2007.
2. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –Т.: “Ilder Press”, 2008. –33b
3. Болтаев З.Б. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси фанидан маъруза матнлари. –Т., 2015.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. –М.: “Академия”, 2004.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. –М.: “Академия”, 2008.
6. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. // Учебное пособие. –Т., 2005.



## **IV BOB. VOLEYBOL TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O‘RGATISH USLUBIYATI**

### **4.1. Voleybol texnik-taktik uslublarini dastlabki o‘rgatish metodikasi**

Yosh o‘yinchilar tayyorgarligining birinchi asosiy qismini ularning jismoniy va texnik-taktik vazifalari tashkil etadi. U boshlang‘ich ta‘lim guruhlarida yoki voleybol maktab seksiyalarida amalga oshiriladi. Shu bilan birgalikda, psixologik va tarbiyaviy jihatdan muammolari ham hal etiladi.

Voleybol yillar davomida shakllantirilgan va hozirgi kunda ham ijobiy natijalar berayotgan amaliy tavsiyalar va mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan metodika asosida o‘rgatiladi. Hozirgi kundagi voleybolga o‘rgatish metodikasining barcha yutuqlari va afzalliklarini hisobga olgan holda, zamon talabi uni qayta ko‘rib chiqish va takomillashtirishga undamoqda. Ushbu bobda o‘yinchilarni tayyorlash an‘anaviy metodikasining kuchli va samarali natija berayotgan tomonlarini qarab chiqamiz.

An‘anaviy metodikada o‘qitish va takomillashtirish asoslari aksariyat hollarda o‘rinli ekanligini inkor etib bo‘lmaydi. Bu yondashuv sport mashg‘ulotlarining barcha tamoyillari (ko‘rgazmalilik, soddalik, muntazamlilik, onglilik va b.)ga tegishli. Harakat ko‘nikmalarini shakllantirish qonuniyatlarini anglashdan kelib chiqib, voleybolga o‘rgatish jarayoni bosqichlarga bo‘linadi. Ularda “soddadan murakkabga” tamoyili bo‘yicha o‘rgatuvchi mashqlar tanlangan va tizimlashtirilgan. Bu esa jamoalarimizga g‘alabalar olib kelgan. Voleybolchilarni tayyorlash asoslari ham berilgan. Biroq shu vaziyatda metodikaning ba‘zi kamchiliklari yaqqol ko‘zga tashlanib qoldi. Bizningcha, ular quyidagilardan iborat:

1. Voleybolchilar o‘yin uslublari mukammal texnikasi borasida aniq tushunchalar mavjud emas, shu bois nimani o‘rgatish masalasi ham mavhumligicha qolmoqda. O‘yin texnikasi uslublari “optimal modellari”ni asoslash borasidagi olimlarning harakatlari hali muvaffaqiyat keltirmadi. Qo‘llanilayotgan metodologik yondashuv tufayli tadqiqotchilar, avvalo, o‘yinchilar voleybol o‘yin uslublarini qanday bajarish kerakligini emas, balki qanday bajarayotganini o‘rganishmoqda. Bunday yondashuv tasviriy xarakterga ega;

harakatlarda tashqi ko‘rinishiga muvofiq voleybol o‘yinida barcha texnik uslublari tasvirlanadi.

Dissertatsiya va turli ilmiy maqolalardagi miqdoriy ko‘rsatkichlarga ahamiyat bermaslik kerak, ular odatda sabab va natija asoslariga ega bo‘lmaydi, o‘yinchilar harakati samaradorligini belgilovchi jismoniy mexanizmlarni ochib bermaydi. Aksariyat o‘quv-uslubiy qo‘llanma va darsliklarda o‘yin uslublari hech qanday miqdoriy ko‘rsatkichlarsiz harakatlar strukturasi amaliy tajriba darajasida izohlaydi.

2. O‘yin texnikasi uslublarning optimal modellari mavjud emasligi muammolariga asosan murabbiylarning yosh voleybolchilar mahorati ustida ishlash o‘rniga o‘yin komponentiga asossiz katta e‘tibor qaratishi sabab bo‘ladi. Texnika ustida ishlashni unutib, yosh voleybolchilar o‘yini amaliyotiga urg‘u qo‘yish natijaga “undash”ga olib keladi, bu esa ularni keyingi taraqqiyotini to‘xtatadi yoki sekinlashtiradi. O‘yinchilarni rasmiy natijaga “undash” keng tarqalib, voleybolchilar tayyorgarligi metodikasi uchun xos bo‘lib qoladi.

3. Murabbiylar mashqlarni to‘g‘ri bajarishga yetarlicha e‘tibor berishmaydi va harakatlar samaradorligi shartlarini amalga oshirishda erishilgan yutuqlarni mustahkamlaydigan texnika ustida ishlashmaydi. Voleybolchilarning harakat vazifalarini samarali hal etishdagi asosiy shartlarni bilmasligi bilan bu holatni izohlab bo‘lmaydi. Murabbiylar o‘yin uslublari texnikasini qanchalik “to‘g‘ri” taqdim etishmasin, shogirdlar talablarni bajarish uchun uni deyarli bir xil ijro etishlari kerak. Aynan shu holat kuzatilmayapti. Ko‘pchilik murabbiylarning shogirdlari o‘yin uslublarni turlicha bajarishadi. Bu farqni voleybolchilar individual xususiyatlari bilan izohlab bo‘lmaydi, bu individual xatolardir. Buning asosiy sababi murabbiy tomonidan texnikaga o‘rgatish jarayonini to‘g‘ri bajarilmaganligi, o‘z holiga tashlab qo‘yilganidadir.

4. O‘yinchilarni tayyorlash an‘anaviy metodikasi kamchiliklariga voleybol o‘yini uslublarga o‘rgatish va takomillashtirish bosqichlari so‘zsiz almashinuvini kiritish mumkin. O‘rgatishning har bir bosqichidagi afzalliklari to‘liq almashinishi va oldingi bosqich mashqlarini unutish bilan ifodalanadi. Voleybolda o‘yin uslublarga o‘rgatish ketma-ketligi ham tuzilgan – avval bir texnik uslublari; keyin esa boshqalarini o‘rganish tavsiya etiladi. Shu tarzda, ketma-ketlik uziladi, ilgari o‘rgangan harakatlar texnikasi “maktabi” takrorlanmagani bois ularni aksariyati unutiladi. Bunday yondashuv ta‘limning erishilgan natijalarini mustahkamlamaydi, o‘yinchilar mahorati taraqqiyotini

cheklaydi va texnikada xatolar qilishga sabab bo'ladi, tobora orqaga ketadi.

5. Voleybolni o'rgatishda yuqorida keltirilgan umumiy metodikasi trenajyorlar va maxsus jihozlardan foydalanish samarasiz texnologiyasini ham belgilaydi. Mavjud trenajyorlar tanlanmay, ularning samardorligi hisobga olinmay foydalaniladi.

O'yinchilar sport tayyorgarligi mavjud amaliyotida sanab o'tilgan kamchiliklar ularning mahorati oshishini cheklaydi va voleybolchilarni yoshligidanoq o'yin harakatlari ko'nikmalari majmuasida xatolar turg'unlashishiga sabab bo'ladi. Murabbiy o'yinchi bo'lgan vaqtdan boshlab "kuchli sportchi modeli"ga intiladi. Lekin ushbu taqlidiy yondashuv aksariyat hollarda ikki sabab tufayli pand beradi.

**Birinchisi.** Texnikaning ideal modeli odatda eng kuchli ijrochi harakatlari tashqi ko'rinishi bo'yicha tuziladi. Undan o'rganish predmeti baholash tizimi uchun asos sifatida foydalaniladi. Texnik uslubning ushbu ideal tashkil etilgan modelida ko'zda chamalab yoki asboblar yordamida o'lchash orqali tasodifiy, ahamiyatsiz tasniflar ham uchraydi "bir qarashda", muqobil va muhim ko'rinadi va haqiqat deb qabul qilinadi. Lekin harakatlarga tashqi o'xshashligi turli harakat mexanizmlari va turli mushaklar tomonidan ta'minlanishi mumkin, agar uni tushunishga ortiqcha urinilmasa, voleybolchining samarali harakatlari ko'rinishi qaysi mushak, mexanizm va ish rejimlari bilan ta'minlanishini taxmin qilish mumkin.

**Ikkinchisi.** Taqlid uchun eng yaxshi o'yinchi tanlashda uning harakatlari samaradorligi emas, uning faoliyati natijaviyligi bahosi qo'llaniladi. Voleybolchi faoliyati natijaviyligi turli omillar: asab tizimi kuchi, uning irodaviy ko'rinishlari, taktik bilimlilik, texnik uslublarni bajarish ko'nikmalarining ishonchliligi va boshqalar bilan ta'minlanadi. Mushaklarda ishlab chiqarilayotgan energiyadan foydalanish samaradorligi nuqtainazaridan harakatlar samaradorligi yuqori bo'lmasligi mumkin. Aksincha, ko'nikma samarali, lekin barqaror bo'lmasligi mumkin, bu holat yosh voleybolchilarda kuzatiladi. Lekin u uzoq muddat davomida mahorat oshishi imkoniyatlarini ta'minlovchi istiqbolli va mahsuldor holatdir.

O'yin mashqlarining sanoqsiz bajarilishi natijasida yosh voleybolchilarda egallangan o'yin uslublarini bajarish texnikasi yomonlashadi. Harakatlar oddiy va odatiy bo'lib qoladi, lekin harakatli vazifalar yechimi nuqtai nazaridan kamroq samarali bo'ladi. Qayta-qayta takrorlanganligi tufayli xatolar barqarorlashadi. O'yin amaliyoti hosil

bo‘ladi, ammo uning darajasi yosh o‘yinchi harakatlari chegaralanganligi va nomukammalligi tufayli cheklanadi.

Ko‘nikma barqarorligi, “shakllanganligi” ko‘p marotaba takrorlash yoki kundalik hayoti, harakatli tajriba doirasida ishlab chiqilgan elementlarning oddiyliги natijasidir. Odatiy harakatlar tez va oson tarzda barqaror odatga aylanadi. Ko‘nikma barqarorligi o‘yinda ochko olib keladigan to‘p bilan ishlashda xatolarning kamligida ifodalanadi. Bolalar voleybolida raqobat, avvalombor, o‘yinchi harakat ko‘nikmalari barqarorligi, ularning ijrosi ishonchliligini ta‘minlovchi musobaqa jarayonidir. To‘pni yo‘qotishga olib keladigan vaziyatlarda kam xatoga yo‘l qo‘yadigan jamoa g‘olib bo‘ladi. Lekin BO‘SMda yosh kattalashishi bilan o‘yinchi ko‘nikmalari barqarorligi tenglashadi. O‘yinchi mukamal harakat ko‘nikmalariga, avvalo harakat vazifalari samarali va tejamli qarorlari ijrosiga ega jamoalar istiqbolga erishadi.

Yuqorida keltirilgan va amaliyotda qo‘llanilgan o‘rgatish metodikasi va uni takomillashtirish “yangidan” yaratilmagan, balki mavjud metodika asosida rivojlantirilgan. U yuqorida keltirilgan kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida mavjud metodika davomi sifatida yaratilgan. Uni shakllantirish jarayonida o‘yinchi va jamoalarni har tomonlama tayyorgarligini takomillashtirish va o‘rgatishda yangi mahsuldor yondashuvlar va metodik uslublar qo‘llanilgan.

## **4.2. Umumiy tamoyil va yondashuvlar**

### ***Voleybolda o‘yin uslublariga o‘rgatishda umumiy didaktik tamoyillar.***

Voleybolda o‘yin uslublariga o‘rgatishda umumiy didaktik tamoyillar: ketma-ketlik, uzviylik, tushunarlik, muntazamlilik, onglilik, ko‘rgazmalilik va boshqalarning muhimligini inkor etib bo‘lmaydi. Lekin o‘qitish predmetining aniq tasavvuri bo‘lmasa (nimani o‘qitish), son-sanoqsiz tamoyillar ham qo‘l kelmaydi –o‘qitish asosan o‘z holida qoladi. Qanday o‘rgatish masalasi ham muhim hisoblanadi. Unga o‘qitish metodikasini tashkil etadigan bir qator vazifalarni, jumladan, mashqlarni tanlash, ularni qo‘llash ketma-ketligi, tayyorgarlik mashg‘ulotlari va takrorlashlar soni, taqdim etilayotgan metodik ko‘rsatkichlar, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonini baholash hamda nazorat tizimi va boshqalarni kiritish mumkin.

Harakatli vazifalarni samarali, tejamli va maqsadga muvofiq shartlarini to‘g‘ri tushunish, shuningdek, harakatlarning shakllanayotgan

tuzilmasini baholash va nazorat qilish asosli tizimi muayyan darajada zarur mashqlar, ketma-ketlik va ulardan foydalanish chastotasini tanlashni talab qiladi, shuningdek, voleybolning texnik-taktik usullarini o'rgatish metodikasi tarkibini optimallashtirishda yordam beradi. Mukammalroq o'rgatish metodikasini izlashda insonning beixtiyor harakatlarini boshqarish umumiy sxemasi va ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlariga asoslanish shart. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishning fiziologik asosi harakatni boshqarish markazlarida barqaror neyron aloqalar shakllanishi hisoblanadi. Ular mushaklarga signal-buyruqlarni uzatadi va bajarilayotgan harakatlar natijalari haqida xabar beruvchi proprioretseptorlardan qaytadi.

Bu aloqalar muayyan vaqt oralig'ida bir xil harakatlarni ko'p marotalab takrorlash natijasida barqarorlashadi, bu vaqtda harakatni boshqarishning barcha darajalarida ishlab chiqilgan mexanizm mustahkamlanadi. Natijada harakat ko'nikmasi me'yorlashadi, harakat vazifalari samaradorligi va ishonchliligi oshishini ta'minlaydi. Harakat ko'nikmalari shakllanish jarayoni bir necha davrdan o'tib, murabbiydan mashqlarni tanlash va ularni qo'llash metodikasini hisobga olishni talab qiladi.

**1-davr** "tarqalgan" qo'zg'alish bilan xarakterlanadi, natijada faoliyatga keraksiz mushaklar jalb qilinadi, sportchi harakatlari barqarorlashadi.

**2-davr** harakatlarni mukammallashtiradigan qo'zg'alish konsentratsiya va farqlanishni tasniflaydi.

**3-davr** ko'nikmani avtomatlashtiruvchi davr.

**4-davr** ko'nikmani shakllantirishda moslashish-kengaytirish davri. Mazmuniy vazifalarni hal etish qobliyatini egallanadi.

Ko'nikmalarni shakllantirish mexanizmini avtomatizatsiya holatigacha batafsil izohlashni N.A. Bernshteyn taklif qildi. Uning konsepsiyasiga muvofiq, inson beixtiyor harakatlarini boshqarish bosh miya qobig'idan orqa miya segmentar apparatigacha bo'lgan ko'p bosqichli tuzilmaga ega. Yuqorida ko'rib chiqilgan avtogen tormozlanish refleksi orqa miya darajasidagi harakatlarni boshqarishning ideal misolidir.

Bosh miya qobig'idan boshqarib, ongli ravishda nazorat qilib, inson notanish xatti-harakatni bajarishga urinadi. Uni o'rganishning boshqa tomoni yo'q. Avvaliga bosh miya bo'lmalari o'zlariga xos bo'lmagan vazifani – mushak faoliyatini bevosita boshqarishni bajargani uchun harakatlar mukammal bo'lmaydi. Ko'nikmani o'rganib borib, boshqaruv

bosh miyaning quyi boʻlmalariga va nihoyat, orqa miya darajasiga oʻtadi. Koʻnikma qanchalik avtomatlashsa, harakatlarni boshqarish koʻproq (markaziy asab tizimi) quyi bosqichlari tomonidan amalga oshiriladi. Bu vaqtda bosh miyaning yuqori boʻlmalari maqsadga muvofiqlik tamoyilini amalga oshiruvchi (masalan, harakatni vaziyat bilan muvofiqlashtirish) mohiyatli vazifalarni hal etib, umumiy boshqaruvni amalga oshiradi.

Koʻnikmaning alohida elementlariga diqqatni tortish boshqaruv harakatlarini bosh miyaning yuqori boʻlmalariga qaytarishni anglatib, ularning samaradorligini pasaytiradi. Harakatlarning tashqi koʻrinishini ongli tarzda nazorat qilishga urinish (masalan, toʻpni urishda qoʻllarni toʻgʻri tutishga eʼtibor qaratish) qoʻlni koʻtarishda mexanizmning buzilishiga olib keladi. Bu esa harakatlar tezligining va uruvchining kinetik energiyasi pasayishida aks etadi. Harakat faoliyatini kuch bilan hal etish uslubining tangligi, aniqrogʻi hujumchiga oʻyin uslubini samarali bajarish imkonini bermaydi. Aksincha, oʻyinchi qoʻllarini koʻtarish va keng hamda erkin zarba berishga urinishi (murabbiyning metodik koʻrsatmalariga muvofiq) bosh miya quyi boʻlimlari (hatto orqa miya) harakatlarini boshqarish bilan taʼminlanadi. Ballistik harakatlarni bajarishning ushbu uslubi zarba beruvchi tezligini oshiradi va bu holatda yuzaga keladigan markazdan qochuvchi kuch qoʻlni toʻgʻrilaydi, keskin zarba hosil boʻladi.

Harakat koʻnikmasi barqarorlashuv (avtomatizatsiya) davridan soʻng maqsadli tayyorgarlikda uning tadbigʻi moslashish – kengayishi sharoitlarining 4-davri boshlanishi kerak. Oʻyinchi harakat vazifalarini izlash va uslublarini mustahkamlash qarorlaridan oʻyin vaziyatlarida oʻzgaradigan mohiyatli vazifalarni (epchillik, koʻnikmaning harakatli tuzilmalari maqsadli oʻzgarishlari hisobiga) hal etish uslublarini izlashga oʻtadi. Texnik-taktik koʻnikmalar shakllanishi maqsadli harakatlarni boshqarish tizimlarida neyron aloqalarining shakllanishi va mustahkamlanishi asosida ham amalga oshadi. Oʻyin shartlariga muvofiq oʻzgaradigan, shuningdek, raqibning qarshi harakati strukturasi variativ oʻzgarish qobiliyati egallanadi. Birlamchi oʻrinni “nima qilish kerak?” va “qanday bajarish kerak?” vazifalarini yechish tanlovi egallaydi. Aynan shu variativ texnikasi asosida taktik vazifalarni amalga oshirishdir.

Oʻyinchining harakatli uslublarini samarali hal etish va ularning ijrosi variativ oʻzgarishga oliy sport mahorati bosqichida muhim ahamiyat kasb etadi va uni texnik mahoratining asosiy tarkibi hisoblanadi.

Harakatlarning samarali mexanizmlarini shakllantirish zaruriyatidan kelib chiqib, o'qitishning sarmahsul metodikasidagi eng muhim holatiga urg'u beramiz: qanday mashqlarni qo'llash emas, balki ularni qanday bajarish muhim. Mashqlarning to'g'ri bajarilishi harakat vazifalarini amalga oshirishning samarali va maqsadli dinamik mexanizmlarni shakllantiradi yoki o'yinning texnik uslublarini bajarishda navbatdagi xatolar mustahkamlanadi. Ko'plab noto'g'ri takrorlashlar natijasida shakllangan va mustahkamlangan mushak sinergiyasi muqobil ko'nikma shakllanishini cheklaydi. Ma'muriy qayta o'rgatish bir qator salbiy natijalarga olib keladi.

Birinchi, to'g'ri ko'nikmaga qayta ko'nikish juda mushkul; qayta o'rgatish murakkabroq va darhol to'g'ri o'qitishdan ko'ra uzoqroq davom etadi (ba'zi o'yinchilarni deyarli qayta o'rgatib ham bo'lmaydi).

Ikkinchi, qayta o'rgatilgan o'yinchi eng noqulay vaziyatda eski ko'nikmani takrorlaydi va uning harakatlari samaradorligi keskin pasayadi. Bu esa turli asabiy (masalan, musobaqaviy) omillarga sabab bo'ladi va toliqish natijasida o'yinchi harakatlari nazoratini pasayishi kuzatiladi.

Shu sababli, o'yin uslublarini o'rgatish va takomillashtirishda mashqlarni faqat to'g'ri bajarishni eng muhim qoida yoki tamoyil (uni "oltin" qoida deb ham atash mumkin) deb qabul qilish kerak. O'rgatish jarayonining yakuniy samaradorligi aksariyat hollarda o'yinchilar va murabbiyning ushbu qoidaga qanchalik qat'iy rioya qilishi bilan belgilanadi. "Oltin qoida" yangi va yosh o'yinchilar bilan ishlashda alohida ahamiyat kasb etadi – bolalar tez o'rganishadi, bu esa ularning sport mahoratining kelgusida rivojlanishi uchun istiqbol yaratadi, lekin ko'nikmalar tez unutiladi. Uzoq vaqt davomida, harakatlarning muqobil strukturasi barqarorlashib, mustahkamlanguncha, texnik uslublarni bajarish to'g'riligi (samaradorlik joriylarini amalga oshirish darajasi mezoni bo'yicha) vaziyatli maqsadga muvofiqlikni ta'minlovchi mazmuni o'z ichiga oladigan, o'yinchilar harakati samaradorligiga erishish muhimroq hisoblanadi. O'rgatishda harakatlar samarali texnikasini shakllantirish, keyinchalik esa o'yin va o'yin vaziyatlaridagi taktik uslublarga urg'u beriladi.

Mashqlarni "faqat to'g'ri bajarish" o'rgatishning oltin qoidasini so'zma-so'z va murosasiz tushunmaslik kerak. Sportchiga samaraliroq o'rgatish uchun mashqning to'g'ri va xatoli bajarish uslubidan foydalanish mumkin. Xatolar to'g'ri ko'nikmalarni shakllantirishda yordam beradi. Xatolar o'yinchilarga qanday bajarmaslikni ko'rsatadi,

ular harakatlar natijaviyligini keskin pasaytiradi. Hammasi uning nisbatiga bog'liq. Texnik elementlarni xatolar bilan bajarish ko'nikmalari mustahkamlanib qolmasligiga e'tibor berish kerak. Texnikada keyingi xatolarning uchrashiga charchoq bilan uzoq mashg'ulotlar o'tkazish, o'yin taktikasini intensiv (tezkor) o'rgatish yoki ko'plab musobaqalar sabab bo'ladi. O'yin boshlanganda, birinchi o'ringa maqsadga muvofiqlik – harakatlarning mazmunli tarkibi chiqadi, murabbiyda ham, o'yinchilarda ham ijro texnikasi sustlashadi.

Yosh o'yinchilarni o'yin uslublariga o'rgatishda uning texnik mahorati o'sishini baholash mezonni sifatida harakat emas, vaziyatli maqsadga muvofiqlik tamoyili hisobiga ta'minlanadigan muvaffaqiyatni, ya'ni taktika yoki psixologik omil samaradorligini belgilovchi dinamik mexanizmlar tadbig'i darajasi va ishonchliligini qo'llash zarur. Quyida keltirilgan o'yin uslublari "asos modellari" talablari texnikani baholash mezonlari bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tengdoshlar orasida talaba emas, balki aynan ular orqali yosh o'yinchilarni o'rgatish sifatini baholash lozim.

BO'SMda ta'lim oxirida yosh o'yinchilar optimal variantda sport ustalaridan ko'nikmalar ishonchliligi, kamroq barqarorlik va tajribalari bilan farqlanib, vaqt o'tishi bilan ularning sport mahorati oshishida yordam beradi. Sakrash balandligi, hujumchi "zarbalari", "kuchi", uzatish qiyinchiligi, umuman kurash olib borishning barcha texnik-taktik vositalari sport ustalariniki kabi (hatto yuqoriroq ham) bo'lishi kerak. Faqat shu holatdagina sport ustalari jamoasi tarkibida sport mahorati o'sishi uchun "asos" haqida fikr yuritish mumkin.

Texnik tayyorgarlikda yosh o'yinchilar birinchi navbatda sport mahorati asosini yaratishga: harakatli vazifalarni hal etish jarayonida samarali energiya kiritish va o'zgartirish tamoyillarini amalga oshiruvchi harakatli ko'nikmalar "maktab"ini o'rganishga urinish lozim. Shu tarzda, mashg'ulotlar jarayoni – bu, avvalambor, o'yin vazifalarini samarali, tejamli va maqsadga muvofiq hal eta oladigan, o'yinchi tayanch-harakat apparati tizimi asosida universal, samarador va tejamkor biomashina qurish jarayonidir.

### **4.3. O'rgatishning dastlabki bosqichlari**

Yuqori bosqichlar o'z tayyorgarlik maqsadi, vazifasi va uslublariga ega, lekin ular dastlabki bosqichlardan boshlanadi. O'yinning texnik-taktik uslublarini o'rgatish jarayonini oltita dastlabki bosqichlarga



ajratish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Barcha taxminiy bosqichlar vaqt borasida ketma-ket kelishi kerak. Ushbu bosqichlar raqamlanishi ularning yakuni emas, boshlanish ketma-ketligi bilan belgilaydi, ya’ni qo‘shni bosqichlar bir-birini almashtirmay, balki parallel tarzda birga bo‘lishi eng muhim jihatidir. Ularning nisbatigina o‘zgaradi. Bunday yondashuvda o‘yinchilar mahorati tez, va eng asosiysi, uzluksiz rivojlanishini ta’minlash, o‘yin uslublarini bajarish texnikasida ko‘plab xatolar va tanazzuldan qochish mumkin.

***1-bosqich o‘yin uslublarini o‘rganishiga tayyorgarlikni ta’minlash bos-qichi.*** O‘rgatish jarayonida, ayniqsa, BO‘SMdagi yangi o‘quvchilarni o‘rgatishda eng muhim bosqich. Ular vazifalarini bajarmaslik natijasida faqatgina tabiatan iqtidorli o‘yinchilar o‘yin uslublarini samarali bajara olish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Ushbu bosqichning muhimligi shundaki, jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan bolalar texnikani tezroq va samaraliroq egallashadi – voleybolni o‘rgatishda ularning yakuniy natijasi boshqa teng sharoitlarda yuqoriroq bo‘ladi.

***Tayyorgarlikni ta’minlash bosqichining asosiy vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin:***

***1-vazifa.*** Tashkilotchilikni ta’minlash, tartiblilik, harakatchanlik, mehnatsevarlikni tarbiyalash, mashg‘ulotlarda ko‘p mashqlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirish, voleybol mashg‘ulotlariga qiziqish va o‘rganishga xohishni oshirish, muntazam o‘z ustida ishlash.

***2-vazifa.*** Chidamlilik hamda organizmning kuch va tezlik tasnifini oshirish, tayanch-harakat apparatining asosiy elementlari – bo‘g‘imlar, paylar va mushaklarni “ishlatish”.

***3-vazifa.*** Umumiy o‘yin qobiliyatlari – bolalar turli harakatli va sport o‘yinlari, shuningdek, o‘yinli mashqlarda egallaydigan ko‘nikmalarni takomillashtirish.

1-vazifani bajarishda har bir mashg‘ulotda har bir o‘yinchi muvaffaqiyatini ta’minlash tamoyili asosiy o‘rinni egallashi shart. Har bir darsga ko‘plab vazifalar qo‘yish va o‘quvchilar yutuqlarini ijobiy baholash ushbu tamoyilning mohiyati hisoblanadi. Murabbiy rag‘bati – bu yangi o‘quvchining yutug‘idir. Lekin u o‘yinchining maqsadiga aylanmasligi kerak, chunki uni tashqi rag‘batga tobe qilib qo‘yadi, kelgusida o‘ziga ishonch imkoniyatini cheklaydi.

Birinchi vazifani har bir mashg‘ulotda va undan tashqaridagi ijodiy va axloqiy muhit ijobiy hal etadi. U o‘quv-tayyorgarlik mashg‘ulotining professional olib borishi natijasi bo‘lib, unga har bir murabbiy intilishi zarur.

2-vazifao‘yinchi organizmi tezlik-kuch tasnifini oshirish, tayanch-harakat apparati asosiy elementlarini ishlab chiqishdir. U ilk voleybol mashg‘ulotlaridan boshlanib, o‘yinchilarning butun sport karyerasining u yoki bu ko‘rinishida davom etadi. Voleybolchilar qanchalik yosh bo‘lsa, ularning jismoniy holatini takomillashtirish, energetik potensial (kuch qudrat)ni oshirish va o‘yin vazifalarini samarali bajarishda shartlarni amalga oshirish uchun qo‘llab olishga ko‘proq vaqt va e‘tibor qaratish lozim. Ushbu vazifani muvaffaqiyatli bajarish yosh voleybol-chilarga o‘yin uslublari texnikasini o‘rgatish sifati va tezligini belgilaydi.

3-vazifa yosh voleybolchilarning umumiy o‘yin qobiliyatlarini takomillashtirish ham muhim vazifa hisoblanadi. Ko‘plab sport va harakatli o‘yinlar mavjud bo‘lib, darslarda ulardan foydalanish yosh sportchilar o‘yin qobiliyatlarini rivojlantiradi. Har bir yosh kategoriyasi uchun mos qiziqarli va fayzli o‘yinchilarni tanlash mumkin. Faqatgina zakovat, tezlik va tezkor to‘g‘ri qarorlar qabul qilishni mustahkamlaydigan ko‘p harakatli va o‘yin vaziyatlari mavjud o‘yinchilarni tanlab olish kerak. O‘yinlar o‘yinchilarning vazifalarini bajarishda hamkorlik qobiliyatini rivojlantirishi va har tomonlama yaxshi jismoniy mashqalarni ta‘minlashi kerak.

Birinchi darslardanoq, yangi sportchilarga g‘alaba qozonish va mag‘lubiyatlarni munosib qabul qilish, o‘zlari uchun foydali xulosa chiqarishni o‘rgatish kerak. O‘rgatishning ushbu aspektlari, ayniqsa, qizlarni o‘qitishda qo‘l keladi, chunki hozirgi vaqtda ular uyda ham, maktabda ham harakatli o‘yinlarni deyarli o‘ynashmaydi. Bu ayniqsa, baland bo‘yli o‘smirlarga tegishli.

***2-bosqich texnik uslub bilan tanishish va chuqur o‘rganish bosqichidir.*** Ushbu bosqichning ikki asosiy vazifasini ko‘rsatish mumkin.

***1-vazifao‘rgatilayotgan texnik uslub haqida umumiy tushuncha yaratish.*** Zaruriyat tug‘ilganda katta yoshli o‘yinchi yoki murabbiyning o‘zi vazifani namoyish etsa, u juda (tez, deyarli bir necha daqiqada hal qilinadi) murakkab texnik uslublarni o‘rgatishda imkoniyatlar mavjudligi videorolikni odatiy va sekinlashgan tezlikda ko‘rsatish maqsadga muvofiq. Namoyishga nafaqat mashg‘ulotlar boshida, balki yana uzoq vaqt mobaynida harakatlarning kichik va muhim detallari hamda mexanizmlariga e‘tibor qaratib, ularning samaradorligi shartlarinibajarishda tabiat qonunlariga murojaat qilish mumkin. Ular texnik uslubni chuqurroq o‘rganish elementlaridir.

Odatda ilk umumiy tasavvur yangi sportchilarda harakatlar tashqi ko‘rinishi asosida tug‘iladi, ko‘nikmani egallash davomida yetakchi o‘rinni egallovchi dinamik mohiyat bilan to‘lib boradi. Murabbiy va o‘yinchi qayta yodlamalik uchun ko‘nikma samaradorligini belgilovchi mexanizm – dinamik tarkibga alohida e‘tibor berishlari kerak. Murabbiy eng muhim holat va qismlarga o‘quvchilar e‘tiborini darhol qaratishi shart. Aynan shu “asosli” belgilar atrofida o‘yin texnik uslublarini to‘g‘ri bajarish shakllanishi kerak. O‘yin uslubini o‘rganish uslublarini taqsimlab amalga oshirilsa, bolalarda umumiy tushuncha harakatlar elementini o‘rganish faqat mashg‘ulotlarda paydo bo‘ladi.

**2-vazifa** o‘yinchi harakati real tuzilmasiga muvofiq harakat vazifalarini samarali hal etish sharoitlari va harakatlar dinamik mexanizmini chuqurroq o‘rganishdir. Ushbu vazifani u yoki bu holda hal etish o‘yinchining sport mahoratini muntazam takomillashtirish uchun butun sport hayotida olib borilishi kerak. Bilim, ma’lumki, cheksizdir.

O‘yinchi harakatini tashkil etishda xatolarning paydo bo‘lishi va ularning paydo bo‘lish sabablari tahlili, sabab va natija bog‘liqligi nuqtainazaridan eng yaxshi ijrochilar texnikasini o‘rganish, yangi original texnik-taktik uslublar izlash ko‘p hollarda voleybolchilarning texnik mahorati oshishiga olib keladi. Bu kabi tahliliy faoliyat o‘yinchi harakati tuzilmasidagi kuchsiz tomonlarni, takomillashtirish metodikasini aniqlash, shuningdek, o‘yinchi tayyorgarlik jarayoniga ongli munosabatini ta’minlash imkonini beradi.

**3-bosqich umumlashtiruvchi mashqlar orqali texnik uslubning dinamik mexanizmlarini shakllantirish bosqichi.** Hujumchi zarbasi kabi murakkab o‘yin uslublarini umumlashtiruvchi mashqlar yordamida “takomillashgan uslub” (harakat elementlari bo‘yicha) o‘rganish zarur. O‘yinning murakkab bo‘lmagan usublari oddiy sharoitlarda bir butun uslub sifatida o‘rganiladi.

O‘yinchi harakatlarida umumlashtiruvchi mashqlar seriyasini bajarish hisobiga “elementar” harakatlar – alohida dinamik mexanizmlari shakllanadi, natijada o‘yin uslublarini bajarish umumiy ko‘nikmasi “quriladi”. Shu tarzda, yangi o‘yinchi murakkab, lekin qo‘ldan keladigan mashqlarni bajarish jarayonida asosiy voleybol harakati elementlarini egallashga “yetaklaydi”.

O‘rgatuvchi mashqlarni tanlash – bosqichning muhim vazifasidir. Uni texnik uslublar tuzilmasi o‘rgatuvchi mashqlardan kelib chiqadigan qoidalarga binoan olib borish kerak. Tayyorlov va yetaklovchi mashqlar bajarilib, uning texnik yoki tarkibiy qismi sharoitlarini soddalashtirish

uchun mo'ljallanadi. Takrorlashlar natijasida harakatlarni boshqarish markazlarida barqaror neyron aloqalari osongina shakllanadi. Harakatlar strukturasi dinamik mexanizmlari tezroq shakllanadi, ko'nikma ham tezroq barqarorlashadi.

Maxsus yaratilgan sharoitlarda ba'zi tug'ma harakat reflekslarini "harakatlantirish" imkoni tug'iladi. Ushbu fikrlar mantig'i maxsus moslamalar ("tebranuvchi tosh", kichik to'plar va b.), shuningdek, maxsus mashqlar ("yuqori tirkakda yugurish" va b.)ni yaratish va qo'llashga olib keladi. Barcha trenajyorlar amaliy ahamiyatidan kelib chiqqan holda mashg'ulotlar uchun tanlanadi. Masalan, plastmassa to'plarni uloqtirish, qo'l silkib to'pni uloqtirish ko'nikmasini shakllantiradi, rezina binti bilan mashqlar aksincha, qo'llarni mustahkamlab, qo'l silkib uloqtirishni charxlaydi.

Ba'zi trenajyorlar erkinlik darajasini kamaytirib, elementlarni bir xil bajarishni ta'minlaydi, bu esa to'g'ri ko'nikmani tezroq o'zlashtirishda qo'l keladi. Mashqlarni "faqat" to'g'ri bajarish" tamoyili tatbig'i noto'g'ri ko'nikma shakllanishi va qayta o'rganishning oldini oladi. Ularni to'g'ri tanlab olish muhim. Texnik uslubning u yoki bu dinamik mexanizmi shakllanadigan umumlashtiruvchi va tayyorlov mashqlarigina (shu jumladan, trenajyorlar bilan) samarali bo'lish mumkin. O'rgatuvchi mashqlarning tashqi o'xshashlik emas, balki ichki dinamik mohiyat "asosiy"harakatning dinamik tuzilmasiga mos kelishi kerak. Misol uchun, yuqoridan to'p uzatishda eng oddiy mashqlarni bajarish sharoitlarini soddalashtirish hisobiga to'p bilan ishlash texnikasini to'g'ri shakllantirishda qo'l keladi. Pastdan to'p uzatish holati bu holatda nomuvofiq bo'lib, o'yinchilarni to'pni qo'l bilan urishiga o'rgatadi va burish holatini o'zgartiradi.

O'qitishning uchinchi bosqichining boshlanishi o'yinchining butun sport karyerasida davom etadi. Mashg'ulotlar jarayonida o'yinchi ko'nikmaning mos elementini o'rganish, yuzaga kelgan xatolarni to'g'rilash va mushaklar tezlik-kuch tasnifini oshirish maqsadida u yoki bu umumlashtiruvchi va tayyorlov mashqlariga qaytishi kerak.

***4-bosqich sodda, maxsus yaratilgan sharoitlarda texnik uslublarni bajarish ko'nikmasini shakllantirish bosqichi.*** O'rgatish jarayonining bu bosqichi juda muhim – unda texnik uslublarni bajarish ko'nikmalari shakllanadi, ilgari ishlangan elementlar va mexanizmlar sintezi hosil bo'ladi, harakatlar "maktabi" shakllanadi. Bajariladigan harakatlar tasnifini minimumga yetkazish uchun to'liq ko'nikma tatbig'i sodda, sheriklarning o'zaro ta'sirisiz maxsus yaratilgan bo'lishi kerak.

Harakatlar tuzilmasi dinamik mexanizmlari shakllanib borishini sekin-asta murakkablashtirib borish joiz. Bu shart texnik uslubni ko'p marotabalab qo'shimcha vaifalar bilan bajarish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Murakkablashtirish mezonini o'yinchining harakatlarini to'g'ri bajarish qobiliyati bo'lib, taklif qilingan mashqlarda harakatli tuzilma o'zgarishsiz kerak. Va aksincha, texnik uslubni bajarish shartini soddalashtirish kerak bo'ladi, aks holda mustahkamlovchi harakat xatolariga yo'l qo'yish mumkin. Quyida keltirilgan ibora fikrimizning yaqqol dalilidir: "Harakatlarni to'g'ri bajarish (samaradorlik sharti tatbiq'i mezonini bo'yicha) o'yinda harakatlar samaradorligiga erishishdan ko'ra muhimroqdir".

Ushbu bosqich mashqlari har doim qo'llaniladi (misol uchun, qizib olish mashqida, dars davomida). Aynan shu soddash mashqlar oldingi bosqich mashqlari bilan birgalikda o'yin texnik uslublarini bajarish "maktab"ini shakllantirish va saqlab qolish, xatolarni o'z vaqtida tuzatish imkonini beradi.

**5-bosqich Guruhli o'yinli mashqlari jarayonida harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi.** Bu bosqichda o'yin vaziyatini belgilovchi guruhli mashqlarda harakat tuzilmasini o'zgartirmay egallangan texnik uslublarni bajarish ko'nikmasini qo'llashni o'rganish vazifasi ustuvordir. Avvaliga ko'nikma qarshilik bo'lmagan sharoitlarda, so'ngra sheriklar qarshiligi sharoitida egallanadi. Asta-sekin mashqlarni bajarish shartlari shunday o'zgaradiki, guruhli mashqlarda o'yin uslublarining oddiy tatbiq'idan tashqari asosiy o'rinni ularning maqsadga muvofiqligi egallaydi, ya'ni nafaqat harakatlar, balki voleybolda to'liq xatti-harakat, texnik-taktik o'yin uslublari takomillashishi kuzatiladi.

Sport maktabida tahsil yakunida va oliy sport mahorati bosqichida ushbu bosqich mashqlari odatda darsning turli xilma-xil vazifalarini hal etishda tayyorgarlik mashg'ulotlari asosiy mohiyatni aks ettiradi.

**6-bosqich o'yin va musobaqalarda harakatli ko'nikmalar tatbiq'i, turli taktik shakllar doirasida ularni qo'llash ishonchliligi va samaradorligini oshirish bosqichidir.** Tahlilning ushbu bosqichi bir nechta turli xil va o'xshash vazifalarni yechish uslublaridan iborat bo'ladi:

1) mavjud texnik-taktik elementlarni ikki tomonlama mashg'ulot o'yinlarida qo'llashni o'rganish;

2) musobaqaning asabiy vaziyatlarida texnik-taktik ko'nikmalar va malaka-larni tatbiq qilish.

**1-vazifa.** Barcha o'yin vaziyatlarida guruhli mashqlarda murabbiyning urinishlariga qaramay, o'rganilgan texnik-taktik uslublarni oddiy qo'llash muammosi (keyin esa samarali qo'llash) ikki tomonli o'yinlarda saqlanib qoladi. Odatda yosh voleybolchilar o'yinda odatiy, yaxshi o'zlashtirilgan uslublarni, tabiiyki, o'sha vaqtda eng samarali qo'llashadi. Lekin kelajakka qarab, jamoaning murakkab va turfa xil o'yinini tuzganda, samaradorlikning oshishi keyinchalik kuzatilishini unutmazlik kerak. Shu sababli, ushbu bosqichning vazifasini hal etish uchun ikki tomonlama o'yinlarda o'rganilgan uslublarni qo'llash chastotasini, maxsus qo'zg'atish uslublarni qo'llash kerak. Misol uchun, ikki tomonlama o'yinda ular qo'llanganda jamoaga qo'shimcha ochko hisoblanadi. Yoki yangi vazifalar o'yinda endi o'rganilgan, yangi element (sakrab tuzatish deb taxmin qilamiz)ni qo'llash ikki tomonlama o'yinlarda bir-ikki partiyada maxsus vazifali tayyorgarlik mashg'ulotlari oxirida o'yinchilar tomonidan yangi uslublarni qo'llash – o'rganilgan elementlar ko'nikmasini takomillashtirish uchun yaxshi asosdir.

O'yinning yangi texnik-taktik metodlari asta-sekin odatiy, ularni bajarish ko'nikmalari barqaror bo'lib boradi. O'yinchilar uchun birinchi o'ringa yangi o'yin uslublarni qo'llash taktik maqsadga muvofiqligi vazifasi chiqadi. Umuman olganda, o'rgatish ham vaziyatli maqsadga muvofiqlikda (texnik uslublarni to'g'ri bajarishni unutmay) e'tibor qaratib, ikki tomonlama tayyorgarlik o'yinlarida guruhli mashqlar orqali olib boriladi. Lekin bu bilan unga nuqta qo'yib bo'lmaydi, o'yinchilarga rasmiy musobaqalar o'yinlarida ularning barcha texnik-taktik elementlaridan samarali foydalanishni o'rgatish kerak.

Bu bosqichning 2-vazifasi. Bu vaziyatda ko'nikmani shakllantirish va uni maqsadli qo'llash (u umuman olganda, hal etilgan) muammosi emas, balki musobaqalarda voleybolchilarning o'yin potentsiali tatbig'ini ta'minlash uchun psixologik barqarorlik muammosi muhimroq hisoblanadi.

O'yinchilarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun jamoaning turli shaharlararo turnirlardagi ishtiroki juda foydali bo'ladi (rasmiy musobaqalardan tashqari, "jangovar" sharoitlar yaxshiroq o'qitadi). Turnirlardagi sharoit va vaziyat rasmiy musobaqalardan deyarli farq qilmaydi. Murabbiy mahorati va o'yinchilarning bor kuchi

sarflanishi turnir musobaqalarida ularning kurashchi qobiliyatlarini rivojlantirishda qo‘l keladi.

Musobaqaviy o‘yinlarning asabiy sharoitlari ulkan tayyorlovchi samaraga ega. Turnir qatnashchilaridan olingan foyda murabbiy mahoratiga bog‘liq. Bu bosqichda bolalar jarimaga emas, hamkorlik va rag‘batga muhtoj bo‘lishadi.

Musobaqalarning mas‘uliyatli o‘yinlari ishtirokchilarining irodaviy darajasi, ularning psixologik barqarorligi, bor kuchini berishiga yuqori talablar qo‘yadi, ularsiz na talaba, na jiddiy o‘yin, na sport mahorati o‘sishi kuzatiladi. Ko‘p o‘yinchilar asta-sekin sanab o‘tilgan sifatlarni egallashadi, bu esa musobaqalarda o‘z o‘yin potensialini tatbiq etish va jamoa asosiy tarkibida qolish imkonini beradi. Musobaqa faoliyati sharoitlariga o‘rganish omili asabiy yoki jizzaki o‘yinchilar, shuningdek, nobarqaror ruhiyatli o‘yinchilarda yuzaga keladigan bir qator muammolarni hal etadi.

Vaziyatli tamoyilni ta‘minlash jarayonida ko‘nikmalarni tatbiq etish sharoitlarini kengaytirish, ularning tuzilmasi moslashishini oshirish vazifasi qo‘yilgan takomillashtirish bosqichida boshqa maxsus mashqlar qo‘llaniladi. Ular, aksincha, mashqlarni bajarish sharoitlarini murakkablashtiradi, misol uchun, ularning intensivligi, zarur o‘yin vaziyatlari yuzaga kelish chastotasini oshiradi. Odatda bular sheriklar yoki trenajyorlar bilan turli o‘yinli mashqlardir. Aksariyat guruhli mashqlarda u yoki bu o‘yin vaziyatlari qoliplanadi, u muayyan darajada o‘yinchilarga turli taktik tuzilmalar doirasida samarali harakatlanishni o‘rgatib, jamoa o‘yinini “chizadi”. Shu tarzda, eng muhimi harakatlarning to‘g‘ri tuzilmasini shakllantirish, keyin esa vaziyatli maqsadga muvofiqlik tamoyilini amalga oshirib, o‘yinda uni qo‘llashni o‘rgatadi.

Maxsus tanlangan mashqlar texnik uslublarni bajarishda harakat ko‘nikmalarini dinamik tuzilmasini takomillashtirish to‘g‘ri bajarilgandagina foyda keltirishini yana bir bor ta‘kidlash joiz. “To‘g‘ri” degani harakatli vazifalarni samarali hal etish va o‘zgaradigan o‘yin vaziyatlari – aniq sharoitlarida tatbiq etishni anglatadi.

Dasturlashtirilgan ta‘lim g‘oyasidan foydalanish. U ta‘lim mashqlarini tanlash va maqsadli ketma-ketlikda tuzatish muammosini hal etadi, bu esa boshqa omillar bilan bir qatorda harakatli vazifalarni samarali hal etadigan to‘g‘ri dinamik mexanizmlar shakllanishini ta‘minlaydi. O‘qitishning boshlanishida qo‘llash mumkin bo‘lgan

dasturlashtirilgan ta'lim mohiyatini soddalashtirib, uni quyi-dagicha izohlash mumkin.

Barcha o'rganiladigan material "soddadan murakkabga" qoidasi bo'yicha ketma-ket va parallel tuzilgan mazmunli "qadamlar" – qismlarga bo'linadi. O'quvchilar maxsus tanlangan mashqlarni bajarishda har bir navbatdagi "qadam" vazifalarini yechishi kerak. Qiyinchiliklar tug'ilganda ular qanday elementni bajara olmasa, ilgari "qadamlar"ga, albatta, qaytishadi. Ta'limning ichki qadam-baqadam mantig'i o'yinchilar harakatida o'yin uslublari samarali, to'g'ri tuzilmalarini shakllantirish va o'qitishda xatolarning oldini olishga olib kelishi kerak.

Keyingi qadamni o'rganishga kirishgan jamoaning aksariyat a'zolariga "yaxshi" va "a'lo" darajali va qolgan qismi "qoniqarli" darajadagi ko'nikmani egallashi uchun zarur vaqt ajratiladi. Aslida barcha ishtirokchilar bahosi "5" bo'ladigan sifatga emas, balki ko'nikmalarni bajarish barqarorligi baholanishi zarur.

Voleybolda o'yin uslublarni o'rganish metodikasi mazmunan birinchi tanishuvdayoq dasturlashgan g'oyalarni tatbiq etishni anglatadi. Boshqa sport turlari bo'yicha ishlanmalar ustida olimlar anchadan buyon ishlashmoqda. Amaliy mashg'ulotlar jarayonida uni rivojlantirish – o'z ustida ishlovchi murabbiyning vazifasidir.

Shuni ta'kidlash joizki, uzluksiz qadamba-qadam variantda materialni egallash g'oyasi "sof" holda ba'zi qiyinchiliklarga duch keladi. Murakkab texnik uslublarni taqsimlab o'rgatishda vazifalarning bir necha bosqichlarini parallel kelgusi ta'limda bir bosqich sifatida hal etishga to'g'ri keladi. Masalan, hujumchiga qarshi turishni o'rgatishda bir vaqtning o'zida yugurib sakrash, sakramay hujum qilish va yugurib sakrab kichik to'plarni uloqtirish o'rgatiladi. So'ngra egallangan ko'nikmalarni bir butun qilish uchun yugurib sakrash va to'pga hujum qilishga bevosita o'rganishga o'tiladi.

Murakkab vaziyatlarda yetarlicha o'rganilgan qadamlarga qaytish qoidalarini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi, buni dasturlashtirilgan ta'lim metodikasi talab qiladi. Yengil atletika ustalari mashg'ulotlarda musobaqa harakatlari u yoki bu ko'nikmalarni "o'rganib", hatto musobaqaoldi mashg'ulotlar jarayonida ham qo'llab umumlashtiruvchi mashqlar bajarishi sir emas. Bunday yondashuv voleybolchilarga ularning sport mahoratini oshiruvchi harakat vazifalarini samarali hal qilish mexanizmlarini takomillashtirish va saqlab qolishda foydali bo'ladi.



O‘yinning harakatli ko‘nikmalarini o‘rgatishda texnik uslublar “tayanch modellari”dan foyadalanish talab etiladi. Bunda murabbiyga bolalar tafakkuri va aqlidroki xususiyatlarini hisobga olgan holda amaliy faoliyat jarayonida ishlab chiqilgan texnik uslublar “tayanch modeli” qo‘l kelishi mumkin. Ular quyida o‘rgatuvchi mashqlar bilan birgalikda berilib, harakat vazifalarini samarali hal etish nuqtainazaridan muhim vaziyat va harakatlar tuzilmasiga talablar qo‘yilgan voleybolchilarning “faoliyat o‘rinlari” sxemasini taqdim etadi.

Texnik uslublarning tayanch modeli o‘rganish obyekti (ularda nimani o‘rgatish kerakligini aytiladi) va dinamik mexanizmlarni shakllantiruvchi harakat tuzilmasi samaradorligini baholash tizimi sifatida qo‘llanilishi mumkin. Ular o‘yin texnikasi “maktabi” deb hisoblanishi mumkin. Yosh o‘yinchilarni o‘rgatish samaradorligini oshirish uchun mashqlardagi modellarni bajarishni talab qilish emas, balki hech qanday bosimsiz ularni yodlashga o‘rgatishdir.

Faoliyat o‘rni – o‘yinchi to‘p bilan olib borilayotgan xatti-harakat yoki asosiy harakat yuzaga keladigan vaziyatda o‘yinchining tana holati barcha texnik uslublarning “tayanch modellari” nusxalari har bir o‘yinchining sport kundaligi yoki shaxsiy istiqbol rejasida mavjud bo‘lishi kerak. Harakatlar texnikasiga bo‘lgan talablarni yaxshi bilish o‘yinchilarga o‘yin uslublarini bajarish “maktabini” shakllantirish bo‘yicha oddiy yoki umumlashtiruvchi mashqlarga qaytib, xatolarni aniqlash va ularni mustaqil to‘g‘rilashda yordam beradi. Bu esa sport mahoratining muntazam taraqqiyoti garovidir.

Voleybolda o‘yin uslublari samaradorligini belgilovchi dinamik mexanizmlarni tushunish va ularning hosil bo‘lishini belgilash qobiliyati murabbiyga mashqlarni tanlash va ularning hajmini belgilash, shuningdek, o‘qitishda to‘g‘ri urg‘ularni belgilashda yordam beradi.

Ko‘nikmalar shakllanish texnikasi va metodikasi asoslarini jamoa murabbiylari ham bilishlari kerak. Mavjud amaliyotda jamoaning barcha o‘yinchilari, ayniqsa, yoshlar odatda texnikada nuqson va xatolarga yo‘l qo‘yishadi. Murabbiy sport ustalarini o‘rgatishda ularning ko‘nikmalarini qayta shakllantirish (bir mavsum davomida) yoki harakatlar tuzilmasida kamchiliklar tufayli mag‘lubiyatlarga avvaldan ko‘nikib, mavjud mushak sinergiyasi asosida uslublar barqarorligiga erishish vazifasi oldinga chiqadi. Uslublar texnikasini to‘g‘rilashda metodik xarakterdagi bilimlar qo‘l keladi. Ko‘nikmalarni to‘g‘rilash va qayta tuzish uchun ta’limning boshlang‘ich bosqichlaridagi mashqlarga qaytishdan boshqa yo‘l yo‘q. Ularni ham o‘rgatishdan ko‘ra ko‘proq va

batafsil bajarish kerak, qayta o'rganish qiyin, chunki mustahkam-langani noto'g'ri ko'nikmani o'zgartirish talab etiladi.

Murabbiylarda o'yin samarali uslublarini belgilovchi dinamik mexanizmlarni tushunish va ularning hosil bo'lishini kuzatish ko'nikmasi o'rgatish jarayonini to'g'ri tanlash va hajmni belgilashda yordam beradi. Bu esa tayyorgarlik jarayoni samaradorligini ancha oshiradi. Yosh o'yinchilarni tayyorlashda murabbiylar o'zi o'rgatmoqchi bo'lgan ko'nikmalarni amalda o'zi bajarib ko'rsatishi katta yordam beradi. Chunki o'yinning taqdim etilayotgan texnik uslublari talqini umumqabul qilingan uslublardan biroz farq qiladi, o'yinchilarga uslublarni samarali o'rgatish uchun murabbiyning o'zi ularni bajarishda yangi variantlarini bilishi kerak. Bu eng avvalo, yuqoridan uzatish, sakrash, to'siq qo'yish uslublariga tegishli. Yonboshga yiqilib to'pni qaytarish uslubini hamma ham bajara olmaydi. Tizzada sirpanish esa umuman yangi o'yin uslubi hisoblanishi mumkin.

Shaxsiy hissiyotlarga tayanish murabbiyga texnik uslublarni bajarish usullari va variantlarini o'yinchilarga o'rgatish, shuningdek, o'yin uslubida nuqson va xatolarni aniqlashda qo'l keladi. O'yinchilar, ayniqsa, yangi o'yinchilar o'yin uslublarini bajarishda "o'n marta eshitgandan, bir marta ko'rgan yaxshi" qabilida ish yuritishsa yaxshi bo'ladi.

Murabbiyning didaktik ko'nikmalari baholansa, o'quvchilari texnikani bajarish mezonlari bo'yicha texnik elementlarni bir xil bajarganda voleybolda o'yin texnikasini o'rgata oladi degan xulosa berish mumkin. Agar ushbu mezonlar o'yin vazifalarini bajarishda harakatlar samaradorligi asosiy shartlari bilan mos kelsa, murabbiy nafaqat o'rgata oladi, balki to'g'ri texnikani o'quvchilarga singdira oladi.

#### **4.4. Tayyorgarlik darslarini o'tkazish tuzilmasi va metodikasi**

Turli yo'nalishlarda tayyorgarlik dars mashg'ulotlari o'yinchilar tayyorgarligining asosiy shakli hisoblanadi. Ular odatda, jadval asosida murabbiy boshchiligida olib boriladi. Lekin individual darslar ham bo'lishi mumkin. Dars mashg'ulotlari o'yinchilar tayyorgarligini hal qilinishiga bog'liq, o'quv tayyorgarlik rejalari mavjud vaziyatlarga binoan turli tuzilma va yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin. Yo'nalishi bo'yicha ular odatda o'quv, tayyorgarlik, nazorat va tiklanish mashg'ulotlariga bo'linadi.

Darslarda vazifalarning uch turi hal etiladi:

- yuklamali: o'yinchilarning mehnatga layoqatliligini oshirish yoki pasaytirish;

- didaktik: texnik-taktik harakatlar va nazariy umumiy maxsus fanlarni o'qitish;

- tarbiyaviy vazifalar.

Dars uch qismga bo'linadi: Tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Tayyorgarlik qismining boshlanishida darsning vazifalari haqida ma'lumot beriladi, zaruriy tashkiliy savollar hal etiladi va mahsuldor tayyorgarlik ishiga o'yinchilarni yo'naltirish amalga oshiriladi. Darsni ushbu qismining maqsadi – organizmning barcha funksional tizimlari, o'yinchilarning tayanch-harakat apparatini asosiy qismiga tayyorlashdir. Bu qizdiruvchi, boshqajismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi.

Darsning tayyorgarlik qismida boshqa vazifalar: o'yinchilarning alohida jismoniy sifatlarini takomillashtirish, voleybol ko'nikmalarining alohida elementlarini qayta ishlash, guruhni qayta tashkil etishdan iborat bo'ladi.

Dars vazifalari va uslublarini tayyorgarlik qismini hal etishga umumiy vaqtning 10% dan 20% igacha vaqt ajratiladi.

Darsning asosiy qismida uning asosiy vazifalari hal etiladi. Uning yechimiga darsning 75% dan 85% gacha vaqti sarf etiladi. Hal etilgan vazifalarga binoan darsning tuzilmasi turlicha bo'lishi mumkin. Energiya sarfi bo'yicha eng murakkab mashqlar darsning asosiy vaqtining 1/3 qismida, o'yinchilar maksimal harakatga layoqatli bo'lganda bajariladi. Chidamlilikning barcha turlari, ayniqsa, kuchning rivojlanishi uchun bajariladigan mashqlar bundan istisno hisoblanadi. Ular darsning asosiy qismi yakunida va mikrotsikllar oxirida bajariladi.

Darsning asosiy qismlaridagi yuklamalar hal qilinadigan vazifalar va o'yinchilarning funksional holatiga ko'ra bir nechta bo'lishi mumkin. Ular texnik-taktik yo'nalishning sekinroq mashqlari bilan almashinadi. Darsda umumiy zichlik (pedagogik izohlangan harakatlar) va motor zichlik (mashqlarning bevosita bajarilishi) mashqlar farqlanadi.

Darsning yakuniy qismida o'yinchining funksional faolligi asta-sekin kam intensiv mashqlar yoki "diqqatga qaratilgan" o'yinlar bilan pasaytiriladi. Bunga odatda 2 dan 5 daqiqagacha vaqt ketadi.

**Darsni olib borishning metodik aspekti.** Mashg'ulotlarni olib borishda asosiy mahsuldor usullarni bilish va qo'llay olish muhim bo'lib, uni nafaqat yosh murabbiylar, balki tajribali murabbiylar ham amalga

oshirolmasligi mumkin. Bu jarayonda quyidagilarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

1. Har bir dars va har bir mashq uchun aniq vazifalar belgilash. Uning ahamiyati sport mahorati va voleybolchilar o'sishi bilan ortib boradi. Vazifalar belgilanadigan, nuqson va kamchiliklar ko'rsatiladigan "Texnik tayyorgarlik" bo'limida individual yillik va istiqbolli rejalar mazmuni va batafsilligi ta'limda muvaffaqiyat keltiradi. Dars vazifasini aniq tasavvur qilish – umumiy maqsadga erishish yo'lini ko'ra olishdir.

2. Darsga tayyorgarlik ko'rishda har bir dars vazifalarini hal etish uchun belgilangan vazifalarini samarali yechadigan bir qator foydali va qiziqarli mashqlarni o'ylash va tanlab olish juda muhim. Ularni o'tkazish metodikasini o'ylab olish kerak. Boshlovchi murabbiy har bir darsni o'tkazish rejasini tuzib olishi zarur bo'ladi. Ma'lumki, tajriba oshgani sayin yozuvchizuv ishlari kamayadi, lekin darsni olib borish borasida rejalar tuzib qo'yish kerak. Bir tomondan, mashqlarni tanlash va ularni qo'llash metodikasi hisobiga o'qitish samaradorligi oshadi. Boshqa tomondan esa, o'yinchilar murabbiyning darsga tayyorgarlik ko'rgan-ko'rmaganligini his qilishadi. Bir-ikkita yangi mashqlar yoki ularni bajarishning yangi uslubi (varianti) darsga yangilik bag'ishlaydi va tayyorgarlik jarayonida ijodiy muhit yaratadi. Tabiiyki, tarbiyalanuvchilar qiziqish bilan vazifalarni bajaradi yoki zerikarli bo'lganda xohishsiz harakatlanishadi. Darsga tayyorgarlik jarayonini yangilashtirishda har bir murabbiyda bo'ladigan va muntazam to'ldirib boradigan mashqlar katalogi qo'l keladi.

3. Guruhlarni tashkil etish. Saflanish mashqlaridan foydalanish. Darsda tayyorgarlik vazifalarini bajarish jarayonida guruh tartibi tashkilotchilik va yaxshi boshqarilishini ta'minlash uchun murabbiy tartib mashqlarini qo'llash metodikasiga ega bo'lishi kerak. Usluksiz, frontal, aylana va boshqa tayyorgarlik mashqlarini bajarishda guruhlarni tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi. Ba'zi mashqlarni uzluksiz uslub (masalan, yugurish mashqlari), boshqalarini frontal uslub, boshqa mashqlarni aylana uslubda bajarish qulay.

Tuzilmaviy mashqlarning asosiy tarkibiy qismi guruhlarni qayta tuzish uslublari hisoblanadi. Ular guruhlarni tez va tartibli bo'lish, tayyorgarlik vazifalarini bajarish uchun sport zaldagi qulay hududga joylashtirish imkonini beradi.

Talabalar ko'plab tuzilmaviy mashqlarni qo'llash metodikasini OTM o'quv dasturiga muvofiq "Gimnastika" o'quv fanini to'liq o'zlashtirishadi, lekin ularni sport o'yinlarida qo'llashning o'ziga

xosxususiyatlari mavjud. Ularni voleybolchilar bilan o'quv mashg'ulotlari jarayonida qo'llash mumkin, lekin voleybol, avvalo, sportning o'yin turi bilan shug'ullanish xususiyatini unutmaslik kerak. Odatda, tayyorlov mashqlarini bajarish o'zini oqlasa-da, o'yinchilarga to'g'ri kelmaydi. Murabbiy "Texnika"ga o'rgatishda umuman har bir o'yinchining asosiy (ishchi) harakatlarini nazorat qilish uchun turli vaqtda mashqlarni o'zi bajarishi yoki bajartirishi lozim. "Marsh!" yoki "Diqqat, bosh-ladik!" buyruqlari o'rniga "Navbat bilan boshlaymiz!" deyish ma'qul.

O'z navbatida kutishdan ko'ra ko'plab usullarni frontal uslubda qo'llash, ya'ni qatorlashib, 1-2 o'yinchi shug'ullanib, qolganlari kutib turib bajarishlari lozim. Estafeta uchun mashg'ulotlar zichligini oshirishda guruhni bir nechta jamoalarga bo'lish kerak. O'yinchilar yugurish va sakrash mashqlarini boshlang'ich nuqtadan 4 ta chap tomonga saflanib bajarishi foydali bo'ladi. Agar mashq murakkabroq bo'lsa, o'yinchilar biroz hordiq chiqarishadi, yengilroq bo'lsa, harakatli mashqlarni taklif qilish mumkin.

Guruhda mashqlarni barcha o'yinchilarni navbatsiz, faqatgina ruxsat etilgan hordiqli tanaffuslar bilan bajartirish kerak. Asosiy o'yinchilarga xalal bermaslik uchun ba'zi o'yinchilarni faqat to'rt oldida qoldirish, boshqalarini esa maydonchada uzatish yoki kiritish maqsadida qo'shish mumkin emas. Shu tarzda, "zahira" o'yinchilarning o'ziga ishonmasligi va noroziligi shakllanib, ularning sport mahorati va shaxs sifatida shakllanishida g'ov bo'ladi.

Yugurish mashqlarida, ayniqsa, estafetalarda o'yinchilar devor yaqinida yoki devorda harakatlanishi mumkin emas, chunki bunday hollarda devorga urilish va jiddiy jarohatlar ehtimoli oshadi. Poldagi chiziqlar yoki ustunlardan foydalanish lozim. Voleybol mashg'ulotlaridagi odatiy tartiblanish juft bo'lib, uch yoki to'rt kishilab, zal bo'ylab (ba'zan yoqalab) va saflanib joylashtirish sifatida bo'lishi kerak. O'yinchilarning bunday joylashishi ommaviy uslubda ishlashdan ko'ra samaraliroq bo'ladi.

4. Darsda samarali psixologik iqlimni ta'minlash. Ishga ijodiy yondashish, yangi mashqlar, ko'tarinkilik, darslarda yumorning borligi, o'yinchilar bilan hamkorlik, ularning shaxsini hurmat qilish, muvaffaqiyatni ta'minlash tayyorgarlik faoliyati jarayonida samarali psixologik iqlimni shakllantiradi. Didaktik vazifalardan tashqari, tarbiyaviy vazifalar ham hal etiladi – har bir murabbiy yaratilishi zarur

boʻlgan ijodiy mehnat muhiti, jamoada hamkorlik va oʻzaro yordam ruhi mustahkamlanadi.

Murabbiy mashgʻulotlarni shunday tashkil etishi kerakki, har bir oʻyinchi jamoa va murabbiy uchun oʻzini qadrliligini, hozir boʻlmasa, ertaga jamoaning asosiy tarkib oʻyinchisi boʻlishini his qilishi kerak. Samarali tayyorgarlik faoliyati uchun oʻyinchi motivatsiyasi alohida oʻrin egallaydi. Daniya terma jamoasining mashhur murabbiysi Mayk Trollening fikricha, samarali motivatsiya oʻyinchi imkoniyatlari va unga qoʻyiladigan talablarning toʻgʻri nisbatini yaratadi, bu esa muvaffaqiyat garovi hisoblanadi. Past darajali talablar takomillashish jarayonini ragʻbatlantirmaydi. Juda yuqori talablar esa oʻyinchining oʻz kuchiga ishonmasligi va ishonchsizligiga zamin yaratadi.

5. Joy tanlash. Mashgʻulotlar vaqtida murabbiy sport zalida shunday oʻrinni egallashi kerakki, toki barcha oʻyinchi harakatini kuzatishining imkoni boʻlsin. Hatto bir oʻyinchiga ham ters orqa oʻgirib turish mumkin emas. Bundan murabbiyning oʻzi oʻyinchi oʻyin uslubini namoyish etish yoki guruh oʻrtasida turib mashqda ishtirok etish holati istisno hisoblanadi. Oxirgi holatda murabbiy nazorat uchun boshini burishi mumkin. Bu qoidalar sport zalida barcha ishtirokchilarni muntazam kuzatish, yosh oʻyinchi jarohatlardan ogohlantirish, koʻnikmalar jarayonini nazorat etib, hammaga uslubiy yordam koʻrsatish imkonini beradi. Bu qoidalar murabbiyning zalda zaruriy siljishlari vaqtida ham buzilmasligi kerak.

Bir yoki bir nechta oʻyinchi oʻyinchi uslubiy yordam koʻrsatib, murabbiy guruhga yuzlanishi, periferik nigohi bilan barcha ishtirokchilarni kuzatib turishi lozim. Bu tayyorgarlik faoliyati samaradorligini oshiradi va ehtimoliy jarohatlar oldini oladi.

6. Beriladigan buyruqlar. Tayyorgarlik mashgʻulotlarini oʻtkazish vaqtida guruhni yaxshi tashkil etish uchun, ayniqsa, yangi va yosh oʻyinchi bilan ishlaganda murabbiy barcha buyruqlarni bilishi va undan toʻgʻri foydalana olishi shart. Safdagi buyruqlarni aniq va baland tovushda, urgʻuni zarur soʻzga qoʻyib va biroz tik holatda turib berishi kerak. Aksariyat buyruqlar va saflanish uslublari “Gimnastika” oʻquv fanida berilgan.

Oʻsib kelayotgan oʻyinchi bilan ishlashda erkinroq tartibda, hisobsiz oʻtkaziladi. “Toʻxta!” buyrugʻi yoki mashqni toʻxtatuvchi hushtak ovozidan keyin murabbiy uni hamma koʻradigan joyda boʻlishi kerak. Kichik tanaffus vaqtida murabbiy aytayotgan fikrlarni barcha oʻyinchi eshitadigan jimlik yaratish kerak. Agar murabbiy tovushi

zalda taralib, yomon eshitilsa, u uslubiy ko'rsatmalar uchun xatti-harakat yoki buyruq bilan o'yinchilarni yoniga chaqirishi mumkin.

Mashqlar tushuntirilgach, ularning aksariyatini bir vaqtda emas, balki turli vaqtda bajarish kerak. "Har kim har xil bajaradi!" buyrug'i oxirgi bo'g'inga urg'u bermay aytiladi. Shunday qilinganda, murabbiy turli voleybolchilarning o'rganilayotgan uslubni ko'p marotaba bajarilishini ko'ra oladi va ularga yordam beradi.

7. Ko'rgazmalilik asosiy tamoyili tatbig'i sifatida o'yin uslublari taqdimoti. Yosh sportchilarga eng katta uslubiy yordamni murabbiy va o'yinchilar tomonidan bajarilgan mashqlar ko'rgazmasi ko'rsatiladi. Tayyorgarlik mashg'ulotlarining bunday tashkil etilishi tartibga chaqiradi va o'qishga qiziqishini oshiradi. Buning ustiga, istalgan o'yinchi xatti-harakatlarini tez yozib, ko'rsata oladigan zamonaviy videotexnika harakat va holatlarning samarali mexanizmlarini mustahkamlash, o'z vaqtida xatolarni tuzatish, uning sonini kamaytirish imkonini beradi.

8. Yangi kelgan o'yinchilar e'tiborini va qiziqishini faollashtirish uslublari o'qitish jarayonini tezlashtiradi. O'qitishda muvaffaqiyat ta'minlanib, mashg'ulotlarda o'yin va musobaqa elementlari mavjud bo'lsa, unga qiziqish oshadi. Agar bolalarga darslar qiziqarli bo'lsa, o'rganishni istashsa, yangilik, ko'rgazmalilik elementlari mavjud bo'lsa va ular oldinga siljiyayotganini sezishsa, darslarga e'tiborli bo'lishadi.

Mashg'ulotlarda murabbiy nutqi qisqa, mazmunli, ko'rgazmali va ishontiradigan bo'lishi kerak. Uzoq vaqt zerikarli tarzda gapirish shart emas, axir bu ma'ruza emas, amaliy mashg'ulot. Uslubiy ko'rsatmalarning asosiylarini mashqlar bajarilib bo'lguncha shakllantirish kerak. Nutq va xatti-harakatning his-tuyg'uli bo'lishiga e'tibor qaratish lozim, so'zlarning emotsionalligi, to'g'ri tuzilgan jumlar mantiqan ko'proq ta'sir ko'rsatadi.

9. Guruhdagi umumiy tartib talabchanlik va qat'iy talab hisobiga emas, balki mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil etilganligi hamda qiziqarli shakllantirilganligiga, shuningdek, ishni tushunib borish natijasida yosh sportchilar muvaffaqiyati uchun qulay sharoitlar yaratish, murabbiyning har bir ishtirokchini mohirlikni oshirishga unday olish, diqqatini torta bilish qobiliyatiga ham bog'liq bo'ladi. Agar bolalar mashg'ulotlarga bayramga borgandek borishsa, o'rgatishda muvaffaqiyat ta'minlangan hisoblanadi.

Agar mashqlar qiziqish, yangilik, musobaqa va o'yinlar elementlari bilan boyitilsa, bu kabi mashg'ulotlarning samarasi oshadi. Bunday

yondashuv doirasida murakkab yuklamalar va yuqori intensivlik osonlashadi.

10. Bolalar bilan ishlashda tez-tez boshqa mashg'ulotlar va mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi. Murabbiyning artistlik qobiliyati, uning yuqori, shuningdek, ko'tarinki muloqot bilan qorilgan, mashqlarning oddiy va tushunarli logik talqini, nutqning emotsional bo'yog'i voleybol o'yini uslublarini samarali o'rganish va o'yinchilar sport mahoratining oshishiga olib keladi. Bunday dars o'tkazishda mashg'ulot natijasi ancha yuqori bo'ladi.

11. Yuklamalarni taqsimlash. O'yinchilar charchaganlaridadiqqatni jamlash qobiliyati pasayadi, shu sababli murakkab uslublar mashg'ulotning boshida o'rgatilishi kerak. Shuningdek, mashg'ulotlarning yakuniy bosqichida emotsional "soflik" darajasi pasayishini hisobga olib, o'ta intensiv va davomiy mashqlarni bajarishiga yo'l qo'ymasligi zarur. Mashg'ulotlarning asosiy qismida o'yinchilarga ko'pincha jismoniy va emotsional kuch, shuningdek, mashqlarni bajarish uchun diqqatni jamlash yetishmaydi, u qanchalik ko'p miqdorda bo'lsa, qizib olish vaqti shunchalik uzunroq va intensivroq bo'ladi.

Inventar. Turli qo'shimcha odatiy zaruriy inventarlar (to'plardan tashqari) jamoaning barcha ishtirokchilari turli mashqlarni bajarishi uchun yetarli bo'lishi kerak. Turli qo'shimcha jihozlardan foydalanish guruhni yaxshiroq tashkil etish, yangiligi va murakkabligi hisobiga mashqlarga qiziqishni oshirish, o'rganish sifatiga yordam beradi.

#### **4.5. Turish holatini o'rgatish metodikasi**

Voleybolda turish holati o'yin texnik uslublarining eng oddiysi bo'lsa-da, yangi kelganlar uchunbu jarayonga jiddiy e'tibor va ko'p vaqt talab qilinadi. Buning sababi, to'g'ri turish o'yinchiga nafaqat keyingi harakatlari uchun qulay, balki to'p bilan ishlashni ko'plab usullarining asosiy, muhim elementi hisoblanadi. Unga to'p uzatish, to'pni qabul qilish, himoyada o'ynash va boshqa o'yin uslublari kiradi.

To'g'ri turishni tezda o'rganib olish mumkin. Mashq va o'yinlarda turish holati ko'nikmasini mustahkamlash qiyin. To'g'ri turishning boshqa texnik elementlarini takomillashtirishda, odatda, uni rivojlantirilmasa va istalgan mashqlarni bajarish jarayonida muntazam saqlab qolinmasa, uning tendensiyasi pasayib boradi. To'g'ri turishni samarali o'rgatish siri mashqlar mohiyatida va hatto, metodik



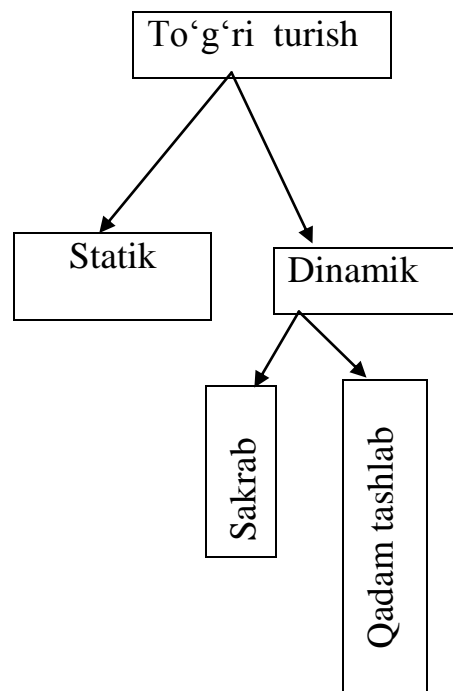
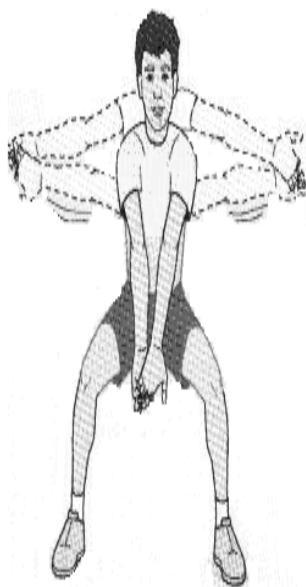
ko'rsatmalarda emas (lekin bu ham muhim), balki yosh voleybolchilar tayyorgarligi davomiy jarayonida uni to'g'ri bajarish muntazamligidadir.

Mashg'ulotlarni shunday tashkil etish kerakki, unda o'yinlardan so'ng voleybolda qad rostdashni bevosita o'rgatishga o'tish lozim. Bunda "sherigining oyog'ini bos", "sherigining tizzasiga qo'lingni tekkiz" kabi o'yinlarni qo'llash samarali bo'ladi. Shu tarzda, qad rostdash va joy o'zgartirishga o'rgatish bir vaqtda aynan bir xil mashqlar yordamida o'tkaziladi.

O'yin va mashqlar jarayonida o'yinchi beli tik va tana holati tabiiy (odatda qad rostdash bilan mos keladi) bo'lishi kerak. To'g'ri turish texnikasini bevosita o'rgatish bosqichidan so'ng, ularga mos harakatli va sport o'yinlarini qad rostdash ko'nikmalarini mustahkamlash uchun qo'llash mumkin. Voleybol texnikasiga bo'lgan asosiy talablar tayanch modelini yaratishga olib keladi (30-rasm).

### Tayanch modeli

- oyoqlar uchi yarim bukilgan
- tik tana oldinga egilgan
- yelkalar tushirilgan
- qo'llar oldinda
- tirab qadam qo'yib harakatlanish



### *Turish holati uchun namunaviy mashqlar*

Mashqlar mohiyati	Metodik tavsiyalar
Murabbiy buyrug'iga binoan turish: - "tik" turish holatidan, - harakatlanish jarayonida (yurish, yugurish, yugurish mashqlari)	Xatolarni tuzatib, "tayanch modeli" asosiy talablarini o'rganish
Murabbiy ishorasiga ko'ra turish holatida har tomonga harakatlanish	Tayanch model talablarini bajarish
O'rta va hujum chizig'ida moksimon harakatlanish	Aynan shu. Oldinga qarash
Quvlashmchoq o'ynash (harakat holatda turganga teginish mumkin emas)	Keyingi ikkitasida qo'llash mumkin

Tik turishgao'rgatish va uni takomillashtirish mashqlari darsning asosiy qismiga, avvaliga, tayyorgarlik jarayoni boshlang'ich bosqichlariga, keyinchalik esa tayyorgarlik mashg'ulotlarining tayyorlov va yakuniy qismlariga kiritilishi mumkin.

Bolalarda turish holatiga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida murabbiy buyrug'i va hatto uning yordami kerak bo'ladi, chunki bolalarning tik turishida muammolar bo'lishi mumkin. Bunday hollarda murabbiy hushtagi chalinganda to'xtash sharti bilan "Sherikni o'tkazib yuborma!" harakatli o'yinini qo'llash taklif etiladi. "Diqqat" buyrug'idan keyin hamma tayyor bo'lgach, darhol hushtak chalish kerak. Hushtakni eshitib "qotib qolgan" bolalar odatda voleybolda tik turish holatida bo'ladi. So'ngra esa, tik turish – harakatlanish uchun eng qulay va tabiiy holat ekanligini tushuntirish lozim.

Ko'p qo'llaniladigan xatolar:

- bel bukchaygan;
- yelkalar ko'tarilgan;
- tana tik, lekin vertikal joylashgan;
- oyoq kaftining oldingi qismida emas, to'liq qismida turish;
- harakatlanishda qad rostlashning buzilishi.

#### **4.6. Harakatlanish va to'xtashni o'rgatish metodikasi**

Tiralgan tayanch qadamlar asosida harakatlanish texnikasini o'rgatish turli harakat va to'xtash ko'nikmasini shakllantirish hamda rivojlantirishning sharti va asosiy omili bo'lgan tik turish mashqi bilan bir vaqtda olib boriladi. Voleybolchilarning harakatlanishida nafaqat tez boshlash yoki yuqori tezlikni saqlab turish qobiliyati, balki yugurish yo'nalishini keskin o'zgartirish va tik turish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu vaziyatni harakatlanish texnikasini takomillashtirish uchun mashqlar tanlashda hisobga olish lozim.

Keyinchalik, o'yinning boshqa uslublarini o'rganishda harakatlanish va turish uslubiga bo'lgan talablar aniqlashtiriladi. To'pni qabul qiladigan, to'siq qo'yadigan va himoyalaydigan harakatlanish o'ziga xoslikni talab qiladi. Harakatlanish texnikasini takomillashtirishda tayyorgarlik mashqlariga to'p bilan va to'psiz kabi o'yinning alohida epizodlari kiritiladi. Ikki qadamdan ko'p bo'lgan harakatlanishlarda mushaklar faolligi va bo'shashish davrlarini o'z vaqtida almashtirishni o'rgatish zarur. Aynan harakatlar "siqiligi" o'yinchilarga yuqori tezlikni

rivojlantirishga imkon bermaydi. Mushaklar mushaklarga qarshi ishlamasligi kerak, oyoqlarni muqobil variantda joylashtirishni suyak-mushak birikmalari egiluvchan elementlari bajarishi kerak.

Bolalar boshqalardan ko'ra osonroq va tezroq erkin harakatlanish koordi-natsiyasini o'rganadi – bu xususiyatdan foydalanish zarur. Buning uchun birinchidan, maxsus mashqlarni amalga oshirish sharoitlarini yaratib, barcha murakkab mashqlarni ketma-ket joylashtirish. Ikkinchidan, harakatlanish vaqtida maxsus mashqlarni muntazam qo'llash hisobiga ko'nikmaning shakllangan harakat tuzilmasini saqlab qolish lozim.

Yosh o'tishi bilan muntazam va maqsadli mashg'ulotlar bo'lmasa, harakatlar tuzilmasi asta-sekin orqaga ketadi, bu esa mushak zo'riqlari yoki harakatlar qayishqoqligida ko'rinadi. Rivojlanish tezlashishi, o'yinchi massasining oshishi, o'ta toliqish mashg'ulotlarda harakatlar siqilgiga olib keladi. To'xtash vaqtida turish holati ham o'zgarishi mumkin.

O'yin va o'yin mashqlari o'yinchilarga to'p otishdan yugurish maksimal tezligini talab qiladi, shu sababli, diqqatni jamlab, “uzoqroq” tezlashish tuzilmasini takomillashtirish ustida maqsadli ishlashga qaratilgan maxsus mashqlarni qo'llash zarur. Eng birinchilardan bo'lib, hal qilinadigan asosiy vazifa–yugurishda oyoq harakatini qulayroq – qayishqoq va konservativ rejimga o'tkazishdir.

Yugurishda oyoq harakatlari dinamik mexanizmlari mos keladigan shakl-lanish metodikasi hujum zarbalarini bajarishda harakat tuzilmasini shakllantirish metodikasiga o'xshash bo'ladi. Murabbiy va o'yinchilar harakatlarni boshqarish tizimi o'zgarishi hisobiga yugurishda harakatlanishning oyoqlar siltanishida shakllanish yo'llarini topishlari kerak. Bu borada N.S.Seversov tomonidan ishlab chiqilgan “yuqori tayanchda yugurish” mashqlari yaxshi natija ko'rsatadi. Ular yumshoq qulay tirsaklagichli parallel gimnastik bruslarda bajariladi.

O'yinchi bilaklarini tirsaklagichga qo'yib, qo'l panjalari bilan brusni ushlab tirsaklariga tayanib osilishlari kerak. Bu sharoitlarda tayanch bilan o'zaro ta'sir davri cheklanadi va tebranish harakatlari jarayonida oyoqlar inersiyasi kuchiga qarshi mushaklar ishiga e'tibor qaratish imkoni tug'iladi.

Mushaklarni ishlatishda boshqa mashqlar bilan birgalikda “ballistik” harakatlar oltin qoidasidan foydalanish yaxshi natija beradi. Shu tarzda, harakatlar oshishida o'yinchilarning tezlik-kuch holatlari rivojlanadi, bu esa o'yin uslublari bajarilish samaradorligida aks etadi. Harakatlanish va

to‘xtashlar harakat tuzilmasini takomillashtirish bo‘yicha mashqlarni u yoki bu holatda boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarining har bir mashg‘uloti asosiy yoki tayyorlov qismiga kiritilishi kerak. Musobaqaviy uslubdan foydalanish va harakatli – sport o‘yinlarini qo‘llash yaxshi natija beradi. So‘ngra esa o‘yin texnik uslublari imitatsiyasi bilan harakatlanishda mashqlar qo‘llaniladi.

***Tirab qadam qo‘yish va to‘xtab harakatlanish texnikasida xatolar ham uchrab turadi:***

- harakatlanish va to‘xtash jarayonida tik turish saqlanmaydi;
- kichik tezlikda harakatlenganda bir oyoq kaftini ikkinchi oyoq kaftiga yaqin qo‘yish;
- harakatlarning juda “siqiligi”.

***Odatiy yugurishda ko‘p uchraydigan xatolar:***

- yugurish jarayonida qadam tashlash harakatlar “yaqinligi”da oyoqlarni to‘xtatadi;
- oyoqlar ko‘tarilmaydi, balki yugurishda sudraladi;
- zarur bo‘lganda to‘xtash qiyinligi.

#### **4.7. Sakrashni o‘rgatish metodikasi**

Sakrash qanchalik oddiy va oson texnik element bo‘lib tuyulmasin, yuqori sakrashni o‘rganish uchun ko‘nikmani o‘rganish va takomillashtirishning uzoq yo‘lini bosib o‘tish lozim bo‘ladi. Mavjud amaliyotda murabbiylar mashg‘ulotlar yordamida sakrash balandligini oshirishdan ko‘ra, o‘yinchilar tabiiy sakrash qobiliyati va yosh afzalligiga umid qilishadi. Lekin sakrovchining harakat vazifa-larini samarali hal etish imkonini beradigan o‘rgatish va takomillashtirish samarali metodikasi hisobiga voleybolchilar sakrash balandligini ancha oshirish mumkin.

Voleybolda yugurib kelib sakrash texnikasiga o‘rgatishga mashg‘ulotlar bilan shug‘ullana boshlagach darhol kirishish kerak. Undan oldin sakrashga o‘xshash maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlarni bajarish bosqichi bosib o‘tilishi zarur. Bunda asosiy e‘tibor kuchni rivojlantirish, kuchli boshlang‘ich siltanishni shakllantirish va itarilishdan so‘ng oyoq mushaklari bo‘shashishiga qaratiladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichlaridan so‘ng siltanib sakrash texnikasini bolalar 3-4 mashg‘ulotlarda egallab olishadi; uni takomillashtirish jarayoni ko‘p yillar davom etadi. Sakrashning harakatli tuzilmasi toliqish, tushkunlik va asabiylik, shuningdek, o‘yinning boshqa

texnik uslublariga qo‘shish tendensiyasiga ega. Shu sababli u bilan muntazam nazorat va harakatlar tuzilmasi o‘z-o‘zini nazorat qilishda, harakat ko‘nikmasi barqaror bo‘lmaguncha shug‘ullanish kerak.

Bir oyoqda itarilib sakrash ikki oyoqda itarilib sakrashdan ko‘ra bolalar uchun oson va odatiydir. Odatda yangi kelgan bolalar bir oyoqda itarilib sakray olishadi. Murabbiy harakat tuzilmasini to‘g‘rilashi, kerakli joyda urg‘u qo‘yish va muskullarning mashqlarga chidamliligini oshirish (tezlik-kuch xarakteristikasi) kerak bo‘ladi, xolos. Bir vaqtda bir va ikki oyoqda itarilib sakrash texnikasini o‘rganish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Itarilishning “siltanish” texnikasi bilan muntazam sakrash mashqlari voleybolchi qizlar qomatini shakllantiradi va qisqa masofalarga yugurish tezligini oshiradi.

Sakrovchi harakatlari tuzilmasini o‘rganishda asosiy maqsad va asosiy qiyinchilik kuchli itarilishni shakllantirishdir. Unga ikkala oyoq kaftidan bir vaqtda itarilish ko‘nikmasiga o‘rgatish yordam beradi. Jismlar ustidan sakrab o‘tish sakrash mashqlarini bajarish yaxshi natija beradi. Buning uchun to‘ldirilgan to‘plar, kursilar va matlardan foydalanish mumkin. Sakraganda jismlarga oyoq tekkizmaslik ikki oyoq kaftida uzun va baland sakrash qobiliyatini shakllantiradi, ularning qat’iy belgilanishi kuchli itarilish uchun yaxshi sharoitlarni ta’minlaydi.

Sakrab itarilish texnikasi o‘z oddiyligi va hammabopligi bilan, shu jumladan, sport ustalari orasida ham eng katta xato hisoblanadi. Deyarli barcha voleybolchilar sakrashmaydi, balki oyoq kaftiga tayanib, bir oyoqni oldinga chiqarib (basketbolchilar kabi) qadam tashlashadi. Unda qanday qilib tajribaviy mashg‘ulotlarda ko‘rsatilganidek itarilib sakrashlar yuqori bo‘lishi mumkin. Bunda itarilish texnikasini takomillashtirish hisobiga o‘yinchilar sakrash balandligini oshirish mumkin.

Itarilib sakrash texnikasini (ko‘pchilikni BO‘SMda o‘rgatishganidek) qadamlab sakrash texnikasiga almashtirish tayyorgarlik jarayoni sharoitlarini rivojlantiradi va harakatlar tuzilmasining muntazam nazorati yo‘qolishiga olib keladi. Ulkan jismoniy zo‘riqishlar harakatlar texnikasi ratsionalizatsiyasi hisobiga o‘yinchilar energiyani tejashga majbur qiladi. Sakrash texnikasi ratsionalizatsiyasi bu vaziyatda sakrash balandligi mezonini bo‘yicha emas, energiya sarfini kamaytirish mezonini bo‘yicha olib boriladi. Charchoq har doim ballistik harakatlar “oltin qoida”lari buzilishiga olib keladi. Ular harakatlantiruvchi kuch kattaligi o‘zgarishi bilan belgilanadi. Ushbu omil itarilish texnikasiga murabbiy e’tibori va maxsus

mashqlarsiz harakatlarning oddiylashishiga olib keladi. To‘g‘ri o‘rgatilgan o‘yinchilar asta-sekin qadam tashlashga o‘tishadi. Sakrashlar texnikasiga qo‘yilgan talablar 31-rasmda “tayanch modeli”da keltirilgan.

**1-bosqich. Boshlang‘ich va yakunlovchi mashqlarni o‘rganish va ulardan foydalanish (7-jadval)**

Mashqlar mohiyati	Metodik ko‘rsatmalar
“Tovondan barmoq uchiga” qarab itarilib yurish	a) qulochni keng yozib
b) oldinga va orqaga qo‘l silkitib	c) qo‘lni oldinga va orqaga aylantirib
Tovonga suyanib turish	Qo‘llar tik
Aynan shu, lekin sakrab	Qattiq itarilish
Bir oyoqdan boshqasiga sakrab harakatlanish	Aynan shu. Sakrashda bo‘shashish
Qo‘llarni faol harakatlantirib, boldir va tovon suyagi bo‘g‘inlari harakati hisobiga sakrash	Qo‘l va oyoqlar harakatlari moslashuvchanligiga e‘tibor qaratish
Yerga qarab yotish. Sherikning qarshiligi bilan tizza bo‘g‘inlarida oyoqlarni bukish	Qarshilik ko‘rsatish passiv
Aynan shu, faqat oyoq harakatlari qarshiliksiz	Erkin holatda
Juft bo‘lib, biri-birini yelkasidan ushlagan holda bir oyoqda turib, sherigining qarshiligida ikkinchisini bukadi	Qarshilik passiv
Bir oyoqda sakrab oldinga harakatlanish	Sakrashdan so‘ng oyoq bo‘shashgan. Qo‘l silkitish faol
Sonlar va tizzalarni yuqori ko‘tarib sakrash seriyalari	Aynan shu
Qo‘llarni silkitib, tos-son va boldir-tovon suyagi bo‘g‘inlari harakati hisobiga tik oyoqda sakrash	Itarilishdan oldin mushak kuchini jamlash

**2-bosqich. Ikki oyoqda sakrashga o‘rgatish(8-jadval)**

Mashqlar mohiyati	Metodik ko‘rsatmalar
“Tovondan barmoq uchiga” qarab itarilib yurish	a) qulochni keng yozib
b) oldinga va orqaga qo‘l silkitib	c) qo‘lni oldinga va orqaga aylantirib

Tovonga suyanib turish	Qo‘llar tik
Aynan shu, lekin sakrab	Qattiq itarilish
Bir oyoqdan boshqasiga sakrab harakatlanish	Aynan shu. Sakrashda bo‘shashish
Qo‘llarni faol harakatlantirib, boldir va tovon suyagi bo‘g‘inlari harakati hisobiga sakrash	Qo‘l va oyoqlar harakatlari moslashuvchanligiga e‘tibor qaratish
Yerga qarab yotish. Sherikning qarshiligi bilan tizza bo‘g‘inlarida oyoqlarni bukish	Qarshilik ko‘rsatish passiv
Aynan shu, faqat oyoq harakatlari qarshiliksiz	Erkin holatda

***3-bosqich. Bir oyoqda sakrashni o‘rganish (9-jadval)***

Mashqlar mohiyati	Metodik ko‘rsatmalar
“Tovondan barmoq uchiga” qarab itarilib yurish	a) qulochni keng yozib
b) oldinga va orqaga qo‘l silkitib	c) qo‘lni oldinga va orqaga aylantirib
Tovonga suyanib turish	Qo‘llar tik
Aynan shu, lekin sakrab	Qattiq itarilish
Bir oyoqdan boshqasiga sakrab harakatlanish	Aynan shu. Sakrashda bo‘shashish
Qo‘llarni faol harakatlantirib, boldir va tovon suyagi bo‘g‘inlari harakati hisobiga sakrash	Qo‘l va oyoqlar harakatlari moslashuvchanligiga e‘tibor qaratish

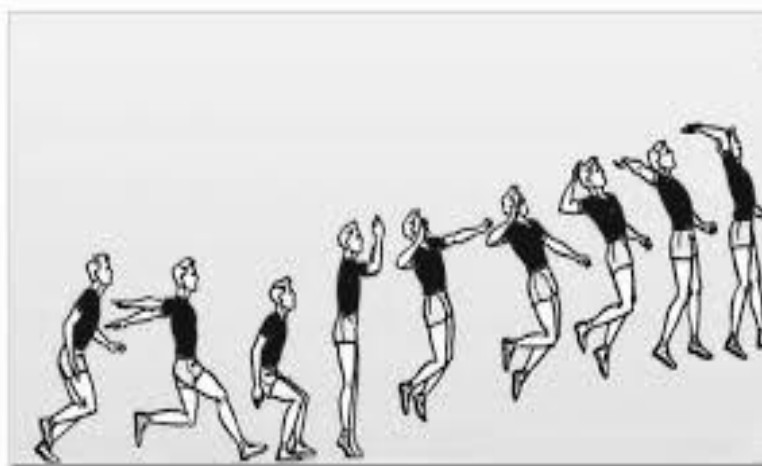
**Ikki oyoqda itarilishli sakrashni bajarishda ko‘p uchraydigan xatolar:**

1. Sakrashdan oldin bir oyoqni tayanchdan oldinga qo‘yib “qadam tashlash”.
  2. Qo‘llarning tor va nofaol yozilishi.
  3. Sakrash jarayonida oyoq kaftlaridan aniq joyi mavjud emasligi.
  4. Tayanch bilan uzoq ta’sirlanish (ballistik harakatlar “oltin qoida”sining buzilishi).
  5. Sakrash trayektoriyasi yoki ravon, yoki vertikal.
- Sakrashda harakatlar “siqiligi” **(31-rasm)**



### Tayanch modeli.

Ikki oyoqda itarilib yugurib sakrash.



**Asosiysi:**  
itarilishning boshlanishiga mushak kuchiga e'tibor qaratish.

#### **Sakrash:**

- ikki qattiq tovonda chapga sakrash;
- uzun va yuqori;
- tik qo'llar bilan keng quloch yozish;
- tana orqaga burilgan.

#### **Itarilish:**

- kuchli;
- tez;
- ikki tovondan bir vaqtda.

#### **Sakrash:**

- oldinga intilib;
- "bukilgan" holatda;
- itarilishdan "og'ish".

### **Bir oyoqda itarilib sakrashda ko'p uchraydigan xatolar:**

1. Juda uzoq yoki qisqa sakrash masofasi.
2. Oyoq va qo'llarning yetarlicha nafaol yozilishi.
3. Tayanch bilan yumshoq munosabat.
4. Bir yoki ikki oyoqda sakrashga ikkilanish.

### **4.8. Pastdan to'p uzatishga o'rgatish metodikasi**

Yosh voleybolchilar tik turish va turish holatlarida harakatlanish ko'nikmalarini egallagach, pastdan to'p uzatish texnikasiga o'rgatish kerak – ular harakatlar elementlari tarkibi sifatida tuzilmaga kiritilgan. Avvaliga to'pni ushlab turib platformada aks ettirishga o'rgatish zarur (buning uchun to'p ostida pastki turish holatida tez harakatlanishi lozim).

Keyinchalik esa o'yinchilarni maqsadga yo'naltirib, to'p qaytarishga o'rgatish kerak. O'yinchilarga to'p ostiga joylashishga ulgurmagan hollardagina ushbu uslubni o'rgatish zarur. Agar bu uslub muddatdan oldin o'rgatilsa, o'yinchilar to'p ostida qulay turish o'rniga undan keng foydalana boshlashadi. Bular yosh o'yinchilar harakatini cheklaydi. Ular harakatlenganda va tashqi tomondan polga "mixlanib" qoladi. Eng oxirida harakatda to'p uzatish (masalan, maydonchadan chiqib ketayotgan to'pni qaytarish maqsadida boshni harakatlantirish) o'rgatiladi.

Pastdan uzatish ko'nikmasini barqarorlashtirish bosqichiga qadar to'pni urish (bu mashq hech qanday foyda bermaydi) va tepasidan ko'plab to'plarni o'tkazishda mashqlarni qo'llash zararli ekanligini unutmash kerak. Bu to'pni qo'l bilan urishga o'rgatadi va turish holatini "buzadi". Pastdan to'p uzatilganda uni pastki turish holatida bajarish muhim bo'lib, to'p tomon tez va o'z vaqtida intilish zarur, bolalarni aynan shunga o'rgatish lozim. Standart sharoitlarda to'pni pastdan uzatish texnikasiga asosiy talablar 32-rasmdagi tayanchmodelida keltirilgan.

***1-bosqich. Pastdan ikki qo'llab uzatish imitatsiyasini o'rgatish  
(10-jadval)***

Mashqlarning mohiyati	Metodik ko'rsatmalar
Boshlang'ich holat: pastki turish holatida turib, tayanch oyoqda yon tamonga harakatlanish va o'z joyiga sakrash holatida qaytish	Pastki turish, boldir va tovon suyagi bo'g'inida harakat hisobiga sakrashni amalga oshirish
2-3 qo'yilgan qadamda pastdan uzatish imitatsiyasi: - o'ngga-chapga - oldinga va orqaga	Tik turish va platformani ushlab turish Boldir va tovon suyagi bo'g'inida harakatga e'tibor qaratish

***2-bosqich. Oddiy sharoitda ikki qo'llab pastdan voleybol to'pini uzatishga o'rgatish***

***(11-jadval)***

2-3 qadamdan so'ng ikki bilak bilan to'pni uzatish	To'p uzatishda qo'llarni ko'tarmay, tik turish, tovon bilan faol ishlash
Sherik uzatgan to'plarni pastdan qaytarish: - pastroq;	Yetkazmasdan to'p uzatish. To'p tagiga intilish. Tik turib platformada turish



- yuqoriroq; - o‘zi ustida yuqoriga keyin sherigiga uzatish	
Juft bo‘lib: biri pastda, biri yuqorida almashinib uzatish Variant: ikkala sherik ham pastdan to‘p uzatadi	Aynan shu. Yuqoridan uzatish noaniq. Joyidan chiqib pastdan to‘p uzatgach qaytish
Tekis devorga pastdan uzatish	Aynan shu harakatni bajarish

**3-bosqich. Murakkabsharoitlarda,  
shujumlardan, guruhlimashqlardapastdanuzatishko ‘nikmasinitakomilla  
shtirish.**

*(12-jadval)*

Qo‘shimcha vazifalarni bajarib (burilish, sakrash, harakatlanish, polga qo‘l bilan teginish, umbaloq oshish va b.), juft holda to‘pni pastdan uzatish	“Tayanch modeli” barcha talablarini bajarish
To‘p ortida uch kishi o‘rin almashib to‘p uzatish	Aynan shu harakatni bajarish

## 32-rasm

<b>Tayanch modeli</b>	
<b>Pastdan uzatish:</b>	
<b>1. To'p tomonga harakatlanish:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tik turib tirab qadam qo'yish.</li><li>• Qulay vaziyatda to'xtash.</li></ul>	
<b>3. Boshlang'ich holatga qaytish:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tirab qadam qo'yib tik turish.</li></ul>	
	<b>2. To'p bilan ishlash:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tovonlar harakati orqali to'pni tezlashtirish.</li><li>• Bir holatda uzatishgacha va undan so'ng tik turib platformani saqlab turish.</li></ul>

### **Ko'p uchraydigan xatolar:**

- Turish holatining buzilishi (bukilgan bel, qo'llar bukilgan va pastga tushirilgan);
- to'pni qo'llar bilan urish (to'p bilan ishlashda platforma parallel emas);
- uzatishda yelkalarni ko'tarish;
- pastki turish holatida turib, to'p yoniga siljish o'rniga qo'l uzatish;
- uzatishda boldir va tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in harakatlarining yo'qligi;
- to'pga tomon tizzani bukmay chiqarish;

-joy o'zgartirish imkoni bo'lgan vaziyatlarda tizzani platformadan chiqarish.

#### **4.9. Yuqoridan to'p uzatishni o'rgatish metodikasi**

Yuqoridan to'p uzatish texnikasi ba'zi elementlarini voleybol mashg'ulotlarini boshlagan zahoti o'rganish mumkin. Umuman olganda, o'rganishning har bir bosqichiga mos keladigan texnik elementlar mavjudligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Inventar ham oddiy: 2 kg og'irlikdagi to'ldirilgan to'plar (yoki yaxshisi mayda qipiqalar bilan to'ldirilgan voleybol to'plari). Kichik basketbol va oddiy mayda qipiqalar bilan to'ldirilgan voleybol to'plari o'yinchilar ko'ziga to'kilmasligi uchun yaxshi yelimlangan bo'lishi kerak. Ko'krak ustida ilib qo'yilgan "tebranuvchi tosh" bilan bajariladigan mashqni qayta o'rganishda uni maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Yuqorida to'pni uzatish samaradorligi asosiy shartlari keltirilgan edi. Ular "tayanch modeli"ning yuqoridan uzatish qismida keltirilgan. Murabbiylar muvaffaqiyatli ta'lim berishlari uchun yuqoridan uzatish texnologiyasi "tayanch model"ining barcha talablarini yodlab olishlari kerak bo'ladi. Yuqoridan uzatish texnikasi talqini modelidan taklif qilgan modelning farqi qo'l barmoqlar bilan to'pni ushlab va ishlash, shuningdek, qo'l va oyoq harakatlari xarakterini (tirsak bo'g'inlarini bukmay, oyoq uchida to'pni "egiluvchan devor"ga irg'itishlar) hisobga olish lozim.

Yuqoridan uzatishning ushbu uslubini o'rgatish jarayoni samaraliroq bo'lishini ta'minlash maqsadida avval murabbiyning o'zi shaxsan ko'rsatib berishi, bu boradagi tajribasini qo'llashi uchun yana qayta takrorlab olishi kerak. Texnik uslub jismoniy ko'rinishlardan yuqori darajasini talab qilmagani bois, uni o'rganib olish mumkin. Eng muhim qiyinchilik qayta o'rganishda, eskini unutishda va yangi ko'nikma shakllanishida uchraydi. Yuqoridan uzatishni bajarish uslubiga bo'lgan asosiy talablar "tayanch modeli" (33-rasm)da keltirilgan. Yosh o'yinchilar uni o'rganib olishlari lozim. Alohida e'tiborni quyidagilarga qaratish zarur:

Yuqoridan uzatish texnikasini o'rgatishda murabbiyning to'p bilan ishlash mexanizmlari samaradorligini obyektiv baholay olish, xato va sabablarni ko'rish, ularni keltirib chiqaruvchi omillarni ko'ra bilish

qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Odatda, bu “tayanch modeli”dan bir yoki bir nechta talablarning buzilishi natijasidir.

O‘yinchilar va murabbiylar yuzma-yuz bo‘lganida to‘pni barmoqlar bilan to‘g‘ri ushlashga o‘rgatish qulayroqdir. Murabbiy o‘yinchining bilaklarini ushlab, barmoqlarini to‘p bo‘ylab to‘liq yozilishini o‘rgatadi. Bu to‘g‘ri ko‘nikmani o‘rgatishda eng muhim jihat hisoblanadi. Avvaliga to‘ldirilgan kichik basketbol, keyin esa voleybol to‘plari bilan o‘rgatish mashqlarini bajarishda har bir o‘yinchining barmoq holatlarini o‘zlashtirib olishmaguncha to‘g‘rilash kerak. Keyinchalik esa bu texnikani to‘g‘ri bajara olmaydigan o‘yinchilar bilangina bajarish zarur.

O‘rgatish vaqtida ikki tomonlama uzatishda “devor”da to‘pni yengil ushlash lozim. Yengil mashqlarda qo‘l bosh barmoqlari ishi katta ahamiyat kasb etadi. Quyidagi jihatlarga alohida e‘tibor qaratish lozim:

- to‘p uzatilguncha va uzatilgach, bir-biriga qaratilgan qo‘l bosh barmoqlari bir chiziqda bo‘lishi;

- to‘p bilan ishlashda bosh barmoqlar joyini o‘zgartirish va to‘p to‘xtaydigan vaqtda o‘yinchining burni balandligida, ya‘ni ustida bo‘lishi;

- to‘p bosh barmoqlarning butun uzunligida (barcha bo‘g‘inlari bilan) joylashgan bo‘lishi kerak.

Bir vaziyatda barmoqlar bilan to‘pni qattiq ushlash uni so‘nggi bo‘g‘in bilan teginish imkonini beradi va uzatish aniqligini pasaytiradigan to‘pni yengil ushlash holatini istisno qiladi.

To‘pni qabul qiluvchining yonida turib nazorat qilinsa, to‘p bilan ishlaganda va to‘p uzatilgach bosh barmoqlar oldinga chiqqanligini, shuningdek, ilgariylashda tovonlar ishtirok etayaptimi, qo‘l va bilak, bo‘ksa va tizza bo‘g‘inlari harakatlari amplitudasi qandayligini aniq kuzatish mumkin.

O‘rgatishning oldingi bosqichlari mashqlari keyingi o‘rgatish bosqichlarini egallashda asos bo‘lib xizmat qilishi kerak. Kelgusida aynan shu oddiy mashqlar texnikaning to‘g‘ri tuzilmasi va mexanizmlari saqlanishini ta‘minlaydi. Vaqt o‘tishi bilan “tayanch modeli”da berilgan to‘p uzatishlarni bajarishda harakatlar tuzilmasiga qo‘yilgan talablarga binoan har bir o‘yinchini nazorat va o‘z-o‘zini nazorat qilish uslublarini o‘rganish lozim. Bu holat, ayniqsa, boshqa murabbiy qo‘l ostiga o‘tganida juda muhim hisoblanadi (terma jamoaga yoki boshqa usta sportchilar jamoasiga) – tajriba va o‘z-o‘zini nazorat qilishning bo‘lmasligi natijasida texnika asta-sekin buziladi, sport mahorati pasayadi, bu esa nafaqat yuqoridan uzatish, balki barcha texnik

elementlarga tegishlidir. Bunda yakunlovchi mashqlar bajarish muntazamligi va xatolarni aniqlay olish qobiliyati juda muhim hisoblanadi.

**Yuqoridan uzatishni o‘rgatish ketma-ketligi va namunaviy mashqlar.**

***1-bosqich vazifalari. Qo‘l barmoqlari bilan to‘pni to‘g‘ri ushlashni o‘rganish.***

***(13-jadval)***

Mashqlar mohiyati	Metodik ko‘rsatmalar
Basketbol yoki voleybol to‘piga qo‘l barmoqlarini qo‘yish: a) murabbiy yordamida; b) murabbiy yordamisiz; c) bir metr masofada “to‘pga yuz tutib” to‘pga intilish	Bosh va ko‘rsatkich barmoqlar orasida teng masofa. Bosh barmoqlar repozitsiya holatida To‘pni ikki tomondan ushlash. Barmoqlar tik. Kaftlar orasidagi masofada voleybol to‘pini ushlash.
To‘pni ushlab, boshi uzra tik turib uzatish	Aynan shu harakatni bajarish
Bir metr balandlikda ilinib turgan to‘pga intilishda qo‘l barmoqlarini to‘g‘ri yozish, undan itarilib boshlang‘ich holatga qaytish	Aynan shu harakatni bajarish

***2-bosqich vazifalari. Ikki qo‘llab yuqoridan to‘pni uzatishni o‘rgatish.***  
***(14-jadval)***

Mashqlar mohiyati	Metodik ko‘rsatmalar
To‘ldirilgan to‘pni tik turib bukilgan qo‘llar bilan bosh ustida to‘g‘ri ushlash va qabul qilish. Boshdan 1,5 metr balandlikka ko‘tarish. Variant B: aynan shu kichik basketbol to‘pi bilan	Boldir-tovon suyagi bo‘g‘inlari harakati bilan to‘pni uzatish. Qo‘llarni bukmaslik. Uzatishdan keyin qo‘l barmoqlari bir tekislikda bo‘lishi kerak.
Aynan shu, 1-2 metrga tik turib, tirab qadam bilan harakatlanish	Aynan shu harakatni bajarish

**3-bosqich vazifalari. Ikki tomondan to'pni ushlashni o'rganish.**

**(15-jadval)**

<p>To'pni ikki qo'llab tik turgan holda bosh uzra uzatish. Yuqoriga cho'zilib, yana avvalgi holatga qaytish:</p> <p>a) to'ldirilgan to'p bilan;</p> <p>b) kichik basketbol to'p bilan;</p> <p>c) voleybol to'pi bilan.</p>	<p>Boldir va tovon suyagi bo'g'inlarida harakatlanib to'pni uloqtirish.</p> <p>To'pni ushlagach, uni ushlash to'g'riligini tekshirish. To'pga qad rostlab intilish</p>
<p>Aynan shu, lekin yuqoriga uzatishni oshira borib, uzatish va qabul qilish seriyali</p>	<p>Aynan shu, lekin qo'llarni bukmaslik</p>
<p>Aynan shu, lekin yuqoriga uzatish 2 metrgacha:</p> <p>a) bosh ustidan aniq uzatish;</p> <p>b) noaniq uzatish.</p>	<p>Aynan shu harakatni bajarish</p>
<p>Juft bo'lib qarama-qarshi turish. Sherik uloqtirgan to'pga intilish, yuqori turish holatida ikki qo'llab qabul qilish, sherikka uzatish;</p> <p>a) to'ldirilgan to'p bilan mashqlar;</p> <p>b) kichik basketbol to'pi bilan mashqlar;</p> <p>c) voleybol to'pi bilan.</p>	<p>Yuqori turish holati. "Devor" dan masofani saqlab turish. Boldir-tovon suyagi bo'g'inlarida to'pni harakatlantirish. To'p uzatilgach, boshlang'ich holatga qaytish</p>

**4-bosqich vazifalari. Oddiy sharoitlarda uzatishni bajarishni o'rganish.**

**(16-jadval)**

<p>Kichik basketbol to'pini tik turgan holatda ikki qo'llab uzatish va qabul qilish. Uzatish va qabul qilishni nazorat qilish.</p> <p>Baland-past uzatishlar va qabul qilishni almashtirib bajarish.</p>	<p>"Tayanch modeli" barcha talablarini bajarish</p>
<p>Aynan shu harakatlarni voleybol to'pi bilan</p>	<p>Aynan shu harakatni bajarish</p>
<p>Birinchi va ikkinchi mashqni almashtirib bajarish</p>	<p>Aynan shu harakatni bajarish</p>
<p>2-3 oldinga uzatish-devordan</p>	<p>Aynan shu harakatni bajarish</p>



qaytgano‘pni qabul qilish	
Tik turgan holatda devorga uzatilgan to‘pni pastdan va balanddan qabul qilish	O‘z vaqtida to‘pga intilish
Juft bo‘lib oldinga-sherikka uzatish	“Tayanch modeli” barcha talablarini bajarish
Juft bo‘lib biri uzatib, ikkinchisi boshqa tomonga uzatadi	To‘pni ushlaguncha aylanish
Sheriklikda uzatish: biri yuqoridan, ikkinchisi pastdan qabul qilish	“Tayanch modeli” barcha talablarini bajarish
Juftlikda: sherikka pastdan-balanddan uzatish. Variant: oldinga pastdan uzatish-to‘pga intilish-sherikka yuqoridan uzatish	Aynan shu harakatni bajarish

***5-bosqich vazifalari. Murakkab sharoitlarda yuqoridan uzatishni takomillashtirish.***

***(17-jadval)***

O‘ngga-chapga burilib, to‘p ortidan zigzagsimon harakatlanish. O‘ngga-chapga-o‘ngga-chapga burilishlarni almashinib harakatlanish	Harakatlanib bo‘lgach, maqsad tomonga burilish
Juftlikda: biri uzatadi, ikkinchisi poldan sakragan to‘pni yuqoridan qaytaradi	Sherik yetib bo‘lmaydigan balandlikka to‘p uloqtirish
To‘p ortidan uch kishi o‘rin almashinib joyini o‘zgartiradi	Tayanch modeli barcha talablarini bajarish
Juftlikda: tik turgan sherikka yonbosh turib yuqoridan uzatish	Aynan shu harakatni bajarish
Juftlikda: yuqoridan uzatish-180 <sup>0</sup> ga burilish-bosh orqasidan uzatish	Aynan shu harakatni bajarish
Juftlikda: ikkita to‘pni yuqoridan uzatish	Aynan shu harakatni bajarish
Yuqoridan uzatishning istalgan guruhli mashqlari	Aynan shu harakatni bajarish

## **6-bosqich vazifalari. Sakrashda yuqoridan uzatishni o'rgatish.**

**(18-jadval)**

Sakraganda ikkala qo'l bilan predmetga teginish	Tos qismini ortga chiqarish
Kichik basketbol to'plarini sakrab yuqoridan uzatish	Qo'llarni tik tutmaslik. Sakrash.
Sakrab yuqoridan voleybol to'plarini ushlab olish	Ishchi holatda ikki tomondan bukilgan qo'llarda to'pni ushlash
Yuqoridan sakrab voleybol to'pini uzatish	Chiqishning to'g'riligiga e'tibor qaratish
Aynan shu, faqat sherik uzatadi	Aynan shu harakatni bajarish
Uch ishtirokchi: biri to'pniyetkazmay uzatadi, qolgan ikki sherik navbatbilan sakrab yuqoridan uzatadi	Aynan shu harakatni bajarish
Uch ishtirokchi: to'p ortidan joy almashtirib sakrab uzatish	Aynan shu harakatni bajarish
Aynan shu, uzatishni boshi uzra bajarish	Aynan shu harakatni bajarish

1-qadamning 1- va 2- mashqlarini 2- va 3-mashg'ulotlar davomida bajarish lozim. Keyin esa yosh o'yinchilarga 3- va 4-mashqlarni taklif qilish mumkin. Mashg'ulotlar yosh voleybolchilar uchun samaraliroq va qiziqarliroq bo'lishi kerak, bu mashqlar boshqa vazifalarni hal etadigan "tayanch modeli" talablarini o'rtasidagi yondashuvlar orasidagi tanaffuslarda yodlatish kerak.

Mashqlar davomida murabbiy mashq bajarayotgan sportchilar orasida yurishi, to'pdagi ularning barmoqlari holatini to'g'rilab, boshqalarni ham nazardan qochirmasligi kerak. O'yinchilarni ikki guruhga bo'lib, bir guruhga yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar (masalan, tik turib yurish, sakrash)ni navbat bilan bajarishni, ikkinchi guruhga uzatishni o'rgatish bo'yicha mashqlar bajarishni taklif qilish mumkin. Bu yondashuv yuqoridan uzatish texnikasini o'rgatishda o'yinchilarga katta yordam beradi. Uyga "tayanch modeli"ning u yoki bu talablarini o'rgatish bo'yicha vazifalarni berish va har bir o'yinchi sport kundaligiga yopishtirib qo'yish uchun har biriga "tayanch modeli"ni tarqatish mumkin.

Ikkinchi bosqich vazifalarini bajarish uchun mashqlarda og'ir to'plardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi – o'yinchilar to'pning tezlashishi va to'xtashi dinamikasini his qilishi osonlashadi, chunki barmoqlar bosimi oshib, o'yinchi uni qattiqroq ushlashga majbur bo'ladi.

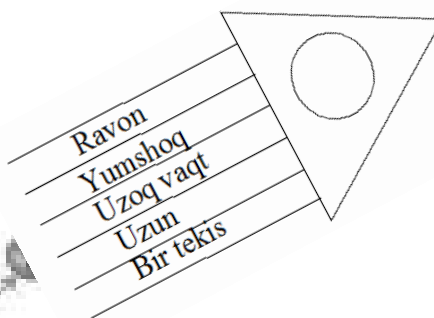
## Tayanch modeli

**Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.**

To'p bilan ishlash:  
"Devor".

Qo'l tirsaklari  
bukilgan (tik  
bo'lmasligi kerak).

Ilgarilash tovon  
asosida.



### **2. To'pni ushlash:**

Ikki tomondan qattiq  
ushlash.

Bosh barmoqlar burunga  
qaratilgan va to'pni to'liq  
qoplagan.

Bosh va ko'rsatkich  
barmoq uchlari orasi teng.

Bilaklar buklangan.

Kaftlar orasidagi masofada  
to'p joylashgan.

### **1. Chiqish**

Maqsad tomon  
burilib, tik turgan  
holda to'p tomon  
harakatlanish yoki  
yugurib, oxirgi  
qadamda sakrab  
harakatlanish  
Tovonlar  
uzatilayotgan  
tomonga  
perpendikulyar  
holatda

**33-rasm**

Devor” va qo‘l-oyoqlar tuzilmasi shakllanishi buzilmasligi uchun to‘pni qisqa masofaga uzoq vaqt uloqtirish kerak. Tayanch modeli talablarini o‘yinchilar tomonidan so‘zsiz bajarilishiga erishish, uni yodlab olish zarur.

Uchinchi bosqich vazifalarini bajarish juda muhim. Bu yerda ham xatolar mavjud. To‘pni qulay turish holatida ushlab olish zarur bo‘lganda, sherikning mo‘ljali noaniq bo‘lsa, yosh o‘yinchilar to‘pni mo‘ljallab harakatlanishi kerak. To‘pni ushlagach, qo‘l barmoqlarini to‘g‘ri joylashtirish kerak. O‘yinchilarni “tayanch modeli” talablariga muvofiq faoliyat yuritishi uchun nazoratga o‘rgatish kerak.

To‘rtinchi bosqich yuqoridagi barcha uch bosqich vazifalarini jamlaydi, ularni hal etish davomida shakllangan alohida ko‘nikmalar to‘pni yuqoridan uzatishda to‘p bilan ishlash umumiy ko‘nikmasini yaratadi. Bu bosqichda aniqlikdan to‘g‘ri harakat ustunlik qiladi. Alohida e‘tibor tizza va tirsak bo‘g‘inlarini bukmasdan to‘pni uzatishga qaratiladi. Tayanch modeli talablarini amalga oshira olmaydigan, ya‘ni uzatishda xatoga yo‘l qo‘yadigan murakkab mashqlarni taklif qilmaslik kerak.

#### **4.10. To‘p o‘yinga kiritishni o‘rgatish metodikasi**

Sakramasdan hujum qilish o‘rganilgach, to‘pni o‘yinga kiritishni o‘rgatishga o‘tish mumkin. To‘pni o‘yinga kiritishning qat‘iy sxemasi bo‘yicha ijobiy uzatish ko‘nikmasini qo‘llash mumkin. Lekin keskin to‘pni o‘yinga kiritish zararli bo‘lishi mumkin: o‘yinga kiritilgach, mushaklar reflektor bo‘shashadi, bu esa zarbaning qat‘iyligini pasaytiradi. Shu sababli, to‘pni o‘yinga kiritishni o‘rgatishda bu uslubni qo‘llamaslik zarur, harakat tezlashgan vaqti qo‘l harakati tezligining o‘zi yetarli bo‘ladi. To‘p o‘yinga kiritishni o‘rgatishda quyidagi ketma-ketlikda amalga oshirish maqsadga muvofiq bo‘ladi:

- 1) Yuqoridan to‘g‘ridan maqsadli to‘pni o‘yinga kiritish.
- 2) Yuqoridan to‘g‘ridan rejali to‘pni o‘yinga kiritish.
- 3) Sakrab kuch bilan to‘pni o‘yinga kiritish.

Hujum va yuqoridan to‘pni o‘yinga kiritishni bajarishda harakatlar tuzilmasidagi asosiy farq zarba beruvchining bilagi (rejali uzatishda bilak harakati kuzatilmaydi) va hujumchi amplitudasi kattaligidadir. To‘pni o‘yinga kiritishda harakat kaltaroq bo‘ladi, hujumdan so‘ng darhol to‘xtaydi. Bu holatni mashg‘ulotlar boshidanoq hisobga olish zarur. Shuningdek, uzatilgan qo‘l balandligida devorga ilingan voleybol to‘piga

(devorga teginib) hujum qilishni taklif qilish mumkin. Qo‘l kafti bilan shunday qisqa zarba berish kerakki, to‘p qo‘l harakati ortga qaytgandayoq qaytishi kerak. Rejali to‘pni o‘yinga kiritish texnikasiga qo‘yilgan talablar 34-rasmda berilgan “tayanch model”da keltirilgan.

Yangi kelgan o‘quvchilar mushaklari o‘sib borishi va ko‘nikma barqarorligi oshishi bilan hujumdan so‘ng qo‘lni to‘xtashishni o‘rgatish va to‘pning “tushishi” effektiga erishishni o‘rgatishga o‘tish mumkin. Ushbu to‘plarning aksariyati o‘yinchilarning katta kuch bilan zarba beradigan mushaklarini zo‘riqtirishga majbur qiladi. Mushak sinergiyasi o‘tishi samarasi darhol ko‘rinadi: voleybol to‘pi tezroq uchadi va uni boshqarish osonlashadi.

Mashg‘ulotlarda mashqlarni bajarishni kuchaytirish uchun zal bo‘ylab tortilgan voleybol to‘riga to‘p uloqtirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. To‘pni o‘yinga kiritishda ishtirok etadigan mushaklar kuchini oshirishda deyarli har bir mashg‘ulotda alohida vaqt va diqqat talab qiladi, bu esa o‘rgatish jarayonini ancha tezlashtiradi.

Yuqoridan to‘pni o‘yinga kiritishni bevosita o‘rgatishda o‘quvchilar avvalambor turli to‘plarni bir va ikki qo‘lda yuqoridan uzatishni o‘rganishi kerak. Kuch bilan uzatishni nafaqat hujumni o‘rganish ko‘nikmalarini o‘rgangach qo‘llash kerak. To‘pni o‘yinga kiritishni o‘rgatishda asosiy vazifalarni turli vaqtli qismlarga ajratish zarur.

**1-bosqich vazifasi. To‘pni o‘yinga kiritish uchun to‘pni aniq uloqtirishni o‘rganish.**

**(19-jadval)**

Mashqlar mohiyati	Uslubiy ko‘rsatmalar
hujum uchun chap qo‘l bilan to‘pni yuqoriga uloqtirish	To‘pni vertikal tarzda shunday uloqtirish kerakki, u aylanmasdan chap oyoq uchiga polga tushishi kerak
Shuning o‘zi, faqat quloq ochib	Qo‘lni bukib to‘p uzatish. Chap oyoq bilan oldinga qadam qo‘yish

**2-bosqich vazifasi. O‘ng qo‘lni yuqoriga ko‘tarib chap qo‘lda to‘pni o‘z ustida uloqtirish yoki aksincha chap qo‘lni yuqoriga ko‘tarib o‘ng qo‘lda to‘pni o‘z ustida uloqtirish.**

**(20-jadval)**

Kichik to‘plarni gorizontaldan yuqoriroq bir qo‘llab devorga otish	harakatlar kengroq va erkinroq, qo‘l vertikal to‘g‘ri holatda bo‘lishi kerak
Voleybol to‘plarini bir qo‘l bilan to‘rga uloqtirish	harakat vaqtida elkalar ko‘tarilgan, tana quloch ochilganda va uzatishda harakatlanadi
Boshlang‘ich holatda-devorga qarama-qarshi 1-1,5 metr masofada turib devorga to‘pni bir qo‘llab yuqoridan uloqtirish qaytgan to‘pni ushlab qolish	To‘pni uzatishdan so‘ng to‘xtatish, to‘pni tik qo‘l bilan tutib qolish. Qo‘lni tirsakda bukmaslik
Voleybol to‘pini qisqartirilgan masofalarda to‘rga zaraba berish	Qat‘iy zaraba berish, zarbada tos orqaga siljiydi, bu bilan ishchi holati tanlanadi
Voleybol to‘pini zal bo‘ylab ilingan voleybol to‘riga zaraba berish	Yuqoridagi kabi bilak harakatsiz. Zarbadan so‘ng qo‘l to‘xtaydi

**3-bosqich vazifasi. To‘r orqali to‘pni o‘yinga kiritishni o‘rganish**

**(21-jadval)**

Voleybol va basketbol to‘plarini to‘r orqali bir qo‘llab 5-9 metrga yuqoridan uloqtirish	Tanani burib, qat‘iy tartib bo‘yicha to‘p uzatish
5-10 metr masofada asosiy to‘rdan o‘tkazish	“Tayanch model” talablarini bajarish
Maydonchanning turli nuqtalariga maqsadli to‘pni o‘yinga kiritish	Aynan shu harakatni bajarish
Turli guruhli mashqlar va ikki tomonlama o‘yinlarda to‘pni o‘yinga kiritishni qo‘llash	Aynan shu harakatni bajarish

**4-bosqich vazifasi. “Rejali” to‘pni o‘yinga kiritishni o‘rganish  
(22-jadval)**

Devordan 1 m masofada turib, o‘ng qo‘l bilan voleybol to‘pini urish va qaytgan to‘pni ushlash	Qat’iy jadval asosida to‘p uzatish
Uzatilgan qo‘l balandligida ilingan to‘pga o‘ng qo‘l bilan zarba berish	Shunday zarba berish kerakki, undan so‘ng to‘p devordan qaytib, o‘ng qo‘lni ortga olish kerak
To‘rga to‘pni zarba berish	Qattiq zarba, undan so‘ng qo‘lni to‘xtatish, to‘pni baland ushlash
Shu vazifani kichik basketbol to‘pi bilan bajarish	Aynan shu harakatni bajarish
To‘rdan 1) voleybol to‘pini yuqoridan o‘yinga kiritish	Zarbani to‘xtagan to‘pga berishga erishish
To‘pning aylanmasdan uchishini ta’minlash	Aynan shu harakatni bajarish
Mo‘ljalli to‘pni o‘yinga kiritishni qisqa masofalar bilan almashish	Mo‘ljalga erishish
Guruhli mashqlarda va ikki tomonlama o‘yinlarda mo‘ljalli to‘pni o‘yinga kiritishlardan foydalanish	Tayanch modeli talablarini bajarish

**5-bosqich vazifasi. Sakrab kuch bilan to‘pni o‘yinga kiritishni o‘rganish. (23-jadval)**

Sherik bilanto‘r orqali turib baland uloqtirilgan to‘pni sakrab o‘yinga kiritish	Hujumkor zarba tayanch modelining barcha talablarini bajarish
Sakrab devorga hujumkor zarba	Asosiy e’tiborni to‘pning to‘g‘ri yo‘nalishiga qaratish
Aynan shu, faqat to‘pni polga parallel holda yo‘naltirish	Aynan shu harakatni bajarish
Zal bo‘ylabko‘ngdalang o‘rnatilgan to‘rga qisqa masofalarda sakrab to‘pni o‘yinga kiritish	Variantda maydonchaga tushish
To‘rdan asta sekin 9 m ga uzoqlashib sakrab to‘pni o‘yinga kiritish	Hujumkor zarba tayanch modelining barcha talablarini bajarish

## Ko'p uchraydigan xatolar

A) rejali to'pni o'yinga kiritish.

B) sakrab kuch bilan to'pni o'yinga kiritish.

### Tayanch modeli

Rejali to'pni o'yinga kiritish

1. Dastlabki holat  
- chap oyoq oldinda, tana og'irligi chap oyoqda  
-tana burilib quloch yozish  
-qo'llar tirsagi baland ko'tarilgan holatda quloch yozish



2. to'pni ulotirish  
-o'rtacha balandlikda  
-oldiga  
-vertikal holatda

3. Zarba berish  
-qat'iy sxema bo'yicha zarbali harakat  
-to'pga kaft bilan tegib tik qo'l bilan zarba berish  
-harakat vaqtida chap qo'l va yelkani tushirish  
-tosni orqaga olish  
-orqaga kichik qadam tashlab tana vaznini og'dirish  
-yuqori nuqtaga sakrab to'pga zarba berish  
-zarbadan so'ng qo'lni to'xtatish  
Eng muhimi: to'p aylanmasdan uchishi kerak.



34-rasm



#### 4.11. Hujum texnikasini o'rgatish metodikasi

Hujumkor zarbalar – o'yinining texnik uslublari orasidagi o'rganilishi va bajarilishi eng murakkab qismi bo'lib, voleybolchilardan yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa, qizlarga hujum qilishni o'rgatish juda qiyin. Buning sababini genetika bilan bog'lash mumkin. Qadim zamonlardan erkaklar ovchilik bilan shug'ullangan, uzoq evolyutsiya jarayoni davomida tosh, nayza, o'q, uloqtirishni takomillashtirishgan, bu esa ovda omad va yashab qolish imkoniyatini oshirgan. Genetik dastur avlodlarga harakatlar samaradorligini ta'minlaydigan ba'zi mexanizmlarni saqlab qolgan. Hujumkor zarbalar ham shu tamoyil asosida amalga oshiriladi – aksariyat o'g'il bolalarda hujum mexanizmining “ijobiy aksi” yaqqol ko'rinadi.

Deyarli barcha qizlarda tana burilishi va yelka suyagi o'qi atrofida yarim bukilgan qo'lda ishtirok etadigan mushaklar yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Shu sababli, ular bir qo'l bilan yuqoridan kichik to'p uzatish va hujum zarbalarini bajarishda tananing bukilishi va tirsakni oldinga chiqargan holda (ya'ni, “erkin” sxemani) qo'llashadi. Aynan shu uslubda futbolchilar to'pni yon tomondan ikki qo'llab o'yinga kiritishadi. Voleybolchilar esa bo'g'inlarda “burish” harakatlarini (qat'iy sxema bo'yicha) bajarishlari kerak.

Voleybol mashg'ulotlarining boshida asosiy e'tiborni qat'iy sxema bo'yicha burilish harakatlarini amalga oshiradigan bo'g'inlarni tayyorlash va mushaklar guruhini rivojlantirishga qaratish zarur. Quyida tasnifi keltiriladigan maxsus va tayyorlov, jumladan, “qamchi” va “to'p uzatuvchi jihoz” bilan mashqlarni taklif qilish mumkin. Ushbu mashqlar qo'llanilgach, nafaqat hujum uslubini o'rgatish, balki, uzoq vaqt davomida turli muddatlarda tayyorgarlik jarayonini davom ettirish zarur.

Hujum harakatlariga o'rgatish vazifalari va ularning ketma-ketligi quyidagi 24-jadvaldaberilgan. U o'zgarmas qonuniyat emas, ijodkor murabbiy uni takomillashtirishi mumkin, lekin sxemani to'liq o'zgartirishga hojat yo'q. Hujum uslublarini o'rgatish mashg'ulotlarida o'yinchilar quyidagi mexanizmlarini o'rganishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin:

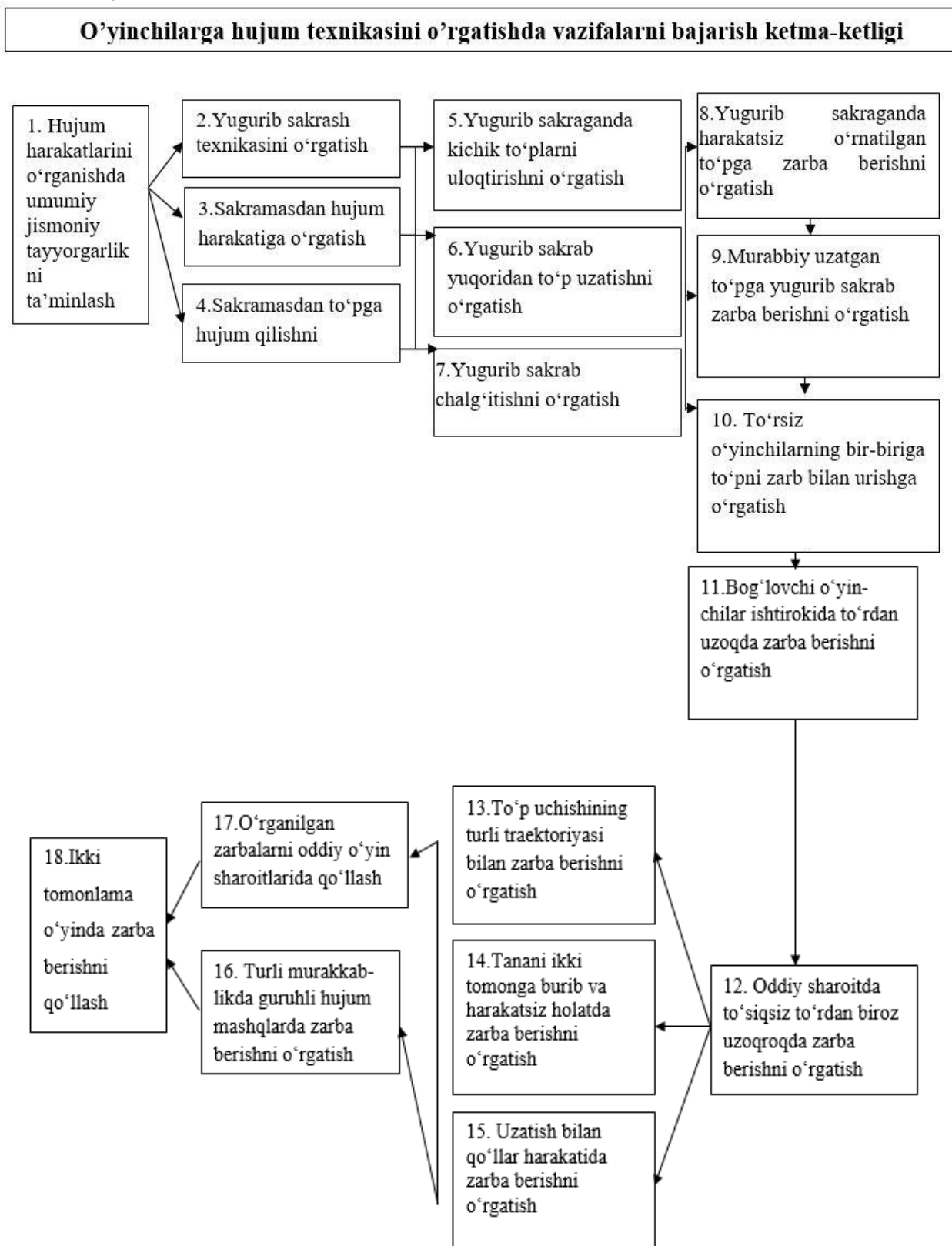
1. Qo'llarni keng ochib qat'iy sxemada zarba harakatlarini shakllantirish.

2. O'z vaqtida va mos joyga to'p ostiga chiqishning vaqtini topish.

Hujum harakatlarini bir vaqtda hujum zarbalari mexanizmlari va elementlarini o'rganishdan boshlash joiz: bir joyda sakrash, ikki

oyoqni orqaga qayirib yugurish, qo'llarni keng ochib tana burilganda qaytarish va sakramasdan hujum zarbalarini berish.

(24-jadval)



Bir vaqtning o'zida turli zarbalar texnikasini: oddiy, zarbadan so'ng qo'lni to'xtatib va ikki tomonga to'p uzatish (tanani harakatlantirib,

tanani harakatlantirmay, qo'lni to'xtatib va to'xtatmay) o'rgatish hujum uslublarini o'rgatish jarayonini yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi. Sanab o'tilgan zarbalar bilan birgalikda to'ldirma to'plarni uloqtirish bilan boshlash lozim. Hujum zarbalari ko'nikmalarini o'rganib olish jarayonidan so'ng murabbiy va o'yinchilarda taktik mahoratni shakllantirish uchun vaqt ancha yetarli bo'ladi. Haftasiga uch marotaba mashg'ulotlarning bir-bir yarim yilidan so'ng yosh sportchilar yuqorida sanab o'tilgan mashqlarni o'rganib, 2,3 va 4 bosqichlarni egallagach, hujum zarbalarini bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlar tizimidan iborat keyingi bosqichlarga o'tishi mumkin.

5-bosqich. Bir va ikki oyoqda orqaga qaytib kichik to'plarni sakrab uloqtirish, 6-bosqich. Yugurib sakraganda yuqoridan zarba berish, 7-bosqich. Bir va ikki oyoqda orqaga qaytib, yugurib sakrab, to'pni aldab harakatlantirish.

5-bosqich vazifalarini amalga oshirish jarayonida o'yinchilar voleybol to'piz hujumchi harakatlarini havoda bajarishni o'rganishadi.

6-bosqichda o'yinchilar uchib o'tayotgan to'pga hujumchi sakrashi va yugurishini o'rganishadi. Bu esa havodagi to'pga sakrab zarba berishning boshlanishidir.

7-bosqich maksimal balandlikda va ro'parasidagi to'p bilan ishlashni ta'minlaydi, bu harakatlarsiz zarba samaradorligi pasayadi.

Ushbu muammolarning qiyinchiliklarini yengib hujum texnikasining o'rganilgan elementlarini yagona texnik uslubga umumlashtirish mumkin. Avvaliga o'rnatilgan to'pga yugurib kelib zarba berishni o'rganish kerak. Bu mashqda uzoq vaqt to'xtatmaslik tavsiya qilinadi. Ushbu ko'nikma egallangach, oddiy sharoitda hujumchi zarbasiga o'tish mumkin. O'rnatilgan to'pga sakrab zarba berish mashqiga (va boshqa bosqichlarga) o'yinchilar keyingi vazifalarni bajarishda qiyinchilikka duch kelishganda qayta takrorlash mumkin. Bu borada to'pga nisbatan aniq vaqt va joyda yugurishni o'rgatish ushbu bosqichining eng muhim qismi hisoblanadi. Muayyan vaqt davomida to'r orqali hujum zarbasini bajarmaslik kerak, chunki o'yinchilar to'rni emas, balki havodagi to'pni mo'ljalga olishni o'rganishlari kerak. Buning uchun boshqa mo'ljal: shift, chiziq va boshqalardan foydalanmaslik uchun hujumni bajarish va yugurish yo'nalishini tez-tez o'zgartirish zarur bo'ladi. Bu uslub o'yinchilarga to'p ortidan yugurishdagi xatolarning olidin olishda yordam beradi. Lekin to'rsiz hujum zarbalarini bajarish mashqlari salbiy natija ham berishi mumkin, chunki o'yinchilar to'pni to'rga qarab urishni, shuningdek, to'pni pastda ishlashga o'rganib qolishgan bo'lishadi.

Buning oldini olish maqsadida murabbiy boshqa turli mashqlar bajarilishini muntazam kuzatib borishi kerak. Masalan, to'p uloqtirilishi kerak bo'lgan burchak traektoriyasini belgilash foydali bo'ladi. To'p orqali uzoqdan to'p uloqtirish uning juda qiya traektoriyasi oldini oladi. To'rdan me'yoriy uzoqlikda to'p uloqtirishga keyinchalik o'tish mumkin. Uzoqroq masofadan to'r bilan va to'rsiz mashqlarni almashtirib bajarish mumkin.

Boshqa asosiy vazifa bir, bir yarim yil davomida "takrorlangan" (qulochni keng yozib, qat'iy sxemada) sakrashsiz zarbalarni xuddi shu harakatli tuzilmada sakrab erishishidir va bu vaziyatda mashqlarni "faqat to'g'ri bajarish" qoidasiga rioya qilish shart. Aksariyat o'yinchilar uchun yuqoridan ko'ra o'rtacha balandlikda uzatishlarga javob qaytarish osonroq, chunki o'rtacha tezlikda uchib kelayotgan to'p parametrlarini hisoblash mumkin. Bu xususiyatni o'yinchilarga hujum harakatlarini o'rgatishda foydalanish zarur.

To'rdan uzoq masofadan to'pga zarba berishni o'rganganish o'yinchilar oddiy zarba berishlarga, avvaliga to'siqsiz, keyinchilik esa belgilangan hududlarga tushirishga oson moslashadi. Undan so'nggina bir kishilik to'siq va guruhli to'siq qarshiligi bilan amalga oshirish lozim. Bu vaziyatda to'siq qo'yuvchi o'yinchilarga faqatgina maydon markazini yopish, keyin esa hujumni to'sish, va nihoyat, "ushlovchi" to'siq qo'yish vazifasi qo'yiladi. Hujum harakatlarini o'rgatish jarayonida yana bir muhim vaziyatni hisobga olish zarur. Harakat ko'nikmasi barqarorlashmaguncha (bu esa mashg'ulotlarning ilk 3-4 yilini tashkil qiladi), o'yinchilaro'zi uzatib hujum harakatlarini o'rganmasdan turib, boshqalarga sakrab hujum berishni o'rgatmasliklari kerak. Bu mashqlar hatto sport ustalari uchun ham murakkab bo'lib, ularni bajarish yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Ko'nikmalar shakllanishi jarayoni odatda to'liqinsimon kechadi: muvaffaqiyat chekinishlar bilan almashinadi, ular esa kutilmagan xatolar va harakatlar degradatsiyasi bilan izohlanadi. Ularning oldini olish uchun ta'limning avvalgu bosqichlari mashqlarini muntazam takrorlab turish zarur.

Agar murabbiy o'yinchi harakatlarida xatolarni payqasa va o'sha vaqtda ularning sabablarini aniqlasa, hujumkor zarbalar ko'nikmalarini o'rgatish shunchalik samarali bo'ladi. Eng birinchi o'rinda to'pga to'g'ri "chiqish", qat'iy sxema bo'yicha quloch yozishning shakllanishi va hujumda egilgan holatda mo'ljalga tegishga alohida e'tibor qaratish zarur. O'yinchi to'pni yo'qotib qo'ymasa, bu holatni amalga oshirish

mumkin. O'yinchining yonida turgan murabbiy uning turish holatini, to'p ostiga chiqishini va zarba beruvchi qo'l bilagining yetarlicha tezkor emasligini nazorat qilishi mumkin. Hujumchi orqasida turgan holda qo'llar ko'tarilganda "bosh orqasiga o'tkazish" (hujumchi tirsagi qoidadagidan ko'ra yuqoriroq bo'lsa), zarbada yelkarni yetarlicha ko'tarmaslik kabi xatolarni oson topish mumkin.

O'yinchilarning charchoq holatida tezkorlik yo'qoladi, harakatlar keskinligi pasayadi. Yosh o'yinchilar tetik va e'tiborli bo'lganida o'qitish samaraliroq bo'ladi. Ular qiziqqandagina e'tiborli bo'ladi. Muvaffaqiyatga erishganida esa ular mashg'ulotga yanada kirishib ketishadi.

Hujum harakatlarini o'rgatish bosqichlarida amalga oshirish zarur bo'lgan mashqlarning 1-bosqich vazifasi o'yinchining tayanch-harakat apparatining hujum harakatlarini o'rganishga tayyorligini ta'minlash.

**Zarba harakatlarida ishtirok etadigan mushaklar, paylar, bo'g'inlarni tayorlash va mustahkamlash uchun namunaviy mashqlar.**

**(24-jadval)**

Mashq mohiyati	Uslubiy ko'rsatmalar
Yelkarni keskin ko'tarish va erkin tushishi holatida sekin pasaytirish: a) bir vaqtda ikkala yelkalar b) ketma-ketlikda, avval bitta yelka, keyin ikkinchisi	Harakatlar mushak tarangligi va undan so'ng bo'shash impulsi bilan bajariladi
Yelkaning oldinga va orqaga keskin harakati: a) bir vaqtda b) ketma-ketlikda	Aynan shu harakatlarni bajarish
Tik turgan holatda yoki oldinga egilib qo'llarni ikki tomonga yozib tanani keskin burish harakati: a) qo'llar tik b) qo'llar bukilgan	Aynan shu. Tezkor qaytishning boshlanishi (tanaffussiz)
Bukilgan va ikki tomonga yozilgan qo'llarning keskin harakati (yelkalar vertikal tekislikda harakatlanadi) a) bir vaqtda b) ketma-ket	Quloq ochilganda qat'iy sxemaga tushish. Tirsaklarni oldinga chiqarmaslik, qismaslik, harakatlar erkin va keng
Ko'krak qismidan to'plarni uloqtirish a) tanani burmay b)	Tirsaklar ikki tomonda, kuchli siltanishni amalga oshirish

tanani burish	
Aynan shu holatni bir qo‘l bilan navbatma-navbat bajarish	Aynan shu harakatlarni bajarish
Yuqoriga basketbol yoki to‘ldirma to‘pini uloqtirish va sherikni yelka bilan turtish	Quloch ochib zarbani oxirgi daqiqada tez bajarish
Juft bo‘lib orqama orqa turish, oyoqlar yelka kengligida qo‘llarni ikki tomonga yozish va bilaklardan ushlab. Sherikning faol va nafaol qarshiligi bilan ikki tomonga tananing burilishi	Joyidan qimirlamaslik
Bir-biriga yarim metr uzoqlikda orqama-orqa turish. Bir-biriga to‘pni sakkiz shaklidagi tana harakati bilan uzatish	Burilish keskinligiga e‘tibor qaratish
Bir-biriga qarama-qarshi turish, biri boshqasining yelkasiga kaftini tirab turadi. Ikkinchi o‘yinchi yelkaning keskin harakati bilan sherigini siljitishga urinish	Tik turgan qo‘llarni qattiq ushlab
Boshlang‘ich holat avvalgiday, lekin sherik o‘ng qo‘li bilan boshqasining chap yelkasini pastdan ushlaydi. Sherikning faol va nafaol qarshiligi bilan tana harakatlantiriladi.	Aynan shu harakatlarni bajarish

**3 bosqich vazifasi. Qat‘iy sxema bo‘yicha quloch ochib uloqtirish harakatini o‘rgatish.**

**(25-jadval)**

Qo‘llar ikki tomonda, yelkalar ko‘tarilgan, -bir vaqtda va ketma-ket qo‘llarni aylanma harakatlantirish.	Tanaffussiz yelka suyagi atrofida yelkalarni burish
Bukilgan qo‘llar bilan basketbol va to‘ldirma to‘plarni uloqtirish. Tirsaklar yonda	Qat‘iy rejimga tushish. Ikkala qo‘lni silkitish
Tosni burib keskin harakatlar qilish	Yelkalar vertikal tekislikda

	harakatlanishi kerak. Keskin harakatlantirishda qo'llarni qaytarish
To'pni to'r orqali uloqtirish va qo'llarni to'xtatish	Qat'iy rejimga tushish. Tosning ildam burilishi
Bir qo'l bilan yuqoriga – 1 kgli to'ldirma to'pni, -basketbol to'pini, voleybol to'pini uloqtirish	Uloqtirgandagina qo'l yelkasi ko'tarilgan. Harakat qat'iy sxema bo'yicha. Tos bilan qulochga qarshi harakatlanish
Gimnastik tayoq yoki arqondan foydalanib nayza uloqtiruvchi holatida yelkalarni ochish	Aynan shu harakatlarni bajarish
Uch-to'rt quloch ochib to'ldirma to'plarni uloqtirish	Uloqtirganda tozni orqaga olish. Quloch ochilganda qo'llarni qaytarish
Kichik to'plarni mo'ljalsiz uloqtirish	Keng amplitudada, erkin va keskin quloch ochib uloqtirish
Boshlang'ich holat -tik turish qo'llar orqada, o'ng qo'lda tennis to'pi, ikkala qo'lni oldinga chiqarish va kichik qadam bilan to'pni uloqtirish	Aynan shu harakatlarni bajarish

#### **4 bosqich vazifasi. Sakramay zarbani bajarishni o'rganish.**

**(26-jadval)**

Yugurib sakrab kichik tennis to'plarni yuqoridan-pastga zarba berib qo'lni to'xtatib qolish	Bilak harakatiga e'tibor qaratish, to'p uloqtirishda boshlang'ich holatni saqlab qolish
Voleybol to'pida sherik bilan to'r orqali hujumni amalga oshirganda aldab zarbalar berish	Aynan shu. Joy va vaqtda to'g'ri chiqishni amalga oshirish
Aynan shu, faqat oldin quloch ochib	Aynan shu harakatlarni bajarish
Aynan shu, to'r uzra va turli balandlikda uzatish	Aynan shu harakatlarni bajarish

## Tayanch modeli

### Sakramay zarba berish

Tirsaklarni oldinga chiqarmay  
quloch ochish  
O'z o'qi atrofida tanani burish  
Quloch ochilgan teskari  
tomonga to'sni burish  
Bukilgan chap qo'l bilan oldini  
olish  
Yelkalarining qaytarma  
harakatlari vertikal holatda  
bajariladi  
Yelkani quloqqa bosmaslik



35-rasm

Qat'iy sxema bo'yicha  
zarbali harakat  
Tarang elementlar, mushak  
va bo'g'inlar hisobiga  
quloch ochish  
Zarba beradigan qo'lni  
tezlashtirish va keskin  
to'xtatish  
Quloch ochish va zarbani  
keng va erkin bajarish (tez,  
lekin kuchli emas)



<b>Mashqlar mohiyati</b>	<b>Uslubiy ko'rsatmalar</b>
Sakramay hujumkor zarba to'pga beriladi. To'p chap qo'l bilan uloqtiriladi: o'ng qo'l quloch ochib zarbaga tayyorlanadi; -zarbadan so'ng qo'lni to'xtatib, yoki qo'lni to'xtatmay amalga oshiriladi.	Zarba qat'iy sxema bo'yicha quloch ochib bajariladi. Zarbada tos orqaga siljiydi, tana quloch ochilganda buriladi va zarba beriladi
Yuqoriga uzatilgan voleybol to'pini ikkala qo'l bilan ushlab uloqtirish;- to'xtab yoki to'xtamay	1-tayanch modelining barcha talablarini bajarish
Aynan shu, lekin to'p yuqoriroq uloqtiriladi. To'p uloqtirilgach qo'llar to'liqsimon erkin harakat bilan zarba beriladi.	Aynan shu. Quloch ochish keng amplitudada kechikib bajariladi. Harakatlar erkin, qat'iy sxemaga tushish
Sakramay to'pni chap tomonga burib zarba berish	Aynan shu harakatlarni bajarish
Aynan shu, lekin zarba harakatida o'ng oyoq yerdan uziladi	Boshlang'ich holatda mo'ljalga chap tomon bilan turish

**5- bosqich vazifasi. Yugurib sakrab kichik to'plarni uloqtirishni o'rgatish.**

(27-jadval) 36-A-B-rasmlar

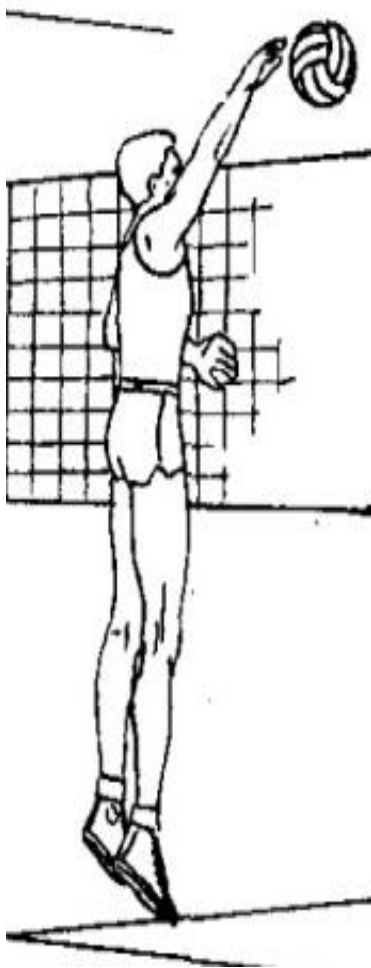
<b>Mashqlar mohiyati</b>	<b>Uslubiy ko'rsatmalar</b>
Yugurib sakrash: a)ikki oyoqda yoki b)bir oyoqda deysinib to'plarni uloqtirishni mashq qilish	Quloch ochib tanani burish
Ikki va bir oyoqda deysinib sakrash hamda sakramay kichik to'plarni uloqtirishni navbat bilan bajarish.	Hujum zarbasi tayanch modelining barcha talablarini bajarish
To'rga yugurib sakrash orqali kichik to'plarni uloqtirish hamda sakramay devorga uloqtirishni navbat bilan bajarish	Aynan shu. To'pdan 2-3-metr ga orqaga qaytish
Voleybol to'pi hamda kichik tennis to'plarida sakramay navbat bilan hujum zarbalarini bajarish	Aynan shu harakatlarni bajarish

## 7-bosqich vazifasi. Yugurib sakrash va aldamchi zarba berishni o'rgatish

(28-jadval)

36-A-rasm

Tayanch modeli	2. Hujum zarbasi Tanani quloch tomonga burish Qat'iy sxema asosida keng va erkin quloch yozish "Bukchayib" (tosni orqaga olish hisobiga) zarba berish Zarbada tananing faol qaytarma burilishi Zarba beruvchi qo'l yelkasi ko'tarilgan, boshqasi tushirilgan
Hujum zarbasi	Eng muhimi: - to'pni iloji boricha yuqorida ushlab olish -qat'iy sxema bo'yicha quloch yozib zarba berish



hiqish va sakrash aniq:  
A- masofada (to'pdan o'tib ketmaslik)  
B-vaqtda (eng yuqori sakrash nuqtasida to'pga zarba berish)  
Oldinga intilib baland sakrash

## 36-B-rasm

Tayanch  
modeli

Bir oyoqda itarilib sakrab zarba  
berish



**Yugurish  
va sakrash**

oxirgi qadam sakrab bajariladi  
-qo'l va oyoqlar harakati faol  
-to'pga butun tana bilan burilish  
Oldinga intilib sakrash  
Zarba oldida to'p to'p va hujumchi  
orasida bo'lishi kerak

Zarba harakati

-qat'iy sxema  
bo'yicha quloch  
ochish va zarba  
-zarbada bukchaygan  
xolat  
-zarba harakatida  
tana faol buriladi

## 9.12. To'siq qo'yishni o'rgatish metodikasi

O'yinchilarni to'rt qalib hujum zarbalarini o'rgatish uchun, ularga hujumga to'siq qo'yishni o'rgatish mumkin. Bu jarayon voleybol bilan bir necha yillar shug'ullangan hujum zarbalarini bilan bir vaqtda olib borilishi mumkin. Lekin to'siq qo'yish imitatsiyasi mashqlarini ancha ilgari boshlash lozim. Bu kabi mashqlar o'yinning boshqa texnik uslublari-hujumkor zarbalar, uzatish va sakrab yuqoridan to'rt qalib o'yinga kiritish uslublari tarkibiga kiradigan elementlarni shakllantiradi. Avvaliga bir kishilik, keyinchalik esa guruhli to'siq qo'yishni o'rganish lozim. Taktik yo'nalishga binoan avvaliga hududiy to'siq qo'yish, keyin esa ushlab qoluvchi to'siq taktikasi o'rgatiladi. To'siq qo'yishni o'rgatishda qo'llarni ikki tomonga yozish, shu jumladan, sakrab va sakramasdan to'siq qo'yish imitatsiyasi mashqlarini kiritish shart. Guruhli to'siq qo'yish o'rgatilganda, o'yinchilarning mos harakatlariga e'tibor qaratish shart. Shu sababli, umumiy qo'zg'atuvchi-to'rt qalib ishtirok etmaydigan mashqlardan boshlash mumkin. To'siq qo'yuvchilar to'rt qalib harakatlarni bir qancha vaqt bajarganda bir-biriga e'tiborli bo'ladi, bu esa o'yinchilar harakati sinxronizatsiyasiga olib keladi.

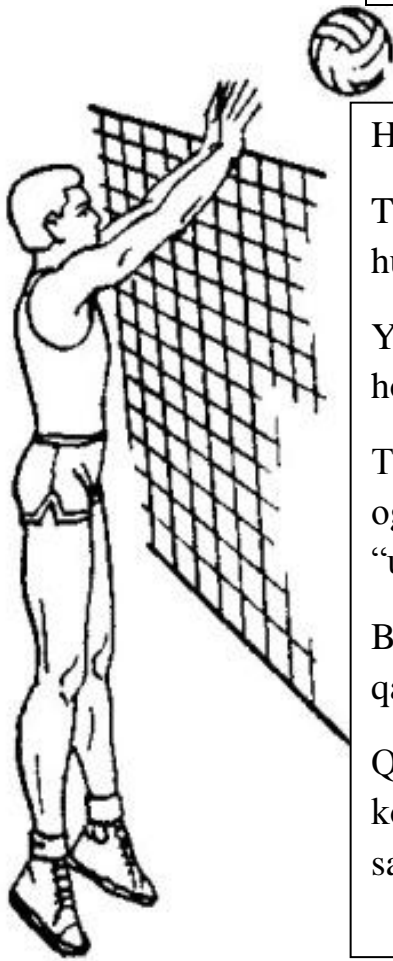
Guruhli mashqlarda to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bir tomonga qarab siljishiga yo'l qo'yilmaydi. Bu bir nechta xatolarga sabab bo'ladi. Bir o'yinchi joyida qolib harakatini to'xtash jarayonida, boshqa ikkalasi sinxron sakragan vaqtda guruhli to'siq imitatsiyasini amalga oshirish uchun yaqinlashadigan mashqlarni qo'llash yaxshiroq natija beradi. To'rt qalibdan turli masofa va balandlikdan yo'naltirilgan to'rt qaliblarni qaytarishda qo'llar joylashishini to'siq qo'yuvchi o'yinchilar nafaqat havoda qo'lni harakatlantirish, balki o'yin vaziyatlarini farqlash va aniqlash, shuningdek, hujumchilar xususiyatlarini hisobga olishni o'rgatish uchun, qo'llash mumkin. 38-rasmdagi "tayanch modeli"da to'siq qo'yish texnikasi talablari keltirilgan.

**Tayanch modeli**

**Bir kishilik to'siq qo'yish**

Eng muhimi:  
Hujumchiga uning zarbasi yo'nalishini aniqlash uchun qarash

Sakrash  
Faol sakrab  
-joyida  
-tomonlarga  
-joyini  
o'zgartirgach  
to'rga yuzi yoki yoni bilan  
Vertikal ko'tarilish va tushish  
To'rga yaqin  
Bukilgan qo'llar harakati bilan



Havoda harakatlanish  
Tik qo'llarni hujumchiga qaratish  
Yarim o'tirish holatidaturish  
Tik qo'llar tomonlarga og'dirib to'pni "ushlash"  
Bilaklar bilan to'pni qaytarish  
Qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holatda sakralgan joyga tushish

37-rasm

### Birkishilik to'siq qo'yishni o'rgatish uchun mashqlar

(29-jadval)

Mashqalr mohiyati	Uslubiy ko'rsatmalar
Ikkala oyoqda sakrab, qo'llar bilan devordagi maksimal balandlikka yetish	Tosni orqaga olib, tislanih. Sakrash
Qo'llarni silkitib basketbol to'pini yuqoriga uloqtirish	To'pni

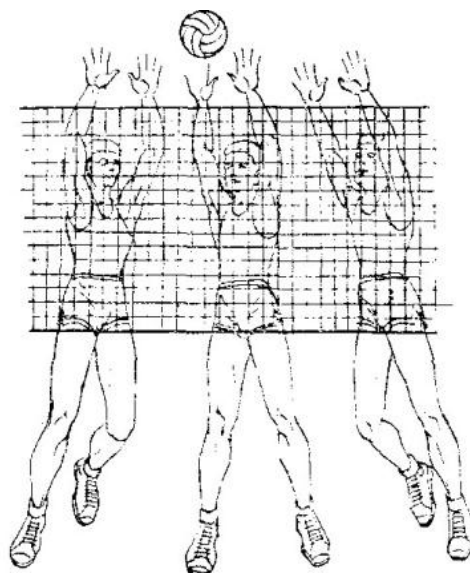
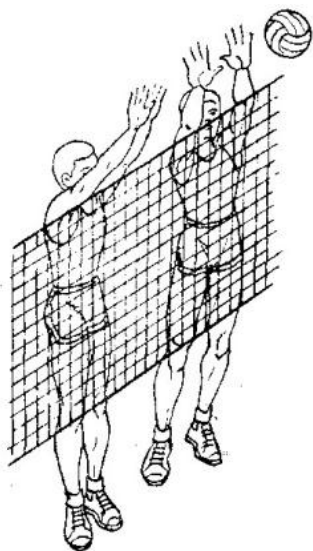
	uloqtirishga harakat qilinganda to'sni orqaga olish. Qo'llar tik. Tana va bilaklar harakati hisobiga to'p uloqtirish
Ikkala oyoqda tislani ikkala qo'l bilan basketbol to'pini tepadan pastga uloqtirish -joyida sakrab -yonga sakrab -yugurib sakrab	Aynan shu. Tislangan joyga tushish. To'p uloqtirilganda qo'llar tik
Aynan shu, faqat zal bo'ylab tortilgan to'r orqali	Aynan shuharakatlarni bajarish
To'ringikkitomonidajuftbo'lib, biriyuguribto'pni to'rt balandligidako'taradi. Ikkinchisi sakrab to'rtidanto'pni ikki qo'l bilan tushadi	Sakraganda to'sni ortga olish. Yuqoriga ko'tarilgan tik qo'llar bilan tushish. To'rga tegmaslik
To'ringikkitomonidajuftbo'lib, birivoleybolto'pinisakramayboshiuzrako'taribuloqtiradi. Ikkinchisi uchib kelayotgan to'pni ikki qo'l bilan to'sadi	Uloqtirish polga parallel. Agar uzatish noaniq bo'lsa, qo'llarni to'p tomon yo'naltirish
Aynan shu, faqat mashq sakrab bajariladi	Maydon o'rtasini yopish
To'r orqali yonaltirilgan hujumkor zarbalarni sakrab to'sish	Tayanch modelining

barcha  
talablarini  
bajarish

**Guruhli to‘siq qo‘yishni o‘rgatish uchun mashqlar.**

**(30-jadval)**

Yerda chizilgan doiralardan yugurib to‘siqni imitatsiya qilish	Sakrashga e‘tibor qaratish. Tislangan nuqtaga tushish
Devorning to‘g‘ri burchagidan yugurib to‘siqni imitatsiya qilish	Aynan shuharakatlarni bajarish
Juftlikda, guruhli to‘siqni imitatsiya qilish: biri joyida sakraydi, ikkinchisi yongayoki yugurib kelib sakraydi: a) devor yonida b) to‘ryonida	Aynan shu. Sakraganda bukilish. Sherik yonidan bir vaqtda tislanih. Havoda ham harakatlar sinxronligiga erishish
Aynan shu, chetda to‘siq qo‘yuvchisakrash nuqtasini tanlaydi	Aynan shuharakatlarni bajarish
Aynan shu, to‘rga qarab yo‘naltirilgan joy tanlanadi	Aynan shu. To‘p to‘siq qo‘yuvchilar orasidan o‘tishi kerak
Yugurib to‘r orqali sherikning uzatgan to‘pini ikkilangan to‘siq qo‘yish	Aynan shuharakatlarni bajarish
To‘r chetidan hujumkor zarbalarga ikkilangan to‘siq qo‘yish	Aynan shu. Hujumchiga qarash



**38-rasm**

### **9.13. To'pni o'yinga kiritish uslubini o'rgatish metodikasi**

Zamonaviy voleybolda to'pni o'yinga kiritishning uch turi mavjud: kuch bilan, aniq (ular taktik deb ham ataladi) va rejali. Bu uslublar texnikasida farqlar bor. To'pni kuch bilan o'yinga kiritish himoyada o'yin tamoyili bo'yicha olib boriladi. Rejali va aniq o'yinga kiritish texnikasi pastdan ikkala qo'l bilan qabul qilishga o'xshaydi. Aynan shu sababli qabul qilish harakatlarining "maxsus" tuzilishi o'rgatilmaydi. U pastdan uzatish va himoyada o'ynash davomida o'rgatiladi. To'p bilan ishlashni takomillashtirish uchun esa ko'p mashqlar mavjud. Yosh sportchilarga avvaliga oddiy va maqsadli uzatmalarni qabul qilishni o'rgatish zarur. Keyinchalik esa ular kuch bilan to'pni o'yinga kiritishni o'rgangach, uslublarga o'tish mumkin.

To'pni o'yinga kiritishda o'yinchi to'p ostiga tez yetib olishi va uning uchish trayektoriyasini taxmin qila olishi kerak, bu esa to'p bilan ishlanadigan platformaga tez yetib olish imkonini beradi. Shu sababli uning birinchi bosqichlarida uchayotgan to'p aks etadigan platformaga tez yugurib borish vazifasi qo'yiladi. Qulay joylashuvda u samarali natija beradi. Yosh sportchilar qo'llarini cho'zib to'pga uzatmasligi uchun qo'ltiq ostida sochiq yoki o'qlovni qisib ushlab mashqlarini bajarib turish zarur. Bu esa sportchilarni to'pga tomon oyoqlarni harakatlantirib yetib borishini ta'minlaydi. Bir vaqtning o'zida qo'ltiq ostidagi jismni tushirib yubormaslikka ham intilishadi. O'yinga kiritilgan to'pni taxmin qilish qobiliyati o'yinchilarga katta yordam ko'rsatishi mumkin. Ushbu mashqqa ko'p vaqt va e'tibor talab etiladi. Ba'zi bolalar murabbiylari barqaror sifatli uzatishni faqatgina tabiatan iqtidorli sportchilar bajara



oladi deb hisoblashadi. Bu fikrga qisman qo‘shilish mumkin: uzatish ishonchliligi qabul qiladigan o‘yinchilar asab tizimi mustahkamligiga bog‘liq. Lekin texnika o‘rganilmasa, asab tizimi mustahkamligi ham yordam bera olmaydi. Boshqa tomondan, tabiatan kuchli asab tizimiga ega bo‘lmagan o‘yinchilarga psixologik yordam berish, qulay sharoit yaratish, o‘z psixologik holatini nazorat qilishni o‘rgatish shart.

**Rejali va aniq to‘pni o‘yinga kiritish uslublarini takomillashtirish uchun mashqlar.**

**(31-jadval)**

Mashqlar mohiyati	Uslubiy ko‘rsatmalar
1. Juftlikda, sheriklar orasidagi masofa 12-15 metr. Biri yuqoridan ikki qo‘llab to‘p uzatadi, ikkinchisi to‘p osti tomon harakatlanadi	Uzatish aniq emas. Turgan holda harakatlanish va to‘p bilan ishlash. Yelkalar ko‘tarilmaydi.
2. Boldir bilan to‘p uzatish	Turgan holda harakatlanish
3. Uch o‘yinchi. Ikkaklasi zal bo‘ylab tortilgan to‘r orqali to‘pni rejali o‘yinga kiritadi. Uchunchisi bog‘lovchiturgan joyga yetkazishgahara katqiladi.	Uzatishni aniqroq bajarish. Harakatlengach tik turish
4. Aynan shu asosiy to‘r orqali. Zal bo‘ylab uzatish	Aynan shu harakatlarni bajarish
5. Bir voleybolchi to‘pni o‘yinga kiritadi. Uch voleybolchi butun maydonchani himoya qilib qabul qiladi. Variant; uch kishi	Tezroq harakatlanib, tik turish
6. Qo‘ltiq ostidagi sochiqlar bilan to‘pni qabul qilish	Harakatlanish va turib to‘pni qabul qilish. Sochiqni tushirib yubormaslik
7. O‘yin: to‘pni o‘yinga kirituvchilarga maydonni himoya qiluvchilar qarshi.	Navbat bilan uzatish. Qabul qiluvchi o‘yinchilar munosabatiga e’tibor qaratish

## **Kuch bilan uzatishlarni takomillashtirish uchun mashqlar.**

**(32-jadval)**

8. Kuch bilan o'yinga kiritilgan zarbalarini qabul qilish. a) bog'lovchiga aniq uzatishi yoki b)hujum hududiga etkazish	Aks etuvchi platformada imkon berish tartibida qabul qilish
9.Aynan shu, faqat zarbalar 4-5 metr masofadan bajariladi	Aynan shu, tezroq harakatlanish kerak
10. Kuchli uzatishlarni (to'rtta yoki uchta bo'lib) qabul qilish	Aynan shu harakatlarni bajarish

### **Mavzu bo'yicha nazorat savollari:**

1. Voleybol texnik-taktik uslublarini dastlabki o'rgatish metodlariga misollar keltiring?
2. Voleybolda o'yin uslublariga o'rgatishda umumiy didaktik tamoyillar haqida ma'lumot bering?
3. O'qitishning dastlabki bosqichi nimalardan iborat.
4. Tayyorgarlik darslarini o'tkazish tuzilmasi va metodikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Harakatlanish va to'xtashni o'rgatish metodlarini izohlang?
6. Pastdan to'p uzatishga o'rgatish.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”,2012.
- 2.Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol.–T.: “Ilder Press”, 2008.
- 3.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. –М.: “Академия”, 2004.
- 4.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. //Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. –М.: “Академия”, 2008.
- 5.Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. //Учебное пособие. –Т., 2005.
- 6.Глейзер М.М. Волейбол теория и практика.Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта.//Учебник. – Москва: “Спорт”,2016.

## **II BO‘LIM. V BOB. MUSOBAQANI TASHKIL QILISHVA O‘TKAZISH ASOSLARI**

### **5.1. Musobaqa haqida tushuncha va musobaqa turlari**

Musobaqa keng ma’noda har bir insonni yakka tartibda biror raqibga nisbatan yoki jamoani jamoaga nisbatan muayyan sohada (san’at, adabiyot, ishlab chiqarish, sport va boshqalar) raqobat ta’sirida o‘z imkoniyatlarini safarbar etib, yuksak natijaga erishish tushunchasini anglatadi. Ushbu jarayonni amalga oshirishda o‘ziga xos tartib-qoidalar, shart-sharoitlar, maqsad va vazifalar belgilanadi.

Sport musobaqasi – bu ma’lum muddat ichida shakllangan yoki shakllantirilgan madaniy-ma’naviy, intellektual salohiyat, jismoniy-ruhiy va texnik-taktik tayyorgarlikka asoslangan imkoniyatlarni raqobat ta’sirida namoyish etish va yuksak natijaga erishishga qaratilgan integral jarayondir.

Sport musobaqalari, miqyosidan qat’iy nazar bir qator turlarga bo‘linadi: Olimpiada o‘yinlari, chempionat, Kubok musobaqalari, turnirlar va boshqalar. O‘zbekistonda esa bundan tashqari boshqa davlatlarda o‘xshashligi yo‘q “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi uch bosqichli va ommaviy sport musobaqalari an’anaviy tarzda muntazam o‘tkazilishi odat tusiga kirgan.

Tarixiy an’analarga ko‘ra har bir musobaqa o‘z miqyosi va maqomidan qat’iy nazar o‘ziga xos tarbiyaviy, ijtimoiy, siyosiy ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sportni sog‘lomlashtiruvchi, tarixiy, madaniy va ma’naviy qadriyatlanini shakllantiruvchi, barkamol avlodni tarbiyalovchi hamda intellektual salohiyatni oshiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Aynan musobaqa sport geografiyasi va uni ommaviylik doirasini kengaytirishdek strategik maqsadni hal etadi.

#### **Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari.**

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira musobaqalari, Osiyo yoki Olimpiya o‘yinlari va boshqalar) miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Yevropa, Jahon) qat’iy nazar, har bir musobaqa o‘ziga xos ssenariy va dastur asosida o‘tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahalliy, milliy va umumbashariy an’analar, rasm-rusumlar, urf-odatlar hamda

udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarning chiqishlari va boshqalar) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur avvaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi. Quyida namuna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir ssenariysi keltirilgan:

- musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni saflantirib joylashtiradi;

- bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita "markazi"ga qaratadi va tantanavor ravishda kelib, tashkiliy qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqa ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

- tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida fikr yuritib, tabrik so'zini faxriy shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxs)ga beradi;

- tabrik so'zi yakunlanganidan so'ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog'i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

- davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog'i ko'tariladi;

- davlat madhiyasi tugab, davlat bayrog'i ko'tarilganidan so'ng bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga sihat-salomatlik, musobaqa o'yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

- bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

- musobaqaning ochilishi marosimidan so'ng musobaqa jadvali bo'yicha birinchi o'yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o'yiniga hozirlik ko'rishadi.

Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o'yinlari yakunlanganidan so'ng musobaqaning yopilish marosimi o'tkaziladi.

Musobaqaning yopilish marosimida g'olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus ssenariy asosida o'tkaziladi. Ssenariyda belgilangan dastur yakunida davlat bayrog'i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e'lon qilinadi.

Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning saviyasi bo'yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir

jamo'a vakillariga taqdim etiladi (ilovalarda mavzuga doir andozalar berilgan).

### **Musobaqa Nizomi (O'zbekiston chempionati misolida)**

#### **Chempionatning maqsadi va vazifalari:**

- O'zbekistonda voleybolni yanada ommalashtirish;
- voleybolni rivojlantirish va jamoalarning sport mahoratini oshirish;
- mamlakatning yagona sport tasnifi talablariga muvofiq voleybolchilarga sport razryadlarini rasmiylashtirish;
- kuchli klublarni aniqlash va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoasini tuzish.

#### **Musobaqaga rahbarlik qilish**

Musobaqalar FIVB – Xalqaro voleybol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda "Mikasa" firmasining MVP 200 rangli to'plari qo'llaniladi.

Musobaqaga rahbarlik qilish mas'uliyati O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yuklatiladi.

Musobaqa o'yinlarini respublika hakamlar uyushmasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar guruhi boshqaradi. Musobaqaning bosh hakami vazifasiga milliy toifadagi hakam tayinlanadi.

Jamoalarni qabul qilish, joylashtirish va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash musobaqa o'tkazilayotgan shahar klubi zimmasiga yuklatiladi.

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoa klublari tomonidan qoplanadi.

#### **Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti**

Chempionatni o'tkazish tartibi, tizimi, joylari va vaqti ishtirokchi jamoalar soniga qarab chempionatdan 1 oy oldin e'lon qilinadi.

#### **Musobaqa ishtirokchilari**

Chempionatda klublar jamoalari, ko'ngilli sport jamiyatlari, tashkilot va korxonalar, viloyatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahar terma jamoalari ishtirok etishi mumkin.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasining ijroyiya qo'mitasi qaroriga muvofiq chempionatda ishtirok etish istagini bildirgan jamoalar O'VF hisob raqami \_\_\_\_\_ga \_\_\_\_\_so'm miqdorida a'zolik badali uchun mablag' o'tkazishlari lozim. Chempionatda ishtirok etishni tasdiqlovchi xabarnoma...yil ...oktyabrgacha taqdim etilishi shart.

Ushbu muddatdan kech taqdim etilgan xabarnoma qabul qilinmaydi va jamoa chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

Chempionatda ishtirok etish huquqini olgan jamoa tarkibi 22 kishi, shu jumladan, 18 nafar o'yinchilar, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko'pi bilan 2 nafar chet el o'yinchilari federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

### **Natijalarni aniqlash**

Chempionatda jamoalarni guruhlariga bo'linishi yoki bo'linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar va ishtirokchi jamoalar sport bazasida "tur" shaklida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o'rinlar barcha turlarda o'tkazilgan o'yinlarda to'plangan ochkolar yig'indisiga qarab aniqlanadi. G'alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag'lubiyat uchun 1 ochko, o'yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to'plagan bo'lsa, o'rinlar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

- a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- b) barcha uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati;
- c) o'zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- d) o'zaro uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o'yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga O'VFning "Intizom Kodeksi"ga muvofiq jarima choralari ko'riladi. Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o'tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g'olib deb topiladi.

Agar biror-bir jamoa chempionatda o'tkaziladigan barcha o'yinlarning yarmidan kamiga kelgan bo'lib, keyingi biror-bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima choralari ko'riladi.

### **Rag'batlantirish**

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo'lgan joriy yilda o'rta umumta'lim maktab, KHKIari yoki ALIarni bitirgan jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining O'zDJTSU hamda viloyatlardagi OO'Yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlariga imtiyozli asosda qabul qilinish huquqini beruvchi sertifikatni olishga muvassar bo'ladilar.

Chempion jamoa ko'chma Kubok, qimmatbaho sovg'alar, diplomlar va oltin medallar bilan taqdirlanadi.

2- va 3-o'rinni egallagan jamoalar qimmatbaho sovg'alar, muvofiq diplomlar: kumush va bronza medallari bilan taqdirlanadilar.

O'yinchilar O'zbekiston chempionati va boshqa musobaqalarda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan O'zbekistonning yagona sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muyassar bo'ladilar.

## 5.2. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun hududiy joylashish to'g'risidagi ma'lumotlar mavjud bolishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

**Aylanma tizim.** Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Bellalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatni aylanma usul, ayniqsa, obyektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi. Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir. Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quyidagicha tuziladi.

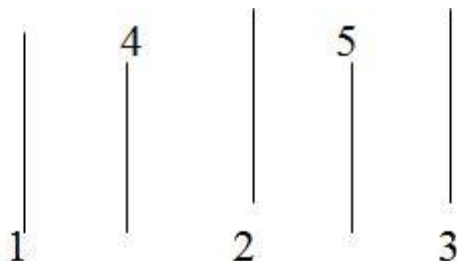
O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun dam oladi.

Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9-10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

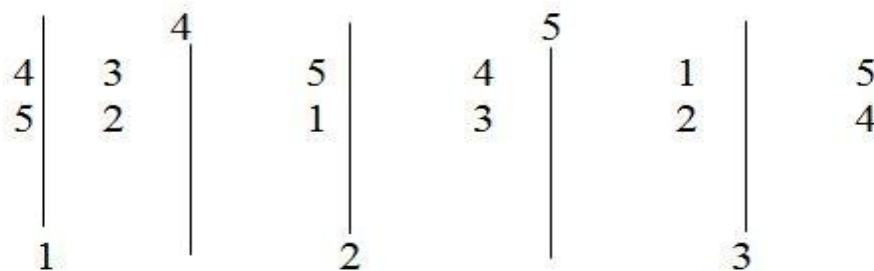
Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va boshqalar. Yuqoridagi

ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami bittadan so‘ng 5 raqami va boshqalar. Oxirgi juft raqam mavjud bo‘lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo‘lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo‘yicha namunada ko‘rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o‘ng tomonidan boshlab o‘ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o‘ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

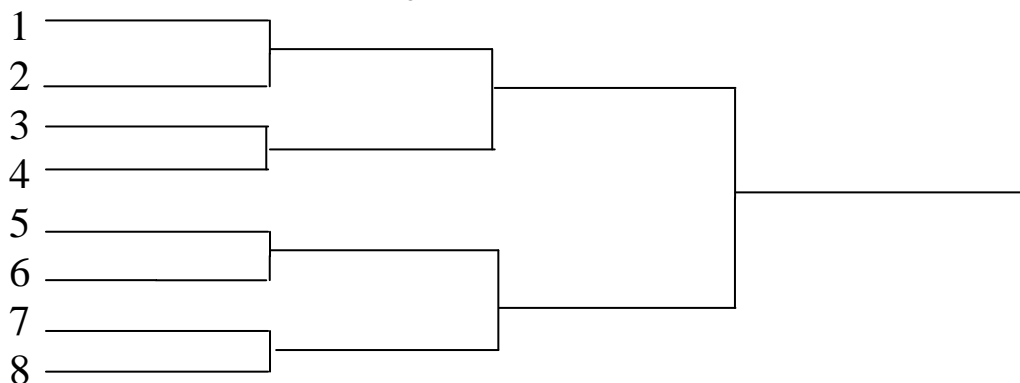
Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo‘lishlari kerak.

**Chiqib ketish tizimi.** Yutqazgan chiqib ketish tartibida o‘tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag‘lub bo‘lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o‘yin natijasi tasodifiy bo‘lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko‘p sonli



jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32 va hokazobo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

8 ta jamoa uchun namuna:



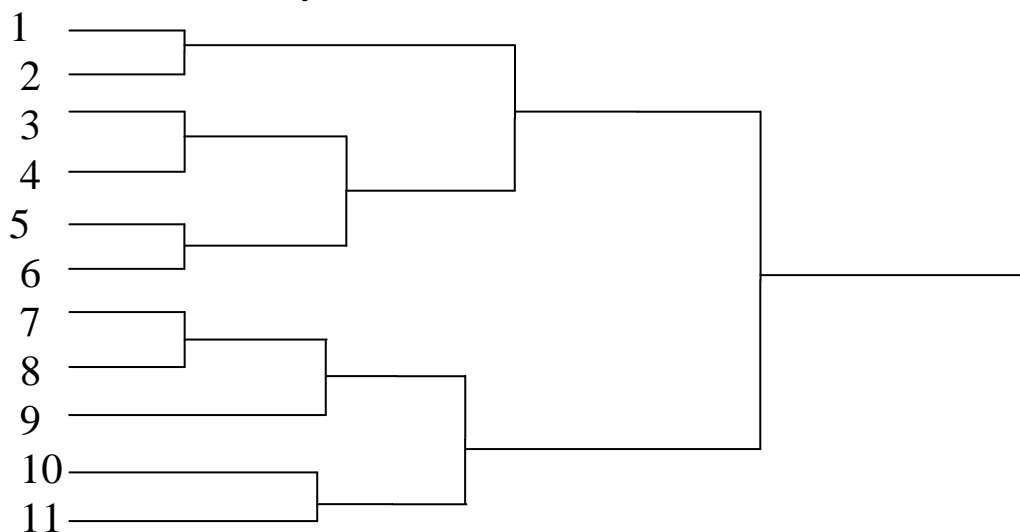
Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak. Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$(A - 2^n) \times 2$ , bunda  $A$  – jami jamoalar soni;  $n$  – qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo'lgan daraja.

Misol uchun, 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqa olinadigan bo'lsa: A-ll.

11 ga eng yaqin son 8 bo'ladi ( $2^3 = 8$ ).

Formula asosida yechiladi:  $(11-8) \times 2 = 6$ .



**Chiqib ketish tizimi bo‘yicha o‘yinda uchrashadigan jamoalarni joylashish tartibi. (33-jadval)**

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1 *	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	<i>m</i>	•	-
17	2	IS	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

**Aralash tizim.** Birinchi turda 6 tajamo o‘ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o‘ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o‘ynaydigan raqamlar ham) jadvalda yuqorida va pastda joylashgan jamoalar o‘rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo‘lsa, unda ikkinchi davradan o‘yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo‘ladi. Birinchi davradan o‘yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo‘ladi.(33-jadval)

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo‘lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi. Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o‘yin aylanma tizimda, so‘ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo‘lishi mumkin.

### **5.3. Hakamlar va hakamlik qilish**

Har bir uchrashuvni hakamlar tarkibi boshqarib boradi va bu tarkibga: birinchi hakam; ikkinchi hakam; kotib; to‘rtta (yoki ikkita) chiziq hakamlari kiradi.

#### **Birinchi hakam vakolatlari**

Birinchi hakam o‘yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanguniga qadar uni boshqarib boradi. U shu o‘yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o‘yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto‘g‘ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o‘z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo‘l qo‘yilmaydi. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko‘ra u o‘z qaroriga izoh berishi mumkin. Birinchi hakam o‘yindan oldin maydon, to‘p va boshqa uskunalarni holatini nazoratdan o‘tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qur‘a tashlashni uyushtiradi. O‘yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo‘yicha qaror chiqarish huquqiga ega: jamoalarni ogohlantirish; jazolash; to‘p kirituvchining xatosi; to‘p kirituvchi jamoa a‘zolarining joylashishidagi xatosi bo‘yicha; to‘p bilan o‘ynash xatolari bo‘yicha; to‘r va uning ustida ro‘y beradigan xatolar bo‘yicha; orqa chiziq o‘yinchilari va “Libero”ni hujum zarbasi; “Libero”ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to‘pga hujum zarbasi qo‘llanilganda.

#### **Ikkinchi hakam vakolatlari**

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro‘parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi. U zahiradagi o‘yinchilarni kuzatib turadi; tanaffus olish va o‘yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o‘yin oldidan, har bir partiya oldidan o‘yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat qilib turadi. O‘yin vaqtida hushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo‘yicha qaror qabul qiladi: o‘yinchi maydon va to‘r ostidan raqib tomoniga o‘tib ketganda; o‘yinga kiritilayotgan to‘pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo‘l qo‘yganda; o‘zi joylashgan tomon yaqinida o‘yinchi to‘rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda; orqa chiziq o‘yinchisi yoki “Libero” to‘siq qo‘yganda; o‘yinchi to‘rning pastki qismiga tegib ketganda.

#### **Kotib**

Kotib o‘z faoliyatini yuritish uchun birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashadi. Kotib quyidagi

vazifalarni bajaradi: o‘yin bayonnomasiga o‘yin va jamoa haqidagi ma’lumotlarni yozadi; yig‘ilgan ochkolar, tanaffuslar, o‘yinchilarni almashtirish; jazo choralari, to‘pni o‘yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi; yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

### **Chiziq hakamlari**

Chiziq hakamlari (4 ta bo‘lganda) maydonning har bir burchagidan 1-3 m uzoqlikda joylashadilar va o‘z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o‘yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o‘z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo‘llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni ifodalaydilar: to‘p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko‘rsatib) tushiradilar, to‘p maydon tashqarisiga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o‘tsa, bayroqni yuqoriga ko‘taradilar.

Voleybol qoidalarining barchasini ushbu kitobda yoritish mumkin emas, lekin biz eng asosiy holatlar ustidagina to‘xtab o‘tdik. Yuqoridagi materialni o‘zlashtirishda “Voleybolning rasmiy qoidalari” qo‘llanmasidan foydalanish zarur boladi.

Voleybol bo‘yicha musobaqalar o‘quv-mashg‘ulotishlarining asosiy qismidir. Ular mashg‘ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik samarasini ko‘rsatib beruvchi yakuniy ko‘rsatkich bo‘lib ham hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o‘tkaziladi. Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o‘rin tutadi. Voleybol bo‘yicha musobaqalar oldiga qo‘ygan vazifalariga ko‘ra quyidagi turkumlarga bo‘linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

Chempionat va kubok musobaqalari – eng asosiy musobaqalar bo‘lib, bu musobaqalarda eng kuchli jamoalar aniqlanadi. Bu musobaqalar ko‘lami turlicha bo‘ladi: jahon, qit‘a, mamlakat, viloyat; shahar miqyosidagi va boshqalar. Saralash musobaqalari o‘z maqsadi va vazifasiga ko‘ra asosiy musobaqalarning keyingi bosqichiga chiqish yoki malakali o‘yinchilarni ma’lum bir jamoa tarkibiga qabul qilishni nazarda tutadi. Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kiritish mumkin:

Ko‘rgazmali musobaqalar – voleybolni ommaviylashtirish va targ‘ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o‘quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o‘tkaziladi. Qisqartirilgan musobaqalar (blits turnirlar) – g‘olibni aniqlash uchun qisqartirilgan

partiyalar bilan o‘tkaziladi. Bunday musobaqalar bayram kunlarida, sport mavsumlarining ochilishida tashkil qilinadi.

Tasnif musobaqalari – sport tayyorgarligi darajasini aniqlash va sport tasniflarini (razryadlar) berish maqsadida tashkil qilinadi.

Tenglashtiruvchi musobaqalarning asosiy vazifasi – kuchli raqib jamoasi bilan uchrashishga imkon berish maqsadida kichik tasnifdagi sportchilarning o‘shini rag‘batlantirishdan iborat.

Nazorat va tayyorlov musobaqalari – jamoa va alohida o‘yinchilarning oldindagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida o‘tkaziladi. Mashg‘ulot jarayonida tayyorlov va nazorat musobaqalari katta o‘rinni egallaydi.

Yordamchi musobaqalar – asosan tayyorlov va musobaqa davrlarining yarmida rejalashtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar ko‘pincha bir yilda 2-3 marotaba o‘tkaziladi. Turli xil musobaqalarning ahamiyati va o‘rni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog‘liq bo‘ladi. Shunday qilib, boshlang‘ich bosqichlarda faqat tayyorlov va nazorat musobaqalari rejalashtiriladi va o‘tkaziladi. Sportchilar malakasining o‘sh borishiga qarab, keyingi ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalar soni ortib boradi, musobaqa davriga tanlov va asosiy musobaqalar kiritiladi. Musobaqalar sportchi tayyorgarlik darajasining asosiy nazorat shakli bo‘libgina qolmay, balki sport mahoratini takomillashtirishning zarur omili hamdir.

Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlariga alohida e‘tibor qaratish lozim. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yo‘nalishi, qiyinchilik darajasi ko‘p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat‘iy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi uni o‘zining jismoniy, texnik-taktik va psixologik qobiliyatiga qo‘yilgan vazifalarni yecha oladigan bo‘lsa, musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashg‘ulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda o‘z imkoniyatini ochib berishi zarur. To‘rtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini ta‘minlashi kerak.

#### **5.4. O‘yinning mohiyati va mazmuni**

Voleybol maxsus maydonchanning o‘rtasidan to‘r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to‘p vositasida amalga oshiradigan musobaqalashuvidan iborat sport o‘yinidir.

O‘yinning maqsadi – to‘pni to‘r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibni aynan shunday harakatiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to‘p bilan 3 marta o‘ynash huquqiga ega (to‘siq qo‘yishda to‘p bilan 1 marta o‘ynash – bu 4- imkoniyat). O‘yinchi to‘pni o‘yinga kiritish bilan boshlanadi: to‘p kirituvchi o‘yinchi zarb bilan to‘pni to‘r ustidan raqib tomonga yo‘naltiradi. O‘yin to‘p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o‘yinchisi xatoga yo‘l qo‘ygunga qadar davom etadi. Voleybolda har bir o‘yin vaziyatining natijasi, to‘p qaysi tomondan kiritilganligidan qat’iy nazar, ochko bilan tugallanadi.

## **5.5. O‘yin inshootlari va uskunalari**

### **5.5.1. O‘yin maydoni**

O‘yin maydoni o‘yin maydonchasi va bo‘sh (maydon) zonadan iborat. U to‘g‘ri burchak va simmetrik shaklda bo‘lishi shart. O‘lchamlari: Bo‘sh zona o‘lchamlari maydonchani yon chiziqlaridan 3-5 *m* (orqa chiziqlaridan 5-8 *m*). Maydon yuzasidan tepaga qarab bo‘shliq – kamida 12,5 *m* bo‘lishi shart. Bo‘sh zona va maydon usti bo‘shlig‘ining eng kam o‘lchamlari musobaqa nizomida qayd etilishi mumkin.

### **5.5.2. O‘yin maydoni yuzasi**

O‘yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo‘lishi hamda o‘yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug‘dirmasligi lozim. Notekis va sirpanchiq yuzali maydonda o‘ynash man etiladi. FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida o‘yin maydonining yuzasi faqat yog‘och yoki sintetik qoplamalardan iborat bo‘lishi shart. Har qanday qoplama FIVB tomonidan tasdiqlanishi lozim. Zallarda o‘yin maydonlarining yuzasi ochiq tiniq rangda bo‘lishi kerak.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida chegaralovchi chiziqlar rangi faqat oq rangda bo‘lishi shart. O‘yin maydoni va uning atrofidagi bo‘shliq zona ranglari bir-biridan farq qilishi zarur. Ochiq maydonchalarda drenajni e‘tiborga olgan holda har 1 metr maydon yuzasiga 5 *mm* qiyalik ruxsat etiladi. Maydon chiziqlarining qattiq jismlardan iborat bo‘lishi taqiqlanadi.

*Maydoncha chiziqlari.*

Barcha chiziqlarning kengligi 5 *sm*. Chiziqlar rangi bo'yicha "ochiq" tiniq va maydoncha yuzasi rangidan hamda "begona" chiziqlardan keskin farq qilishi lozim.

#### *Chegaralovchi chiziqlar*

O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. Mazkur chiziqlar maydoncha o'lchamlariga birikadi.

#### *O'rta chiziq.*

O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9x9 *mo'lchamga* teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Bu chiziq o'rtasidan maydonning ikki yon chiziqlarini tutashtiradi.

#### *Hujum chizig'i.*

Har bir maydonchani hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 *m* oraliqda bo'lib, 5 *sm* oraliqda 5 ta 15 *sm* kesilgan chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi. FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida hujum zonasi chiziqlari yon chiziqlardan umumiy uzunligi 1,75 *m* bo'lgan, 5 *sm* kenglikda 20 *sm* oraliq bilan har biri 15 *sm* bo'lgan bo'lak-bo'lak chiziqlar bilan davom ettirilgan bo'lishi kerak.

#### **Zonalar va joylar**

##### *Oldingi zona.*

Har bir maydonchani oldingi zonalar o'rta chiziqdan 3 *m* oralig'ida parallel (o'rta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan chegaralangan bo'lib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan bo'ladi (chiziqlar kengligi zona o'lchamini o'ziga biriktiradi).

Oldingi zona yon chiziqlar ortidan bo'sh zona oxirigacha belgilanadi.

##### *To'p kiritish zonasi.*

To'p kiritish zonasi – bu 9 *mo'lchamga* teng orqa chiziqning orqa qismidir.

To'p kiritish zonasi ikki yon chiziqning davomi shaklida 20 *sm* oraliqda har biri 15 *sm* bo'lgan bo'lak-bo'lak chiziqlar bilan maydonning orqa bo'shlig'iga qarab chiziladi. Bu chiziqlar to'p kiritish zonasini o'z ichiga biriktiradi.

To'p kiritish zonasi orqa tomonga bo'sh zona oxirigacha davom etadi.

##### *O'yinchi almashirish zonasi.*

O'yinchi almashirish zonasi – bu hakam-kotib stoli oldidagi hujum chizig'i bilan yon chiziqning tutashgan joyini o'z ichiga oladi.

##### *Libero o'yini bosish hududi*

Libero o'yini bosish hududi – u jamoalarni o'tirgan tomonda erkin hududning erkin qismi hisoblanib, hujum chizig'i davomi bilan cheklangan bo'ladi va yuzadagi chiziqqa davom etadi.

### ***Razminka(chigalyozdi mashqlari) uchun joy***

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida razminka o'tkaziladigan joyga jamoalar o'rindiqlari tomonidan maydoncha orqasidagi bo'shliqdan tashqari burchakda 3x3 mo'lchamga ega joy ajratiladi.

### ***Maydondan chiqarilgan o'yinchilar uchun joy.***

Bunday o'yinchilar uchun orqa chiziq ortidagi bo'sh zonaga 2 ta stul joylashtiriladi. Bu joy 5 sm kenglikdagi qizil chiziq bilan chegaralanishi mumkin.

### ***Harorat.***

Harorat 10°C dan kam bo'lishi mumkin emas (50 grad. F).

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida eng yuqori harorat 25°C dan ortiq bo'lishi mumkin emas (77 grad. F) va eng kam harorat 16°C bo'lishi lozim (61 grad. F).

### ***Yorug'lik.***

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yorug'ligi 1000-1500 lyuksdan (o'yin maydonidan 1 m balandlikda o'lchanganda) kam bo'lishi mumkin emas. O'yin maydonning yorug'ligi maydoncha yuzasidan 1 m oraliqdan boshlab o'lchanadi va 500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas.

### ***To'r va ustunlar***

#### ***To'r balandligi.***

To'r o'rta chiziq ustida vertikal joylashtirilishi kerak. To'rning yuqori chegarasi maydon yuzasidan erkaklar uchun 2,43 m va ayollar uchun 2,24 m balandlikda o'rnatilishi lozim.

#### ***Bolalar musobaqalari uchun.***

	11-12 yosh	13-14 yosh	15-16yosh	17-18 yosh
<i>O'g'il bolalar</i>	220 sm	230 sm	240 sm	243 sm
<i>Qiz bolalar</i>	200 sm	210 sm	220 sm	224 sm

To'rning balandligi o'yin maydonining o'rtasidan o'lchanadi. To'rni yon chiziqlar ustidan o'lchangan balandligi belgilangan balandlikdan 2 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak.

#### ***To'rning tuzilishi.***

To'rning kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo'lib, 10x10 sm<sup>2</sup> shaklida qora rangda to'qilgan bo'lishi lozim. To'rning yuqori qismi 5 sm kenglikda gorizontal joylashgan ikki qavat oq lenta bilan tikilgan bo'lishi



kerak. Lenta, uchlari teshik bo‘lib, orasidan shnur-troso‘tkazilib, tarang tortish uchun ustunlarga maxsus taranglashtiruvchi moslamalar bilan mahkamlanadi. To‘rning pastki qismidan ham gorizontal shnur ustunlarga tarang tortiladi.

### ***Chegaralovchi lentalar.***

To‘rning ikki tomonidan ikki yon chiziqlar ustidan vertikal joylashtirilgan lentalar chegaralovchi lentalar deb ataladi. Lentalar kengligi 5 *sm* va uzunligi 1 *m* bo‘lib, ular to‘r (o‘lchami) tarkibiga kiradi.

### ***Antennalar.***

Antenna diametri 10 *mm*, uzunliga 1,8 *m* naychadan iborat bo‘lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo‘ladi. To‘rning ikki tomonidan joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo‘nalishda ikki antenna vertikal shaklda joylashtiriladi. Har bir antenna to‘rni yuqori qismidan 80 *sm* chiqib turadi va ular 10 *sm* kenglikda qizil-oq ranglarga bo‘yalgan bo‘ladi. Mazkur antennalar maydon va to‘r o‘lchamlari tarkibining chegaralovchi belgisini anglatadi.

### ***Ustunlar.***

To‘r o‘raladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 *m* oraliqda o‘rnatiladi (3-sxema). Ustunlarning balandligi 2,55 *m* bo‘lib, ularning balandlikni o‘zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq. FIVBning rasmiy musobaqalarida to‘rni tortib turuvchi ustunlar yon chiziq ortidan 1 *m* oraliqda o‘rnatiladi (agar FIVBni o‘zga ko‘rsatmasi bo‘lmasa). Ustunlar – yumaloq va tekis shaklda bo‘lib, o‘yinchilarga xavf tug‘diruvchi moslamalardan holi bo‘lishi kerak. Ular maydon yuzasiga tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o‘rnatilishi dardkor.

### **Qo‘shimcha uskunalalar**

Barcha qo‘shimcha uskunalalar FIVB reglamenti asosida belgilanadi.

### **To‘p**

#### ***To‘p standartlari.***

To‘p elastik yoki sintetik charmdan ishlangan va ichki qismida rezina kameradan iborat yumaloq shaklga ega bo‘lishi lozim. Uni rangi “ochiq” bir xil yoki turli rangda bo‘lishi mumkin. Uning aylanasi 65-67 *sm*, og‘iriigi 260-270g, ichki bosimi 0,30 dan 0,325 *kg/kv. sm* (294,3 dan 318,82 *mba* yoki *gPa*)gacha bo‘lishi lozim.

#### ***To‘plarning bir xilligi.***

Musobaqada qo‘llaniladigan barcha to‘plar aylanasi, og‘irligi, ichki bosimi, rangi va tipi bo‘yicha bir xil standartga mos bo‘lishi shart. FIVBning jahon, kontinental va milliy musobaqalari

(chempionatlari) FIVB tasdiqlagan to‘plar bilan o‘tkazilishi kerak (agar FIVB bilan o‘zga shart kelishilmagan bo‘lsa).

### ***Beshta to‘pdan foydalanish.***

Barcha rasmiy musobaqalarda beshta to‘pdan foydalaniladi. To‘p kiritayotgan o‘yinchilarni to‘p bilan ta‘minlab beruvchi 6 kishi maydon atrofida joylashadi.

## **5.6. Musobaqa ishitirokchilari.**

### **1-qism ishitirokchilar**

#### **Jamoalar**

#### ***Jamoa tarkibi.***

Jamoa tarkibi ko‘pi bilan 14 o‘yinchidan, ya‘ni bitta murabbiy, uning 2 yordamchisi, bitta massajchi va bitta shifokordan iborat bo‘ladi. O‘yinchilardan biri jamoa sardori (kapitan) bo‘lib, u musobaqa qaydnomasida belgilanishi kerak.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida jamoa shifokori o‘yin vaqtida jamoa o‘rindiqlaridan joy olishi uchun oldindan FIVBda akkreditatsiya qilinishi shart. O‘yinchilardan biri jamoa sardori bo‘lishi kerak va u o‘yin bayonnomasida qayd etilishi lozim. Libero sardor bo‘lishi mumkin emas. Musobaqada faqat musobaqa qaydnomasida ismi, sharifi zikr etilgan o‘yinchilar ishtirok etishlari mumkin. Murabbiy va jamoa sardori musobaqa qaydnomalariga imzo chekkanlaridan so‘ng bu qaydnomaga boshqa o‘yinchilarning kiritilishi taqiqlanadi.

#### ***Jamoaning joylashishi.***

O‘yinda ishtirok etmaydigan o‘yinchilar maxsus ajratilgan o‘rindiqlarda o‘tirishi yoki razminkaga ajratilgan joyda bo‘lishi kerak. Murabbiy o‘yin davomida yon chiziq bo‘ylab o‘yinga halaqit bermasdan harakat qilishi yoki belgilangan o‘rnida o‘tirishi mumkin. Jamoalar o‘rindiqlari hakam-kotib yonidagi bo‘shliqda joylashgan bo‘ladi. O‘yin vaqtida o‘rindiqlarda faqat jamoa a‘zolari o‘tirishi mumkin. Razminkada ham faqat ular ishtirok etishi darkor.

O‘yinda ishtirok etmayotgan o‘yinchilar to‘psiz quyidagi tartibda chigalyozdi mashqlarini qilishlari mumkin:

- o‘yin vaqtida: razminkaga ajratilgan joyda;
- tanaffus vaqtlarida va texnik tanaffus davomida, orqa chiziqlar ortidagi bo‘shliqda. Partiyalar oralig‘idagi tanaffuslarda o‘yinchilar bo‘sh zonada to‘p bilan razminka qilishlari mumkin.

#### ***O‘yin kiyimi.***

O‘yinchilarni o‘yin kiyimi futbolka, trusik, paypoq va

sportpoyabzalidan iborat bo‘ladi. Futbol kalar, trusik va paypoqlar jamoaning barcha o‘yinchilarida (“libero” o‘yinchisi bundan mustasno) bir xil shakl va rangga ega bo‘lib, toza bo‘lishi lozim. Poyabzal yumshoq, yengil bo‘lib, poshnasiz, tagi rezina yoki charm materialdan bo‘lishi kerak. FIVBning jahon miqyosidagi kattalar o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqalarida jamoaning sport poyabzali bir xil rangda, lekin savdo markasi, rangi va dizayni farq qilishi mumkin. O‘yinchilarning futbolkalari 1 dan 20 gacha raqamlanishi lozim. Raqam futbolkaning ko‘krak qismi o‘rtasida va orqasida joylashishi kerak. Raqamlarning rangi va tiniqligi futbolka rangi va tiniqligidan keskin farq qilib turishi lozim. Ko‘krakdagi raqam balandligi kamida 15 sm, oralig‘da, raqam 20 sm bo‘lishi shart. Raqam chizig‘ining kengligi 2 sm bo‘lishi kerak.

FIVBning rasmiy musobaqalarida o‘yinchining raqami uning trusigini o‘ng tomonida qayd etilishi kerak. Bu raqam chizig‘ining kengligi 1 sm va balandligi 4-6 sm bo‘lishi lozim. Jamoa sardori futbolkasining ko‘krak qismidagi raqami ustida gorizontal joylashgan 8x2 sm li chiziq bo‘lishi lozim. Jamoa futbol kalarida faqat qoidaning bandlarida ko‘rsatilgan rasmiy raqamlar bo‘lishi shart va ular turli rangda bo‘lishi mumkin emas (“Libero” o‘yinchisi futbolkasining rangi bundan mustasno).

### ***O‘yin kiyimlarini o‘zgartirish.***

Birinchi hakam ruxsat berishi mumkin:

To‘pni o‘yinga kiritishga.

Partiyalar oralig‘ida yoki o‘yinchi almashtirilgan paytida ham kiyimlarni o‘zgartirishga, agar o‘zgartirilgan kiyim oldingisidan rangi, shakli, raqami bilan farq qilmasa. Ob-havo sovuq bo‘lganda mashg‘ulot kostyumlarida o‘ynashga, agar ushbu kostyumlar rangi, shakli bir xil bo‘lsa (“libero” bundan mustasno) va qoida bo‘yicha raqamlangan bo‘lsa.

### ***Taqiqlangan buyumlar.***

O‘yin davomida sportchilar o‘zlariga sun‘iy yordam beruvchi yoki jarohat yetkazuvchi buyumlardan holi bo‘lishlari shart. O‘yinchilar mas‘uliyatni o‘zlariga olgan holda ko‘zoynak taqishlari mumkin.

### ***Jamoa rahbarlari.***

Jamoa sardori va murabbiy o‘z o‘yinchilari xulqi hamda intizomiga to‘liq javobgardirlar.

**Sardor.** O‘yin oldidan jamoa sardori musobaqa qaydnomasiga imzo chekadi va o‘z jamoasi tarkibini hakamga ma‘lum qiladi. O‘yin davomida jamoa sardori o‘yinda sardor sifatida harakat qiladi. Agar sardor asosiy

tarkibda o‘yinga tushmaso‘zi yoki murabbiy boshqa o‘ynaydigan o‘yinchini sardor etib tayinlaydi. O‘yindagi sardor o‘z vazifasini asosiy sardor o‘yinga kirishgunicha yoki partiya oxirigacha bajaradi. To‘p o‘yindan tashqari holatda o‘yindagi sardor quyidagi vazifalarda hakamga murojaat qilishi mumkin:

Qoidalar amalini to‘g‘ri qo‘llash masalasi bo‘yicha tushuntirish yoki jamoadoshlari savollari va iltimoslarini yetkazish. Agar o‘yindagi sardorni hakam qarori qanoatlantirmasa, u darhol bu haqida o‘z noroziligini bildirishi darkor. Shuning asosida u o‘yindan so‘ng rasmiy norozilik varaqasini topshirishga zamin yaratadi.

***Ruxsat so‘rash:***

O‘yin kiyimini o‘zgartirish.

Jamoalar o‘yinchilari joylashuvini tekshirib ko‘rish.

Maydoncha yuzasi, to‘r, to‘p va boshqalarni tekshirib ko‘rish uchun ruxsat olish.

O‘yinchi almashtirish yoki tanaffuslar olishga ruxsat so‘rash. Jamoa sardori o‘yin tugagandan so‘ng:

Hakamlarga tashakkur bildirishi va o‘yin qaydnomasiga imzo chekishi lozim.

Agar u (yoki vaqtincha sardor) oldindagi 1-hakamga o‘z noroziligini bildirgan bo‘lsa, bu norozilik qaydnomada rasmiy norozilik sifatida tasdiqlanishi va yozilishi mumkin.

***Murabbiy.*** Murabbiy butun o‘yin davomida maydonchadan tashqari joyda turgan holda o‘z jamoasi o‘yiniga rahbarlik qiladi. U jamoani o‘ynovchi tarkibini, o‘yinchilarni maydonchada joylashish tartibini belgilaydi. O‘yinchilarni almashtirish va tanaffuslar olish jarayonini boshqaradi. Ushbu masalalarni u 2-hakam orqali hal etishi lozim. O‘yindan oldin murabbiy qaydnomada o‘z o‘yinchilarining asosiy tarkibini belgilaydi yoki ko‘zdan kechiradi, raqamlarini tasdiqlaydi. So‘ngra imzo chekadi.

***Murabbiy o‘yin vaqtida:***

Har bir partiyadan avval hakam-kotib yoki 2-hakam taqdim etgan o‘yinchilarning joylashish kartochkasiga o‘z jamoasining asosiy o‘yinchilari raqamlarini qayd etib, imzo chekib berishi kerak. O‘z jamoasi o‘rindig‘ida kotib-hakamga yaqin o‘tiradi, vaqti-vaqti bilan bu joyni tark etib turishi mumkin. Tanaffus yoki o‘yinchi almashtirish haqida murojaat qilishi mumkin. O‘yinga xalaqit bermasdan zahiradagi o‘yinchilar va maydondagi o‘yinchilarga ko‘rsatma berishi mumkin.

***Murabbiy yordamchisi.***

Murabbiy yordamchisi o‘yin jarayoniga aralashmasdan o‘rindiqla o‘tirishi lozim. Agar murabbiy o‘z jamoasini tark etishi kerak bo‘lib qolsa, unda yordamchi murabbiy jamoa sardori iltimosi va 1-hakam roziligiga ko‘ra asosiy murabbiy vazifalarini bajaradi.

## **2-Qism o‘yin jarayoni**

Ochko olish, partiya va o‘yinda g‘alaba qozonish.

Ochko olish.

Jamoani ochko to‘plashi:

- to‘p raqib maydoni yuzasiga tushganda;
- raqib jamoa xatoga yo‘l qo‘yganda;
- raqib jamoa “tanbeh” olganda.

**Xato.** O‘yin qoidasiga zid bo‘lgan har bir harakat hakamlar tomonidan o‘yin xatosi deb qayd etiladi:

- agar ikki yoki undan ko‘p ketma-ket xatolar sodir etilsa, e‘tiborga faqat birinchi xato olinadi;

- agar ikki yoki undan ko‘p ketma-ket xatolar bir vaqtning o‘zida raqiblar tomonidan sodir etilsa, bu ikki yoqlama xato hisoblanadi va to‘p qayta o‘ynaladi.

*O‘ynalgan to‘pni yutish.*

Xatolarning qiymati o‘yin epizodini yutish yoki yutqazish bilan aniqlanadi. To‘pni o‘yinga kiritish uchun zarba berilgandan toki to‘p o‘yindan chiqqunga qadar “o‘ynalgan to‘p” yoki “to‘p o‘yinda” deb hisoblanadi. Agar A jamoa to‘p kiritisa, B jamoa xatoga yo‘l qo‘ysa, A jamoaga ochko beriladi va u to‘p kiritishni davom ettiraveradi. Agar A jamoa xatoga yo‘l qo‘ysa, B jamoaga ochko beriladi va u to‘p kiritish huquqini oladi.

*Partiyani yutish.*

Har bir partiyada (V partiyadan tashqari) jamoalarning biri birinchi bo‘lib 2 ochko farqi bilan 25 ochko to‘plasa, shu jamoa partiyada g‘olib deb topiladi. Agar hisob teng: 24:24 bo‘lsa, o‘yin jamoalaridan biri 2 ochko farqi bilan yutmaguncha davom etaveradi.

*O‘yin yutug‘i.*

Uch partiyani yutgan jamoa o‘yin g‘olibi deb belgilanadi. Agar umumiy hisob 2:2 bo‘lib qolsa, hal qiluvchi (V-I partiya) partiya 15 ochkogacha 2 ochko ustunligida o‘ynaladi.

*Tarkibi to‘liq bo‘lmagan jamoa va o‘yinga kelmaslik.*

Agar jamoa rejalashtirgan o‘yindan voz kechsa, unda u o‘yinga kelmadi deb e‘lon qilinadi va unga 0-3 hisobida mag‘lubiyat yoziladi, har bir partiya esa 0-25 hisobi bilan qayd etiladi. Agar jamoa uzrli

sababsiz maydonga belgilangan vaqtda chiqmasa, 6.4.1 qoidasidagi holat qaytariladi. Partiyada yoki o'yinda jamoaning tarkibi to'liq bo'lmasa, u partiya yoki o'yinni yutqazgan bo'ladi. Raqib jamoaga partiyada yoki o'yinda g'alaba ochkolari yoziladi. To'liqsiz jamoa o'zochkolarini saqlab qoladi.

### **O'yinning tuzilishi.**

#### *Qur'a tashlash.*

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p qaytarish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi. Agar so'nggi hal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi. Qur'a jamoalar sardorlari ishtirokida tashlanadi. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor o'z ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish, to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonga tashlash huquqiga ega.

#### *O'yinchini tayyorgarligi (chigalyozdi).*

Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada chigalyozdi qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa, unda to'rdan oshirib chigalyozdi qilish vaqti 3 daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu chigalyozdi uchun 5 daqiqa beriladi. Agar ikki jamoa sardorlari kelishilgan holda to'rdan oshirilib chigalyozdi o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarga 6 yoki 10 daqiqa vaqt berilishi mumkin.

### **Maydonda jamoaning joylashishi (sxema 9).**

O'yinda har bir jamoadan faqat 6 o'yinchi ishtirok etadi. Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning joy almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim. Har bir partiya oldidan murabbiy o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib-hakamga taqdim etishi lozim. Dastlabki joylashishda o'rin ololmagan o'yinchilar, shu partiyaning zahiradagi o'yinchilari hisoblanadi ("Liberо" dan tashqari). Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin.

*O'yinda joylashish tartibi joylashish kartochkasida ko'rsatilgan raqamlarga to'g'ri kelmasligi.*

Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kirib qolsa, joylashish kartochkasida ko'rsatilgandek to'g'rilab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi. Agar kartochkada ko'rsatilgan joylashish tartibi o'zgacha bo'lsa, o'yinchilar kartochkada qayd etilgandek joylashtirilishi lozim. Buning uchun ham jazo qo'llanilmaydi. Agar murabbiy noto'g'ri joylashgan o'yinchini maydonda

qoldirmoqchi bo'lsa, unda u o'yinchi almashtirishni so'rashi va bu bayonnomada qayd etilishi lozim.

### **To'p kiritish vaqtida o'yinchilarning joy almashishi.**

To'p kiritish vaqtida o'yinchilar o'z maydonchalari va zonalari chegarasida joylashgan bo'lishlari kerak (to'p kirituvchi o'yinchi bundan mustasno). O'yinchilarning joylashishi quyidagi tartib raqamlari bilan ifodalanadi:

To'r bo'ylab turgan uch o'yinchi – oldi chiziq o'yinchilari 4-, 3- va 2-zonalarda joylashadi, qolgan uch o'yinchi orqa chiziq o'yinchilari 5-, 6- va 1-zonalarda joylashadi.

O'yinchilarning to'g'ri joylashishi:

Har bir orqa chiziq o'yinchisi oldingi chiziq o'yinchilaridan orqada joylashishi kerak. Oldingi va orqa chiziq o'yinchilari qoidada qayd etilganidek, gorizontal ravishda joylashishi lozim. O'yinchilarning to'g'ri joylashishi ular oyoqlarining maydon yuzasida turishholatiga qarab aniqlanadi va nazorat qilinadi.

Har bir oldingi chiziq o'yinchisi oyoqlari orqa o'yinchilari oyoqlariga nisbatan o'rta chiziqqa yaqin joylashishi kerak. Har bir o'ng qanot (chap qanot) o'yinchisi oyoqlari markaziy o'yinchi oyoqlariga nisbatan o'ng (chap) qanot chizig'iga yaqin joylashishi lozim. To'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchani istalgan joyida yoki bo'sh zonada harakatlanishlari mumkin.

### **Joylashishda xatoga yo'l qo'yish:**

To'p kiritilayotgan vaqtda biror o'yinchi noto'g'ri joylashgan bo'lsa, joylashish xato deb topiladi. To'p kiritayotgan o'yinchining xatosi joylashish xatosidan ustun turadi. To'pni o'yinga kiritgandan so'ng to'p xatolikka uchrasa (to'rga tegib qarshi maydonga o'tmasa, maydon chegarasidan chiqib ketsa), bu holda joylashish xatosi hisobga olinadi. Joylashish xatosi quyidagi oqibatlarga olib keladi:

Jamoa to'p kiritishdan mahrum bo'ladi.

O'yinchilar o'zlarining to'g'ri joylashishini tiklaydilar.

### **Joy almashish.**

To'p kiritish tartibi va o'yinchilarning to'g'ri joylashishi bilan belgilanadigan hamda nazorat qilinadigan joy almashish tartibi partiyaning oxirigacha saqlanishi shart. To'p qabul qiluvchi jamoa to'p kiritish huquqiga ega bo'lganda, uning o'yinchilari soat strelkasi yo'nalishi bo'yicha navbatdagi zonalarga o'tib, joy almashadi: 2-zona o'yinchisi 1-zonaga, 1-zona 6-zonaga, 6-zona 5-zonaga va hokazo.

### **Joy almashishda xatoga yo‘l qo‘yish.**

To‘p kiritish qoidaning 7.6.1.-bandiga muvofiq ijro etilmagan holda, joy almashishda xatoga yo‘l qo‘yilgan bo‘ladi. Bu quyidagi oqibatlariga olib keladi:

Jamoa to‘p kiritish huquqidan mahrum bo‘ladi.

Almashishda yo‘l qo‘yilgan xato to‘g‘rilanadi.

Kotib-hakam almashishda qachon xatoga yo‘l qo‘yilganligini aniqlashi va shu vaqt ichida to‘plangan barcha ochkolarni bekor qilishi lozim. Raqib ochkolari saqlanib qoladi. Agar xatoga qachon yo‘l qo‘yilganligini aniqlash imkoni bo‘lmasa ochkolar bekor qilinmaydi. Yagona jazo – to‘p kiritish huquqidan mahrum qilish.

### **O‘yinchini almashtirish.**

Almashtirish – bu muayyan zonadagi o‘yinchining maydonni tark etishi va uning o‘rnini boshqa o‘yinchi egallashidir. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir O‘yinchini ikkinchi o‘yinchi o‘rniga tushishi kotib shu haqida bayonnomaga yozgandan so‘ng amalga oshiriladi.

### **O‘yinchini almashtirish chegarasi.**

Har bir partiyada jamoaga ko‘pi bilan 6 ta almashtirish beriladi. Bir vaqtning o‘zida bir yoki bir necha o‘yinchi almashtirishi mumkin. Dastlabki tarkibda joylashgan o‘yinchi maydonni bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o‘z o‘rniga kirishi mumkin. Almashtirilayotgan zahiradagi o‘yinchi har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibdagi muvofiq o‘yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilish 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zahiradagi o‘yinchilar o‘rtasida amalga oshirilishi mumkin.

### **O‘yinchini istisno tariqasida almashtirish.**

Jarohatlanish sababli o‘yinni davom ettira olmaydigan o‘yinchi zahiradagi o‘yinchi bilan yuqorida qayd etilgan qoida asosida almashtirilishi lozim. Agar buning iloji bo‘lmasa, ya‘ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to‘liq foydalanib bo‘lgan bo‘lsa, unda shu jamoaga qoidadan tashqari istisno tariqasida jarohatlangan o‘yinchini almashtirish imkoniyati beriladi. Ushbu o‘yinda jarohatlanib maydonni tark etgan o‘yinchiga maydonga qaytish huquqi berilmaydi.



## **O‘yinchi jazo bilan maydondan chiqarilganda almashtirish tartibi.**

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

*Noto‘g‘ri almashtirish.*

Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan to‘liq foydalangan bo‘lsa, o‘yinchi boshqa bir o‘yinchi o‘riniga tushsa, u holda o‘yinchi almashtirish noto‘g‘ri bo‘ladi. Lekin qoidaning 8.2.-bandi bundan istisno.

Jamoa noto‘g‘ri almashtirishga yo‘l qo‘yganda va vaziyat hal etilib, o‘yin qayta tiklanganda quyidagi qarorlar qabul qilinishi kerak:

- jamoa o‘yin vaziyatini yutqazgan hisoblanadi;
- noto‘g‘ri almashtirish to‘g‘rilanadi;
- “aybdor” jamoaning so‘nggi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqlab qolinadi.

### **3-Qism o‘yin harakatlari**

#### **O‘yin holati.**

*To‘p o‘yinda.*

Birinchi hakamning ruxsati bilan o‘yinga to‘p kiritilganda, to‘p o‘yinda deb hisoblanadi.

*To‘p o‘yindan tashqarida.*

Hakamning hushtak chalishi bilan o‘yin to‘xtalgandan boshlab, to‘p o‘yindan tashqarida deb hisoblanadi.

*To‘p “maydonda”.*

To‘p maydon yuzasiga yoki chizig‘iga tekkanda, to‘p “maydonda” deb hisoblanadi.

*To‘p “maydondan” tashqarida.*

To‘p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb baholanadi:

- to‘p maydonning chegaralovchi chiziqlaridan tashqarisiga tushsa;
- to‘p maydon tashqarisidagi biror jismga, shipga yoki o‘yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;
- to‘p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to‘rga hamda ustunga) tegsa;
- to‘p to‘rni vertikal yuzasidan tashqari (to‘rni pastki bo‘shlig‘i va chegaralovchi antenning tashqi tomoni) joyga o‘tganda;
- to‘p to‘liq to‘rni pastki qismidan o‘tsa.

*To‘p bilan o‘ynash.*

Har bir jamoa o‘ziga ajratilgan maydon chegarasida o‘ynashi kerak (qoidaning 11.12-bandi bundan istisno). Shu bilan bir qatorda, to‘p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o‘ynalishi mumkin. Har bir jamoa to‘p o‘yinga kiritilgandan so‘ng to‘p bilan faqat 3 martagacha o‘ynashi mumkin (to‘siq qo‘yishdagi o‘ynash hisobga olinmaydi). 3-to‘p o‘ynalishida to‘p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo‘naltirilishi lozim. Agar to‘p 3 martadan ko‘p o‘ynalgan bo‘lsa, “jamoaga 4 marta to‘p bilan o‘ynadi” deb xato holati qayd etiladi.

To‘p bilan o‘ynashda nafaqat ongli, maqsadli to‘p o‘ynash, balki o‘yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to‘p ham e‘tiborga olinadi. Har bir o‘yinchi to‘pga ketma-ket tegishi (o‘ynashi) mumkin emas. Bir vaqtning o‘zida ikki yoki uch o‘yinchi to‘pga tegishi (o‘ynashi) mumkin. Agar ikki yoki uch o‘yinchi bir vaqtning o‘zida to‘p bilan o‘ynasa – bu ikki yoki uch marta to‘p bilan o‘ynaldi deb hisoblanadi (guruh bo‘lib to‘siq qo‘yish bundan mustasno).

Agar bir necha o‘yinchi to‘pga intilsa, lekin bir o‘yinchi to‘p bilan o‘ynasa, bu holda to‘p bilan bir marta o‘ynalgan hisoblanadi, o‘yinчилarning bir-biri bilan to‘qnashib ketishi xato hisoblanmaydi. Agar to‘r ustida ikki o‘yinchi bir vaqtning o‘zida barobariga to‘pga tegsa va to‘p o‘yinda qolsa, unda to‘pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to‘p bilan o‘ynash huquqi beriladi. Agar shunday to‘p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomondagi jamoaga xatoga yo‘l qo‘ydi deb hisoblashadi.

Agar bir vaqtning o‘zida ikki raqib o‘yinchi to‘pni ushlab olishga yo‘l qo‘ysa, bu ikki tomonning xatosini anglatadi va o‘yin qaytariladi. Agar o‘yinchi maydon chegarasida to‘pni qabul qilish, uzatish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga (ustun) tayanib o‘ynasa bu xato hisoblanadi. Lekin o‘yinchi to‘pni o‘ynab bo‘lgandan so‘ng o‘z inersiyasi bilan muvozanatni yo‘qotib, to‘rga tegib ketish, o‘rta chiziqdan o‘tib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin.

*To‘pni o‘ynash xususiyati (to‘pga tegish).*

To‘pni tananing xohlagan qismi bilan o‘ynash mumkin.

To‘pni zarb bilan urish yoki uzatib o‘tkazish mumkin. To‘p xohlagan tomonga yo‘naltirilishi mumkin. To‘p tananing bir necha qismiga bir vaqtning o‘zida ketma-ket tegsa, xato hisoblanmaydi.

*Istisno holatlar:*

Guruh bo‘lib to‘siq qo‘yilayotganda to‘p ketma-ket bir yoki bir necha to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchiga tegishi mumkin. Jamoaning birinchi

to'p o'ynashida, o'yinchi to'p bilan o'ynash harakatini ijro etayotganda to'p shu o'yinchi tanasiga ketma-ket tegishi mumkin.

*To'p bilan o'ynashda yuz beradigan holatlar.*

To'pni to'rt marta o'ynash: to'pni raqib jamoa tomoniga o'tkazish uchun jamoa o'yinchilari to'p bilan 4 marta o'ynasa xato hisoblanadi. O'yinchi to'p bilan o'ynashda sherigi yordamidan foydalanishi yoki maydon chegarasidagi bir jismga tayanishi xato hisoblanadi. To'pni ushlab olish: o'yinchi to'pni qisqa muddatda urib, o'ynamasdan ushlab olsa, yoki ilib uzatsa xato hisoblanadi.

O'yinchi to'pni ikki marta o'ynashi: o'yinchi to'pni ketma-ket ikki marta o'ynashi yoki to'p uning tanasining turli qismlariga ketma-ket bir necha bor tegishi xato hisoblanadi.

### **To'p to'r oldida.**

*To'r ustidan o'tayotgan to'p:*

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

Pastdan – to'rni yuqori chegarasidan.

Yon tomondan – antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan.

Yuqoridan – ship bo'yicha.

Agar raqib tomoniga yo'naltirilgan to'p qoidaning 6.7.1.1-bandida qayd etilgan oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushmaydigan bo'lsa, to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin. Lekin bu holda:

To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas.

Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarning) qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi kerak.

Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

Barcha hollarda ham to'r ustidan o'tayotgan to'p to'rga tegib o'tishi mumkin.

### **To'p to'rda.**

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

### **O'yinchi to'r oldida.**

*Qo'llarni to'r ustidan o'tkazish:*

O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oldin to'pga tegishi mumkin emas. To'p bilan hujum qilishda to'p to'rning qoq ustida yo hujum qilayotgan o'yinchi tomonida bo'lishi kerak.

*Tananing u yoki bu qismining to'r tagidan o'tishi.*

Tananing ayrim qismlari to'rning pastki qismidan maydon yuzasi oralig'idagi bo'shliqni kesib, raqib tomoniga o'tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yiniga xalaqit berishi kerak emas. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish:

Oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga bosish mumkin, lekin shu chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas.

Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas.

To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin.

O'yinchi raqib maydonining bo'sh zonasiga (maydondan tashqari) raqib o'yiniga xalaqit bermasdan o'tib ketish mumkin.

*To'r bilan to'qnashish.*

To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa xato hisoblanadi. To'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rga tasodifan tegib ketsa ham xato hisoblanadi. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng to'siqdan so'ng o'yinga xalaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi lentadan tashqari joyga (to'rning davomi: tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi.

Agar to'p to'rga urilib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa, xato hisoblanmaydi.

*To'r oldida o'yinchining xatolari:*

Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi. O'yinchi to'rni pastki qismidagi bo'shliqdan gavdasi, qo'li, boshi, yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yiniga xalaqit bersa, xato hisoblanadi. O'yinchi raqib maydoni tomonga o'tib ketsa xato. O'yinchi to'rga tegib ketsa xato.

### **To'p kiritish.**

To'p kiritish – bu 1-zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi.

*Partiyada birinchi to'p kiritish.*

Birinchi partiyada va hal etuvchi partiyada birinchi to‘p kiritish huquqi qur’a tashlash orqali aniqlanadi. Qolgan partiyalarda to‘p kiritish galma-gal amalga oshiriladi.

*To‘p kiritish tartibi.*

O‘yinchilar to‘p kiritishda o‘yinchilarning zonalarda joylashish varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart. Partiyadagi birinchi to‘p kiritishdan so‘ng to‘p kirituvchi o‘yinchi quyidagicha aniqlanadi:

Agar jamoa to‘p kiritishda yoki kiritgandan so‘ng o‘yin davomida ochko olishga erishsa, to‘p kiritgan o‘yinchi (yoki uning o‘rniga almashgan o‘yinchi) yana to‘p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to‘p kiritish qaytarilaveradi.

Agar kiritilgan to‘pni qabul qilayotgan jamoa o‘yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to‘p kiritish huquqini qo‘lga kiritadi. Lekin to‘p kiritishdan oldin jamoa o‘yinchilari joylashgan zonalaridan qoidaning 7.6.2- bandiga asosan bir zonaga siljiydilar, ya’ni 2-zonada joylashgan o‘yinchi 1-zonaga siljib, to‘p kiritish funksiyasini bajaradi.

*To‘p kiritishga ruxsat berilishi.*

Birinchi hakam to‘p kirituvchining to‘p bilan tayyor turganligi va jamoalarni o‘yinga shay ekanligini ko‘zdan kechirib, to‘p kiritishga ruxsat beradi.

*To‘p kiritishni ijro etish.*

To‘p qo‘l bilan yuqoriga irg‘itilgandan so‘ng bir qo‘l bilan to‘pni urib o‘yinga kiritish kerak. Agar to‘p urilmay qolib, to‘p kirituvchining tanasiga tegib ketsa (yoki ilib olinsa) to‘p o‘yinga kiritilgan, deb baholanadi. To‘p kiritish vaqtida o‘yinchi orqa chiziq ustida va to‘p kiritish zonasidan tashqarida bo‘lishi kerak emas. Lekin to‘pni urib bo‘lgandan so‘ng chiziqni bosish yoki xohlagan zonaga o‘tishi mumkin. To‘p kiritishga birinchi hakam tomonidan ruxsat berilganidan so‘ng (hushtak chalinganidan keyin) to‘p kiritish 8 soniya ichida ijro etilishi kerak.

Hakamning hushtagi ovozidan oldin to‘p o‘yinga kiritilsa, hisoblanmaydi va to‘p kiritish qaytariladi.

*Kiritilayotgan to‘p yo‘nalishini yopib qo‘yish:*

To‘p kiritayotgan jamoa o‘yinchilari to‘p kiritayotgan o‘yinchini yoki kiritayotgan to‘p yo‘nalishini berkitib, raqib o‘yinchilarining to‘pni qabul qilishiga xalaqit berishi mumkin emas. To‘p kiritayotgan jamoadan bir yoki bir necha o‘yinchi sakrab harakatlanib, qo‘llari bilan kiritilayotgan to‘p yo‘nalishini “yopib” qo‘yishi mumkin emas.

### ***To‘p kiritishdagi xatolar.***

Agar to‘p kiritayotgan o‘yinchi quyidagi xatolarga yo‘l qo‘ysa, hatto raqib jamoasi noto‘g‘ri joylashgan bo‘lsa ham, to‘p kiritish huquqi raqibga beriladi. Bunday qaror quyidagi hollarda qabul qilinadi:

- to‘p kiritish navbati buzilganda;
- to‘p kiritishda 13.4-qoidasi buzilganda;
- to‘p kiritishda 13.5-qoidasi buzilganda.

To‘p kiritishda to‘p urilganidan keyingi xatolar:

- to‘p kiritishda to‘p o‘z o‘yinчисiga tegsa yoki to‘rdan o‘tmasa;
- to‘p maydondan tashqariga tushsa;
- to‘p yo‘nalishi to‘silgan joydan kiritilayotgan to‘p o‘tsa.

### ***To‘p kiritish va uni qabul qilish vaqtida maydonda joylashish.***

Agar to‘p kiritayotgan o‘yinchi xatolikka yo‘l qo‘ysa va shu vaqtda raqib maydonda joylashish qoidasini buzsa, bu holda to‘p kiritishdagi xato e‘tiborga olinadi. Agar to‘pni o‘yinga kiritish to‘g‘ri ijro etilgan bo‘lsa, lekin to‘p keyinchalik xatoga uchrasa (to‘rdan o‘tmasa, maydon tashqarisiga tushsa va boshqa holatlarda), bunda raqib jamoaning joylashishidagi xatosi (agar shu xato mavjud bo‘lsa) e‘tiborga olinadi.

### **Hujum zarbasi.**

#### *Hujum zarbasi:*

To‘p kiritish va to‘siq qo‘yishdan tashqari, raqib tomoniga to‘pni yo‘naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum deb hisoblanadi. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni “aldab”, to‘pni ilib otmasdan turtib o‘tkazish mumkin. Hujum zarbasi to‘p to‘liq to‘r ustidan o‘tib bo‘lganda yoki raqibga tekkanda tugallangan hisoblanadi.

#### *Hujum zarbasining qoida asosida ijro etilishi.*

Oldingi chiziq o‘yinچisi o‘z tomonidan har qanday balandlikda uzatilgan to‘pga zarba berishi (urishi, uzatishi) mumkin. Orqa chiziq o‘yinچisi orqa chiziq joylaridan har qanday balandlikdagi to‘pga zarba berishi (urish, uzatish) mumkin.

Orqa chiziq o‘yinچisi zarba berish uchun hujum chizig‘ini bosib yoki undan o‘tib ketib sakrashi taqiqlanadi. Lekin qoida asosida sakragandan so‘ng hujum chizig‘i ustiga yoki uning ichkarisiga tushishi mumkin. Orqa chiziq o‘yinچisi, agar to‘p to‘rning yuqori chegarasidan pastda bo‘lsa, hujum zonasidan zarba berishi mumkin. Raqib tomonidan o‘yinga kiritilgan to‘pga hujum zonalaridan zarba berish yoki to‘sib, raqib tomoniga qaytarish mumkin emas:

#### Hujum zarbasidagi xatolar:

- agar o‘yinchi raqib tomondagi to‘pga zarba bersa (tegsa);

- agar o‘yinchi to‘pni maydondan tashqariga yo‘naltirsa;
- agar orqa chiziq o‘yinchisi to‘rning yuqori chegarasidan tashqaridan to‘pga hujum zonalaridan zarba bersa;
- o‘yinchi raqib kiritayotgan to‘pga hujum zonalaridan turib to‘r yuqorisidan zarba bersa;
- agar to‘p to‘r tepasida bo‘lsa va bu to‘pni libero ursal;
- agar libero oldingi zonadan to‘pni to‘rdan baland uzatsa va bu to‘p bilan raqib tomoniga zarba berilsa.

### **To‘siq.**

*To‘siq qo‘yish.*

To‘siq qo‘yish – to‘r yaqinida raqib tomonidan o‘tkazilayotgan to‘p (zarba, uzatish, aldash) yo‘nalishini sakrab to‘sish yoki raqib tomoniga qaytarish demakdir. To‘siq qo‘yish faqat oldingi chiziq o‘yinchilari ishtirokida amalga oshiriladi. To‘siq qo‘yishga intilish – bu to‘siq qo‘yish uchun qo‘llarni to‘p ustiga chiqarganda to‘pning qo‘lga tegmagan holatdir. To‘siq qo‘yilgan deb to‘pning to‘siq qo‘ygan o‘yinchi qo‘llariga tekkanligiga aytiladi.

*Guruh bo‘lib to‘siq qo‘yish.*

Guruh bo‘lib to‘siq qo‘yishda ikki yoki uch o‘yinchi bir-biriga yaqin joylashgan holda ishtirok etadi. Agar bu o‘yinchilarning birortasi to‘pga tegsa, to‘siq qo‘yildi, deb hisoblanadi.

*To‘siq qo‘yishda to‘pning to‘siqqa tegishi.*

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

*To‘siqning raqib tomonida qo‘yilishi.*

To‘siq qo‘yish raqib o‘yinchisining o‘yiniga xalaqit bermagan holda raqib tomonida ijro etilishi mumkin. Raqib hujum zarbasini ijro etmasdan oldin to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar to‘pga tegmasliklari kerak.

*To‘siq qo‘yish va jamoaning zarbasi.*

To‘siq qo‘yishda to‘pning to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar qo‘liga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi deb hisoblanmaydi. Binobarin, to‘p to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar qo‘liga (tanasiga) tekkandan so‘ng jamoaga yana uch marta o‘ynash imkoniyati beriladi. To‘siq qo‘yilgandan so‘ng to‘p bilan birinchi o‘ynashni istalgan o‘yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin.

*Kiritilayotgan to‘pga to‘siq qo‘yish.*

Kiritilayotgan to‘pga to‘siq qo‘yish mumkin emas.

*To‘siq qo‘yishdagi xatolar:*

- agar to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi raqib tomoniga qo‘llarini o‘tkazib, to‘pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa;
- agar orqa chiziq o‘yinchisi to‘siqda ishtirok etsa;
- raqib tomonidan kiritilayotgan to‘pga to‘siq qo‘yilsa;
- to‘siqdan to‘p maydon tashqarisiga tushsa;
- maydonni chegaralovchi to‘r ustidagi antennadan tashqari bo‘shliqda to‘siq qo‘yilsa;
- agar libero o‘zi yoki guruh tarkibida to‘siq qo‘ysa.

## **5.7. Tanaffuslar va to‘xtalishlar**

### **O‘yindagi tanaffuslar.**

O‘yindagi tanaffuslar TAYM-AUT va o‘yinchilarni almashtirishga ketgan vaqtlardan iborat.

*O‘yindagi tanaffuslar soni.*

O‘yindagi tanaffuslar soni ikkita taym-aut va har partiya 6 tagacha o‘yinchi almashtirishga ketadigan vaqtdan iborat.

*Tanaffusni talab qilish.*

Tanaffuslar faqat murabbiy yoki jamoa sardori tomonidan talab qilinishi mumkin. Talab qilingan tanaffus to‘p o‘yindan chiqqanda yoki to‘pni o‘yinga kiritishdan avval beriladi. O‘yinchini almashtirish haqidagi talab partya boshlanishidan avval ham qondiriladi.

*Tanaffuslarning ketma-ketligi.*

Bir vaqtning o‘zida 2 ta taym-aut va bir o‘yinchini almashtirish haqidagi talab ketma-ket o‘yinni tiklanmasdan qondirilishi mumkin. Bir tanaffus davomida ikki yoki undan ko‘p o‘yinchi almashtirilishi mumkin.

*Taym-autlar va texnik taym-autlar.*

Taym-aut (tanaffus) 30 soniya davom etadi. FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida taym-autlar quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

I-IV partiyalarda 2 ta 60 soniyali “texnik taym-aut”lar beriladi. Bu tanaffuslar jamoalardan biri 8 va 16 ochko to‘plaganda avtomatik ravishda beriladi. Hal qiluvchi (V-partiya) partiyada “texnik taym-aut”lar berilmaydi. Bu partiyada har bir jamoa 2 ta 30 soniyali tanaffus talab qilishi mumkin. Ikki to‘pdagi “taym-aut” tanaffuslari vaqtida jamoalar o‘yinchilari o‘rindiqlarida bo‘lishlari kerak.

*O‘yinchi almashtirish.*

O‘yinchini almashtirish maxsus belgilangan joyda amalga oshirilishi



kerak. O'yinchini almashtirishga ajratiladigan vaqt jarayonni o'yin bayonnomasiga yozish, zahiradagi o'yinchining maydonga kirishi va maydondagi o'yinchining o'yindan chiqishiga ketgan vaqt bilan o'lchanadi. O'yinchini almashtirish to'g'risidagi talab vaqtida maydonga kiruvchi o'yinchi tayyor bo'lishi va murabbiyning oldida bo'lishi kerak. Agar ushbu shartlarga rioya qilinmasa, o'yinchini almashtirish bekor qilinadi, jamoa esa o'yinni cho'zgan uchun jazolanadi.

FIVB jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yinchini almashtirish jarayonini osonlashtirish maqsadida o'yinchilar raqamlari yozilgan dastak-taxtachalardan foydalaniladi. Agar murabbiy bittadan ortiq o'yinchini almashtirish istagini bildirsa, u almashtiradigan o'yinchilar sonini ko'rsatishi lozim. Bu holda o'yinchilarni almashtirish navbatma-navbat amalga oshiriladi.

*Murabbiyning noto'g'ri talablari:*

- tanaffuslarni noto'g'ri talab qilish.

To'p kiritish uchun hakam tomomudanhushetakchalingan vaqtda yoki chalingandan so'ng tanaffus olishga ruxsat berilmaydi. Tanaffus olish huquqi yo'q o'yinchi tanaffusni talab qilishga haqli emas. Qoida bo'yicha belgilangan taym-autlar va o'yinchilarni almashtirish imkoniyati bo'lmaganda, ularni talab qilish. Barcha noto'g'ri talab (tanaffus yoki o'yinchini almashtirish bo'yicha) o'yinning cho'zilishiga olib kelmasa yoki o'yin jarayoniga salbiy ta'sir etmasa ham bu talab hakam tomonidan qondirilmaydi. Bu vaziyat jazolanmaydi. Lekin ushbu vaziyat bir partiyaning o'zida yana qaytarilsa, jamoa jazolanadi.

**O'yinni cho'zish.**

*O'yinni cho'zishning turlari.*

Jamoaning o'yinni cho'zish bilan bog'liq bo'lgan harakati quyidagi vaziyatlar bilan ifodalanadi:

- o'yinchini almashtirish vaqtini cho'zish;

- talab qilib olingan taym-aut va "texnik taym-aut" tanaffuslarning belgilangan vaqtini cho'zish;

- o'yinchini almashtirish uchun qilingan noto'g'ri talab;

- shu noto'g'ri talabni bir partiyada qaytarish;

- o'yinchining o'yinni davom etirishini cho'zishi.

O'yinning davom etishi. O'yinchini almashtirish va barcha tanaffuslar vaqtini cho'zishda qo'llaniladigan tanbeh-jazolar. "Cho'zish" uchun "ogohlantirish" yoki "tanbeh" jamoaga qaratilgan (qo'llaniladigan) jazo bo'lib hisoblanadi. O'yinni cho'zganligi uchun berilgan jazo uchrashuv oxirigacha o'z kuchini saqlaydi. O'yinni cho'zilganligi uchun berilgan

barcha jazolar (shu jumladan, “ogohlantirish” ham) bayonnomaga yoziladi.

Partiyada birinchi bor “cho‘zish”, “ogohlantirish” bilan cheklanadi. Bir uchrashuv davomida qayta yoki bir necha “cho‘zish” (istalgan o‘yinchi ishtirokida), qoidani buzgan jamoa “dakki” berilishi va o‘yin vaziyati mag‘lubiyat bilan tugaydi.

### **O‘yin davomida istisno tariqasida beriladigan tanaffuslar.**

#### *O‘yinchining jarohatlanishi.*

Agar maydonda jiddiy jarohatlanish – baxtsiz hodisa ro‘y bersa, bu holda hakam darhol o‘yinni to‘xtatib, maydonga shifokorlarni taklif qilishi lozim. Bunday hollarda to‘p qayta o‘ynaladi. Agar jarohatlangan o‘yinchini qoidaga asosan yoki istisno tariqasida almashtirish imkoniyati bo‘lmasa, shu o‘yinchi tiklanishi uchun 3 daqiqa vaqt beriladi. Lekin bu imkoniyat shu o‘yinchi uchun bir o‘yin davomida bir martadan ortiq berilmaydi. Agar mazkur o‘yinchi tiklana olmasa, jamoa to‘liq tartibga ega emas deb e‘lon qilinadi.

#### *O‘yin jarayoniga tashqi ta‘sir.*

O‘yin jarayoniga tashqaridan ta‘sir ko‘rsatilsa va o‘yinni to‘xtalishi yuz bersa, o‘yin vaziyati yana qaytadan tiklanadi.

#### *Uzoq muddatli tanaffus.*

Agar kutilmagan vaziyat o‘yinning to‘xtatilishiga olib kelsa, birinchi hakam tashkilotchi va nazorat vakili (agar bo‘lsa) o‘yinni tiklash hamda barcha zarur sharoitlarni ta‘minlash chorasini ko‘rishlari kerak. Agar o‘yin davomidagi bunday to‘xtalishlar bir necha bor ro‘y bersa, to‘xtalishlar vaqti jami 4 soatdan oshmasa, bu holda o‘yin shu maydonning o‘zida tiklansa, bu holda to‘xtalgan partiya odatdagidek to‘plangan ochkolar, o‘yinda ishtirok etgan o‘yinchilar joylashishi va tanaffusgacha bo‘lgan joylashish saqlangan holda davom ettiriladi. Avvalgi partiyalardagi ochkolar ham qanday bo‘lsa, shunday saqlanadi.

Agar o‘yin boshqa maydonga ko‘chirilgan bo‘lsa, bu to‘xtatilgan partiya bekor qilinadi, lekin avvalgi o‘yinchilar tarkibi va o‘yinchilarning joylashishi saqlab qolinadi. O‘ynalgan oldingi partiyalar va ularda to‘plangan ochkolar saqlab qolinadi. Agar o‘yin davomidagi to‘xtalishlar vaqti 4 soatdan oshib ketsa, o‘yin to‘liq holda qayta o‘ynalishi kerak.

### **Tanaffus va maydon almashinuvi.**

#### *Tanaffuslar.*

Partiyalar oralig‘idagi tanaffuslar 3 daqiqa vaqtni tashkil etadi. Shu vaqt ichida maydon almashinish va maydonda o‘yinchilarning joylashish tartibi bayonnomaga yoziladi. Tashkilotchiarning iltimosiga

ko‘ra, 2- va 3-partiyalar oralig‘idagi tanaffus mutasaddi shaxs tomonidan 10 daqiqagacha uzaytirilishi mumkin.

*Maydon almashish.*

Har bir partiyadan so‘ng jamoalar maydon almashadilar. Hal qiluvchi V partiya bundan istisno. Jamoaning zahiradagi o‘yinchilar ular ajratilgan tomonlarni almashadilar. Hal qiluvchi partiya jamoalardan biri 8 ochko to‘planganda jamoalar o‘yin vaqtini cho‘zmasdan darhol maydon almashishlari lozim. O‘yinchilarning joylashishi qanday bo‘lsa shunday saqlab qolinadi. Agar maydon almashish o‘z vaqtida (8 ochko) bajarilmay qolsa, ushbu xato aniqlangan zahoti bartaraf etiladi (maydon almashiriladi), lekin hisob qanday bo‘lsa, shundayligicha qoladi.

## 5.8. “Liber” o‘yinchisi

### **“Liber” o‘yinchisi haqida.**

*“Liber”ni tayinlash.*

Har bir jamoa o‘z tarkibidagi 14 o‘yinchi ichida 2 ta himoyada o‘ynovchi “liber” o‘yinchisini kiritish mumkin. “Liber” o‘yin bayonnomasida rasmiylashtirilgan bo‘lishi shart va birinchi partiyadagi joylashishida raqami ko‘rsatilishi kerak. “Liber” jamoa sardori yoki o‘yinda sardor sifatida o‘ynashi mumkin emas.

*“Liber”ning kiyimi.* “Liber”ning kiyimi boshqa o‘yinchilarnikidan ranggi yoki shakli bilan (yoki maxsus xalat) tubdan ajralib turishi shart. “Liber”ning kiyimi (futbol kasi) boshqa o‘yinchilar kiyimi kabi raqamlangan bo‘lishi lozim.

### **“Liber” faoliyati tavsifi.**

*“Liber”ning o‘yin harakati.*

“Liber” orqa zonadagi xohlagan o‘yinchining o‘rniga tushib o‘ynashi mumkin. “Liber” faqat orqa chiziqda himoyada o‘ynaydi, unga umuman hujum zarbasini berish (agar to‘p to‘r sathidan balandda bo‘lsa) taqiqlanadi. “Liber” to‘p kiritishda to‘siq qo‘yishda ishtirok etishi mumkin emas. “Liber” ishtirokida uzatilgan to‘p oldingi zonaga yo‘naltirilgan bo‘lsa, bu to‘pni to‘rdan yuqori holatda hujumda qo‘llash mumkin emas. Agar shu vaziyat orqa chiziq zonalarida ro‘y bersa bunday holda “Liber” uzatgan to‘pni hujum zarbasida qo‘llash mumkin.

*“Liber”ning o‘yinchi o‘rniga almashtirilishi.*

“Liber”ni almashtirish chegaralanmaydi, uning almashtirilishi qoidadagi almashtirish hisobiga kiritilmaydi. Lekin “Liber”ni almashtirishda kamida bir to‘p o‘ynalishi kerak. “Liber” bilan

almashgan o'yinchi faqat uning o'zini o'rniga tushishi mumkin. "Liber"ning o'yinga tushishi to'p kiritishga hushtak chalinishidan oldin ham o'z ifodasini topishi mumkin:

a) har bir partiya oldidan 2-hakam o'yinchilarning maydonda joylashishini nazoratdan o'tkazganidan so'ng; yoki

b) to'p maydondan "tashqari"da bo'lganida.

To'p kiritishga hushtakchalinganidan so'ng, lekin to'pni kiritishdan oldin "libero"ning o'yinga tushishi bekor qilinmaydi, ammo to'p o'ynalgandan keyin og'zaki tanbeh beriladi. Agar shunday holat qaytarilsa, unda bu vaziyat jazo berish uchun asos bo'ladi. "Liber" va almashadigan o'yinchilarning maydonga kirish chiqishi o'z jamoasining o'rindig'i oldidan hujum chizig'ining yon chizig'i bilan kesishgan joyidan amalga oshiriladi.

*Yangi "Liber"ni qayta ro'yxatga olish.*

Ilk bor ro'yxatga olingan "Liber" jarohat olsa, birinchi hakamning ruxsati bilan murabbiy o'z jamoasi tarkibidagi hali maydonga chiqmagan biror o'yinchisi yangi "Liber" sifatida ro'yxatdan o'tkazishi mumkin. Jarohatlangan "Liber" ushbu o'yin davomida qayta maydonga chiqish huquqiga ega emas.

Yangi "Liber" o'yin oxirigacha "Liber" funksiyasini ijro etishi shart. Yangi "Liber"ning o'yin raqami tanbehlar ustunida qayd etilishi va navbatdagi partiyaning maydonda joylashish varaqasiga yozilishi kerak.

## **5.9. Musobaqa ishtirokchilarining xulqi**

### **Ishtirokchilar xulqiga qo'yiladigan talablar.**

*Sportchining xulqi.*

Ishtirokchilar rasmiy voleybol qoidalarini bilishi va unga rioya qilishlari shart. Ishtirokchilar hakamlar qarorini muhokama etmasdan, sportchiga xos munosabatda bo'lishlari kerak. Agar hakamni qarorida mantiqiy adolatsizlik ehtimoli bo'lganda aniqlik kiritish faqat jamoa sardori orqali amalga oshiriladi. Ishtirokchilar hakamlarning faoliyatiga xalaqit bermasliklari lozim, ularning qarorlariga nisbatan raddiya bildirish yoki ularga qo'pol munosabatda bo'lish, jamoa xatosini berkitish maqsadida chalg'ituvchi harakatlar qilish ishtirokchilarga taqiqlanadi.

*Haqqoniy o'yin.*

Ishtirokchilar nafaqat hakamlarga nisbatan, balki barcha rasmiy

shaxslarga, raqib vakillariga, tomoshabinlarga ham haqqoniy o‘yin ruhida xushmuomala bo‘lishlari lozim. Ularni hurmat qilish kerak. O‘yin davomida o‘yin ishtirokchilari bir-biri bilan muloqotda bo‘lishlari mumkin. Ishtirokchilarning noto‘g‘ri xulq-atvori va unga nisbatan ko‘riladigan choralar.

#### *Qisman to‘g‘ri xulq.*

Ishtirokchining kichik salbiy xulq-atvoriga nisbatan hech qanday chora ko‘rilmaydi. Lekin birinchi hakam o‘yinchilarni qo‘pol muomalada yoki salbiy xulq-atvoriga yo‘l qo‘yishlarini oldini olish chorasini imo-ishora va so‘z bilan aytib o‘tishi darkor. Bu jazo hisoblanmaydi va bayonnomada qayd etilmaydi.

#### *Jazoga olib keluvchi noto‘g‘ri xulq-atvor.*

Rasmiy shaxs, raqib, o‘z jamoasiga va tomoshabinlarga nisbatan noto‘g‘ri xulq-atvor 3 toifaga bo‘linadi.

Qo‘pol xulq-atvor: hakam bilan tortishish, unga tahdid solish va boshqalar.

Qo‘pol xulq-atvor hakamning xushmuomalasiga qarshi keskin fikr bildirish, jahl bilan javob berish.

Agressiv xulq-atvor, hakamga nisbatan tuhmat qilish, uni tahqirlash, qo‘pol ishora bilan mayna qilish, hakamlarga hujum qilish, tan jarohati yetkazish, ongli ravishda jismoniy tazyiqo‘tkazish.

#### *Choralarning turlari.*

Hakamga nisbatan yo‘l qo‘yilgan salbiy qilmishi (xulq-atvor) og‘ir-yengilligiga qarab, quyidagi choralar qo‘llaniladi va bayonnomaga yoziladi:

#### *Tanbeh.*

O‘yinchining birinchi bor yo‘l qo‘ygan qo‘polligi raqib jamoaga bir ochko yozilishi bilan jazolanadi. O‘yinchini maydondan haydash. Maydondan haydalgan jamoa a‘zosi partiya oxirigacha shu partiyada o‘ynamaydi. Chetlashtirilgan murabbiy partiya oxirigacha o‘yin jarayoniga aralashishiga haqqi yo‘q va u jazolanganlar qatori o‘rindi orqasida o‘tirishi lozim. O‘yinchining birinchi bor yo‘l qo‘ygan agressiv muomalasi uning maydondan haydalishi bilan jazolanadi. Bir o‘yinchining ikki bor maydondan haydalishi uni diskvalifikatsiya qilinishi bilan jazolanadi.

#### *Diskvalifikatsiya (jamoatarkibidan chetlashtirishi).*

Diskvalifikatsiya qilingan jamoa a‘zosi o‘yin oxirigacha musobaqa zonasini tark etishi lozim.

9.3.3.3.2 - bandi birinchi bor ta‘qib (hujum) qilish diskvalifikatsiya

qilish bilan jazolanadi.

9.3.3.3.3 - bandi bir o'yin davomida bir o'yinchini ikkinchi marta qo'pol muomalaga yo'l qo'yishi diskvalifikatsiya bilan jazolanadi.

9.3.3.3.4 – bandi bir o'yin davomida bir o'yinchini uchinchi marta qo'pol muomalaga yo'l qo'yishi diskvalifikatsiya bilan jazolanadi.

*Noto'g'ri xulq-atvorga nisbatan jazo qo'llash.*

Noto'g'ri xulq-atvorga nisbatan ko'rilgan jazo chorasi individual hisoblanadi, o'yin oxirigacha o'z kuchini saqlaydi va bayonnomada qayd etiladi. Bir o'yinchining noto'g'ri xulq-atvori bir o'yin davomida qayta takrorlansa uni jazolash tartibi qoidaga asosan amalga oshiriladi. Qo'pol muomala, jismoniy hamla yoki do'q-po'pisaga nisbatan qo'llanilgan maydondan haydash yoki diskvalifikatsiya jazosi oldindan tanbeh berishni talab qilmaydi.

*O'yindan oldin va partiyalar oralig'ida noto'g'ri xulq-atvor.*

Bunday vaziyatda ro'y beradigan har qanday noto'g'ri xulq-atvor qoidaga asosan jazolanadi. Bu jazo navbatdagi (keyingi) partiyaga oid bo'ladi.

*Jazolashda qo'llaniladigan kartochkalar.*

Xayfsan – kartochkasiz, og'zaki yoki ishora bilan.

Tanbeh – sariq kartochka.

Dakki – qizil kartochka.

Diskvalifikatsiya – sariq va qizil kartochkalar (qo'shib ko'rsatiladi).

## **5.10. Hakamlar, ularning burchlari va rasmiy ishoralari**

### **Hakamlar va ularning faoliyati.**

#### ***Tarkibi:***

- birinchi hakam;
- ikkinchi hakam;
- kotib;
- to'rtta (ikkita) chiziq hakamlari.

Ularning joylashishi 10 sxemada ko'rsatilgan FIVBning rasmiy musobaqalarida kotib assistenti bo'lishi shart.

#### ***Hakamlar va ularning ish faoliyati.***

O'yin davomida hushtak chalish huquqi faqat birinchi va ikkinchi hakamga beriladi. Birinchi hakam to'pni o'yinga kiritishga ruxsat xushtagini chaladi. Birinchi va ikkinchi hakam yuz bergan xatoga aniq ishonch qilganlaridan so'ng o'yinni to'xtatishga ko'rsatma beradilar. Ular o'yin davomida jamoaning biror iltimosini qondirish yoki rad etish

bo'yicha hushtak chalish bilan ko'rsatma beradilar. Bu holda birinchi hakam ro'y bergan xatoning mohiyatiga ham, xatoga yo'l qo'ygan o'yinchiga ham ko'rsatma bermaydi. U faqat o'yinning davom ettirishiga ishora qiladi. O'yin vaziyati hakamning xushtagi bilan to'xtatilgan zahoti mohiyali rasmiy ishora bilan izohlanadi. Birinchi hakam quyidagilarni rasmiy ishora bilan ko'rsatadi:

- a) to'p kiritadigan jamoani;
- b) xatoning turini;
- c) xato qilgan o'yinchini (agar zaruriyat bo'lsa).

Ikkinchi hakam birinchi hakamning ishorasini kuzatib, uni takrorlaydi.

Agar xato ikkinchi hakam tomonidan belgilansa, u quyidagilarga ishora bilan ko'rsatishi lozim:

- a) xatoning turi;
- b) xato qilgan o'yinchi;
- c) to'p kiritadigan jamoani.

Bu holda birinchi hakam ishorasini qaytarmaydi.

Agar xato ikki tomondan baravariga ro'y bersa, ikki hakam ham quyidagilarga ishora qiladi:

- a) xatoning turi;
- b) xato qilgan o'yinchilarni (agar zaruriyat bo'lsa);
- c) to'p kiritadigan jamoani.

### **Birinchi hakam.**

*Birinchi hakam joyi.*

Birinchi hakam o'z faolyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashadigan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirgan holatda amalga oshiradi.

*Birinchi hakamning faoliyati.*

Birinchi hakam o'yin jaroyonini o'yin boshlanishidan yakunlangungacha boshqarib turadi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. O'yin davomida uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, ularning qarorini bekor qilish huquqiga ega. Agar biron-bir hakam o'z vazifasini uddalay olamasa, birinchi hakam ularning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin.

Birinchi hakam maydondagi boshqa ishchilar (to'pni olib beruvchilar maydonni tozaluvchilar) faoliyatini ham nazorat qiladi. Birinchi hakam o'yinga aloqador qoidadan tashqari masalalarni ham hal qilish huquqiga ega. Birinchi hakam o'z qarorlarini muhokama qilishga

yo‘l qo‘ymasligi kerak. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko‘ra, u o‘zining qaroriga izoh berishi lozim. Agar sardor mazkur izohdan qanoatlanmasa, unga o‘yindan so‘ng rasmiy shikoyat arizasini yozish huquqi berilishi kerak. Birinchi hakam maydon, uskunalar sharoitlarining qoidaga mos ekanligiga javob beradi.

*Burchlari.*

Birinchi hakam o‘yindan oldin:

- maydon, to‘p va boshqa uskunalar holatini nazoratidan o‘tkazadi;
- jamoalar sardorlari bilan qur’a tashlashini uyushtiradi;
- razminka qilayotgan o‘yinchilarni nazorat qiladi.

*O‘yin davomida faqat birinchi hakam quyidagi huquqlarga ega:*

- jamoalarni ogohlantirish;
- nomunosib xulq-atvor, odob hamda to‘pni o‘yinga kiritishni cho‘zish hollarini jazolash.

Quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

a) to‘p kirituvchining xatosi, to‘p kirituvchi jamoa a‘zolarining joylashishidagi xatosi, kiritilayotgan to‘p yo‘nalishini to‘sis xatosi bo‘yicha;

b) to‘r va uning ustida ro‘y beradigan xatolar bo‘yicha;

c) orqa chiziq o‘yinchilari va liberoning hujum zarbasi;

d) liberoni oldingi zonadan barmoqlar bilan yuqoridan uzatilgan to‘g‘ri hujum zarbasini qo‘llashi;

e) to‘pni to‘r pastidan o‘tgan vaqtda.

O‘yin tugagandan so‘ng u bayonnomani ko‘zdan kechirib, imzo chekadi.

### **Ikkinchi hakam.**

*Joyi.*

Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama-qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turibjoylashadi.

*Vakolatlari.*

Ikkinchi hakam birinchi hakamning yordamchisi hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda uning o‘zining mustaqil vakolatlari mavjud. Agar birinchi hakam o‘z faolyatini davom ettira olmaslik holatiga tushib qolsa, ikkinchi hakam uning vazifalarini o‘z zimmasiga olishi kerak.

Ikkinchi hakam hushtak chalmasdan turib, o‘z vakolatiga tegishli bo‘lmagan xatolarni ishora bilan ko‘rsatishi mumkin. Lekin u ushbu xatolarni birinchi hakam so‘zsiz e‘tiborga olishini talab qila olmaydi. Ikkinchi hakam kotib faolyatini nazorat qilib boradi. Ikkinchi



hakam zahiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi. Agar ular qoidaga xilof harakat qilishsa, buhaqida birinchi hakamga xabar beradi. Ikkinchi hakam ikki jamoa o'yinchilari razminkasini nazorat qilib boradi. Ikkinchi hakam tanaffuslarga ruxsat beradi, ularning muddatini nazorat qiladi, noto'g'ri murojaat yoki talabni rad etadi. Ikkinchi hakam tanaffuslarga va o'yinchi almashtirish sonini nazorat qilib turadi hamda bu haqida birinchi hakamga to'liq axborot berib boradi (ikkinchi tanaffusva 5-6 almashtirishlar, o'z vakolatidagi axborot).

Agar biror o'yinchi jarohat olsa, ikkinchi hakam istisno tariqasida o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi yoki shu jarohat olgan o'yinchiga 3 daqiqa tiklanish uchun imkon beradi. Ikkinchi hakam maydon yuzasi, to'pning sifati va to'rning qoidaga muvofiq o'rnatilganligini nazorat qilib turadi. Ikkinchi hakam jazo chorasi ko'rilgan jamoa a'zolarini kuzatadi va ularni qoidaga xilof harakatlari haqida birinchi hakamga xabar beradi.

#### *Burchlari.*

Har bir partiyadan oldin, hatto o'yin davomida ham o'yinchilarni maydonda joylashish qoidasini buzmasliklarini nazorat qilib boradi va kartochkada ko'rsatilgan joylashish raqamlariga muvofiqligini solishtiradi. Ikkinchi hakam o'yin davomida hushtak chalish va ishora bilan quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

- raqib maydoni va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda;
- o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yinchilari joylashish qoidasini buzganda;
- o'zi joylashgan tomonning yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda;
- orqa chiziq o'yinchisi yoki libero to'siq qo'yganda;
- to'p begona jism yoki maydon yuzasiga tegsa (birinchi hakam bunday xatoni ko'rmas qolganda).

O'yin yakunida bayonnomaga imzo qo'yadi.

#### **Kotib.**

##### *Hakamlilik qilish joyi.*

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

#### *Burchlari.*

Kotib ikkinchi hakam bilan hamkorlikda qoidaga muvofiq o'yin bayonnomasini yozib boradi. Kotib o'zining hakamlilik faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlarni bildirishda o'yinni to'xtatish kerak bo'lib qolsa, tovushi farq qiluvchi hushtak yoki sirenadan foydalanishi

mumkin.

Kotib o'yin va partiyalar oldidan:

Bayonnomaga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotni yozadi hamda sardor va murabbiylar imzosini qo'ydiradi. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha murabbiy bergan varaqdagi o'yinchilar raqamini bayonnomaga yozadi. Agar kotib ushbu varaqni o'z vaqtida olmasa, u zudlik bilan bu haqida ikkinchi hakamga aytadi. Varaqdagi o'yinchilar raqami hakamlardan boshqa kishilarga sir tutiladi.

Liberoni raqami va familiyasini bayonnomada qayd etadi.

Kotib o'yin davomida:

Yig'ilgan ochkolarni yozib boradi va hisobning tabloda to'g'ri aks ettirilishini nazorat qiladi. O'yinga to'p kiritish navbatini nazorat qiladi. Agar navbat buzilsa, zudlik bilan bu haqida hakamlarga xabar qiladi.

Tanaffuslar va o'yinchi almashtirishlarni bayonnomaga yozib boradi hamda buni to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini ikkinchi hakamga aytib turadi. Tanaffus noto'g'ri talab qilingan bo'lsa, bu haqida hakamlarga xabar beradi. Hakamlarni partiya tugagani, texnik tanaffuslarning boshlanishi va tugash vaqti hamda hal qiluvchi partiyada hisob 8 bo'lganligi haqida xabardor qiladi. Har bir ko'rilgan jazo choralari bayonnomada qayd etadi. Ikkinchi hakam ko'rsatmasiga binoan o'yinda ro'y bergan barcha vaziyatlarni (istisno tariqasida almashtirish, turli tanaffus va boshqalarni bayonnomaga yozib boradi).

O'yin yakunida kotib:

- yakuniy hisobni bayonnomaga yozadi;
- agar shikoyat bo'lsa, uni bayonnomaga qayd etadi va sardorga shu shikoyat mohiyatini bayonnomada ko'rsatishga ruxsat beradi;
- bayonnomaga imzo chekadi, sardor va hakamlarga imzo qo'ydiradi.

### **Chiziq hakamlari.**

*Hakamlilik qilish joyi.*

Agar o'yinda ikki chiziq hakam ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonidan nazorat qiladi. FIVBning rasmiy musobaqalarida 4 ta chiziq hakamlari ishtirok etadi. Ular maydonning har bir burchagidan 1-3 m uzoqlikda bo'sh zo'nada turib, o'z chiziqlarini nazorat qiladi.

*Burchlari:*

Chiziq hakamlari o'z harakatlarini bayroqcha (40x40 sm) bilan amalga oshiradi. To'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni

pastga tushirib ishora qiladi; to'p maydondan tashqariga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi; to'p antennaga tegsa yoki to'r tagidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi; to'p o'yinga kiritilayotganda o'yinchi maydondan tashqarida bo'lsa, bayroq yuqoriga ko'tariladi; chiziq hakami to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchining chiziqni bosganligi yoki bosmaganligini nazorat qiladi; o'yinchi o'z maydonida to'p bilan o'ynayotganda, antennaga tegsa yoki bu holat o'yinga xalaqit bersa ishora qiladi;

To'p to'r ositidan o'tsa yoki raqib maydoni tomonidan antenna tegsa, ishora qiladi. Birinchi hakamni iltimosiga ko'ra, chiziq hakami o'z qarorini takrorlaydi.

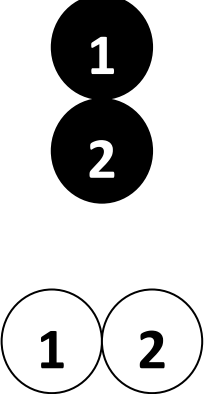
### **Rasmiy ishoralar.**

#### *Hakamlar ishoralari.*

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

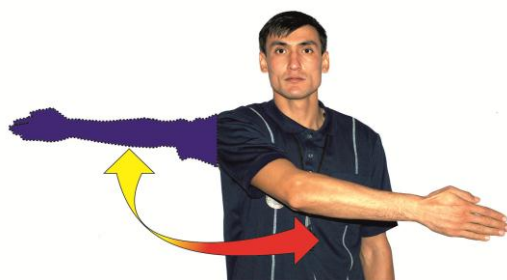
#### *Chiziq hakamlarini bayroqcha bilan ishora qilishi.*

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

<b>SXEMA :</b>		
<b>HAKAMNING RASMIY IMO-ISHORALARI</b>		
Shartli belgilar:		<p>O'z vazifasiga ko'ra imo-ishora ko'rsatuvchi hakam</p> <p>Ayrim vaziyatlarda imo-ishora ko'rsatuvchi hakam</p>

## TO'P KIRITISHGA RUXSAT BERISH

Qo'l harakati bilan to'p kiritish yo'nalishini ko'rsatish



## TO'P KIRITUVCHI JAMOA

Qo'lni yon tomonga yozib, to'p kirituvchi jamoani ko'rsatish

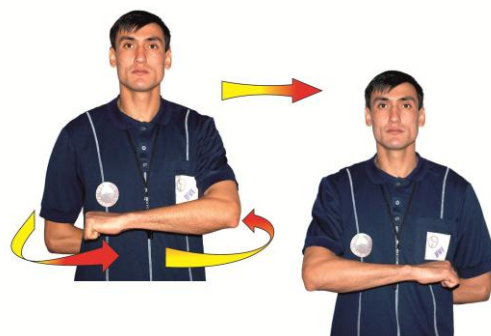
1 2



## MAYDON ALMASHINISH

Tirsak-qo'llarni ko'tarib, ularni gavda oldi va orqasi bo'ylab burish

1



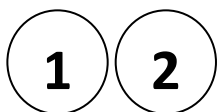
## TAYM-OUT (TANAFFUS)

Bir qo'l kaftini ikkinchi qo'l barmoqlari ustiga T shaklida qo'yish va Taym-aut so'ragan jamoa tomonni ko'rsatish



## O'YINCHI ALMASHTIRISH

Tirsak-bilaklarni ko'tarib o'zaro aylantirish



## NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN OGOHLANTIRISH

Sariq kartochkani ko'rsatish



## NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN DAKKI BERISH

Qizil kartochkani ko'rsatish



## MAYDONDAN CHIQRISH

Sariq va qizil kartochkalarni birga ko'rsatish.



## DISKVALIFIKATSIYA

Sariq va qizil kartochkani alohida ko'rsatish



## PARTIYANI YOKI O'YINNI YAKUNLASH

Tirsaklarni egib, bilak panjalarni kesim shaklida joylashtirish



## TO'P KIRITISHDA TO'P IRG'ITILMADI

Panja yuqoriga ko'tarilgan qo'lni cho'zib, yuqoriga ko'tarish



## TO'P KIRITISH VAQTI CHO'ZILDI

Keng yozilgan 8 barmoqni ko'tarish



## TO'SIQ QO'YISH YOKI TO'P YO'NALISHINI TO'SISH

Ikki qo'l panjalarni oldinga qaratib ko'tarish

1



## JOYLASHISH VA JOY ALMASHISHDAGI XATO

Ko'rsatma barmoq bilan aylanma harakatni ko'rsatish.

1

2



## TO'P MAYDONDA

Qo'l va barmoqlarni maydon yuzasi tomon ko'rsatish

1

2



## TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Tirsakdan qo'llar ko'tarib gavda tomon harakatlanish

1

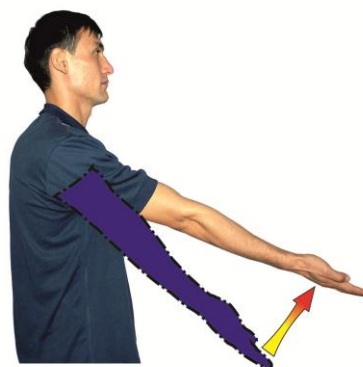
2



## TO'PNI USHLASH

Qo'llarni tirsakdan ko'tarib pastdan yuqoriga harakatlantirish

1



## TO'PGA IKKI MARTA TEGISH

Ikki barmoqni ko'tarish.

1



## TO'PNI TO'RTMARTA O'YNASH

To'rt barmoqni ko'tarish.

1

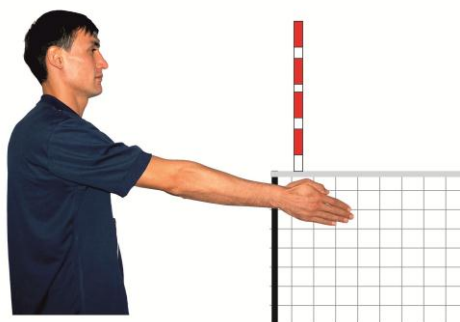




## O'YINCHINING TO'RGGA TEGISHI KIRITILGAN TO'P TO'RGGA TEGIB RAQIB TOMON O'TMADI

Muqobil qo'l bilan to'rning muvofiq tomonini ko'rsatish

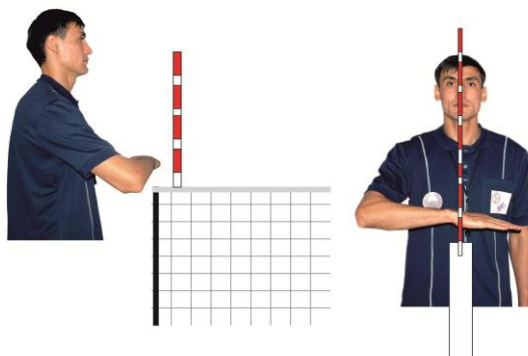
1 2



## TO'RNING BOSHQA TOMONIGA TEGISHI

Panja pastga qaratilgan qo'l bilan to'r ustiga ko'tarish

1



## HUJUM ZARBASIDAGI XATO

Muvofiq qoidalar; Orqa zona o'yinchisi Libero oldingi zonada yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Orqa zona o'yinchisi libero va raqibni to'p kiritishi.

1 2



## TO'P KITRITAYOTGANDA CHIZIQNI BOSISH YOKI MAYDONKENGLIGIDAN CHIQIB KETISH HOLATLARI

Muvofiq qoidalar; O'rta chiziq yoki muvofiq chiziq tomon qo'lni pastga yozib barmoq bilan ko'rsatish.

1 2



## IKKI TOMONLAMA XATO YOKI O'YINNI QAYTA O'YNASH

Ikki bosh barmoqni vertikal ko'tarish.

1



## TO'PNI BOSHQA JOYGA TEGISHI

Bir qo'l panjasini boshqa qo'l barmoqlariga perpendikulyar qilib ko'rsatish

1



## O'YIN CHO'ZISH UCHUN OGOHLANTIRISH O'YINCHO'ZISH UCHUN DAKKI BERISH

Qo'lni ko'tarib sariq kartochkani ikkinchi qo'l bilagiga tekkizish va shu ogohlantirish qizil kartochkada ko'rsatilganda (dakki) beriladi.

1



## CHIZIQ HAKAMINING BAYROQ BILANISHORA QILUVCHI HARAKATI

### TO'P MAYDONDA

Bayroq bilan pastni ko'rsatish.

1



### TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Bayroqni vertikal ko'tarish

1



### TO'PGA TEGISH

Bayroqni gavda oldiga vertikal ko'tarib boshqa qo'l panjasiga tekkizish.

1



<b>JOY ALMASHISH, TO‘PNI BEGONA NARSAGA TEGISHIYOKI TO‘P KIRITISHDA CHIZIQNI BOSISH</b>	
<p>Bayroqni bosh ustida harakatlantirish yoki muvofiq chiziq tomon ko‘rsatish.</p> <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	
<b>QAROR QABUL QILISH IMKONI YO‘Q</b>	
<p>Ikki qo‘lni ko‘krak tomon ko‘tarib kesim shaklida harakatlantirish.</p> <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	

### **Mavzu bo‘yicha nazorat savollari:**

1. Musobaqa va musobaqa turlari haqida tushuncha bering.
2. Musobaqa o‘tkazish tizimlariga tavsif bering.
3. Birinchi hakam vakolatlari nimalardan iborat bo‘ladi.
4. Ikkinchi hakam vakolatlarini izohlang.
5. O‘yin inshootlari va uskunalari nimalar kiradi.
6. Tanaffuslarning ketma-ketligini ta’riflang.
7. Ishtirokchilar xulqi va ularga qo‘yiladigan talablar haqida nimalarni bilasiz.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Пулатова А.А. Умматова А.А. Волейбол мусобақа ўтказиш тартиби ва қоидалари. –Т.: “Илмий техника ахборот-пресс”, 2018.
2. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol.–Т.: “lider Press”, 2008.
3. Boltayev Z.B. Voleybol sport turlari nazariyasi va uslubiyati fanidan ma’ruza matni. –Т., 2017.

## VI BOB. VOLEYBOL BO‘YICHA DARS O‘TKAZISH USLUBIYATI

Voleybol bo‘yicha o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan, voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi. 1 qism – tayyorlov 5-10 daqiqaga teng bo‘lib, o‘z ichiga darsni tashkil etish (saflanish, navbatchi o‘quvchilarning o‘qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad-vazifalarini yechishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo‘ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o‘quvchilarning organizmini qizdirish va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o‘tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o‘rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

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

Yakuniy qism 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o‘ta sekin shiddatdaharakatlanadigan mushaklarni bo‘shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o‘yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi. Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o‘rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

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

- musobaqa uslubi va boshqalar.

O'rgatish jarayonidan, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o'rin oladi. Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi. Voleybol bo'yicha otkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlilik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi. O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan, qo'llaniladigan mashqlar oddiydan murakkabga, o'tilganidan o'tilmaganiga va yengilidan og'iriga (yuklamani hisobga olgan holda) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

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

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

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
- o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalarning tayyorligini ko'zdan kechirish;
- darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
- o'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
- muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funk-sional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Bundan tashqari o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

- ta'lim standarti va klassifikatori;

- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
  - sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;
  - choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;
  - dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
  - dars bayonnomasi;
  - sinf jurnali.
- 34-jadval)

## NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI "TASDIQLAYMAN"

**O'quv ishlari bo'yicha direktor  
muovini** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **2019 yil.**

### **Dars ishlanmasi № 1**

1. Holat va harakatlanish texnikasini takrorlash.
2. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasini mustahkamlash.
3. Pastdan to'g'ri turib to'p kiritish texnikasiga o'rgatish.

<b>Dars qismi</b>	<b>Mazmuni</b>	<b>Me'yor</b>	<b>TUK</b>
Tayorlov qismi, 10 min	Saflanish, raport topshirish, dars vazifasi bilan tanishtirish. Saf mashqlari, o'ngga, chapga, orqaga, joyda turib qadam bos.	1	Komandani to'g'ri bajarish va raportni to'g'ri topshirish
	Yurish mashqlari, tovonda, oyoq uchida, yon va ichki tomonlarida yurishlar.	1	Xatolarini ko'rsatmalar berib to'g'rilab borish.
	Yugurish mashqlari, o'ng va chap tomonlarda, orqa bilan yugurish, tizzalarni baland ko'tarib, yo'nalishni o'zgartirib, tezlikda va mokisimon yugurishlar.	3	Tananing barcha mushaklarini qizdirish
	URM joyida turib	10	Mashqlarni jamoa bo'lib bajarish. Bajarish shiddatini o'shirib borish.
	1. Holat va harakatlanishlar. Oldinga,		Mashqlarni bajarayotganda





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

## **6.2. Pedagogik nazorat va rejalashtirishning umumiy asoslari**

### **6.2.1. Hisobga olish va axborot olish**

Pedagogik nazorat hisobga olish va axborot boshqarishning asosiy funksiyasidir. Har bir boshqarilayotgan jarayon boshqarish obyektining holati haqida axborot olishdan boshlanadi. Agarda axborot to'xtab qolsa, boshqarilayotgan obyektni (o'yinchi, guruh, jamoa) boshqarib bo'lmay qoladi. Shuning uchun boshqarishni samarali olib borish kelayotgan axborotning uzluksizligiga va uning sifatlariga ishonchlik, to'liqlik hamda zaruriylikiga bevosita bog'liq. Boshqarish ta'sirining tezkorligiga qarab axborotlar shoshilinch, joriy, bosqichli va yakuniy turlarga bo'linadi. Shoshilinch axborot deganda mashg'ulot olib borilayotgan paytda yoki jamoaning musobaqaga (1 ta o'yinda) chiqishida bu jarayonni operativ boshqarish uchun olingan axborotga aytiladi. Joriy axborot – boshunday axborotki, mashg'ulot jarayonida yoki jamoaning musobaqaga chiqishida olinadi. Undan navbatdagi mashg'ulot o'tkazish uchun yoki keyingi matnda foydalanish mumkin.

Bosqichli axborot – tayyorgarlik ishchi rejasining bajarilishi haqidagi ma'lumotlardan iborat bo'ladi. Bu navbatdagi ishchi rejani (oylik) ishlab chiqish uchun zarurdir. Yakuniy axborotda qishki va yozgi sikllarda vazifalarning yillik yoki istiqbolli tayyorgarlik rejalarining bajarilishi haqida ma'lumotlar beriladi. Bu esa o'z navbatida navbatdagi rejani ishlab chiqish juda zarurdir. Nazorat va hisobga olish – bu axborot olishning asosiy vositasi bo'lib, u tayyorgarlikning barcha bo'limlarini qamrab olishi kerak. Axborotning qo'shimcha manbalari shifokor nazorati ma'lumotlari va sportchining o'z-o'zini nazorat qilishidir. Yaxshi tashkil qilingan (tizimli) uzluksiz o'tkaziladigan pedagogik nazorat va hisobga olish murabbiyning muvaffaqiyatli ish olib borishining muhim omilidir. Pedagogik nazorat va hisobga olish ma'lumotlari murabbiyga belgilangan tayyorgarlik rejasini bajarilishini nazorat qilish, foydalanilayotgan vosita va uslublar samaradorligini aniqlash, o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning yangi yo'llarini topishda yordam beradi.

Pedagogik nazorat orqali sportchilarning tayyorgarligi haqida axborot olish, mashg'ulot jarayonining borishi, sportchilar va jamoa tayyorgarlik rejasining bajarilishini kuzatish mumkin. Nazoratning asosiy vazifasi faqatgina ishning holatini qayd qilish emas, balki u yoki bu kamchiliklarni hisobga olish, olingan axborotlar asosida tayyorgarlikning samaradorligini oshirishga yordam beruvchi tuzatishlarni o'z vaqtida kiritishni amalga oshirishdir. Pedagogik nazorat mashg'ulot jarayoni va musobaqa paytida amalga oshiriladi. Bu ikkalasi bir-birini to'ldirib boradi. Mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning darsga munosabati, mashg'ulot vositalari, mashg'ulot vositalarining samaradorligini va mashqlanganlik holati nazorat qilinadi. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulotga munosabati ularning xulqiga qarab baholanadi. Baholash mezoni sifatida mashg'ulotlarga qatnashi, shug'ullanuvchilarning faollik darajasi, murabbiy talablari va mashqlarni bajarishda mustaqilligi, mehnatsevarligi, qiyinchiliklarni yengib o'tishi, tirishqoqligi, diqqatni to'play olishi haqida ma'lumotlar asos qilib olinadi. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulotga qatnashi va xulqini baholash uchun murabbiy mashg'ulotga jurnal yoki kundalik olib kirishi kerak. Nazorat mashqlari uch yo'nalish bo'yicha: hajmi, jadalligi va shug'ullanuvchilarning yuklamalarga bardoshi (ularning ish qobiliyati) bo'yicha nazorat qilinadi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi bo'yicha nazoratda har bir mashg'ulotning davomiyligi va vaqti, tayyorgarlik bo'limlari va har bir mashqqa ketgan vaqt haqida ma'lumotlar hisobga olinadi. Bunda mashg'ulotlar soni va unga sarflangan vaqt, darajasi, topshiriqlar rejasini bilan baholanadi.

Baholash mezoni bo'lib mashqlarning umumiy soni va yuqori jadalligi, shu bilan birga belgilangan mashg'ulotning jadallik darajasi xizmat qiladi. Shug'ullanuvchilar yuklamalarga bardoshlilik tashqi belgilar bilan nazorat qilinadi. Bular yuz terisining qizarishi va oqarishi, puls, nafas olish qiyinlashishi yoki nafas siqishi, ko'p terlash, charchaganidan shikoyat qilishi, harakat koordinatsiyasining va yurak qisqarishi chastotasining buzilishidir.

Yuklamalarga bardoshlilikini baholash mezoni sifatida ("a'lo", "qoniqarli", "yomon") YuQS (yurak qisqarish surati) tiklanishi aniqlab olinadi. Mashg'ulotlarda qo'llanilgan vositalarning samaradorligini nazorat qilish tayyorgarlik bo'limlari bo'yicha olib boriladi. Jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi nazorat mashqlari va harakatlarning bajarilish sifatini tizimli vizual kuzatuv asosida nazorat qilinadi. Bunda baholash mezoni sifatida rejadagi individual topshiriqlardagi va nazorat

mashqlaridagi ko'rsatkichlar olinadi. Taktik tayyorgarlikni nazorat qilish o'yinchilar o'yinda va mashq bajarish jarayonida individual, guruh bo'lib, jamoaviy topshiriqlarni qanday bajarganiga qarab aniqlanadi. Baholash mezonini bo'lib himoyada va hujumda o'yinchilarning o'yinda bajaradigan funksiyalarini hisobga olib qiladigan harakatlari belgilanadi. Ruhiy tayyorgarlikning qanday borayotganligi o'yinchilarning mashg'ulotlarda qatnashish jarayonida quyidagi sifatlarini davriy nazorat qilib borish kerak, bular: faollik, maqsadga intiluvchanlik, kuchlilik, hujumda va himoyada qat'iyatlilik, o'zini tuta bilish, o'zini yo'qotmaslik, mashg'ulotlarda yuqori darajadagi yuklamalarni bajarishda qiyinchiliklarni yengib chiqishda irodali bo'lish, o'rtoqlik hissidir. Bu sifatlar ball tizimida baholanadi. Nazariy tayyorgarlik mavzu yuzasidan so'rab, suhbatlashib baholanadi. Bunda baholash mezonini bo'lib shug'ullanuvchilarning bilim darajasi hisoblanadi. Mashqlanganlik darajasini nazorat qilish, nazorat mashqlarini bajarish jarayonida va o'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlarini (gavda massasi, uyqusi, ishtahasi, o'zini his qilishi) qayd qilish orqali aniqlanadi. Baholash mezonini sifatida bu mashqlarni bajarishda o'yinchilarning natijalarini taqqoslash, shu bilan birga o'z-o'zini nazorat ko'rsatkichlarining asosiy ko'rsatkichlar va shifokor nazorati ko'rsatkichlari bilan solishtirish qabul qilinadi.

Musobaqalar jarayonida pedagogik nazorat o'tkaziladi. Pedagogik nazoratda shug'ullanuvchilarning musobaqaga munosabati, jamoaning yoki ayrim bir o'yinchining o'yinning taktik rejasini bajarish va undagi harakatlarning samaradorligi, jamoaning va o'yinchilarning texnik ko'rsatkichlari va o'yinchilarning musobaqadagi yuklamalarga nisbatan bardoshlilik aniqlanadi. O'yinchilarning musobaqaga bo'lgan munosabati musobaqa boshlangunigacha, o'yin davomida va o'yin tugashidan keyin baholanadi. Baholash mezonini sifatida o'yinchilarning hujumda va himoyadagi o'yin harakatlarida intizomlilik, tashabbuskorligi va faolligi, o'zini tuta bilish va g'alabaga ishonch hissiga qaraladi. O'yin taktik rejasining jamoa yoki ayrim bir o'yinchi tomonidan bajarilishini, harakatlar samaradorligini nazorat qilishda jamoa va o'yinchining individual, guruh va jamoaviy topshiriqlarda ijodkorlikni namoyon qilishini, hujum va himoyadagi harakatlar samaradorligini aniqlash lozim.

Baholash mezonini – o'yin taktik rejasining ayrim bir o'yinchi tomonidan yoki jamoaviy bajarilishi, hujum va himoyadagi harakatlar samaradorligini aniqlashdir. Texnik usullarning ayrim bir o'yinchi tomonidan yoki jamoaviy bajarilishi texnik ko'rsatkichlar – to'p kiritish,

to'p uzatish, hujumkor zarba, kiritilgan to'pni qabul qilish, hujumkor zarba bilan uzatilgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish ko'rsatkichlari orqali aniqlanadi. Mos ravishda rejadagi individual va jamoaviy topshiriqlar ko'rsatkichlari baholash mezoni hisoblanadi. Musobaqa tomonlariga bardoshlilik tashqi belgilar, charchashdan shikoyat qilish va o'yinchining almashtirishni iltimos qilishi, o'yindagi harakatlarda samaradorlikning pasayishi, ayniqsa, hujumkor zarba berishda, himoyaviy harakatlarda, o'yinchi xulqining yomonlashishida (o'zini tuta bilmasligi, jahli chiqishi, achchiqlanishi va boshqalar) namoyon bo'ladi. Ayrim bir o'yinchining yoki jamoaning o'yinini baholashda nazoratning barcha to'rttala bo'limida olingan natijalar qo'shiladi va murabbiy jurnal yoki kundalikka yozib qo'yadi. Pedagogik nazorat faqat mashg'ulot yoki musobaqalarda amalga oshirilmaydi, balki nazorat imkon qadar sportchining ko'p qirrali faoliyatini chulg'ab olishi kerak. Murabbiy shug'ullanuvchilari mashg'ulotlar va musobaqalarda ega bo'lgan sifatlari va ko'nikmalari kelgusida ishlab chiqarishda, o'qishda va hayotda qay darajada zarurligini bilishi kerak. Murabbiy o'z tarbiyalanuvchilarini har tomonlama bilishi shart.

#### **Mavzu bo'yicha nazorat savollari:**

1. Voleybol o'yinini dastlabki malakalariga o'rgatishni nimadan boshlash kerak?
2. Voleybolda harakat malakalari qanday o'rgatiladi?
3. Voleybochilar faolligini oshirish uslublarini ta'riflab bering.
4. Voleybol darslari qanday tashkil qilinadi va o'tkaziladi?
5. Voleybol darsining tuzilishi va mazmunini izohlab bering.
6. Dars jarayonini rejalashtirishda nimalarga e'tibor qilinadi?
7. Dars bayonnomasini maqsad va vazifasi nimadan iborat?

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol.–T.: "lider Press", 2008.
2. Boltayev Z.B. Voleybol sport turlari nazariyasi va uslubiyati fanidan ma'ruza matni. –T., 2017.
3. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. //Тренировка. Управление. Тенденции. –М.: "ВФВ", 2008.
4. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. –М.: "Олимпия", 2008.

# **VIIBOB.JISMONIYTAYYORGARLIKVAJISMONIYSIFATLAR NITARBIYALASHUSLUBIYATI**

## **7.1.Jismoniytayyorgarliktavsi**

Bugungivoleybоло‘yiningmohiyati, jumladan, texnik-taktikharakatlariningijroetilishiaksariyat “havoda”, ya’nitayanchsizholatdaamalgaoshirilishibilanfarqlanadi. Sakrab zarba berish, to‘siq qo‘yish, to‘p uzatish, yiqilib to‘p qabul qilish, to‘p kiritish bunga yaqqol misol bo‘laoladi. So‘nggi yillarda o‘yin qoidalarining keskin o‘zgarishi (tanani barcha qismi bilan to‘p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, “libero”o‘yinchisining joriy etilishi, o‘yinchi almashinuvining to‘g‘ridan-to‘g‘ri amalga oshirilishi, to‘rning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o‘yin sur‘atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o‘yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko‘p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o‘yindan oldingi “razminka”(chigalyozdi) davomidagi sakrashlar, o‘yin vaziyatlarida to‘psiz ijro etiladigan chalg‘ituvchi sakrashlar e‘tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordiyu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog‘liq ekanligi ayon bo‘ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, yuksak sport mahoratini ta‘minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Jismoniy tayyorgarlik**

Jismoniy tayyorgarlik – bu pedagogik jarayon bo‘lib, organizmni umumiy ish qobiliyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga yo‘naltirilgan. U zarur bo‘lgan amaliy malakalarni beradi. Yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lmasdan turib, sport o‘yinlarida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas.Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsusga bo‘linadi.

## **7.2.Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik– bu sportchini tayyorlashning boshlang‘ich bo‘g‘ini hisoblanadi. U yuqori sport mahoratiga erishishda, u yoki bu boshqa o‘yin harakati komponentlarida ixtisoslashtirish uchun

dastlabki sharoitni yaratishda va har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yoʻnaltirilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini hal etish uchun sport oʻyinlarini tanlab olingan turini oʻziga xos xususiyatlari va yoshi, jinsini hisobga olish bilan keng doiradagi vositalar qoʻllaniladi. Bu eng avvalo “Alpomish va Barchinoy” test, meʼyorlarini yengil atletika, gimnastika, akrobatika, ogʻir atletika, suzish mashqlarining barchasidir. Aniqlanishicha, murakkab oʻyin masalalarini shakllantirish shugʻullanayotganlarda koʻproq muvaffaqiyatli oʻtadi, ular koʻproq kengroq harakat tajribalarini egallaydi. Shuning uchun mashqni umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun shunday hisob-kitob bilan tanlash kerakki, ular nafaqat organizmga har tomonlama taʼsir etishi, balki ushbu sport oʻyinlari uchun zarur boʻlgan, sifatlarni rivojlantirishga yordam bersin. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda tanlashga, uni hajmini, oʻtkazish metodikasini, mashgʻulot sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni taʼminlaydi. Bu birinchi darajali ahamiyatli mashqlarning ketma-ket qoʻllanishiga va uslubiga yoʻnaltirilganligiga ega boʻladi. Shuning uchun ular ushbu mashgʻulotda hal etadigan vazifani aniqlanib, mashqni taqsimlashni va ketma-ketligini aniq ishlab chiqilishi kerak. Unda shunday mashqlarni tanlab olish mumkinki, ular bitta sifatni rivojlantiradi va boshqasini rivojlantirishga yordam beradi, xuddi shunday bitta harakat malakasini egallashda, boshqasini muvaffaqiyatli egallashga taʼsir etadi, bu esa garmonik tomondan jismoniy rivojlanish vazifasini hal etadi.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik– jismoniy sifat va bilimni rivojlantirish jarayoni boʻlib, aniq texnik usullarni tezda egallashga yoʻnaltirilgan hisoblanadi. Oʻyin sharoitida zarur boʻlgan vositalar yordamida maʼlum sifatlarni rivojlantiradi: tezda siljishni, statik holatdan harakatga tezda oʻtishni, siljishdan keyin tezda toʻxtashni bilish, sakrovchanlikni, boʻgʻinlardagi harakatchanlikni, epchillikni, alohida mushak guruhlari kuchini rivojlantiradi. Ushbu maqsad asosiy oʻyin harakati tuzilishi bilan oʻxshash boʻlgan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Darsni birinchi qismiga tezlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Ikkinchisiga-kuch va boshqa sifatlarni (oʻyin usullarini oʻrganish bilan bir qatorda) rivojlantirish uchun mashqlar beriladi.

Jismoniy sifat mashgʻulot kompleks uslubiyati boʻyicha oʻtkazilganda koʻproq muvaffaqiyatli rivojlanadi, yaʼni qachonki bir vaqtning oʻzida bitta sifatni emas, balki bir necha sifatlarni (tezlik,

kuch va chidamlilik, sakrovchanlik hamda chidamlilik va boshqalar) rivojlantirishni nazarda tutiladigan, turli-tuman vositalardan foydalaniladi. Kuch boshqa sifatlarni namoyon etish uchun asos hisoblanadi. Uning darajasini rivojlantirish tezlikni, chidamlilikni, epchillilikni namoyon etishga bog'liqbo'ladi. Bu esa barcha sport o'yinlari turlaridagi barcha o'yin usullarini bajarish uchun zarurdir. Mushak kuchi mushak to'qimasining morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalangliligi, katta-kichikligiga bog'liqbo'ladi. Maxsus mashqlarni muntazam ravishda qo'llanilishi natijasida mushak tolalari qalinlasha boradi, kapilyar qon tomirchalarning ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi. Mushak faoliyatini rejimidan kelib chiqib, yoki bog'liqholdamashq dinamik va statik holatga bo'linadi. Dinamik mashqlarda tana va uni qismi bo'shliqda shunday siljiydiki, bu xuddi yugurish yoki sakrash mashqlarini qandaybajarilsa shunday o'tadi. Statik mashqlarda, ushlab turish va cho'zilishni ma'lum holatda (xuddi tayanib, osilib turganday) tana holati va xilma-xil harakatlar qo'llaniladi. Bolalar bilan ishlashda ko'proq dinamik harakatlanishga e'tibor beriladi. Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni 8-10 yoshdan boshlab tavsiya qilish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirishga shaxsiy og'irligidan foydalanib (cho'qqayibo'tirish, qo'lni bukish va yozish) yoki raqibni qarshilikko'rsatishi bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib qarshilikko'rsatish va boshqalar) mashqlari, shuningdek, cho'zilishga oid mashqlar tavsiya qilinadi. Mushak kuchini o'sishi uning rivojlantirish uslubiyatlariga bog'liqbo'ladi: cho'zilish yoki tortish miqdoriga, takrorlash soniga, shuning uchun mashqni bajarishni uzoq davom etmasligi kerak va haddan tashqari zo'riqishni keltirib chiqarmasligi zarur. Mashqni og'irligi chegarasi yo'qligi uchun to'ldirma to'p, gantel, gimnastik tayoqcha va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'ir yoki vazminlik bilan mashq dastlabki bosqichida sekin yoki past me'yorda bajariladi. Me'yor asta-sekin oshib borishi mumkin. Kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni bo'shashtirish mashqlari bilan almashtirib olib boriladi.

Qiz bolalar bilan mashg'uloto'tkazishda nihoyatda ehtiyotkorlikka rioya qilish zarur. Ular uchun mashqni bajarish tezligi va taqsimlanishi, bolalarga beriladigan mashqlarga nisbatan kamroqbo'ladi. Og'ir bo'lmagan asbob-anjomlar, gimnastik tayoqcha, o'zining tanasi og'irligidagi og'irlik mashqidan yuqori bo'lishi mumkin emas.

Sport o'yinlarining barchasi uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhimdir, bu esa bajariladigan harakatni umumiy koordinatsiyasidan va qo'loyoqlarining pastki mushaklarini, uni qisqarish tezligini

rivojlantirishga bog'liq bo'ladi. Uni rivojlantirish uchun gimnastika skameykasi ustidan uzunlikka, balandlikka sakrashda foydalaniladi, boshqa to'siqlardan og'irlikni ko'paytirish bilan sakrash mumkin. Sakrovchanlikni yaxshi o'sishida mushakni oldindan ishlash rejimini mo'ljalga olib, qo'shish bilan 1-1,5 balandlikdan sakrash mashqi sakrovchanlik o'sishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik deganda ushbu sharoitda vaqt bo'lagi uchun minimal harakatning bajarilish qobiliyati tushiniladi. U o'ziga xos uchta omilga ega.

1. Biron bir tashqaridan ta'sir qiluvchiga tezda javob harakati.
2. Yakkama-yakka harakatining tezligi.
3. Harakat chastotasini vaqt birligi. Bu barcha omillar kompleks (aralash) namoyon bo'ladi.

O'yin faoliyatida harakat qilayotgan buyumga (to'p va b.q.) raqib harakatining o'zgarishi, o'yin usulining bajarilishi va siljishi, o'yin harakatida aniq qarorni qabul qilishida tezlik namoyon bo'ladi. Tezlikning namoyon bo'lishi shakllari o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik yo'q. Startdan olinadigan tezlikni yaxshi egallash, biroq sekin tahlil qilish va qaror qabul qilish yoki o'yin usulini yaxshi va tez bajarish, lekin raqibini siljish ta'siriga sekin javob berishi mumkin.

Tezlikni rivojlantirishning asosiy vositasi tezlik xarakteridagi mashq hisoblanib, u boshqa harakatlar bilan kompleks bajariladi. Ular tez, to'satdan beriladigan signal bo'yicha bajariladi. Mashq turli-tuman bo'lishi mumkin, har xil mushak guruhlarini o'z ichiga qamrab olishi shart, shug'ullanuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi. Agarda uning rivojlanishi ustida muntazam ravishda ishlanilsa, vaqto'tishi bilan tezlik sifatini yo'qotish mumkin. Aslida buni kichik maktab yoshidanoq rivojlantirish zarur. Shuning uchun o'yin usullari startdan tezlik bilan chiqishi, to'siqlar, to'plar bilan estafetalar elementlari bilan bajariladigan maxsus harakatli o'yinlar tanlab olinadi. Mashq tez me'yorda maksimal bajariladi.

Bolalar harakat tezligini bajarish bo'yicha eng yaxshi natijaga 7 yoshdan to 15 yoshgacha erishishlari mumkin. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqni charchagan vaqtda berish mumkin emas. Chunki bunda harakat koordinatsiyasi tezda buziladi va tezkor harakatni bajarishga bo'lgan qobiliyat yo'qoladi. Tezlikni rivojlantirish uchun mashq har bir mashg'ulotni boshida muntazam ravishda beriladi.

Chidamlilik – bu kishining qobiliyati, harakatining aniqligini va tezligini pasaytirmasdan, uzoqvaqt davomida charchashni yengib



o'tish hisoblanadi. U katta tezlikda nerv sistemasini qo'zg'atishga, organizm faoliyatini energiya bilan ta'minlashga o'yin malakalarini egallash darajasini bardoshligiga bog'liq bo'ladi. Umumiy chidamlilikni umumiy rivojlantiruvchi xarakteridagi uzoq davom etadigan bir tekisda yugurish, shuningdek, uzoq davom etadigan bir me'yorda ishlashni ortib borishi sport turlari bilan shug'ullanuvchilarni tarbiyalaydi. Maxsus chidamlilikka maydonda o'yin texnik elementlarini qismlarga bo'lib o'yinlarni o'tkazish, o'yinni o'tkazishda vaqtni oshirish, topshiriqlar o'rtasidagi tanaffusda dam olish vaqtini qisqartirishni uzoqvaqt davomida bajarilishida erishiladi. Koordinatsion chidamlilik ikki yoki ko'proq o'yinchilar bilan o'yinni o'zaro harakati tuzilishi bo'yicha murakkab bo'lgan muntazam ravishdagi mashqlar yordamida shug'ullanishi bilan rivojlantiriladi. Bolalar bilan ishlashda shuni esda saqlash kerakki, ular o'zlariga xos bo'lgan qobiliyatini oshirib yuborishadi, shuning uchun mashqni tanlashda va yuklamani taqsimlashda ehtiyotlik bilan ish tutish lozim, bunda tibbiy-pedagogik nazoratdan keng foydalanish kerak. Charchash orasida o'yin vazifasini bajarish shug'ullanuvchilarning emotsional kuchi yoqimsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Epchillik – bu qobiliyat o'zgaruvchan vaziyatdagi sharoitda murakkab koordinatsion harakatni tezroq amalga oshirilishiga aytiladi. Epchillikni rivojlanish darajasi aniq, bu tejamkorlik va harakatni maqsadga muvofiqligi bilan aniqlanadi. Epchillik qayerda koordinatsiya harakatiga yuqori talablar qo'yiladigan bo'lsa, barcha o'yin usullarida birinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Uning rivojlanishi haqida shunday hukm chiqarish mumkin, o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab uni bajarishni aniq darajasi bo'yicha, o'quvchilar qandayqilib tezda murakkab o'yin usulini egallashi mumkin. Epchillikni rivojlanishining asosiy vazifasi, ya'ni ko'pqirrali harakat malakalarini egallagan bo'lishi mumkin. Epchillik jismoniy sifatlarning majmuasi hisoblanadi va o'ziga nafaqat retseptorlarni ishlash, balki ko'rish sistemasining ishini kiritadi. Epchillik sifati kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan organik ravishda bog'liqdir. Epchillikni rivojlantirishda quyidagi uslubiy tavsiyalarga tayanish zarur:

-mashg'ulotni turli-tuman qilish, ularga muntazam ravishda yangi jismoniy mashqlarni, uni har xil shaklda qo'shib bajarish;

-mashg'ulotda bir vaqtda sodir bo'ladigan, sharoitni va zo'r berib qo'llashni almashtirib borish;

-harakat aniqligini yomonlashishni birinchi belgilari bo'yicha organizmga beriladigan yuklamani boshqarish;

-qon tomiri urishining tiklash ko'rsatkichlari bo'yicha alohida vazifalarni takrorlasho'rtasidagi dam olishning yetarliligini aniqlash;

-epchillikni rivojlantirishni ertaroq bolalikdan boshlash kerak, chunki 7-10 yoshlarda bu sifatni rivojlanishi ko'proq jadal o'tadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini yengil ushlab oladilar, harakatlantiruvchi harakat koordinatsiyasi bo'yicha murakkabini tezda va aniqo'zlashtirib oladilar. Bolalarda epchillikni rivojlantirish bo'yichahar turli jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tishni talab qiladigan va o'ynovchilar bilan o'zaro ta'sir kuchi, turli-tuman o'zgaruvchan vaziyatda o'yin texnikasi va taktikasi mashqlaridan foydalaniladi. Epchillikni rivojlantirish uchun har xil ko'rish malakalarini rivojlantirish, koordinatsion va makon(joy) vazifasini hal etishni talab qiladigan, gimnastika va akrobatika mashqlari alohidaahamiyatga egadir. Ushbu sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq, darsning asosiy qismini boshida unga ko'p bo'lmagan hajmda beriladi. Ular o'ziga yangilik elementlarini kiritishi shart, chunki mashqo'zlashtirib olingan va tez-tez takrorlanishi epchillikni rivojlantirishga yordam berishni to'xtadi. Balog'atga yetish davrida sekinlashadi va shuningdek, epchillik sifatini rivojlanish ko'rsatkichi yomonlashadi.

Egiluvchanlik yoki harakatchanlik – bu qobiliyat katta amplituda bilan harakatlanishga aytiladi. U bo'g'inni va mushakni elastikligidan, bo'g'inlarni tuzilishiga bog'liqbo'ladi. Harakatchanlik mushak haroratini oshib borishida ortadi, ya'ni ularni ishida, emotsional qo'zg'olishida bo'ladi. Egiluvchanlikni aniqlashning me'yorlari maksimal amplitudaga xizmat qiladi, u bilan harakatni bajarish mumkin. Egiluvchanlikni shakllari faol va sustligi bilan farqlanadi. Faollik –bu mushak guruhini qisqarishi hisobiga tanani alohidaqo'shilishi, ushbu qo'shilish orqali o'tishning harakatni katta quloch yoyishiga erishishi qobiliyatidir. Sust – bu snaryad va o'ziga tomon tortib, raqib tomonidan yaratilgan, qo'shimcha kuchlanishni qo'shish hisobiga tanani ma'lum qo'shilishlarida katta quloch yoyishga erishish qobiliyatidir. Bo'g'inda harakatchanlikni yetarli bo'lmasligi, shikastlanishning sababi, malakani sekin egallashning sababi bo'lib xizmat qiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda bo'g'inlarga muntazam ravishda ta'sir qilishda faol va sust uslublardan foydalaniladi. Bo'g'in harakatchanligi uchun beriladigan mashq barcha yoshdagi kishilar uchun mumkin bo'lgan,

biroqayniqsa, egiluvchanlikni yuqori me'yorda rivojlanishi 7-10 yoshli bolalarda kuzatiladi. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda, o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal o'lchashga yetadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

-kuniga 2-3 marta muntazam ravishda shug'ullanish;

-organizmni yaxshilab qizdirilganidan keyin mashqni bajarish;

-5-6 soniya davomida statik holatda ushlab turish, mashqni 8-10 marta uncha katta bo'lmagan seriyada takrorlash;

-pay va bo'g'inlarni ishlash vaqtida og'riq paydo bo'lganda mashq to'xtatiladi. Qattiq charchaganda egiluvchanlik mashqlarini qo'llash tavsiya qilinmaydi.

-mashq harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi;

-o'rganilayotgan o'yin texnikasi bo'yichamashqda diqqatni bo'g'inning harakatchanligini oshirish, keyinchalik bo'shashtirishga qaratilishi kerak (basketbolda to'pni savatga tashlashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishni bajarishda va boshqalar).

Jismoniy sifatni tarbiyalashda organizimga umumiy va biror joyiga ta'sir qiluvchi o'zaro aloqadorligida erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlanishi alohida guruh mushaklarini oshirish yoki paylarni haddan tashqari cho'zilishi hisobiga qaddi-qomatining buzilishiga olib kelmasligi kerak. Bolalar bilan shug'ullanishda shuni eslab qolish kerakki, biz o'sib kelayotgan bolalar organizimi bilan ishlaymiz, shuning uchun unga katta jismoniy va psixologik yuklama ta'sir qiladi. Agarda o'sib kelayotgan – organizmi anatomik-fiziologik tomondan o'ziga xosligini hisobiga olinmasa, unda yuqori sport natijalariga erishishga mo'ljallash juda qiyin bo'ladi. Ilmiy xodimlar va amaliyotchilar yosh sportchilarning mashg'ulotiga quyidagi tavsiyanomani ishlab chiqishga harakat qiladilar:

1. Bo'lajak sport muvaffaqiyatlariga erishishning fundamenti yoki asosi – har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni majburiy sharti hisoblanadi.

2. Kattalar bilan ishlashdan ko'ra mashg'ulot jarayonida o'rgatishni solishtirma og'irligi yuqori bo'lishi shart.

3. Optimal yuklamani (yoshi, jinsiva tayyorgarlik darajasi) oshirishda qat'iy ketma-ketlikka rioya qilish zarur.

4. Qisqa vaqt ichida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun tayyorgarlikni jadallashtirish yoki tezlashtirishga yo'l qo'yimaslik kerak.

5. Jismoniy va psixologik zo‘riqishni kamaytirish maqsadida bolalar musobaqalarida qarshi kurashishning sharoiti yoki sharti yengillashtiriladi. Sport o‘yinlarida har xil yoshdagilar uchun musobaqani ma’lum vaqtgacha davom etishi belgilanadi, bunda faqat ma’lum yoshdagilar o‘zaro uchrashadilar, bolalarga yengil to‘plardan (basketbolda), to‘rning balandligi pasaytirilgan holda (voleybolda) foydalanish tavsiya etiladi. Bularning barchasi bolalar va o‘smirlar bilan o‘tkaziladigan musobaqalar yuklamasini me‘yori haqidagi ko‘rsatmada belgilab qo‘yilgan, shuningdek, musobaqa nizomiga ham kiritilgan.

### **“Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari**

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy sifatlarning mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.
5. Jismoniy sifatlarning “ko‘chishi” deganda nimalarni tushunasiz?
6. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog‘liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. //Учебное пособие. –Т., 2005.
2. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o‘yinlar. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. –Т., 2009.
6. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта //Учебник.. –Москва: “Спорт”, 2016.

## VIII BOB. O‘YIN TAKTIKASI VA STRATEGIYASI

*Qo‘l bilan o‘ynaydilar,  
aql bilan yutadilar.  
(Voleybol haqiqati)*

Tegishli vosita va usullar yordamida raqobatchi jamoa bilan kurash olib borish taktikasi – o‘yin vaqtida g‘alabaga erishish mezonlari bo‘yicha o‘yinchilar harakatlarida maqsadga muvofiqlik tamoyillarining ro‘yobga chiqarilishidir. O‘yinchilarning harakatlari maqsadga yo‘naltirilganlikka ega bo‘lgan degan tushincha to‘la ma‘nodagi harakat malakalariga aylanadi. O‘yinchilar o‘zaro harakatlari maqsadga muvofiqligi tamoyilini ro‘yobga chiqarish, o‘yinda g‘alabaga erishish uchun ko‘proq ochko yutib olish, raqib jamoasi ustidan o‘yin ustunligini ta‘minlash maqsadiga ega bo‘ladi. O‘yinchilarning taktik harakatlarini turli belgilar bo‘yicha quyidagi guruhlariga bo‘lish mumkin:

O‘zaro harakatlarga qatnashadigan o‘yinchilar soni bo‘yicha yakka tartibdagi, guruhli va jamoaviy taktika farqlanadi. Jamoaviy va guruhli taktikada o‘yin maqsadlariga butun jamoa yoki 2-5 kishidan iborat guruh o‘yinchilarining jamoaviy o‘zaro kelishilgan harakatlari bilan erishiladi.

Yakka tartibdagi taktik harakatlarni ayrim holdagi o‘yinchilar amalga oshiradi. Voleybolchilarning maqsadga muvofiq yakka tartibdagi o‘yin harakatlari asosida guruhli taktika shakllanadi: guruhli o‘zaro harakatlardan jamoaviy taktika vujudga keladi.

Maqsadga yo‘naltirilganligi bo‘yicha o‘yinchilarning taktik harakatlari hujum taktikasi va himoya taktikasiga bo‘linadi. Bular qatoriga himoyadan hujumga va teskarisiga o‘tishni ifodalovchi takrorlash va yana takrorlash hamda boshqasiga o‘tish harakatlari taktikasini ham qo‘shish mumkin.

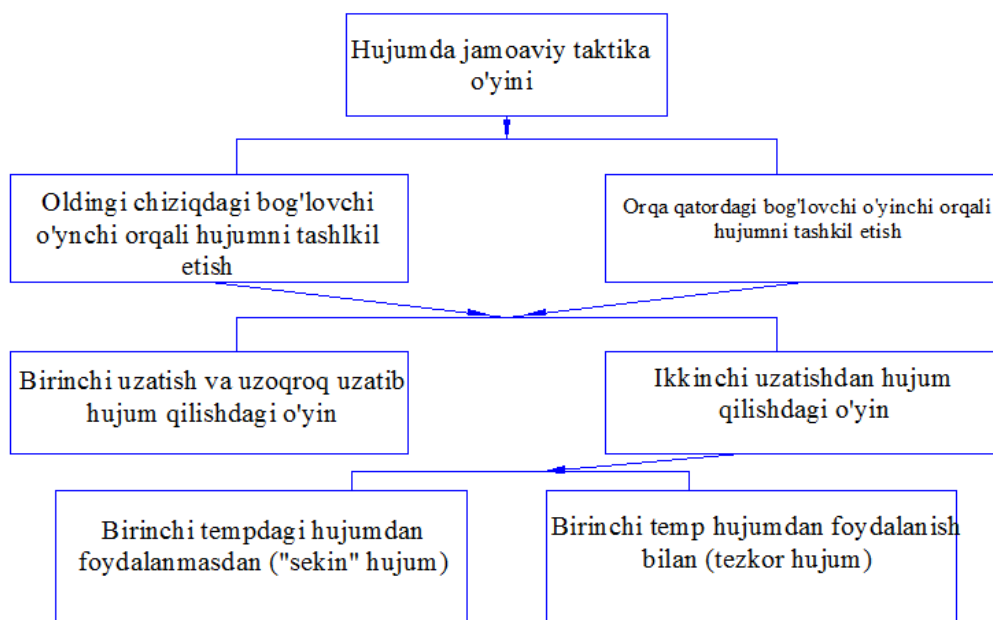
O‘yinchilarning xususiyatlari va jamoa tarkibining shakllanish tamoyillaridan kelib chiqqan holda, shuningdek, murabbiyning didi va shaxsiy hurmatiga asosan jamoaviy kurash olib borishning har xil tizimlaridan foydalanish, o‘yinning eng ma‘qul ko‘rinishi tanlanishi mumkin. Eng keng tarqalgan jamoaviy o‘yin tizimi taktikasini, guruhli o‘zaro harakatlarini va o‘yinchilarning yakka tartibdagi o‘yin taktikalari vositalari va usullarini qisqacha qarab chiqamiz. O‘yinning taktik tizimlarining kuchli va bo‘sh tomonlarini o‘rganamiz. Ta‘kidlash joizki, mutlaqo kamchiliksiz taktik tizim mavjud emas – ularning har biri ham o‘z yutuq va kamchiliklariga ega. Jamoa o‘yinchilarining tanlanishi va

tayyorgarlik darajasidan, aniq raqibning xususiyatlaridan, shuningdek, navbatdagi o‘yin jarayoniga o‘tish sharoitlaridan kelib chiqqan holda, o‘yinning turli tizimlari va usullaridan birgalikda mahorat bilan foydalanilganda eng yuqori muvaffaqiyatga erishish mumkin.

### 8.1. Hujumdagi o‘yin taktikasi. Hujum qilish harakatlari taktikasi

**Hujum qilish harakatlarining jamoaviy taktikasi.** Jamoaviy hujum qilish harakatlari oldingi chiziqdagi yoki keyingi chiziqdan chiqib keluvchi bog‘lovchi o‘yinchi orqali to‘pni yutib olishda amalga oshirilishi mumkin. O‘yin davomida ularning to‘p uzatishi birdaniga birinchi tegish bilan yoki ikkinchi tegishda – himoyachi to‘pni qabul qilgandan so‘ng zarba berishga uzatish bilan bajariladi.

“Tezlikda” hujum qilishdan faol foydalanilgan holda, shuningdek, birinchi tempdagi zarbalar qo‘llanilmasdan ham amalga oshirilishi mumkin. Birinchi holatda jamoa o‘yinchilari birinchi va ikkinchi tempdagi zarbalardan foydalanish kombinatsiyalari yordamida har bir to‘pni yutib olishga intiladilar. Ikkinchi holatda hujum sekin rivojlanadi, ular yaqin o‘tmishdagi voleybol uchun xarakterlidir. Biroq hozirda ham kombinatsion o‘yinning bir elementi sifatida to‘p sifatsiz qabul qilingan holatlarda foydalaniladi. Hujumdagi o‘yinda jamoaviy taktika usullarining klassifikatsiyasi 34-jadvaldakeltirilgan.



(34-jadval)

Oldingi chiziqdan va ikkinchi qatordan chiquvchi bog‘lovchi o‘yinchi orqali to‘pni o‘ynashda hujum tizimlarining kuchli va bo‘sh tomonlarini qarab chiqamiz. Ularning qo‘llanilish chastotasi ko‘p

darajada jamoa o'yinchilari tarkibining shakllanish tamoyili bilan aniqlanadi. Agarda tarkibda to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchi (tarkibni shakllantirish tamoyili 4x2) bo'lsa, unda zarbaga uzatish asosan, ikkinchi qatordan chiqib keluvchi bog'lovchilar tomonidan bajariladi. Agarda jamoa bitta bog'lovchi bilan o'ynayotgan bo'lsa, unda u o'rta qatorda ham yarim o'yinchi hisoblanib, barcha hujumga uzatishlarni bajaradi. Qolgan uchta joylashuvlarda u orqa qatordan chiqqanidan so'ng himoyalaydi.

**Oldingi qatordagi bog'lovchi o'yinchi orqali hujum tizimi.** Hujumning ushbu taktik tizimi kuchli tomonlariga kamida uchta vaziyatni kiritishi mumkin. Bog'lovchi o'yinchi o'yin jarayonida oldingi qatorda bo'ladi, bu uni zarbaga uzatishni bajarish uchun himoya zonasidan to'p oldiga chiqishlarni bajarish zaruriyatidan xalos etadi. Bog'lovchi, oldingi qatordagi o'yinchi sifatida hujum qilish huquqiga ega bo'ladi. Bu jamoaga birinchi uzatishdanoq, hujum zarbalaridan foydalanish imkonini beradi, bu ayniqsa, bog'lovchi chapaqay bo'lganida, kutilmaganlik effekti sababli yuqori samarali ochko yutib oluvchi zarba bo'lishi mumkin. O'ng qo'l bog'lovchilardan ko'pincha, hujum zarbalari o'rniga to'pni kutilmaganda tashlash va turli trayektoriyaga yo'naltirishda foydalanadilar, bunda bog'lovchi o'yinchining asosiy funksiyasi – to'pni sheriklariga zarba berish uchun uzatish ekanligi yoddan chiqmasligi lozim.

Oldingi qatordagi bog'lovchi o'yinchiga to'pni baland qismidagi trostdan qaytgan yoki raqib tomonda uchib o'tayotgan to'pni o'ynash ancha oson. Bunday vaziyatlarda bog'lovchi o'yinchi zarurat bo'lganda, uzatilayotgan to'p bo'yicha "birdaniga" raqib zarbasiga qarshi to'siq qo'yishda qatnashish yoki "aldamchi harakat"ni qo'llash huquqiga ega bo'ladi.

*Tizimning qiyinchiliklariga quyidagilar kiradi:*

Oldingi qatorda faqat ikkitagina hujumchi o'yinchi qoladi, bu jamoaning hujum salohiyatini pasaytiradi. Vaziyatdan chiqish uchun orqa qatordagi o'yinchilarning, ayniqsa, ko'proq diagonal hujumchilarning hujumlaridan foydalaniladi. BO'SM bosqichida bog'lovchi o'yinchilarga uzatish uchun ikkinchi qatordan chiqish va orqa qatordagi o'yinchilardan biriga birinchi temp bilan yolg'on hujum qilish mashqibajartiriladi. Bog'lovchi vazifasidagi o'yinchilar uchun qoida tariqasida, baland bo'yi hujumchilarning zarbalariga to'siq qo'yishda ma'lum qiyinchiliklar vujudga keladi. Ushbu kamchlikdan bog'lovchi

o'yinchi bilan bir xil vaziyatda joylashgan raqib jamoasi o'yinchilari foydalanishga intiladilar.

### **Orqa hududdagi bog'lovchi o'yinchi orqali hujumni tashkil etish tizimi.**

Orqa hududdan chiqib keluvchi bog'lovchi o'yinchi orqali hujumni tashkil etish tizimining kuchli tomonlari mavjud. Hujum chizig'ida doim uchta asosiy himoyachi o'ynaydi, ulardan biri oldingi qatordagi bog'lovchi o'yinchi bo'lishi mumkin (agarda jamoaning o'yinchilar tarkibi 4x2 bo'lsa). To'p tez o'ynalganda oldingi qatordagi uch hujumchini to'siqlash raqib o'yinchilariga ancha qiyinchilik tug'diradi. Tizimning boshqa bir ijobiy tomoni shundaki, ikkinchi qatordan chiqqan bo'g'lovchi to'pga yetib ulgurmagan yoki to'pga birinchi tegishni amalga oshirganda, oldingi qatordagi bog'lovchi sifatli uzatishni bajarish imkoniga ega bo'ladi. Ushbu hujum tizimi obyektiv ravishda oldingi qatordagi bog'lovchi o'yinchi orqali to'pni yutishdan ko'ra, umuman ancha samarali hisoblanadi, biroq ushbu tizimkamchiliklardan ham holi emas.

Tizimning kamchiliklari shundaki, to'pni zarbaga uzatishda orqa qatordan chiqib keladigan o'yinchilarga birinchi uzatishdan hujum qilishi istisnodir, bu qoida tariqasida, ancha samarali bo'lardi. Biroq o'yinda, agar to'siq qo'yuvchilar orqa qatordagi bog'lovchi chiqqanini hisobga olmagan bo'lsalar, "sakragan" to'pga zarba berishlari mumkin. Tizimning boshqa bir kamchiligi "o'yin qoidalari"da orqa qator o'yinchilariga to'siqda qatnashish va hujum hududidan to'pni raqib tomonga hujum qilib o'tkazishning taqiqlanishi bilan jamoada to'pni sifatsiz qabul qilish muammosi vujudga keladi, bularga: to'p to'r yaqinida qabul qilinsa, yoki arqonga urilsa, uni o'ynash bog'lovchi o'yinchilarga ancha qiyin kechadi. Zarba yoki "aldash" o'rniga u qiyin sharoitlarda himoyalashga majbur bo'ladi. Zarbaga uzatish uncha aniq bo'lmaydi, uning yo'nalishi to'siq qo'yuvchi raqiblar tomonidan osongina aniqlanadi.

Ikkinchi qatordan chiqib kelgan bog'lovchi o'yinchi, to'p qabul qilinganidan keyin raqib tomonga uchib o'tayotgan to'pga zarbani bajaruvchi raqiblarga to'siq qo'yish bilan qarshilik ko'rsatish huquqiga ega emas. To'g'ri, yuqori darajadagi o'yinda bog'lovchi o'yinchi, ma'lum bir sharoitlarda, yuqoridagi tros yaqinida qabul qilingan to'pni hujumchilarga hujum qilishlari uchun yetkazib beradi yoki raqib to'siq qo'yuvchilaridan o'tkazib yuborishi mumkin. Shartli kamchiliklarga, samarali hujum qilishga va raqibning zarbalarini to'siqlashga qobiliyatli bo'lgan baland bo'yli ikkita bog'lovchi o'yinchining jamoa tarkibida



bo'lishi ham kiradi. Shu sababli, ko'pchilik jamoalar o'yinchilar tarkibini 5:1 tamoyili bo'yicha shakllantiradilar. Bunday jamoa hujumda juda kuchli bo'ladi – axir beshta “sof” hujumchilar hujum qiladi, ulardan biri 2-zonadan hujum qilishga ixtisoslashgan bo'ladi. Agar hujumdagi o'yin tizimining har ikkala taktikasini – birinchi va ikkinchi uzatishlar holatida baholasak, bunda ularning har ikkalasi ham o'zlarining kuchli va kuchsiz tomonlariga ega bo'ladi.

Ikkinchi uzatishdan so'ng hujum qilish tizimi jamoalar tomonidan asosiy taktika sifatida foydalaniladi. O'yin jarayonida hujumni tashkil etishdagi ko'pchilik taktik qurilmalar aynan ushbu tizim asosida o'tkaziladi. U o'zida, o'yinchilarning odatda mustahkam hamkorligida amalga oshiriluvchi birinchi va ikkinchi tempdagi hujumlarni birlashtirishi mumkin. Ko'pchilik hujumkor kombinatsiyalar bog'lovchi o'yinchining ikkinchi tegishidan keyingi uzatishlardan foydalanishi bilan o'ynaladi. Ikkinchi tegishni amalga oshira turib, bog'lovchi o'yinchi, to'rgacha yetib kelmagan to'r ostida tez harakatlanish hisobidan, qabul qiluvchilar va himoyachilarning ko'plab xatolari va kamchiliklarini to'g'rilashga qodir bo'ladilar. Bu hujumchi o'yinchilar harakatini tashkil etishning ishonchliligini oshiradi. Ikkinchi uzatishdan hujum qilishda hujumchi va bog'lovchi o'yinchilarga tayyorgarlik harakatlari uchun ko'proq vaqt bo'ladi, bu o'yinchilarning hujumkorlik salohiyatini, shu jumladan, hujumni amalga oshirishda uzatish va zarbalarning usul va yo'nalishlarini tanlash, hisobga olishda foydalanishni yengillashtiradi. Biroq qarshi harakatni tashkil etish uchun raqib jamoasining to'siqchilari, himoyachilari va himoyalovchi (straxovkachi) o'yinchilari ham xuddi shuncha vaqtga ega bo'ladilar. Ular hujumni rivojlantirish jarayonida qulay o'rinni egallashi va hujumning ehtimoliy yo'nalishini hisoblashi uchun vaqt va imkoniyat yetarli bo'ladi. Ushbu jihatdan qaraganda birinchi uzatishdan va birdan qayta hujum qilish ko'proq samara beradi. Foiz hisobida olganda esa bu ikkinchi uzatishdagi hujumchilarga qaraganda, ochko yutib olishda yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladi. Biroq ushbu hujum usulining ham qo'llanilishi bilan bog'liq kutilmagan vaziyat yuz beradi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda birinchi uzatish hujumlaridan ko'ra ikkinchi uzatish hujumlarida ko'proq ochko yutib olinadi. Agar birinchi uzatishdan hujum tizimini asosiy hujum sifatida foydalanishga urinilsa, uning samarasi ikkinchi uzatishdan so'ng tashkil etilgan hujumga qaraganda ancha past bo'ladi. Buning sababi ikkita:

1. To'pni birdaniga zarbaga yetkazishni ta'minlash imkonsizligi va doimo foydalanuvchi birinchi uzatishni hujumlarida tasodifiy omilining yo'qligidir.

2. O'z tarkibida beshta hujumchi va bitta bog'lovchiga ega bo'lgan jamoalar, ikkita bog'lovchisi bo'lgan jamoalarga nisbatan to'pni qabul qilish hamda qisqa hujum va uzoqroqqa uzatish hujumini ko'proq qo'llaydilar.

Hujumda jamoaning samarali o'ynashi uchun kurash olib borishning yuqorida qarab chiqilgan tizimlarida asosan hujumni rivojlantirish tezligi katta ahamiyatga ega. Musobaqalar jarayonida o'yinchilar asosan birinchi va ikkinchi tempdagi zarbadan foydalanishi mumkin. Birinchi tempdagi zarbani qo'llab hujum qilish tezligi odatda "tez hujum" deb ataladi. Qoida tariqasida, tez hujumda markaziy to'siqchilar (ular birinchi tempdagi hujumchilarda ham) qatnashadi. Birinchi tempdagi zarbadan foydalanmasdan, faqat ikkinchi tempdagi hujumlardan foydalanish "sekin" deb ataladi. Sekin hujumga o'ta yuqori uzatishlardagi zarbalar ham kiradi. Ularni odatda to'rga teskari, ayniqsa, maydonchani ancha ichkarisidan uzatishlarda, kuchli zarbaga ega bo'lgan (o'yinni davom ettiruvchi va diagonal) hujumchilarga yo'llanadi.

"Sof" holda birinchi tempdagi hujumdan foydalanmasdan o'ynash o'tmishga aylangan voleybol uchun xosdir. Afsuski, u to'p bog'lovchi o'yinchiga yetkazib berilmagan juda mas'uliyatli vaziyatlarda maydonchada ko'rinadi va bunda hujumdagi o'yinning butun taktikasi to'rt chetidan ikkinchi tempdagi zarbalardan iborat bo'lib qoladi.

**Faqat ikkinchi tempdagi uzatishlar bilan hujum qilishning taktik tizimi.** Ikkinchi uzatishda hujum taktikasining kuchli tomonlari quyidagilar:

Ikkinchi tempdagi uzatishlarning hujum zarbalari odatda, birinchi tempdagi uzatishlardan ko'ra ancha tajovuzkor (to'p zarbadan keyin katta tezlikda uchadi) bo'ladi, chunki sekin rivojlanuvchi hujumlarda hujumchilarning harakatlari samaradorligining barcha shartlarini amalga oshirish ancha yengil kechadi. Ikkinchi tempdagi hujumlar "qabul qiluvchi bog'lovchi – hujumchi" zamiridagi o'yinchilarning harakatlari kamroq kelishilgan holatda bo'lishi mumkin. Bog'lovchi o'yinchilar tez harakatlanish hisobidan, to'p yetkazib berilmaganda yoki hujum zarbasidan so'ng sheriklari yo'l qo'ygan xatolarni tuzatish imkoniga ega bo'ladilar.

Ikkinchi tempdagi hujumchilar, o'z navbatida, ko'pincha sifatsiz qabul qilishlari oqibatida, bog'lovchi noaniq uzatishlarni to'g'rilashga

majbur bo‘ladi. Ikkinchi tempdagi hujumchi zarbaga uzatishni, hatto pastdan uzatish usulida ham amalga oshirishi mumkin. Ikkinchi tempdagi hujumchilar zamonaviy voleybolning eng “dahshatli” qurolidir, ayniqsa, birinchi tempdagi hujumchilar faol bo‘lib, to‘siqchilarni o‘zlariga chalg‘ita olishsa. Jamoada hujum vaqtida to‘pni yuqoridan uzata oladigan juda kuchli, baland bo‘yli hujumchi bo‘lgan hollarda, o‘ta yuqori uzatishli zarbalarni qo‘llash ham o‘zini oqlaydi (buni ehtimol uchinchi temp deb atash aniqroq bo‘ladi).

Sekin hujum (birinchi tempdagi zarba bo‘lmaganda) kamchliklariga, birinchi navbatda, odatda guruhli to‘siqqa qarshi kurashishga to‘g‘ri kelishi ko‘rsatiladi. Umuman olganda, hujumning sekin rivojlanishi o‘yin vaziyatini ancha standart va aniq qilib qo‘yadi. Bu himoyalananayotgan jamoa o‘yinchilariga himoyada o‘ynab, samarali harakat qilishlariga vaqt va imkoniyat beradi. Sekin hujumning ushbu taktikasidan kuchli zarbaga ega, tarkibida baland bo‘yli hujumchilari bo‘lgan jamoalar foydalanadilar.

**Birinchi tempdagi hujumdan foydalanib hujum qilishning taktik tizimi.** Ikkinchi tempdagi hujumchilarga yordamlashish va sekin hujumning kamchiliklarini qoplash uchun jamoalar tez o‘yinni – birinchi tempdagi hujumni qo‘llaydilar. Birinchi tempdagi hujum markaziy to‘siqlarni chalg‘itish vazifasi yoki ikkinchi tempdagi hujumchilarga yakka yoki yaxshi tashkillashmagan guruhli to‘siq qarshi turishga olib keluvchi hujum xavfi yaratishi bilan to‘la mazmunli samarali hujumga aylangan. Hujumda o‘yinchilarning o‘zaro harakatlari ishonchligini ma’lum bir darajasiga erishilgandagina tez hujum qilish samarali bo‘ladi.

Hujumda o‘yin taktikasi rivojlanishining zamonaviy tendensiyalari avvalo jamoaviy kelishilgan harakatlar va hujumni rivojlantirish tezligini oshirish vazifalarini hal etilishida ifodalanadi. Birinchi tempdagi hujumda yutib olingan ochkolar foizi doimo o‘sib boradi. Biroq o‘yinni jadallashtirish g‘oyasini tezlashtirish mutlaqlashtirish o‘yinchilar harakatida maqsadga muvofiqlik tamoyilining buzilishiga ham olib keladi. Hujum tezligini oshirishga intilish amaliyotda to‘pni qabul qilish trayektoriyasi pasaytirilishiga va hujumchi sakrashda zarba berishdan foydalanishiga olib keladi. Ayrim vaziyatlarda (masalan, oxiriga yetkazishda) bu taktika foydali bo‘lishi mumkin: raqib maydonchasidagi o‘zini yo‘qotish va tartibsizlikdan foydalanish, hali to‘siqchilar va himoyachilar himoyalananish uchun o‘z o‘rinlarini egallashga ulgurmagan vaziyatda qayta tez hujumni amalga oshirishi mumkin bo‘ladi.

Standart, oson vaziyatlarda to'pni past qabul qilish ham, hujumchi sakrashda zarba berishi ham, raqibga qaraganda hujum qilayotgan jamoaga ko'proq muammolar keltiradi. Pasaytirilgan trayektoriyada qabul qilishda to'p ba'zida raqib tomonga uchib o'ta olmaydi yoki yuqori tros zonasiga tushadi, bunda, ayniqsa, to'r chetidan uzatishni bajarishda to'pni o'ynash qiyinlashadi. To'pni qabul qilishning past trayektoriyasi ko'pincha bog'lovchi o'yinchiga uzatishning yo'nalishini qiyinlashtiradi, bu esa to'siqchilar harakatini yengillashtiradi. Bunda raqib jamoasi to'siqchilari, to'p uzatilganda, doimiy tayyorgarlik holatida turadilar va ko'proq o'z hujumchilari harakatlariga e'tibor qaratadilar. Ular ham himoyachilar ham, hujumga qarshi turishga doimo tayyor bo'ladi. To'pni qabul qilish balandligi ular uchun muhim ahamiyatga ega bo'lmaydi. Tez kombinatsion hujumning ijobiy tomonlariga quyidagilarni kiritish mumkin:

Birinchi tempdagi hujumchiga, qoida tariqasida, bitta to'siqchi qarshi turadi, ikkinchi tempdagi hujumchiga esa ko'pincha yakka yoki yaxshi tashkillashmagan ikkita to'siqchi qarshi turadi.

Tez hujum o'zining tez yuz berishi sababli ko'plab nostandart vaziyatlarni yaratadi, ularga himoyalanuvchi jamoa o'yinchilarining moslashuvi qiyin bo'ladi. Raqiblarga qarshi harakatga tayyorlanishga vaqt qolmaydi, bu himoyadagi o'yin samarasiga ta'sir etadi: o'yinchilarining bir qismi himoyadan chetda qolishi mumkin. Tez hujum kamchiliklariga bir necha vaziyatlarni kiritish maqsadga muvofiqdir:

Birinchi tempdagi zarbadan so'ng to'p, odatda, ikkinchi tempdagi zarbadan ko'ra kamroq tezlikda uchadi, uni qabul qilish oson bo'ladi. Birinchi temp bilan hujum qilish tizimi ikkinchi temp uzatish zarbasidan ko'ra kamroq ishonchli. Tezkor hujum uchun, vaqt tig'izligida bog'lovchi o'yinchi va birinchi tempdagi hujumchining birgalikdagi va nozik darajadagi o'zaro harakatlari talab etiladi. Vaqtida va joyiga to'pni yetkazish bo'yicha eng kichik xato zarbani ijro etishda va uning sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Odatda birinchi tempda hujumni barbod etishga olib boruvchi asosiy kamchilik bo'g'lovchiga to'pni sifatsiz yetkazib berish hisoblanadi. Birinchi tempdagi hujumning buzulishi ikki sababga ko'ra yuz beradi:

To'p yetkazib berilmagan hollarda birinchi tempda hujumni tashkil etishni bilmaslik. Bog'lovchi o'yinchilar tomonidan joyning noqulay tanlanishi – ular odatda bevosita to'r yaqinida o'z maydonchasiga ko'krak bilan burilgan holda joylashadilar. To'pning yetkazib berilmaslik darajasiga ham bog'lovchilar to'rdan uzoqlashish va to'rni

ikki yon chetiga burilishlari bilan yuqori uzatishni bajarishga majbur bo'ladilar. Bunday harakatlar raqib tomonidan osongina aniqlanab olinadi, bu ularning qarshi harakat qilishlarini yengillashtiradi. Biroq jamoada to'p yetkazib berilmagan hollarda ham oddiy o'yinga o'tib ketmaslik imkoniyatlari mavjud.

Birinchidan, o'yinchilar to'pni yetkazib bermagan hollarda maydon ichkarisidan uzatishlarda birinchi temp bilan hujum qilishga tizimli va maqsadga muvofiq o'rganib borishi lozim. Bunday hujumlar bajarilishi mumkin, hozirda ham jahon jamoalarining eng yaxshi bog'lovchilari, maydonchanning chuqur ichki qismidan uzatishlarda ulardan samarali foydalanadilar.

Ikkinchidan, to'pni qabul qilish trayektoriyasi balandligini birmuncha oshirish kerak, bu bog'lovchiga to'pning ostiga o'tish uchun, hujumchiga esa yugurish, sakrash uchun imkoniyat va vaqt beradi.

Uchinchidan, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish vaqtida bog'lovchi o'yinchi turgan joydan birozmasofada (3-4 metr) oldinga chiqib dastlabki holatni egallashi zarur. Bu o'rinli va juda qulay. Aniq yetkazib berilganda bog'lovchi o'yinchi 2-3 qadam bilan to'p tomonga o'tayotgan to'p orqasidan yetib olishi mumkin. Bunda to'p qanchadir vaqt davomida bog'lovchi o'yinchining oldida go'yoki "osilib" turadi, uning diqqat maydonida hujumchi va raqib to'siqchilari ham bo'ladi. Bunday usul bilan kombinatsion hujumni tashkil etishga yaxshi sharoitlar yaratadi.

Agar to'p yaxshi yetkazib berilmasdan qabul qilingan bo'lsa, bog'lovchining to'p ostida zaruriy harakatlanishi ba'zan juda qisqaradi. Bog'lovchi o'yinchining maydonni yanada yaxshi ko'rish imkoniyati paydo bo'ladi. Bunday sharoitlarda maydonchanning ichkarisidan birinchi tempdagi hujumchilarning "qaytmasligi", jamoada raqibning guruhli to'siq qo'yishiga qarshi samarali kurasha oladigan, kuchli zarbaga ega, baland bo'yli hujumchilar bo'lmagan sharoitlarda, ayniqsa, foydali bo'ladi. Shuningdek, o'yinchining noaniq qabul qilishdan kelib chiquvchi qo'shimcha ijobiy samarasini ham ta'kidlash mumkin: uzatishni qabul qilishda to'pni yetkazib berish sifati hayratlanarli darajada yaxshilanadi. Bunday sharoitlarda qabul qiluvchi o'yinchilarga, to'pga tushish uchun mo'ljal olish mahorati oshirilgan bo'lib chiqadi. Axir yetkazib berilmaydigan qabul xato hisoblanmaydi – bunday qabuldan jamoa ikkala tempga ham hujum qila oladi. Natijada qabul qiluvchi o'yinchi o'zini ishonchliroq sezadi, bu esa sifatli qabul qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

**Hujum harakatlarining guruhli taktikasi.** Bu hujum harakatlarida 2 tadan 5 tagacha o'yinchilar guruhining o'zaro harakatlaridan vujudga keladi. Hujumda hamkorlik qilayotgan o'yinchilarni shartli ravishda quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

Qabul qiluvchilar – bog'lovchilar.

Bog'lovchilar – hujum qiluvchilar.

Hujum qiluvchilar – hujum qiluvchilar.

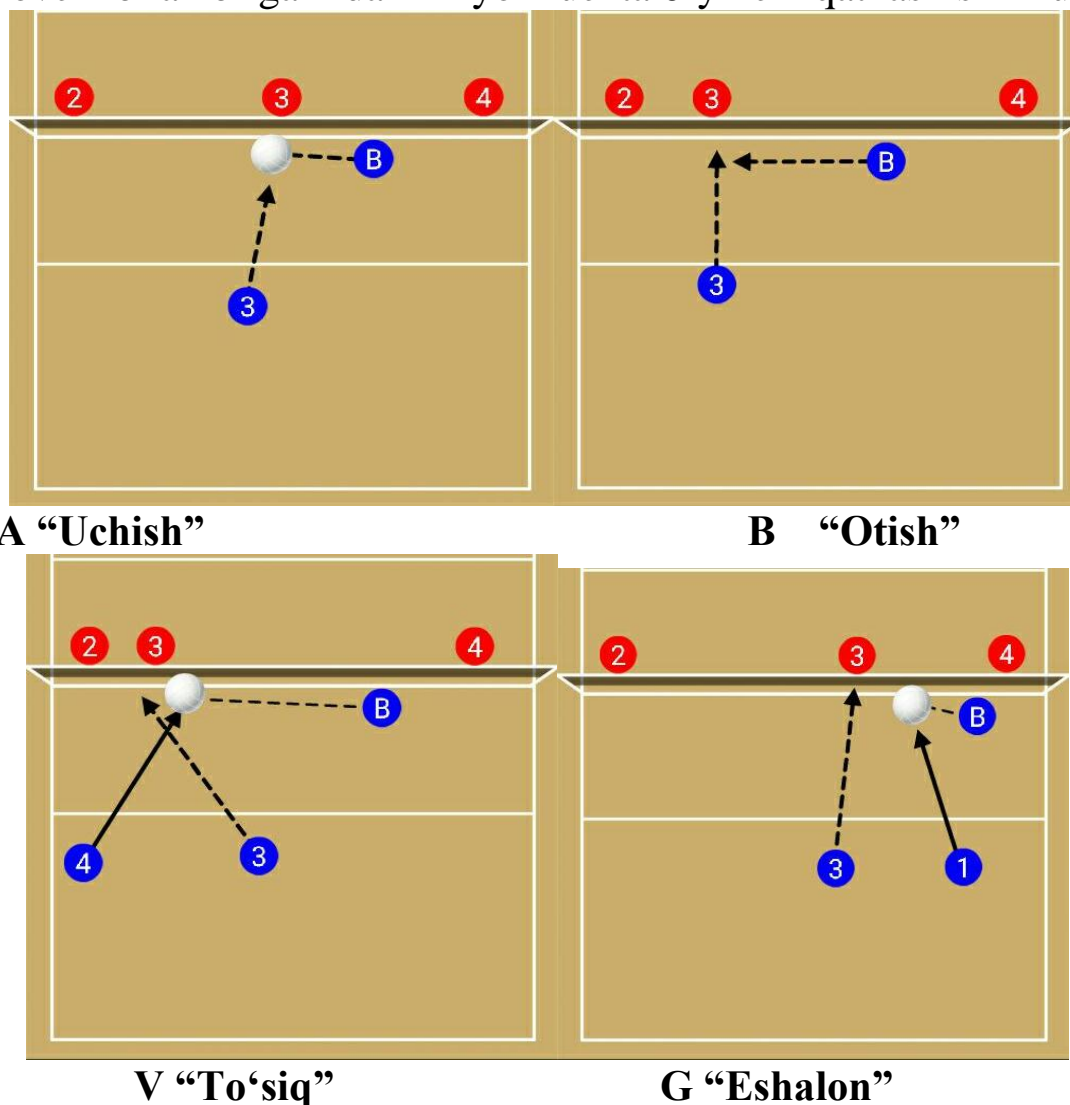
Uzatishdan keyin yoki hujum zarbalaridan so'ng to'pni qabul qilish himoyachi harakati hisoblanadi. Biroq qabul qiluvchi va himoyachilarning bog'lovchilar bilan o'zaro harakatlarini hujum taktikasiga ham kiritish mumkin. Shu sababdan, quyida ularni qarab chiqamiz.

Qabul qiluvchi o'yinchilar va bog'lovchilar kelishilgan harakatlari oldindan kelishuv va o'ynab ko'rilgan sxemada yuz beradi. O'yinchilar tomonidan vujudga kelgan o'yin vaziyati ham hisobga olinadi, o'zaro harakatlarga zaruriy tuzatishlar kiritiladi. Jumladan, qabul qiluvchi o'yinchilar to'pni yetkazishning qulay trayektoriyasini tanlashni bog'lovchi o'yinchi turgan vaziyatni hisobga olgan holda tanlashlari lozim. Shuningdek, bog'lovchi ikkinchi qatordan chiqishi yoki birinchi qator o'yinchisi ekanligi hisobga olinadi.

Bog'lovchi o'yinchi, aniq o'yin holatida to'p yetkazish sifatini ehtimoliy mo'ljallash asosida to'pning taxminiy uchishi yo'nalishga tomon oldindan harakatlanishni boshlashi mumkin. Bu esa bog'lovchi o'yinchiga sifatliroq uzatishlarni bajarish va qabul qiluvchilar hamda himoyachilarning ehtimoliy xatolarini to'g'rilash imkonini beradi. Bog'lovchi va hujumchi o'yinchilarning guruhli o'zaro harakatlari turli-tuman, ularni esa ba'zida, ayniqsa, tezkor hujumni tashkil etishda, anchayin samarali bo'ladi. Odatda, o'zaro harakatlar raqibning har bir aniq uzatishini yutib olishdagi hujumda birgalikdagi harakatlarning xarakteri tog'risida o'yinchilarning oldindan kelishib olishlaridan boshlanadi. Keyin esa, o'yin vaziyatining borishi, shu jumladan, raqibning harakatlarini ham hisobga olgan holda o'yinchilarning birgalikdagi harakatlarini o'yin va musobaqa jarayonida qo'llab, zaruriy tuzatishlar kiritishi mumkin. Bunday guruhli o'zaro harakatlar voleybol amalyotida vaqt o'tishi bilan turli jamoalarda turlicha nomlanuvchi barqaror kombinatsiyalarga bo'linadi.

**O'yinchilarning to'siqni bartaraf etishga yo'naltirilgan guruhli o'zaro harakatlari:** Bunday kombinatsiyalar ko'pincha bitta, ayrim hollarda ikkita to'siq qo'yuvchi bilan o'ynaladi va to'siqchilardan

oldinroq yoki to‘siqchilar yerga tushganidan so‘ng to‘pga zarba berish imkoniyati tug‘iladi. Raqib jamoasi o‘yinchilariga bunday zarbalarni qaytarish qiyin bo‘ladi, chunki ularning asosiy quroli to‘r yonidagi himoyaga (to‘siq) qarshilik ko‘rsata olmay qoladi. Kombinatsiyada bog‘lovchi bilan birgalikda ikki yoki uchta o‘yinchi qatnashishi mumkin.



**39-rasm**

“Uchish” (39-rasm, A). Ikkita o‘yinchi – bog‘lovchi va birinchi tempdagi hujumchi (kam hollarda birinchi tempdagi ikkita hujumchi) faol ishtirok etadigan kombinatsiya. Hujumchi o‘yinchi uzatilgan to‘pga uchish zarbasini beradi. Kombinatsiya to‘siq qo‘yuvchi raqibdan oldinga o‘tishga mo‘ljallangan bo‘lib, u hujum joyiga yetib kelolmaydi, yoki birinchi tempdan hujum ehtimoliga ishonmaydi. Umuman esa, bunday kombinatsiyada yaxshi tashkillashtirilmagan to‘siq ham deyarli muvaffaqiyatli hisoblanadi. “Uchish”dagi zarbani bog‘lovchi o‘yinchining oldidan ham, uning boshidan oshirib uzatish holatida ham bajarishi mumkin (39-rasm, B). Bu kombinatsiya ham ikki kishi uchun mo‘ljallangan. Uning birinchidan farqi shundaki, tez uzatish bog‘lovchi

va birinchi tempdagi hujumchi o'rtasidagi masofa kattaligi sababli ravon trayektoriyaga ega bo'ladi. Maydonchaning ichki tomonidan beriladigan otib yuboruvchi uzatish zarbalari juda kam qo'llanilsa-da, samarali bo'ladi. "Uchish" ham, "otib yuborish" ham ikki va ko'proq hujumchi o'yinchi qatnashuvchi guruhli hujumlarning muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi.

"Morita". Kombinatsiya 1969-yilda xalqaro maydonda uni birinchi bo'lib qo'llagan yapon hujumchisi familiyasi bilan nomlangan. Uning mohiyati quyida-gicha: hujumchi birinchi tempdagi zarbani berish uchun yuguradi, sakrash va taranglashuv uchun qo'llarini orqaga o'tkazadi, sakrashdan oldin biroz to'xtaydi, biroq sakramaydi. Raqib o'yinchisi, birinchi tempdagi hujum ehtimoliga ishonib, to'siq qo'yish uchun sakraydi. Uzatish esa to'rdan bir metr balandlikda bo'lib, hujumchining zarbasi to'siq qo'yuvchi yerga tushgan va ikkinchi marta sakrashga ulgurmagan vaziyatda bajariladi. Biroq zarbani boshqacharoq va yanada muvaffa-qiyatliroq bajarish ham mumkin. Agar hujumchi qo'l siltanishini to'xtatmasdan qo'lni orqaga to'liq aylantirib olsa, oyoqlarini yerdan uzmasdan to'g'rilasa, to'siq qo'yuvchilar birinchi tempdagi hujum ehtimoliga osongina ishonadilar. Qo'llarning aylanma harakati paytida hujumchi yana egiladi va zarba berish uchun sakrashni bajaradi, bu vaqt to'siq qo'yuvchining yerga tushgan vaqtiga to'g'ri keladi.

"To'siq" (39-rasm, V). Kombinatsiyada ikkita hujumchi va bog'lovchi qatnashadi. Kombinatsiyaning mohiyati shundaki, ikkinchi tempdagi hujumchi birinchi tempdagi, hujumni soxtalashtiruvchi hujumchi bilan birgalikda to'siqda sakragan raqib o'yinchisi turgan joyga va aynan shu o'yinchiga tomon zarba berishni bajaradi. Birinchi tempdagi hujumchi ma'lum ma'noda ikkinchi tempdagi hujumni niqoblab, to'sib turadi, shuning uchun, kombinatsiya deb ataladi. Agarda to'siq qo'yuvchi o'yinchi, ikkinchi tempdagi hujum bo'lishini oldindan bila olsa va birinchi tempdagi hujumchi bilan birgalikda sakramasa, unda uzatish aynan shu o'yinchiga yo'naltiriladi.

"Eshelon" (39-rasm, G). Bu ham shunga o'xshash kombinatsiya, biroq ikkinchi tempdagi hujumchi maydonning himoya hududidan yugurib chiqadi (birinchi tempdagi o'yinchidan keyingi navbatda), to'rdan qaytgan to'pga zarbalar berib turadi. Agarda o'yinda ikkinchi qator o'yinchisi qatnashsa, bu kombinatsiyani "paip" deb ataydilar.

**Maydonda to'siqni bartaraf etishga yo'naltirilgan hujumda o'yinchi-larning guruhli o'zaro harakatlari.** Eng oddiy o'zaro harakatlarga hujumkor kombinatsiyalar tegishli bo'lib, ularda hujumchi



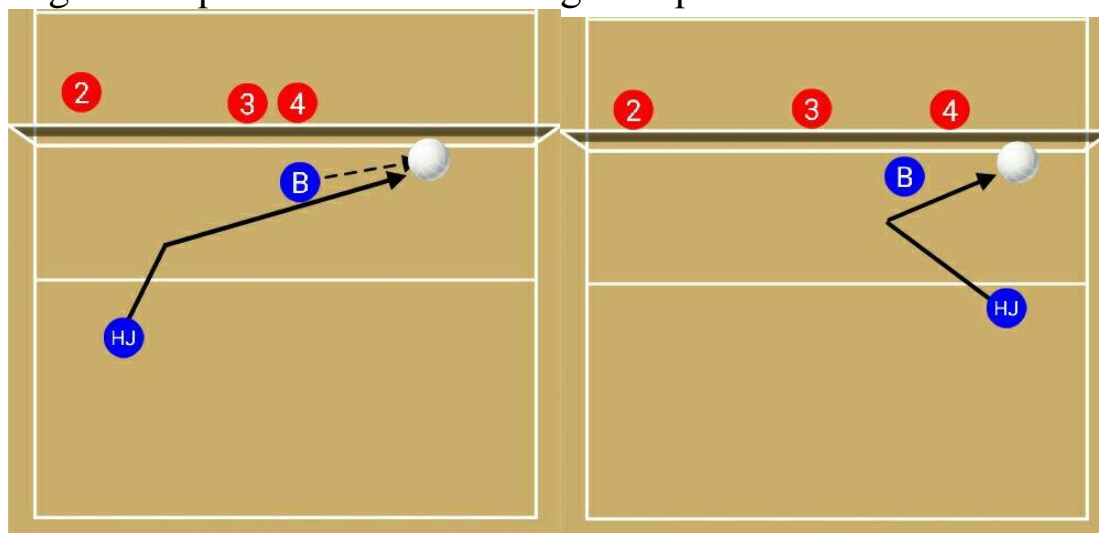
o'yinchilar, hali to'siq qo'yuvchilar qarshi harakatni tashkil etish uchun zarba joyida siljishni ulgurmagan sharoitlarda, to'r ustidan himoyalangan joylardan foydalanib, qo'shni zonalarga zarba berishni bajaradilar.

1) "Quvish" (40-rasm, A). Hujumchi o'yinchining uchib borayotgan to'p ortidan quvib harakatlanishidan iborat kombinatsiya.

2) "Zona"(40-rasm, B). Bog'lovchi va hujumchi o'yinchilarning o'rtasiga (ikki to'siq qo'yuvchilarning o'rtasiga) hujum qilish maqsadidagi eng oddiy o'zaro harakatlari. To'pning uzatilishi uncha baland emas, ammo tez bo'lishi kerak, bo'lmasa to'siq qo'yuvchilar hujum zonasiga siljib ulguradilar. Kombinatsiyani orqadagi bog'lovchiga uzatish bilan ham o'ynash mumkin ("zona orqada", 40-rasm, G).

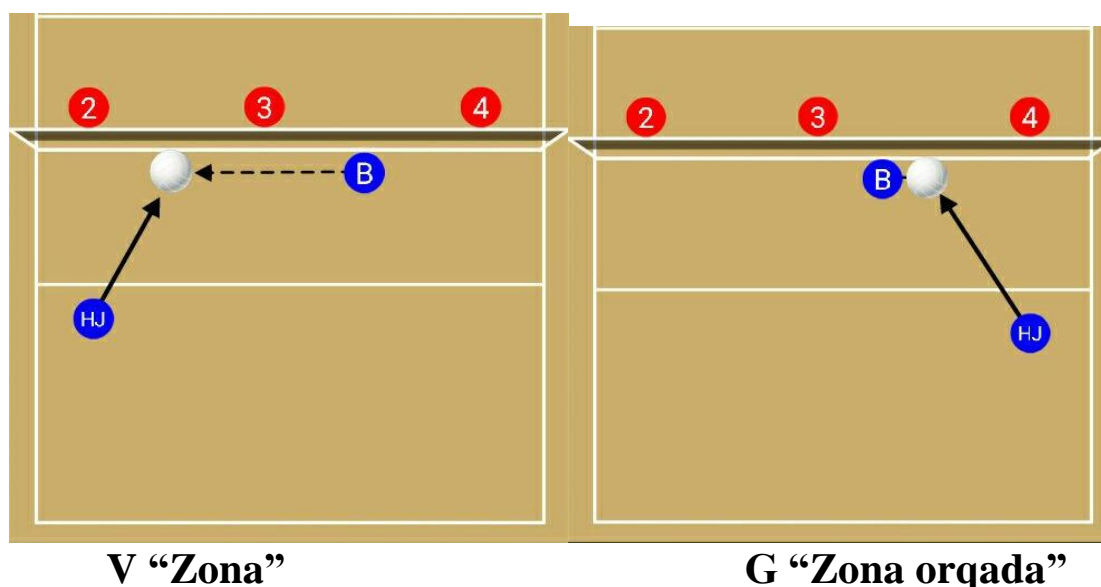
Hujumchlar bir oyoq bilan siltanishdan sakrab zarba berishni o'rganib olganlaridan keyin bunday kombinatsiyani qo'llash samaradorligi oshadi. Odatda bog'lovchi o'yinchi ushbu kombinatsiyada uzatishni boshining orqasidan bajaradi, biroq, hujumchi uzatuvchining orqasidan chetga o'tganida oldindan uzatish bilan ham hujum qilishi mumkin.

"Qaytarish" (40-rasm, B). Kombinatsiya hujumchi o'yinchining sakrash uchun yugurib kelishga yo'nalishini keskin o'zgartirishi, raqib to'siqchilarini chalg'itishga intilishi natijasiga asoslanadi. Buning uchun, hujumchi bog'lovchi o'yinchi bilan to'pni uzatish xarakteri bo'yicha kelishib oladi. Ushbu kombi-natsiyaning yana bir maqsadi hujumchini to'rning bo'sh qismidan zarba berishga chiqishini ta'minlashdir.



**A "Quvish"**

**B "Qaytish"**



40- rasm

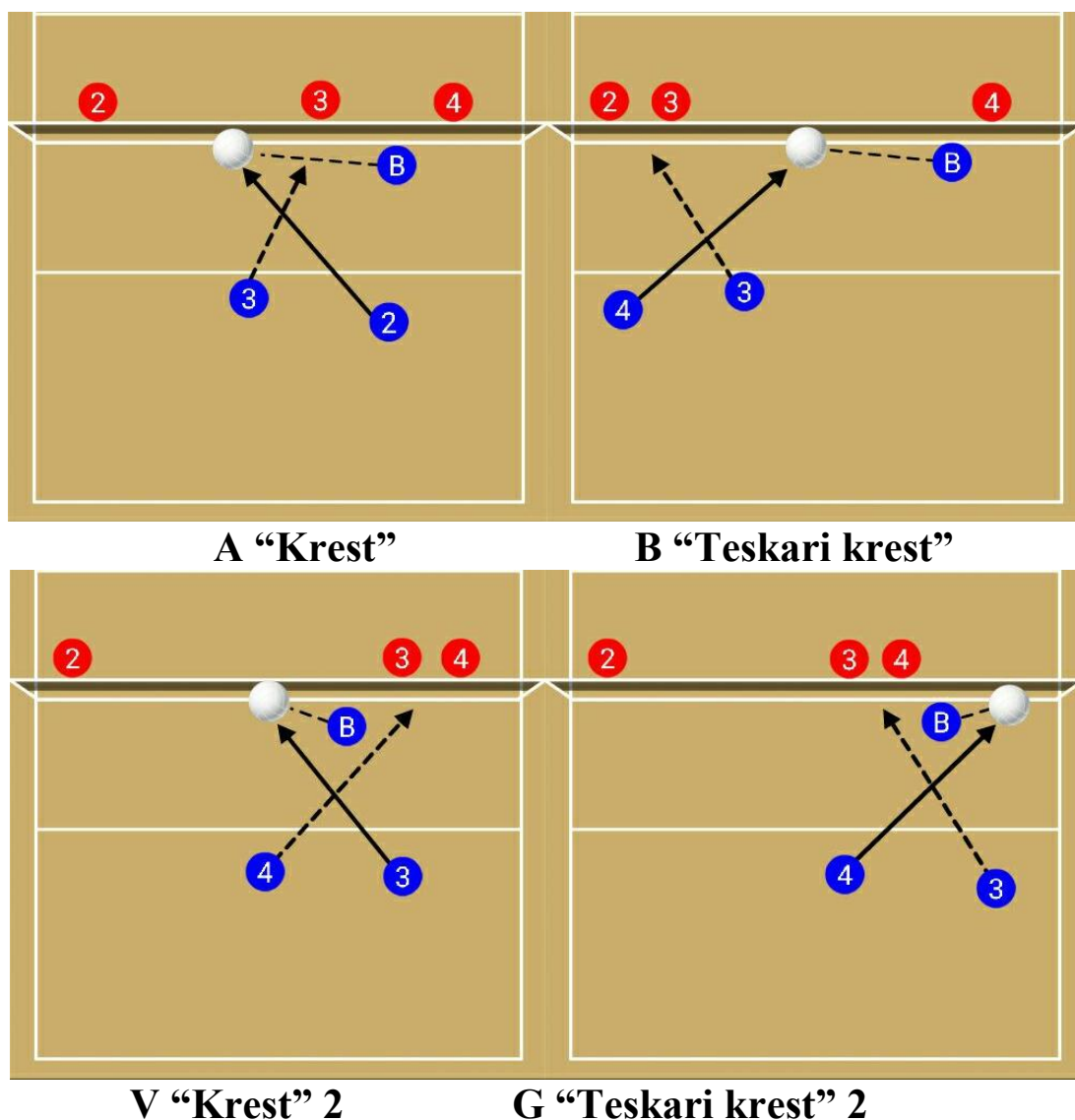
4) “To‘lqin” (41-rasm, A). Hujum qiluvchi kombinatsiya bo‘lib, unda ikki hujumchi bog‘lovchi o‘yinchining oldida bir-biridan ma’lum masofada turib, navbati bilan (har xil tempda) yugurishni bajaradi.

Agar bog‘lovchi o‘yinchiga yaqinroqdagi hujumchi birinchi tempda chiqsa, ikkinchisi uzoqroqda bo‘lsa, bunday kombinatsiya “to‘lqin” deb ataladi. Agar ularning yugurishi teskari tartibda bo‘lsa, unda “teskari to‘lqin” kombinatsiyasi (41-rasm, B) bo‘ladi. Unisini ham, bunisini ham bog‘lovchi o‘yinchilar o‘rtasida turgan sharoitdagina bajarishi mumkin. U to‘pni o‘zining oldidagi hujumchiga yoki boshidan oshirib ikkinchi hujumchiga uzatsa ham bo‘ladi. “To‘g‘ri” yoki “Teskari to‘lqin-2” bo‘lishi uchun yugurishni qaysi hujumchi boshlashiga (41-rasm, B) bog‘liq. Ushbu kombinatsiyalarda asosan hujumchini yakka to‘siq qarshisiga olib chiqish maqsadi qo‘yiladi. To‘siqchilar guruhli to‘siq qo‘yishga harakat qilganda, hujum qilayotgan o‘yinchilar guruhida zarbani, kombinatsiyani qulay bajarish sharoitida, to‘siqsiz bajarish imkoniyati paydo bo‘ladi.

5) “Kesishma” (krest) (42-rasm, A). Ushbu kombinatsiyada har xil tempdagi ikki hujumchining yugurish harakatlari kesishgan ko‘rinishga ega bo‘ladi. Agar bog‘lovchi o‘yinchidan uzoqroqdagi hujumchi birinchi tempda, yaqinroqdagisi ikkinchi tempda, birinchisining yo‘lini kesib o‘tgan holda harakatlansa, unda odatda “kesishma” (krest) deb (42-rasm, B) ataladi. Har ikkala kombinatsiya bog‘lovchi o‘yinchining orqasidan harakatlanayotgan birinchi yoki ikkinchi tempdagi hujumchiga uzatishlarda ham amalga oshirilishi mumkin. Bo‘g‘lovchi rejalarini ta’minlash to‘pni o‘ynashning ikki tomonlama yengil usulidagi barmoq bilan uzatishdan foydalanilganda ancha yengillashadi. Tez hujumning



tempdagi hujumchiga qarshi qaysi zonada va qayerda sakrashlariga bog‘liq holda tanlaydi.



42-rasm

**Hujumning individual taktikasi.** Hujumning individual taktikasiga hujumchilar bog‘lovchilar va to‘pni oshiruvchi o‘yinchilar harakatlari kiradi.

**Bog‘lovchi o‘yinchining individual taktik harakatlari.** Bog‘lovchi o‘yinchining individual taktikasi bir qancha tarkibiy qismlardan iborat bo‘ladi:

- oldindan maqsadga muvofiq harakatlanish, o‘yinga kirituvchi to‘pga tekkanidan uni qabul qilgungacha vaqt oralig‘i;

- qabul qilish trayektoriyasiga bog‘liq holda to‘pga tomon harakatlanish (qadam, yugurish, sakrash, yiqilish, sirpanish) usulini tanlash;

-vaziyatga bog‘liq holda to‘p bilan o‘ynash usulini tanlash: yuqoridan yoki pastdan uzatish, aldovchi yoki hujum zarbasi, to‘siqqa qo‘shilish yoki maydonchani himoyalashga o‘tish.

Uzatish yo‘nalishini tanlash. Buning uchun bog‘lovchi quyidagilarni hisobga olishi lozim:

Vujudga kelayotgan o‘yin vaziyatini;

Hujumchi o‘yinchilar xususiyatlarini;

Raqibning to‘siqchi o‘yinchilarning harakatlanishini;

O‘yin va bo‘limdagi hisobni;

Ushbu o‘yin vaqtida hujumchi o‘yinchilarning psixologik holati va imkoniyatlarini;

Hujumchilarning hujum harakatlari ishonchliligini;

Hujumda birgalikda harakat qilish to‘g‘risidagi kelishuvni amalga oshirish yoki to‘p qabulga yetkazilmagani uchun uni bekor qilishni.

**Hujumchi o‘yinchining individual taktikasi.** Barcha hujumchilar guruhli va jamoaviy o‘yin tizimi doirasida harakat qiladilar. Biroq o‘yinchining individual tashabbusi uchun ham ko‘plab imkoniyatlar qoladi, ular jamoaviy harakatlarni ham kuchaytiradi. Har bir hujumchi o‘yinchi yugurish tempini, sakrash vaqtini, zarba yo‘nalishini, zarbaning usuli va kuchini, tavakkalchilikning ehtimoliy ulushi va kuchini mustaqil tanlaydi. Eng samarali qarorni maqsadga muvofiq tanlash uchun hujumchi ko‘plab omillarni, shu jumladan, raqibning mudofaa tizimidagi kamchiliklarni, to‘siqchilar va himoyachilarning bo‘sh tomonlarida vujudga kelayotgan o‘yin vaziyatini, bo‘limdagi hisobni va boshqalarni hisobga olishi lozim. Hujumchi o‘yinchilarning taktik imkoniyatlari hujumning texnik vositalari keng zahirasi, ichki tuyg‘u, mahorat, ishonchli qarorni tanlash layoqati, o‘yin tajribasi hisobidan ancha darajaga ko‘payishi mumkin.

**To‘pni o‘yinga kiritish taktikasi**

**To‘pni o‘yinga kirituvchi o‘yinchining individual taktikasi.** “Musobaqa qoidalari” nizomiga muvofiq to‘pni o‘yinga kiritishni bajarishda o‘yinchilarning guruhli va jamoaviy o‘zaro harakatlari taqiqlangan. Faqat murabbiy, ba’zida, to‘pni o‘yinga kirituvchi o‘yinchini zahiraga olishga, cheklangan miqdordagina almashtirish huquqiga ega. Shu sababli, to‘pni o‘yinga kiritishning butun taktikasi, o‘z mohiyatiga ko‘ra, ayrim o‘yinchining individual harakatlaridan iborat bo‘lib qoladi. O‘yinda to‘pni o‘yinga kiritish sharoitlari – agar ko‘pchilik o‘yin vaziyatlaridagi turli psixologik zo‘riqishlar hisobga olinmasa, nisbatan bir xildir, biroq, bunday standart sharoitlarda ham to‘pni o‘yinga kirituvchi o‘yinchining taktik

imkoniyatlari juda katta bo'ladi. To'pni o'yinga kiritishni bajarishda kirituvchining nazariy bilimlari va ulardan foydalanishdagi amaliy tajribasi katta ahamiyatga ega. Yosh o'yinchilar turli tematik bo'limlardagi quyidagi vaziyatlarni yoddan bilsalar, albatta, yaxshi bo'lardi:

- qachon, qanday, kimga va qayerga oshirish;
- qachon tavakkal qilish mumkin emas;
- qachon oshirishdagi tavakkalchilik o'zini oqlashi.

Bular o'yinchiga har bir to'pni o'yinga kiritishni bajarishda uchta vazifani ketma-ketlikda mustaqil hal etishga yordam beradi.

Vazifa – to'pni o'yinga kiritish turini tanlash (qayerga yoki kimga oshirish). Bunda kirituvchi o'zining shaxsiy imkoniyatlarini, qabul qilishda raqib jamoasi o'yinchining shaxsiy imkoniyatlarini, qabul qilishda raqib jamoasi o'yinining kuchli va zaif tomonlarini (oshirishni yutib olishda foydalanuvchi hujum taktikasini, qabul qilishda joylashuv usulini) qabul qiluvchi o'yinchilarning zaif tomonlarini va maydonchadagi joriy vaqtlarni hisobga olishi lozim.

Vazifa – to'pni o'yinga kiritish turini tanlash: aniqlikda (taktikaviy), kuchli yoki rivojlantiruvchi, raqibga to'pni qabul qilishni qiyinlashtiruvchi usullar. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinchi oshirishni murakkablashtirishdagi tavakkalchilik darajasi ehtimolini ham aniqlashi zarur. Buning uchun, u o'yinning ushbu bo'limidagi joriy hisobni, vujudga kelgan psixologik va o'yin vaziyatini, oldinga oshirishlarni qabul qilishda o'yinchilar xatolarini, jamoa taktikasi xususiyatlarini va boshqalarni hisobga olishi kerak. Misol uchun, agar oshiruvchi o'yinchining jamoasi to'siqni yaxshi qo'yishga ega bo'lsa, oshirishning ishonchliligini kuchaytirish lozim bo'ladi. Raqib o'yinchilari oldingi 2-3 ta oshirishni qabul qila olmagan xatolarda, yoki umuman, butun o'yin davomida ishonchsiz qabul qilishni ko'rsatayotgan bo'lsalar, oshirish tavakkalini pasaytirish maqsadga muvofiqdir. Agar raqib birinchi tempda samarali hujum qilsa yoki katta farq bilan oldinda bo'lsa, unda oshirish tavakkalini ko'tarish va yanada murakkabroq oshirish kerak.

Vazifa – qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

### **Hujumdagi o'yin taktikasi haqida zaruriy xulosalar**

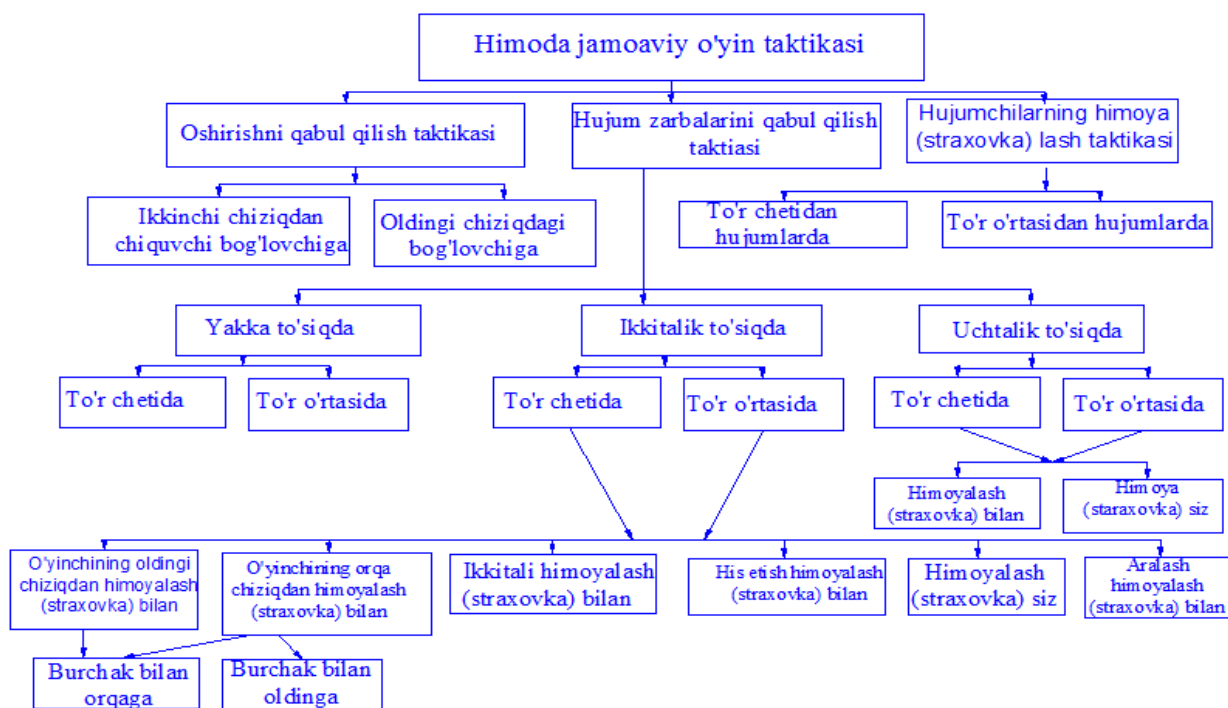
Jamoa o'yinining har qanday taktikasi uning o'yinchilarini individual, guruhli va jamoaviy harakatlaridan vujudga keladi. Hujum o'yinidagi jamoaviy taktika oldingi chiziqdagi yoki orqa qatordan chiquvchi bog'lovchi o'yinchi orqali amalga oshiriladi. Jamoa hujumi birinchi uzatishdan ham, ikkinchi uzatishdan ham bajarilishi mumkin. Yuqorida qarab chiqilgan jamoa tizimlari doirasida to'p turlicha doirada turlicha tezlikda: tez yoki sekin o'ynalishi mumkin.

Hujumni tezlik bilan o'tkazish tizimi, "sekin" hujumga qaraganda, samaraliroq hisoblanadi, biroq uning foydalanilishi oshirishda yoki hujum zarbasidan so'ng to'pni sifatsiz qabul qilish bilan chegaralanadi. Tez hujumni qo'llashning davriyligi va ishonchliligini oshirishga maydonning ichkarisidan uzatishlarda o'yinchilarning birinchi tempda hujum qila olish mahorati yordam beradi, buni bog'lovchi qabul qilishdan oldin hujum chizig'i hududidagi o'rinni egallagan bo'lsa, bajarish mumkin bo'ladi. Hujumda guruhli o'zaro hamkorlikning asosini vaqt va makonda to'siqni yutib chiqishga yo'naltirilgan kombinatsiyalar tashkil etadi.

Hujumda o'yinchilarning individual taktikasi guruhli va jamoaviy o'zaro hamkorlikning asosini tashkil etadi. Uning samaradorligi o'yinchilarning o'yin va nazariy savodxonligi, ularning maydonchadagi voqealar rivojini oldindan ko'ra bilishlari bilan belgilanadi.

## 8.2. Himoyadagi o'yin taktikasi

Himoyadagi o'yin taktikasi o'yinga kiritilgan to'pni va hujum zarbalarini qabul qilish hamda hujumchilarni himoyalash (straxovka) taktikalaridan iborat bo'ladi. Bular uchta bo'lim o'yinchilarning jamoaviy, guruhli va individual taktik harakatlaridan tashkil topadi. (35-jadvalga qarang).



35-jadval

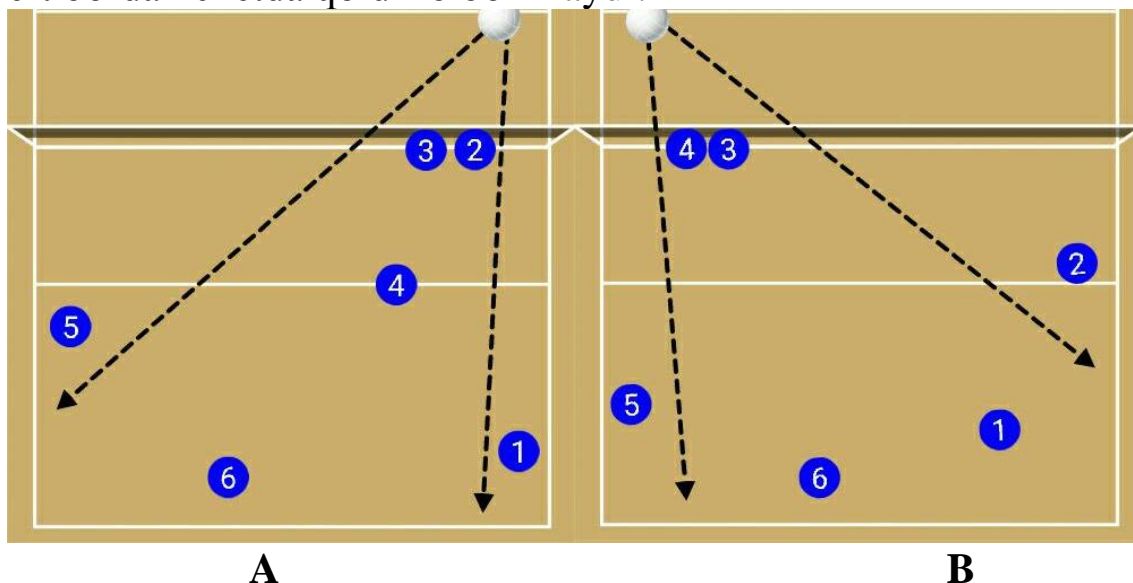


## Hujum zarbalarini qabul qilish taktikasi

Hujum zarbalarini qabul qilish taktikasida mudofaadagi o'yinchilarning jamoaviy, guruhli va individual harakatlariga ajratilishi qabul qilingan.

### Hujum zarbalarini qabul qilishning jamoaviy taktikasi.

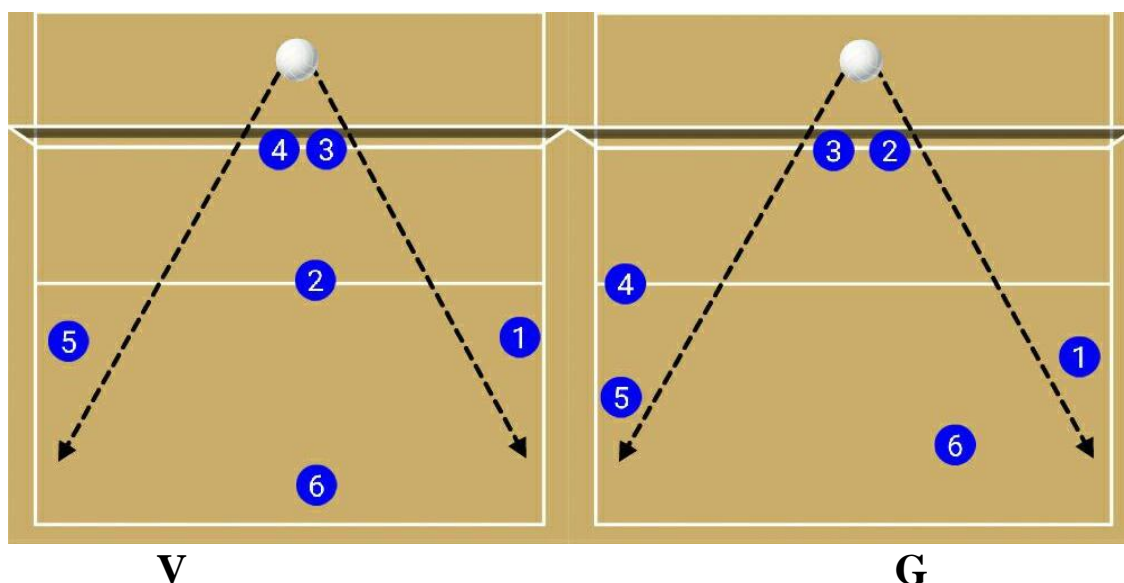
Himoyada o'yinchining taktik tizimlarini shartli ravishda uchtalik, ikkitalik va yakka to'siqlardan foydalanishga ajratish mumkin. Ikkitalik to'siqdan foydalangan holda hujum zarbalarini qabul qilish taktikasi. Himoyadagi ushbu o'yin tizimini birinchi navbatda qarab chiqamiz, chunki raqibning hujumlariga ikkitalik to'siqdan foydalanib qarshi harakat qilish vaziyati o'yinda boshqalardan ko'ra ko'proq uchraydi. Odatda bu to'ring chekkalarida yuz beradi; bunda o'yinchilar joylashuvining o'ziga xos klassik vaziyati shakllanadi, bu haqida mashhur olimlardan Yu.D.Jeleznyak, M.M.Glyzerlarning kitoblarida ma'lumotlar berilgan. To'ring o'rtasidagi ikki himoyalanuvchi o'yinchilarning guruhli to'sig'i ham unchalik kam uchramaydi va uni e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydi.



Himoyada qo'llaniluvchi o'yin tizimlarining farqi asosan to'siq qo'yuvchilarni himoyalashning (straxovka) yoki uning yo'qligi variantlari; kim himoyalashi (straxovka qilishi) va unda nechta o'yinchi qatnashishi bilan aniqlanadi. Biroq himoyalanuvchi jamoa o'yinchilarining joylashuvi zarba berilishi vaqtida standart holatda bo'ladi va hujum hududi bilan belgilanadi. To'ring chekkalaridan hujum vaqtida o'yinchilar joylashuvining standart (tayanch) sxemasi (43-rasm, A va B), to'ring o'rtasidan hujum qilishganda esa shu rasmning (B va G) variantlarida keltirilgan (A va B) variantlar – to'siqning



himoyalaniishi (straxovkasi) bilan, (V va G) variantlari himoyalaniishsiz (straxovkasiz).



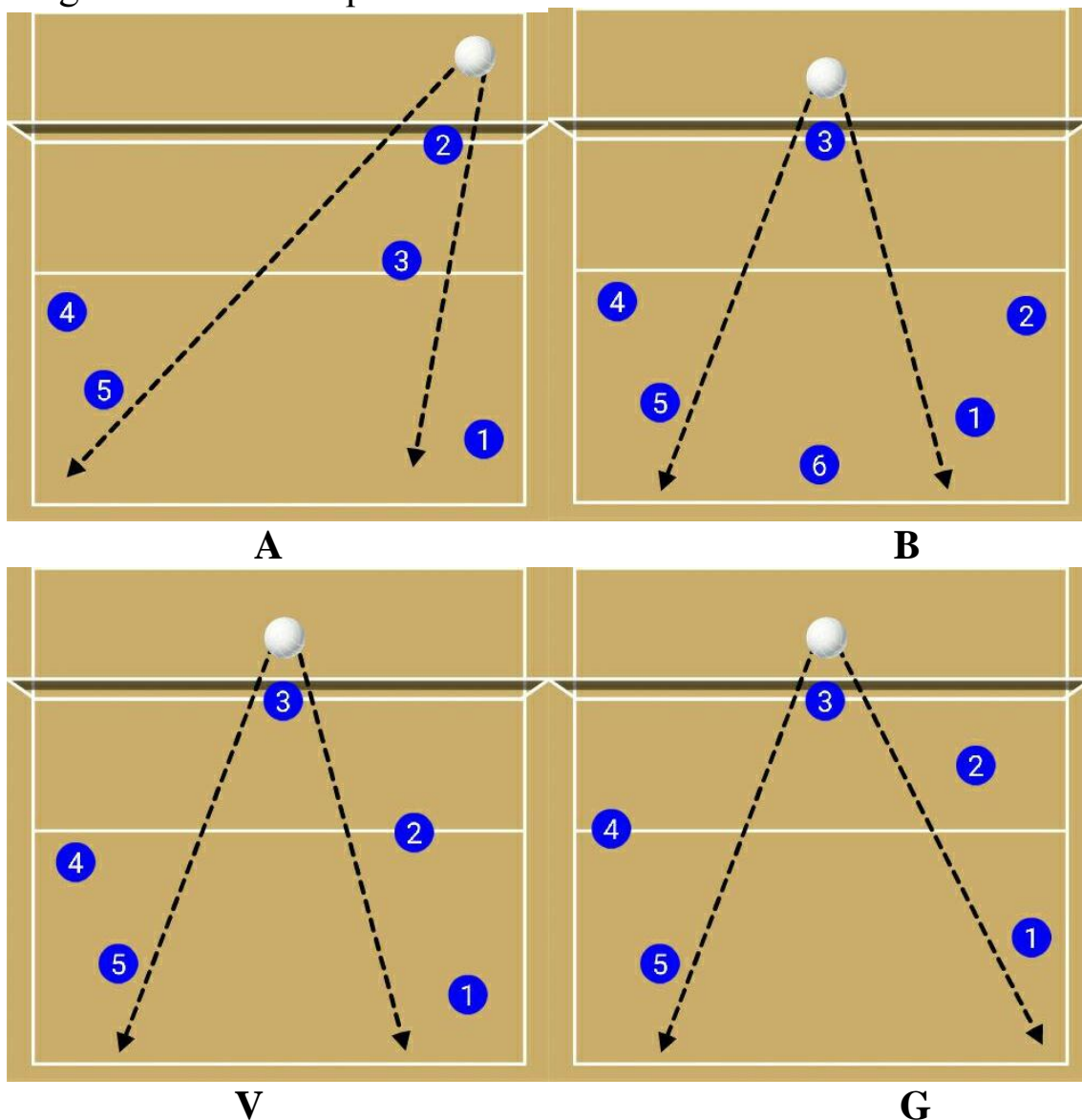
43-rasm.

**1-variant. Oldingi chiziqdagi (to‘siqdan bo‘sh bo‘lgan) o‘yinchi bilan ikkitalik to‘siqni himoyalash (straxovka)dagi o‘yin tizimi.** Jamoalar ko‘pincha himoyada shunday o‘yin tizimidan foydalanishadiki, bunda himoyalash (straxovka)da, to‘siqda qatnashmaydigan oldingi chiziq o‘yinchi ham aralashib ketadi. Agar to‘siq ishonchli zonada bajarilsa, unda mudofaadagi o‘yinчилarning funksiyalari quyidagi tarzda taqsimlanadi:

To‘siqni himoya (straxovka)lashda to‘rtinchi zona o‘yinchi qatnashadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq bo‘ylab yo‘naltirilgan to‘pni qabul qilish uchun javob beradi. Beshinchi zona himoyachisi hujum chizig‘ining oldiga o‘tib olib to‘siq yonidan bo‘lgan zarbalarga qarshi harakat qiladi. Oltinchi zona o‘yinchi to‘siq qo‘yuvchilar o‘rtasidan yo‘naltirilgan va to‘siqdan yuqoridan uchib o‘tuvchi to‘pni qabul qiladi, bunday holat zich qo‘yilmagan to‘siq vaziyatlarida ro‘y beradi.

To‘siqdan yuqoridan berilgan zarbalarda maydonchanning orqa qismi hududini hajmi kattaligi markaziy himoyachiga to‘siqning chekkasida turish holatida bo‘lgan chetki o‘yinchi imkon qadar yordam beradilar. Biroq, yon chiziq bo‘ylab zarba berilgan to‘pni qabul qiluvchi himoyachi, chiziqning yonida turgani ma’qul. Yon chiziqqa jips yo‘llangan to‘pni shunday qabul qilish qulayroq. Ancha “chuqur” zarbalarda qabul qilish ishonchsizroq bo‘ladi, biroq ko‘pincha to‘p himoyachi tomonidan o‘ynalgandan keyin tashqariga emas, maydoncha

tomonga sakraydi, bunda uni jamoaning boshqa o'yinchilari hujumchiga qayta yo'naltirishi mumkin. Chekkadagi himoyachi maydonchaga chuqur kirib borishi, yondagi yo'lak to'siq bilan yopilgan yoki hujumchilar himoyachilar o'rtasidagi joyga doimo yo'naltirilgan zarbalar bergan hollarda ma'qul bo'ladi.



44-rasm

Ikkinchi zonadagi to'siqda himoyachilar va himoyalov (straxovka)chilar "ko'zgu"dagi kabi joylashadilar. To'siqda qatnashmaydigan o'yinchining himoyalanişida (straxovkada) bo'lishi varianti afzalliklariga quyidagilarni kiritish mumkin:

Maydonchaniñ himoyasida doimo orqa qatordagi uchta himoyachi o'ynaydi, bu uning yuqori samaradorligini belgilaydi. Himoyaniñ ikkinchi eshelonidagi o'yinchilarning funksiyalari soddalashadi – chunki

himoyalash (straxovkaga) va to'siqda qatnashish uchun "qo'shilish" kerak emas.

Himoyachilarning zarba oldidan joy tanlash uchun harakatlanishi kam darajada bo'ladi. Bu ularning to'pni qabul qilishda deyarli doimiy tayyorligini ta'minlaydi. To'siqni himoya (straxovka)lashning bunday usuli kamchiliklariga quyidagilar kiradi:

Qarshi hujumni tashkil etishdagi qiyinchiliklar, bular hujumga qarshi turish jarayonida barcha hujumchilarning bitta "hududda" to'planib qolishlari sababli (ikki kishi to'siqda qatnashadi, uchinchisi to'siqchilarni himoyalaydi) kelib chiqadi. Ikkinchi zonada to'siqni tashkil etishda muammo chuqurlashadi. To'pning to'rga yetib kelmasligida ko'pincha shunday vaziyat vujudga keladiki, hech kimga to'pni uzatib bo'lmay qoladi, chunki, to'rtinchi zonadagi o'yinchilar to'siqdan keyin to'rdan uzoqlashib joylasha olmaydi va zarba berish uchun yugurib sakrashni birinchi tempda ham, ikkinchi tempda ham bajarishning imkoni qolmaydi. Ikkinchi zonaga uzatish esa o'ng qo'llar uchun noqulay bo'ladi, chunki to'p noqulay chap tomondagi hujumchiga zarba uchun yaqinlashadi.

Vaziyatdan chiqish sifatida ikkinchi qatordagi o'yinchilarning hujumlaridan foydalaniladi. Ular ma'lum darajada himoyalash (straxovka)ning ushbu tizim kamchiliklarini qoplaydi. Oldingi qatordagi o'yinchining to'siqni himoyalash tizimidagi boshqa bir zaif tomoni raqibning "tikka" trayektoriyali, to'p yon chiziq hududiga tushadigan aldovchi zarbasini qabul qilishdagi qiyinchiliklarni ko'rsatish mumkin. Himoyachi o'yinchi odatda to'ring chetidan qarshi hujumga ulgurish uchun, maydonchani ancha ichkarisiga kirib qolishdan cho'chib turadi va shu sababli ko'pincha yon chiziq bo'ylab to'siqning orqa tomoniga yo'naltirilgan to'pga yetishga ulgurmay qoladi.

Uchinchi kamchilik shundan iboratki, himoyada majburan o'ynayotgan o'yinchilar, bog'lovchilarga qaraganda kamroq harakatchandir, bular odatda himoyalash (straxovka) harakatlarini boshqalardan samaraliroq bajaradilar. Oldingi qatordagi o'yinchining ikkitalik to'siqda himoyalash tizimida to'ring o'rtasida tez o'ynaydigan (bunda orqa qatordagi o'yinchilar straxovkalashga yetib kelishga ulgurmaydilar), yoki to'ring chekkasidan ikkinchi tempdagi pasaytirilgan uzatishli kuchli hujumlar chiqaruvchi jamoalarga qarshi o'yinlarda qo'llash (himoyalananayotgan jamoaning ikkinchi qatordagi o'yinchilari orqa qatordan samarali qarshi hujum qilishni eplasa) foydaliroqdir.

**2-variant. Ikkinchi qatordagi chetki o‘yinchi tomonidan to‘siqni himoya (straxovka)lash.** Ikkinchi qator o‘yinchilari tomonidan to‘siqni himoyalashning atigi ikkita klassik varianti bor. Ularning tafovutlari to‘siqni chetdagi yoki markaziy himoyachi himoyalashi bilan aniqlanadi. Himoyalalanuvchi o‘yinchilarning joylashuvi standart holatda bo‘ladi, biroq maydonchanning ayrim muhim nuqtalarida turli zona o‘yinchilaridan tashkil topib, himoyadagi o‘yin tizimlarining farqlari aniqlandi.

Avvalo chekka himoyachining ikkitalik to‘siqni himoya (straxovka)lash variantini qarab chiqamiz. Himoyachi raqibning to‘r chetidan zarbasidan oldin, maydonchaga ancha ichkariga siljib, to‘siqni himoyalash uchun yon chiziq bo‘yicha chiqadi. Uning o‘rniga oltinchi zonadagi markaziy himoyachi keladi va hujumchi tomonidan yon chiziq bo‘ylab yo‘naltirilgan to‘pni qabul qilishni amalga oshiradi. O‘z navbatida, chekkada boshqa himoyachi oltinchi zonaga siljiydi va to‘siq ustidan oshirilgan yoki to‘siqchilar o‘rtasidan yo‘naltirilgan zarbani qabul qilish uchun javob beradi. To‘siq yonidan bo‘lgan egri zarbalarni oldingi chiziqdagi, to‘siqdan holi bo‘lgan o‘yinchi qaytaradi. Chekkadagi himoyachining himoyalash tizimida eng kamida ikkita afzallik bor:

To‘r chetida to‘siqdan holi bo‘lgan hujumchi himoyada o‘ynaydi yoki o‘yinga tayyorlanadi, ishning mohiyatiga ko‘ra, o‘z zonasida – chekka chiziq va hujum chizig‘i tarmog‘ida bo‘ladi. To‘siqdan himoya harakatlariga o‘tishda o‘yinchilarning zaruriy harakatlanishi shu tarzda minimallashtiriladi. Bunday dastlabki holatda o‘yinchi yakunlovchi hujumni tashkil etishi ancha oson bo‘ladi – bu yerda zarba uchun yugurishni boshlash ancha yengilroqdir.

Bog‘lovchi o‘yinchi orqa qatorga o‘tib qolgan vaziyatlarda, u odatda birinchi zona bilan almashtiriladi va ikkinchi bo‘lib to‘siqchilar himoyalaniadi. Bu jamoaga ma‘lum bir ustunliklarni beradi, chunki bog‘lovchi o‘yinchi himoyalashda, qoida tariqasida, boshqa mavqedagi voleybolchilarga qaraganda samaraliroq harakat qiladi. Boshqa tarafdin esa, himoyachilar tomonidan hujum zarbasi qabul qilingan holatlarda, bog‘lovchi o‘yinchi ikkinchi uzatishni bajarish uchun allaqachon chiqib kelgan bo‘ladi, bu ham foydalidir. Himoyadagi har qanday o‘yin tizimida bo‘lgani kabi, afzalliklardan tashqari unda ham zaif tomonlar – kamchiliklar mavjud:

To‘r chetidan navbatma-navbat hujumlarda markaziy himoyachiga to‘pni qabul qilishga tayyorlanish uchun, dastlabki o‘rniga borguncha, hujumchilar tomonidan yon chiziq bo‘ylab yo‘naltirilgan to‘pga yetib

borguncha, 9 metr harakatlanishga tog‘ri keladi. To‘rga “urilganda”, yon chiziq bo‘ylab himoyalash (straxovka)ga chiquvchi o‘yinchiga uchinchi zonada to‘pni qabul qilishi qiyin bo‘ladi. Agar to‘pga birinchi tegishni bog‘lovchi o‘yinchi bajarsa, unda sifatli ikkinchi uzatishni bajarish uchun hech kim qolmaydi. Chunki qolgan o‘yinchilar hujum rejasida bo‘ladi.

Himoyalalanuvchi jamoaning orqa qatorida faqat ikkita himoyachi qoladi (uchinchisi himoyalash). Ayrim vaziyatlarda to‘siqdan holi bo‘lgan o‘yinchi himoyada to‘laqonli o‘ynashga ulgurmay qoladi; bu holda maydonda himoyani faqat orqa qatordagi ikkita himoyachigina amalga oshiradi. Ikkitali to‘siqni himoyalashning ko‘rib chiqilgan har ikkala usuli ham “burchak bilan orqaga” deb nomlanuvchi himoyadagi o‘yin tizimiga kiradi. Himoya tizimining nomlanishi siniq chiziqdan iborat burchak cho‘qqisining yo‘nalishidan kelib chiqqan, ushbu burchak to‘rning orqasida, raqibning hujumi vaqtida orqa qatordagi uchta o‘yinchini birlashtiradi. Agarda burchak cho‘qqisi to‘rga qaragan bo‘lsa, unda bunday tizim “burchak bilan oldinga” deb ataladi.

**3-variant. Markaziy himoyachi tomonidan to‘siqni himoyalash (“burchak bilan oldinga”).** Mudofaada jamoa o‘yinchilarining joylashuvi standart, tayanch modelga muvofiq holatda (44-rasm, A va B). Himoyalashda hujum chizig‘iga yaqinlashgan oltinchi zona o‘yinchisi ishtirok etadi. Chekkadagi himoyachilar esa to‘rning ularga yaqin chekkasidan hujumlarda yon chiziq bo‘ylab yo‘naltirilgan to‘pni qabul qiladi yoki to‘rning uzoq chekkasidan hujumlarda maydonchani orqa qismini himoyalaydi.

Himoyalashning ushbu varianti qo‘llanilganda to‘siqning zichligi katta ahamiyat kasb etadi. To‘siqda kichkinagina tirqish bo‘lsa ham, hujumchilar yugurib kelib undan yorib o‘tishda foydalanadilar. Ko‘pincha zarbadan so‘ng to‘pning trayektoriyasi oltinchi zonadagi markaziy himoyachi himoyalaniشى uchun chiqib kelayotgan yo‘liga to‘g‘ri keladi. Yuqori tezlikda himoyachining boshi darajasida uchib kelayotgan to‘pni qabul qilish deyarli ilojsizdir. Orqa qatordagi himoyachilar esa, “himoyalov (straxovka)chi bilan navbatda turishdan” qochib, to‘siqchilar orasidagi teshikka yo‘naltirilgan bunday zarbalardan maydonchani malakali himoya qilish holatida bo‘lmaydilar. “Burchak bilan oldinga” himoya o‘yini tizimining ijobiy tomonlari quyidagilardir:

Yarim oy joylashuvlarida ikkinchi qator o‘yinchisi bo‘lgani holda himoyalashda chaqqon va fikrlovchi o‘yinchi – bog‘lovchi qatnashadi.

O'yin joylashuviga ko'ra, ikkinchi qatorda bo'lgan holda bog'lovchi, uzatish uchun chiqib kelgan o'yinchi holatida himoyalashni amalga oshiradi, bu himoyachilar tomonidan hujum zarbalarini qabul qilish holatlarida foydalidir. Markaziy himoyachi tomonidan to'siqni himoyalash tizimining, to'siq zichligini ta'minlash zarurligidan tashqari, yana quyidagi kamchiliklarni ko'rsatish mumkin:

Himoyachining orqa qatorida "doimiy asosda" ikkinchi qatorning to'siqda qatnashmayotgan bir o'yinchisi va oldingi qatorning to'siqda qatnashmayotgan bir o'yinchisi o'ynaydi. U doimo ham himoyachilarga yordamga ulgura olmaydi, ayniqsa, to'ring o'rta qismidagi hujumlarda. Boshqa vaziyatlarda esa, shuning mohiyatiga ko'ra, ikkita himoyalovchi o'yinchi va ikkita himoyachi bo'ladi;

Agar bog'lovchi himoyalashda birinchi to'pga tegib ketish bilan o'ynasa, unda qarshi hujumda ikkinchi to'pni uzatuvchi hujumchilardan biri amalga oshiradi. Agarda jamoaning o'yin tarkibi 5:1 tamoyili bo'yicha shakllantirilgan bo'lsa.

**4-variant. To'siqni ikkita bo'lib himoyalash.** To'ring o'rtasida ikkitalik to'siqni ikki o'yinchi bilan himoyalash tizimi ko'pincha o'z-o'zidan kelib chiqadi. To'siqda qatnashmayotgan to'siqchi, ba'zida hujum zonasiga shunchalik yaqin kelib qoladiki, faqat himoyalashda ("asosiy" himoyalovchi bilan birgalikda) foydali harakat qilishi mumkin bo'ladi. Ikkilangan himoyalash to'r chetlaridan bo'ladigan hujumlarda ham foydalaniladi. "Asosiy" himoyalovchiga, guruhli to'siqda qatnashmayotgan birinchi qatordagi yana bir o'yinchi qo'shiladi.

To'siqni ikkilanma himoyalash tizimi ko'pincha "aldovchi" jamoalar hujumchilari bilan bo'lgan o'yinlarda qo'llaniladi. Keyingi holatda to'p to'siqchilarning qo'lidan sakrab ketadi va trayektoriyasini o'zgartirib, ko'pincha to'siqning orqasiga, eng kutilmagan yo'nalishlarga tushadi. Bunday to'plarni qabul qilishga bitta himoyalovchining kuchi yetmaydi. Bunday vaziyatlarda ikkilanma himoyalash vaziyatdan chiqish hisoblanadi.

Buni ikkilanma himoyalash tizimining ijobiy tomoni deb hisoblash mumkin. Maydonchanning oldingi qismida o'yinchilarning ko'pchilik bo'lib qolishi, raqibning tezlikdagi o'yinida vujudga keluvchi nostandart vaziyatlarda qo'l keladi. Tizimning kamchiliklariga maydonchanning butun orqa qismini himoyalovchi himoyachilar sonining kamligini (ikkita) ko'rsatishi mumkin.

**5-variant. Intuitsiya (ichki sezgi) bo'yicha ikkitalik to'siqni himoyalash (straxovka) tizimi.** O'yinchilar mudofaaga 43-rasmdagi, B

va G sxemalarga muvofiq joylashadilar. Uning mohiyati shundan iboratki, intuitsiya asosida himoyalashni raqibning hujumlariga qarshi harakat qiluvchi to'rtta himoyachilardan biri amalga oshiradi. Odatda himoyalashga chetdagi himoyachilar qo'shiladi, biroq to'p oldilaridagi maydonchaga tushadigan himoyachilar ham himoyalashi mumkin. O'yinchilarning kuzatuvchanlik va tahlillash qobiliyati, intuitsiya va tajribalari qanchalik yuqori bo'lsa, mudofaadagi o'yinchilarning himoyalashda maqsadga muvofiq qo'shilishlari ham shunchalik ertaroq bajariladi. Himoyachi himoyalashga chiqqanida qolgan o'yinchilar bo'sh qolgan zonani nazorat qiladilar.

Intuitsiya bo'yicha himoyalash tizimining kuchli tomonlariga maydonchani himoyasi to'rtta himoyachi tomonidan amalga oshirishini ko'rsatish mumkin. Tizimning bo'sh tomoni – doimiy asosda himoyalovchi o'yinchining bo'lmasligidir. Bunday himoyalashda to'siqchi o'yinchining qo'lga berilgan zarbadan so'ng to'siqning orqasiga sakrovchi to'pni qabul qilish deyarli imkonsizdir. Tajribada, o'yinchilarning intuitsiyasi va oyoqlarning tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, tizim ham shunchalik samarali "ishlaydi". Bu himoyachilarga hujumning rivojlanishini ko'ra bilish, "o'yinni oldindan o'qiy olish", o'z vaqtida samarali qaror qabul qilish va uni amalga oshirishiga imkon beradi.

Intuitsiya bo'yicha himoyalash (straxovka) bilan himoyalash tizimini o'yinchilar kuchli hujumga ega bo'lgan, baland bo'yli hujumchilarning kuchli zarbalariga tayanadigan jamoalar bilan bo'lgano'yinlarda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Ular aldovchi zarbalar va to'siqda hujumlarni kamdan-kam ishlatadilar, bundan himoyachilar ham foydalanadi, himoyalashni qo'llamaydi.

**6-variant. Ikkitalik to'siqni (straxovka) himoyalamasdano'yinni tashkil etish tizimi.** Bir xil vaziyatlarda himoyada o'ynashning o'xshash varianti – himoyalashsiz "kamchiliklarga" ega bo'lgan o'yindan foydalaniladi. Tizimning farqi shundaki, himoyachilar himoyalashga ancha kechroq – hujumdan so'ng, to'siqdan uchib qaytgan yoki aldovchi zarba yordamida yuborilgan to'p orqasidan borib qo'shilishi mumkin. To'siqdan sakrovchi to'pni odatda tushish joyiga yaqin turgano'yinchi o'ynaydi. Aldovchi zarba berilganda esa (odatda bu funksiyani chekka himoyachilar bajaradilar) kelishuv bo'yicha bo'ladi.

Himoyalashning ushbu tizimini intuitsiya bo'yicha himoyalashga o'tish varianti sifatida qarash mumkin. Bu himoyachilarda intuitsiya yetishmagan hollarda o'z-o'zidan kelib chiqadi. Himoyada

himoyalashsiz o‘yin tizimini past bo‘yli, harakatchan o‘yinchilar bo‘lganida, o‘z tarkibida baland bo‘yli, kuchli zarbali hujumchilar bo‘lgan jamoalar bilan o‘yinlarda qo‘llash ma‘quldir. Ular zarba kuchiga ishonadilar, hujumda boshqacha yo‘llarni izlamaydilar.

**7-variant. To‘siqni aralash himoyalash (straxovka) bilan himoya qilish tizimi.** Bir so‘z bilan aytganda, guruhli to‘siqni aralash himoyalash variantlari bir qancha. Aralash himoyalash – bu har xil o‘yin harakatlarida himoyalashning har xil tizimlaridan foydalanishdir. Masalan, 5:1 formula bo‘yicha jamoaning o‘yin tarkibini shakllantirishda, agar bog‘lovchi o‘yinchi joylashuv bo‘yicha orqa qatorda o‘ynaydigan bo‘lsa, bunday hollarda “burchak bilan orqaga” himoya tizimini qo‘llagan yaxshiroq.

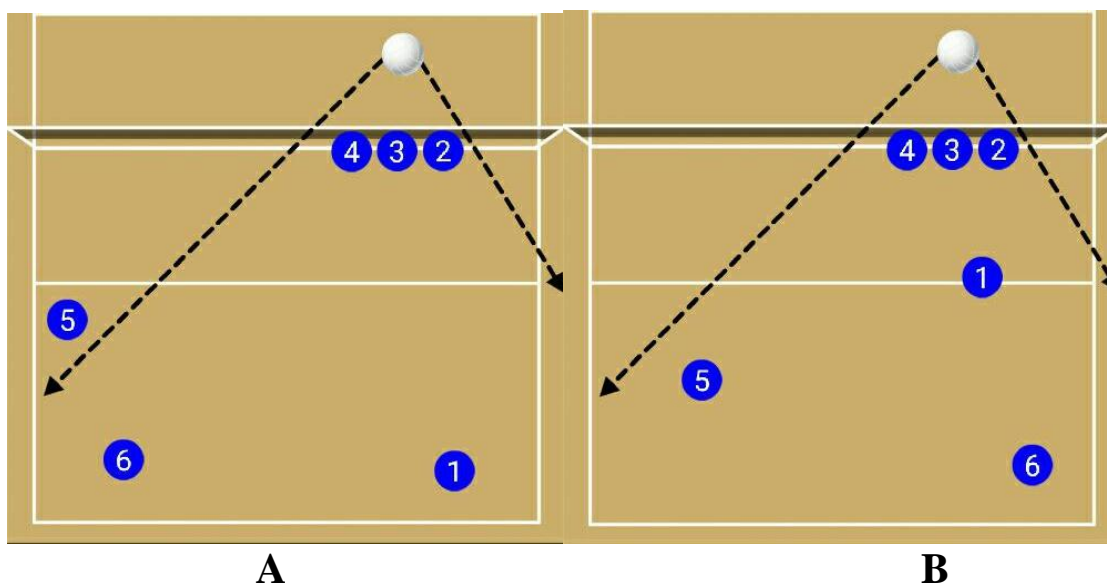
Boshqa varianti. Ikkinchi zonadagi guruhli to‘siqda (bog‘lovchi oldingi qator o‘yinchisi) himoyalash chekka himoyachi tomonidan amalga oshiriladi. To‘rtinchi zonadagi to‘siqda esa to‘siqdan holi bo‘lgan bog‘lovchi o‘yinchi tomonidan bajariladi, u odatda yaxshiroq himoyalaydi va zonada ikkinchi uzatishni amalga oshirish uchun qulayroq joylashgan ham bo‘ladi.

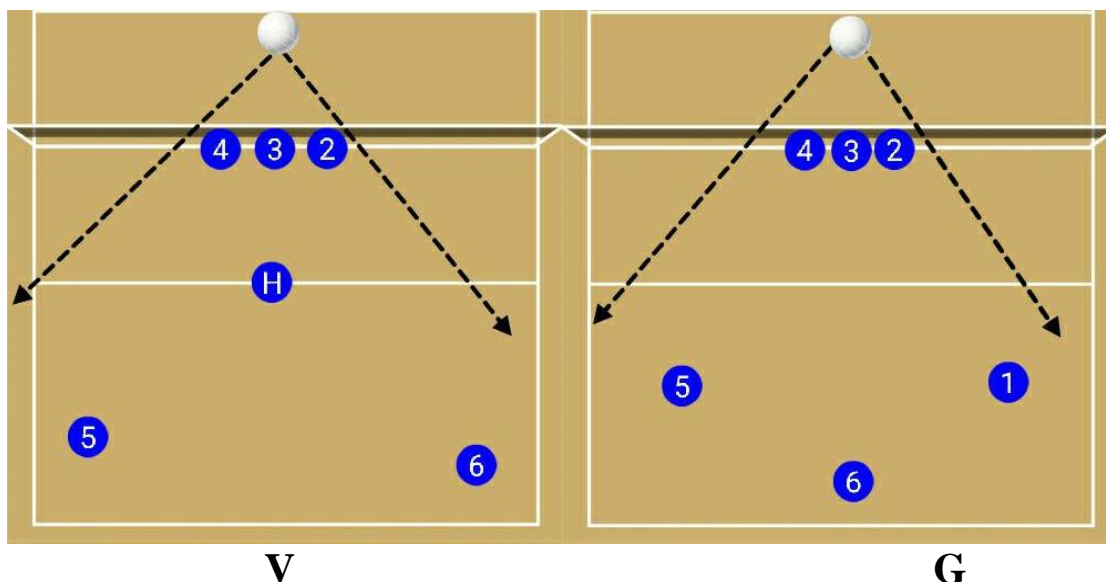
Aralash himoyalash variantlari ham kam emas. Ularni tanlash raqib jamoa xususiyatlariga, vujudga keladigan o‘yin vaziyatiga, shu jumladan, o‘yin hisobiga, o‘yinchilar mahorati va xususiyatlariga, ularning jismoniy ko‘rsatkichlari va jamoa o‘yin tarkibining shakllanish tamoyillariga bog‘liq bo‘ladi. Bu yerda voleybolchilarning turlicha taktik tuzilmalar doirasida o‘ynash ko‘nikmalari va o‘yinchilarning turli raqiblari hamda o‘yinlarda bir tizimdan ikkinchi tizimga o‘ta olish qobiliyatlari eng muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq himoyada o‘ynashda taktik tizimlarni har qanday maqsadga muvofiq almashtirishning samaradorligiga faqat jamoa o‘yinchilarining ularni yetarlicha egallaganda erishiladi. Yakka holda to‘siqlash odatda, boshqa o‘yinchilar guruhli to‘siqni tashkil qilish uchun hujum zonasiga siljishga ulgurmagan hollarda, majburiy chora sifatida qo‘llaniladi. Chunki yaxshi hujumchilar uchun ko‘pchilik hollarda yakka to‘siqchining “zonani” himoyalash tartiblarini bartaraf etish unchalik qiyinchilik tug‘dirmaydi yoki o‘yinchi qo‘llarini to‘p yo‘lini to‘sish tomonga o‘tkazib “ovlovchi” to‘siqdan foydalanadi. Hujum joyiga yaqin bo‘lgan, biroq to‘siq qo‘yishga ulgurmagan oldingi qator o‘yinchisi himoyalashga o‘tadi, uzoqdagisi esa orqa qator himoyachilari bilan birgalikda maydonchani himoyalaydi va to‘p qabul qilingan bo‘lsa, qarshi hujumda qatnashadi.



O'yinchilarning saflanishi va ularning funksiyalari hujum zonasi va to'pga zarba berish joyiga nisbatan to'siqning joylashuviga bog'liq ravishda birozo'zgaradi. To'r chetidan va o'rtasidan to'siq qo'yishda o'yinchilar joylashuvining ayrim variantlari 44-rasmda keltirilgan. To'r o'rtasida yakka to'siqda ko'pincha, o'z-o'zidan, to'siqqa va himoyaga ulgurmadan oldingi qator o'yinchilari hisobidan ikkita himoyalovchi paydo bo'ladi (44-rasm, G). Yakka to'siqni raqib hujumchilar odatda hujumkor zarba bilan bartaraf etishga urinsa-da, himoyalashda ikki o'yinchining bo'lishi to'p to'siqqa tegib, o'z uchish trayektoriyasini o'zgartirgan va hujum zonasiga tushgan hollarda foydali bo'ladi. Maydonchanning orqa qismini yakka to'siqda doimo uchta o'yinchi mudofaalaydi, yakka to'siq maydonchanning xuddi shunday qismini guruhli to'siq kabi yopa olmaydi, shuning uchun himoyachilar oldida ancha qiyinroq vazifa paydo bo'ladi. Uni o'yinchilarning zarba yo'nalishini bilib olish va qaytaruvchi platformani to'p bilan uchrashish joyiga tezda o'tkaza olish qobiliyatlarisiz hal etib bo'lmaydi.

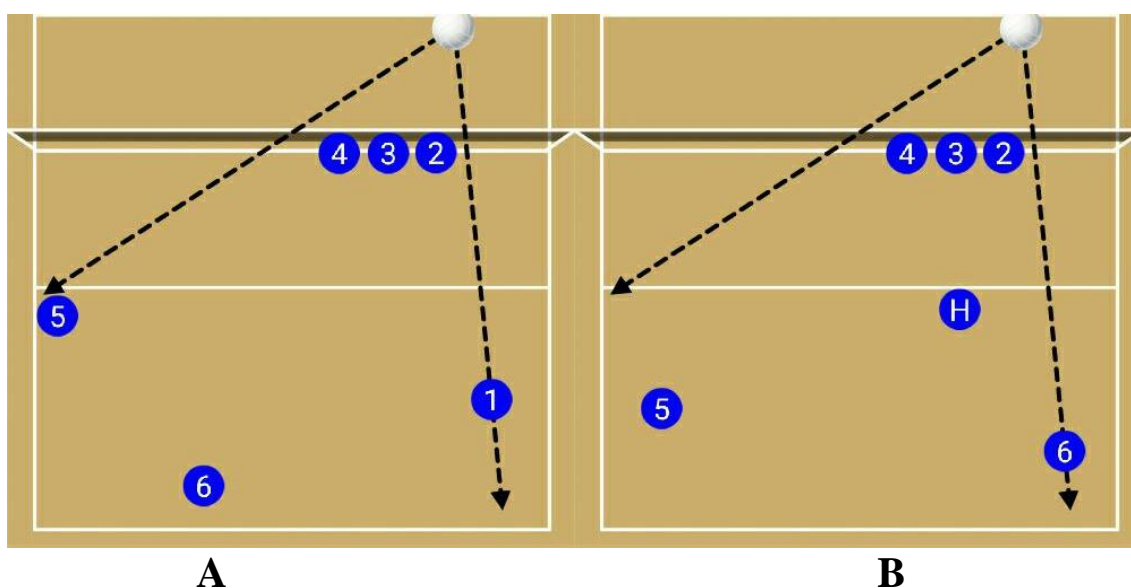
**Uchtalik to'siqdagi himoyada jamoaviy o'yin taktikasi.** O'yinchilar uchtalik to'siqni to'r chekkasida ham, shuningdek, o'rtasida ham qo'llashlari, orqa qator o'yinchilari esa himoyalash yoki himoyalashsiz maydonchani qo'riqlashlari mumkin. O'yinchilarning joylashuv variantlari 45-46-rasmlardagixemalarda keltirilgan.

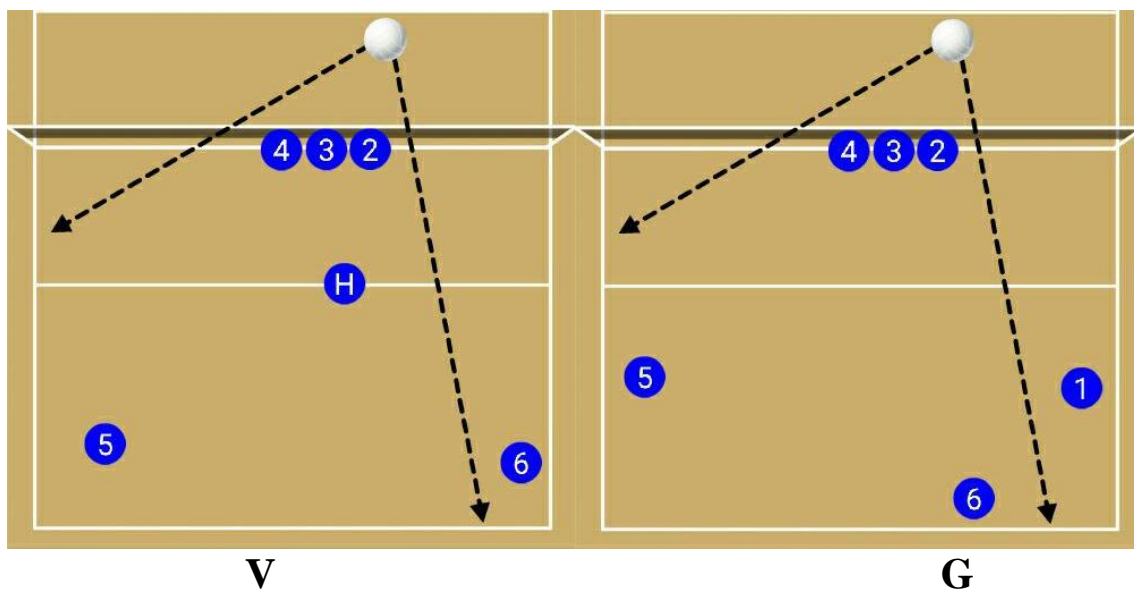




45-rasm

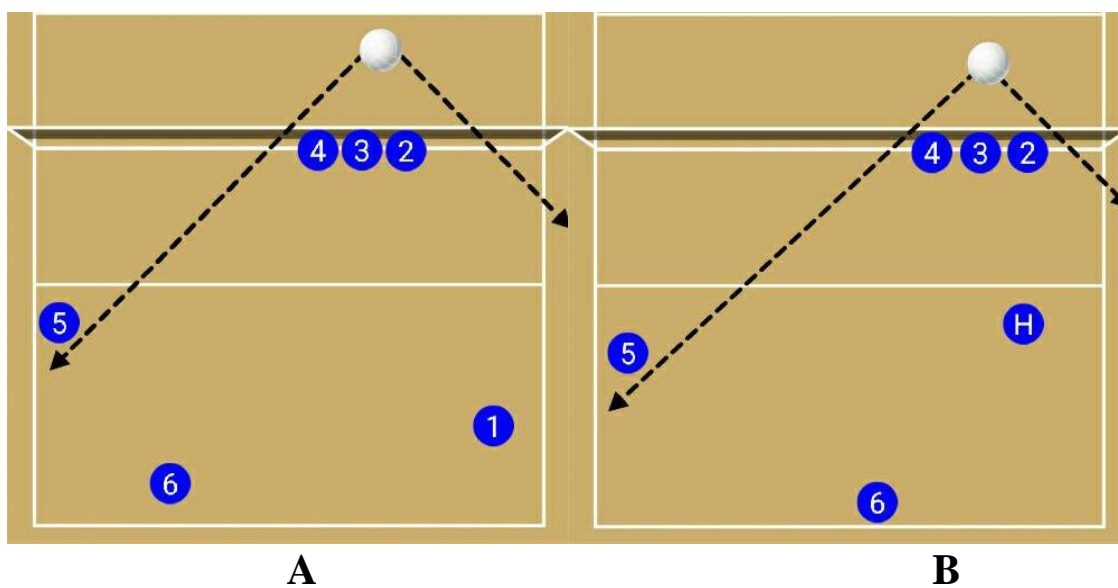
45-rasm sxemalarida uchtalik to‘siq to‘r chetlaridan (A va B variantlar) va to‘r o‘rtasidan (B va G variantlar) hujumlarda maydonchanning markaziy qismini yopib qo‘ygan holatlarda himoyalانuvchi jamoa o‘yinchilarining joylashuvi keltirilgan. A va G variantlar to‘siqni himoyalashsiz (straxovka), B va V esa-himoyalashni (straxovka) nazarda tutadi. 45-rasm sxemalarida to‘siqchilar tomonidan hujum uchun yon chiziq bo‘ylab erkin yo‘nalish qoldirilgan holda, himoyalashda o‘yinchilarning namunaviy joylashuvi ko‘rsatilgan. B va V variantlarda to‘siqni himoyalash (straxovka) bilan, A va G variantlarda esa himoyalashsiz (straxovka).

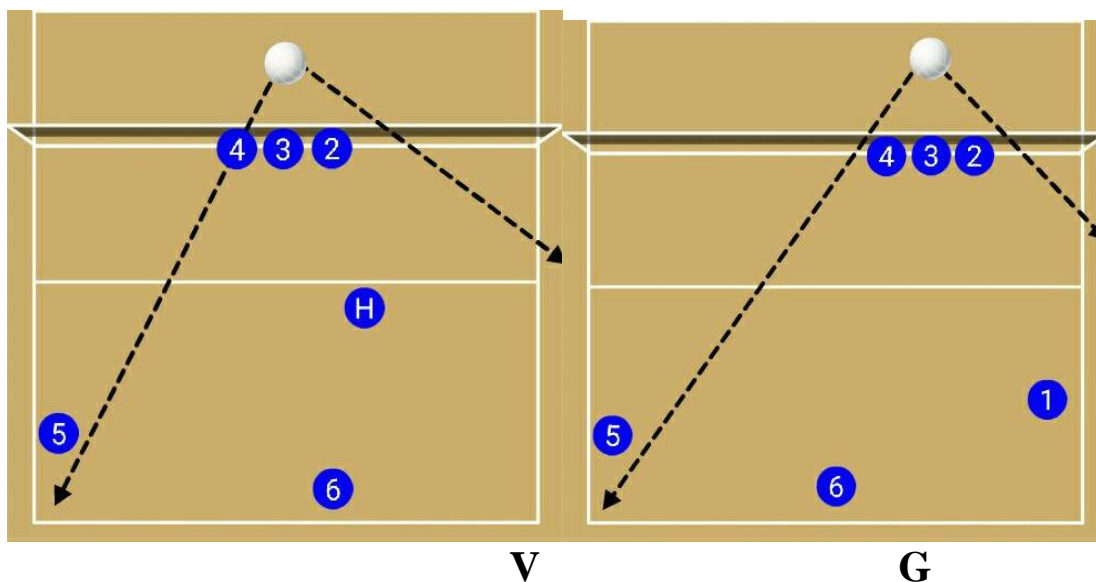




46-rasm.

To'siq qo'yishning bunday usullari, qachonki, raqib yon chiziq bo'ylab deyarli hujum qilmaydigan holatlarda qo'llaniladi. 46-rasm chizmalarida yonlanma chiziq bo'ylab va maydonchanning o'rtasida raqibning hujum yo'nalishini yopuvchi uchta to'siqda himoyachilar joylashu-vining maqsadga muvofiq usullari ko'rsatilgan. Bu raqib to'r bo'ylab aylanib o'tuvchi zarbalardan foydalangan holatlarda o'zini oqlaydi. B va V variantlarda orqa qator himoyachilaridan biri to'siqni himoyalaydi (straxovka), A va G variantlarida esa himoyalash (straxovka) bo'lmaydi.





46-rasm.

O‘yin va himoyada uchtalik to‘siqdan foydalanishning afzalliklari va kamchiliklari ham bor. Himoyachilar sonini kamayishidan to‘r oldida himoya kuchayadi, mudofaa esa zaiflashadi. Himoyachilar uchta (agarda bittasi to‘siqni himoyalamas) yoki ikkita bo‘ladi. Uchtalik to‘siqdan foydalanilganda, qarshi hujumni tashkil etish qiyinlashadi, ayniqsa, birinchi temp bilan, chunki to‘siqda qatnashuvchi o‘yinchi zarba uchun o‘z vaqtida yugurib kelishni bajarishga ulgurmay qoladilar. Shu bilan birga, raqibning hujumchi o‘yinchisiga ham uchtalik to‘siqqa qarshi kurashish vazifasi anchagina murakkablashadi. Uni aylanib o‘tuvchi zarba bilan “o‘tish” yoki kuchli zarba yordamida “yorib o‘tish” ham qiyin bo‘ladi. Shuning uchun, hujumchilar vujudga kelgan bunday vaziyatlarda ko‘pincha zarba o‘rniga to‘pni to‘siq orqasiga uloqtirish usulidan foydalanadilar. Bu himoyalovchi o‘yinchi, maydonchani orqa qismi himoyasini birlashtirgan holda, to‘siqni himoyalashga majbur etadi. Jamoalar uchtalik to‘siqdan ancha kuchli, ikkitalik to‘siqdan osongina yengadigan raqib hujumchilariga qarshi foydalanadilar. Shuningdek, himoyachilar yuqori tezlikda uchayotgan to‘pni qabul qila olmaydigan holatlarda ham bu usul qo‘l keladi. Raqibning hujumlariga qarshi harakatning bunday usullarini raqib hujumchisining “birdaniga” zarba berishlarida, shuningdek, to‘rga uzoqdan va yaqindan uzatishlarda qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

O‘yinchi uchtalik to‘siqni raqibning yuqoridan uzatilgan zarbalari sharoitida “ko‘rib chiqishga” ulguradilar – bunda to‘siqchilar to‘siq qo‘yish joyiga siljish uchun, shuningdek, barcha o‘yinchi kim hujum qilishi oldindan ma‘lum bo‘lgan hollarda ham yetarlicha vaqtga

ega bo'ladilar. Eng afzali, intuitsiya bo'yicha uchta to'siqni himoyalash yoki umuman himoyalashsiz tizimlar hisoblanadi, biroq, o'yinda vujudga keladigan aniq o'yin vaziyatlaridan kelib chiqish lozim.

### **Hujum zarbalariga qarshi harakatning guruhli taktikasi.**

Raqibning hujum zarbalariga qarshi harakatning guruhli taktikasi jamoa tuzilmasi tizimi doirasida o'yinchilar guruhlarining (2-5) o'zaro harakatlaridan tashkil topadi. Maydonchani himoyalashda o'yinchilar o'zaro harakatlarining bir qator turlarini ajratish mumkin:

- to'siq qo'yuvchi o'yinchilar o'rtasida;

- to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning himoyalovchilar va himoyachilar bilan;

- himoyachilarning o'zlari o'rtasida;

- himoyachilarning himoyalovchi o'yinchilar bilan;

- himoyachilar va himoyalovchilarning bo'g'lovchi o'yinchilar bilan;

- to'siq qo'yuvchilar o'rtasidagi o'zaro harakatlar, birinchidan, to'siqda sakrash uchun joyni tanlash bo'yicha o'yinchilarning kelishilgan harakatlaridan tashkil topadi. Bunda o'yinchilarga, ulardan qaysi biri guruhli to'siq uchun joyni tanlashini, to'siqda tirqish qolmasligi uchun kim moslashib turishini aniqlash muhimdir. Agar oddiy qoida "asosiy" (ya'ni, sakrash uchun joy tanlovchi) to'siqchi – bu raqibning hujumi "kimning hududida amalga oshiriladigan bo'lsa, o'shadir" qoidasi qabul qilinsa, o'yinchilarning o'zaro harakatlari ancha soddalashadi. "Yordamchi" to'siqchi, to'siqning zichligi uchun javob bergan holda, asosiyga moslashadi. "Tokchali to'siq" deb nomlanuvchi o'zaro harakatlar bundan mustasnodir. U kesishma harakatlaridan foydalanuvchi hujumchilarning o'yiniga qarshi ta'sir uchun qo'llaniladi. Hujumchilarning bu turdagi harakatlanishi "krest"(kesishma) va "teskari krest" kombinatsiyalaridagi hujum o'yinlarida uchraydi.

"Tokchali to'siq"ning mohiyati shundan iboratki, to'siqchilar to'rt bo'ylab o'z hujumchilari bilan birga aralashib ketadilar. Qarama-qarshi harakatlanishda to'qnashib ketmaslik uchun ayrim to'siqchilar to'rtga yaqin tekislikda (odatda bu birinchi tempdagi hujumchilarga qarshi harakat qiluvchi o'yinchi), boshqasi esa biroz naribroqda harakat qiladi. Ta'kidlash joizki, zamonaviy voleybolda "tokchali to'siq" deyarli qo'llanilmaydi.

To'siqchilarning boshqa bir vazifasi – ularning qo'l harakatlarining havoda moslashuvidir. To'siq qo'yuvchilar qo'l harakatlarining o'zaro kelishuvchanlik xarakteriga qo'llaniladigan taktika: Bunda "hududli"

yoki “ovlovchi” to‘siq qo‘llanilishi ta’sir etadi. Har qanday holatda ham qo‘l harakatlari sinxron bo‘lishi, sherik tomonidan allaqachon to‘silgan joyni yopmasligi, biror tirqish qoldirmasligi ham kerak.

Yerga tushgandan keyin to‘siqchilarning ehtimoliy o‘zaro kamchiligiga, raqib tomonga muvozanatni yo‘qotayotgan sherikka yordamlashish, shuningdek, qayta to‘siq qo‘yish yoki qarshi hujumga o‘tish uchun o‘rinlarini almashtirishdagi kelishilgan harakatlarni kiritish mumkin.

**Hujum zarbalarini qaytarishda himoyachilarning guruhli o‘zaro harakatlari.** Ular quyidagi tarkiblarga ega bo‘ladi:

Bir-birini takrorlamaslik, navbatdaqolib ketmaslik va yonma-yon turmaslik uchun himoyada to‘pni qabul qilishda dastlabki holatni egallashdagi harakatlarning kelishuvi;

Ishtirokchini – to‘pni kim qaytarishini aniqlash. Himoyachilar harakatlari kelishuvining ayrim qoidalari jamoaviy taktika bo‘limida keltirilgan. Biroq, hujum zarbalarini qabul qilish va uning ishonchliligini oshirishda hujumchilarning o‘zaro harakatlari jarayonini yengillashtiruvchi universal vosita bor. Bunda himoyada “qaychi” usulida o‘ynash nazarda tutilmoqda.

Ushbu usulning mohiyati shundan iboratki, teng masofada turgano‘yinchilar o‘rtasidan uchib o‘tayotgan to‘pni, birdaniga har ikkala himoyachi ham qabul qilishga urinadi. Bir-biriga xalaqit bermaslik uchun himoyachilardan biri boshqasidan oldinroqdagi o‘rinni egallaydi. Himoyachilardan biri boshqasidan, qarama-qarshi yo‘nalishda harakatlanayotganidan biroz oldinroqqa siljiydi; ikkalasi ham to‘pning yo‘lini qo‘llari bilan to‘sisga urinadi. To‘p kimning qo‘liga tushgan bo‘lsa, to‘pni o‘sha o‘yinchi qaytaradi. Himoya harakatlarining bunday takroriyligi to‘pni qabul qilish ishonchliligini oshiradi va himoyachilarning o‘zaro harakatlarini soddalashtiradi. Himoyada “qaychi” usulida o‘ynash to‘p uchishining yerga qaratilgan trayektoriyalarida alohida samaralidir.

**To‘siqchilar va himoyachilarning o‘zaro harakati.** To‘siqchilar va himoyachilarning o‘zaro harakatlari bosh vazifa: maydonchaga yo‘naltirilgan zarbalarni qaytargan holda, birgalikdagi harakatlar bilan raqibning hujumlariga qarshi turishni hal etishga yo‘naltirilgandir. Jamoaviy taktika tizimi to‘siqchilar va himoyachilarning guruhli o‘zaro harakatlarini, shuningdek, ularning mas’uliyat hududlarini aniqlaydi. To‘siqchi o‘yinchilar maydonchani bir qismini himoyachilarga qoldiradilar. Ayrim himoyachilar to‘siq yonidan uchib

o'tuvchi to'pni (buning uchun mos joyni egallash kerak), boshqalari esa to'siq ustidan uchib o'tuvchi to'pni qabul qiladilar. Ular ham, bular ham zich bo'lmagan to'siqdagi tirqishdan yo'naltirilgan to'pni qaytarishlari mumkin. Shu tarzda, himoyachilar to'siqchi o'yinchilar xatolarini tuzatadilar. Kelishilgan o'zaro harakatlarda to'siqchi o'yinchilar funksiyalarini boshqalardan ko'ra yaxshiroq eplaydigan himoyachilarga kattaroq hududni topshirishlari mumkin. To'siqchilar va himoyachilarning aniq o'zaro hamkorligi butun jamoaning himoyadagi o'yin samaradorligini jiddiy oshiradi.

### **Himoyachilar va himoyalovchilar (straxovka) o'zaro harakatlari.**

Himoyachilar va himoyalovchi o'yinchilar o'z funksiyalarini maydonchani ancha ichkarisida – jamoa mudofaa qurilmasining ikkinchi eshelonida amalga oshiradilar. Ular harakatlarining kelishuvi ko'pgina sohalarda bo'ladi. Maydonchani birgalikda himoyalagan holda, ular o'z harakatlarini keraksiz takrorlashsiz hamda raqib hujumlari vaqtida maydonchani qandaydir joyini himoyasiz qoldirmaydigan holda rejalashtiradi. O'yinchilardan biri to'siqni himoyalashga o'tganida boshqalari uning hududini nazorat qilish lozim, bu ayniqsa, intuitsiya bo'yicha himoyalashda juda muhimdir.

To'pni kim o'ynashi – himoyachi yoki himoyalovchi ekanligi to'la tushunarli bo'lmaydigan "chegaradagi" to'plarni qaytarish bo'yicha harakatlar ham kelishilgan bo'lishi zarur. Bunday vaziyatlarda yoki oldindan kelishilganlik yoki "o'yna" "qo'ygin", "men" kabi belgi buyruqlar ish berishi mumkin. Bunday harakatlar himoyalovchi o'yinchining to'siqchilar bilan o'zaro harakatlarida ham foydalidir.

Himoyalovchi zich bo'lmagan to'siqda, ochiq hududda bo'lishdan qochishi lozim, bunda to'siqchilar qo'li orasidan hujumchi kuchli zarba bilan yorib o'tishi mumkin. Bunday to'pni yaxshisi himoyachilarga qoldirish kerak.

**Hujum zarbalarini qabul qilishning individual taktikasi.** Bular o'yinchilarning guruhli va jamoaviy o'zaro harakatlari doirasida amalga oshiriladi. Raqibning hujumchi o'yinchilarida o'yin vaqtida hujumni rivojlantirishning bir qancha yo'llari bo'ladi. O'yin vaziyatlarining tezkorligi himoyalanuvchi jamoa o'yinchilarning harakatlarini birmuncha qiyinlashtiradi. Shu sababli, raqibning hujumlariga samarali qarshi turish uchun himoyalanuvchi jamoa o'yinchilarining voqealar rivojini oldindan ko'ra bilishi, o'z vaqtida qarshi harakatni boshlashi uchun hujum qilayotgan o'yinchilarning harakatlarini oldindan seza bilishiga asoslanib qarshi harakatlarni ertaroq boshlash ularning samaradorligini sezilarli darajada

oshiradi. Umumiy ko‘rinishda samarali qarshi harakatni tashkil etishning asoslari quyidagilar hisoblanadi:

- vujudga kelayotgan o‘yin harakatini idrok etish va baholash;
- qarorlar qabul qilinishi (qanday qarshi harakat qilish);
- qabul qilingan harakat rejasini ro‘yobga chiqarish, qarorlarni amalga oshirish.

**Himoyachilarning individual taktik harakatlari.** Himoyada samarali o‘ynash uchun himoyachi bir qator vaziyatlarni ketma-ketlikda hal etishi lozim.

**Raqib hujumi vaqti joyni tanlash vazifasini hal etish.** Bu raqibning hujumi vaqtida voqealar rivojini oldindan ko‘ra bilish asosida amalga oshadi: zarba uchun uzatish qayerga va kimga uzatilishini bilish zarur. Oldindan ko‘ra bilish qobiliyati guruhli va jamoaviy o‘zaro harakatlarning qo‘llaniluvchi jamoa tizimini hisobga olgan holda, hujumni qaytarish uchun maydonchada o‘z vaqtida dastlabki holatni egallashi uchun imkoniyat beradi. Vujudga kelayotgan vaziyat bo‘yicha, hujumchilarning xususiyatlari va afzalliklari bo‘yicha, hujumchilar qo‘lining zarba harakatlari bo‘yicha zarbaning yo‘nalishini mumkin qadar tezroq seza bilishidir. Bu o‘z vaqtida (agar hujum yo‘nalishini oldindan bilish vazifasi hal etilgan bo‘lsa, zarba berishgacha) to‘p bilan uchrashish joyiga o‘tish imkonini beradi. Faqat shunday holatda, to‘pga oddiygina qo‘l uzatishga emas, balki to‘p ostiga joylashishga ulgirish mumkin.

Uchib o‘tayotgan to‘pgacha bo‘lgan masofaga bog‘liq holda va harakatlanish hamda vaziyatning rivojlanishi bo‘yicha, zaruriy mo‘ljal bilan qaytaruvchi platformani to‘r ostiga o‘tkazish usulini aniqlash (qadam, egilish, tizzada sirpanish, yonga yoki umbaloq oshib yiqilish). To‘pning uchish tezligi bo‘yicha qaytaruvchi platforma bilan o‘zaro harakatlar tartibini aniqlash va tashkil etish (bo‘shashuvchi, barqaror yoki qarama-qarshi harakat tartibi).

**O‘yinchilarning himoyalanişhda individual taktik harakatlari.** To‘siqni yoki hujumchi o‘yinchini himoyalovchi o‘yinchini shunga o‘xshash vazifalarni hal etadi. U, shuningdek, oldindan bilish asosida, mumkin qadar ertaroq himoyalash, dastlabki holatni egallash va to‘pga tomon harakatni boshlash uchun intiladi (agarda bu uning to‘pi bo‘lsa) yoki boshqa o‘yin harakatlariga qo‘shiladi.

Hujum qilayotgan jamoa o‘yinchilarining harakatlarini oldindan bilish va vujudga kelayotgan o‘yin vaziyatlarini hisobga olish ham himoyalovchining o‘yin samaradorligi uchun birinchi darajali ahamiyatga egadir. Agar ushbu vazifa qoniqarli hal etilsa, to‘pga tomon harakatlanish va



uni o‘ynash qiyin bo‘lmaydi, chunki to‘p uncha katta bo‘lmagan tezlikda uchayotgan bo‘ladi. Biroq, qachonki to‘p to‘siqchilarning qo‘liga urilsa va o‘z trayektoriyasini keskin o‘zgartirsa, himoyalovchi o‘yinchiga faqat tasodif va yaxshi ilg‘ab olishigina yordam berishi mumkin. Keskin kutilmagan harakatlarga tayyorgarlikni ta‘minlashni ham himoyalovchi o‘yinchining mudofaa harakatlari taktikasiga kiritish mumkin.

**To‘siqda o‘yinchilarning individual taktik harakatlari.** To‘siq qo‘yuvchi ketma-ketlikda quyidagi harakatlarni bajarishi kerak:

1. To‘siq qo‘yish joyiga harakatlanishini ertaroq boshlash uchun, hujumchi o‘yinchilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda vujudga keluvchi o‘yin vaziyati bo‘yicha ikkinchi uzatishning yo‘nalishini (qayerga, qanday trayektoriya bo‘yicha, qaysi hujumchiga) oldindan bilish.

2. To‘siq bo‘yicha sheriklarining harakatlarini hisobga olgan holda harakatlanish (tiralma qadam, yugurish yoki sakrashni kuchaytirish hisobidan) sakrash vaqti va trayektoriyasining samarali usulini tanlash.

3. Zarba yo‘nalishini oldindan bilish asosida, “ovlovchi to‘siq”da to‘p barmoqlardan raqibning maydonchasiga sakrab tushishini ta‘minlash uchun qo‘llarni maqsadga muvofiq (bir tomonga, oldinga yoki orqaga) holda to‘siqqa uzatish. “Hudud to‘siqda” hujumchilarning ma‘lum yo‘nalishdagi zarbalarini oddiygina yorib o‘tish lozim.

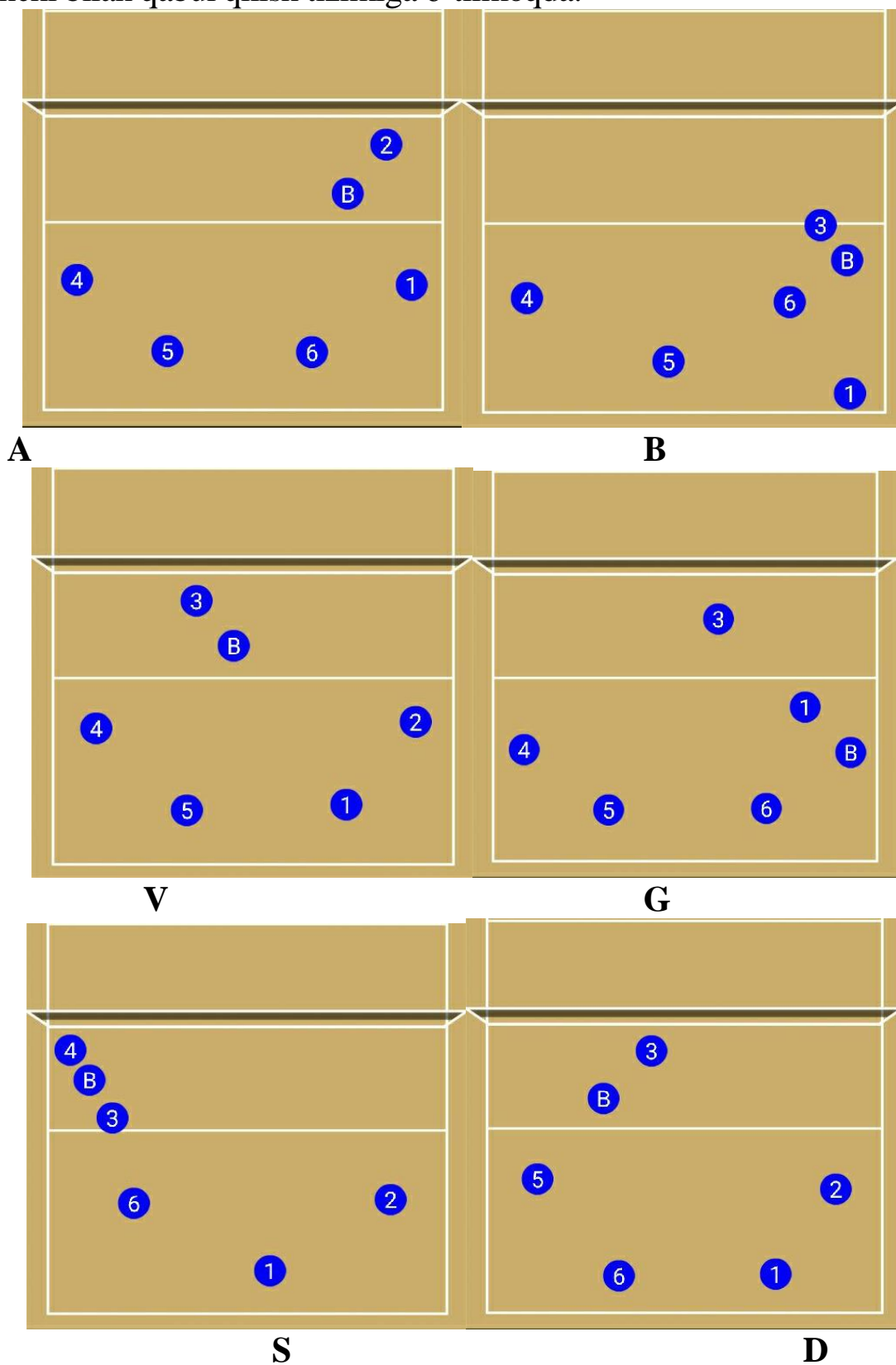
### **8.3. O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish taktikasi**

**O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishning jamoaviy taktikasi.** Jamoaviy taktika shartli ravishda ikki tizimga: oldingi qatordagi bog‘lovchi o‘yinchining uzatishlarini qabul qilish va ikkinchi qatordan chiqib keluvchi bog‘lovchining qabul qilishga ajratish mumkin.

O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda jamoaviy taktikaning har ikkala tizimining ham muhim tashkil etuvchi uzatish vaqtida maydonda o‘yinchilarning joylashuv usuli hisoblanadi. Qabul qilishda bevosita qatnashuvchi o‘yinchilarning soni va maydonchada ularning joylashish tartibi joriy o‘yin sharoiti, tarkibni shakllantirish tamoyili, shuningdek, qabul qilingan to‘pni yutib olishga tayyorlanayotgan hujum kombinatsiyasidan va uni qabul qilishda o‘yinchilarning mahoratiga bog‘liq bo‘ladi. Keyingi holatda jamoalar ishonchliligi yuqori bo‘lmagan o‘yinchilarning qabul qilishlaridan xalos bo‘lishga intiladilar. Ularni to‘r ostiga yoki maydoncha burchagiga “yashiradilar” (47-rasm, B). Shuningdek, qabul qilishda bog‘lovchi o‘yinchi ham qatnashmaydi – u to‘pga ikkinchi bo‘lib teginadi

(47-rasm, barcha variantlar), va odatda diagonal hujumchi ham qatnashmaydi, uning o‘yin yuklamasini pasaytirishga harakat qiladilar.

Mahoratli o‘yinchilar jamoalarida, asta-sekin eng ishonchli uchta o‘yinchi bilan qabul qilish tizimiga o‘tilmoqda.



47-rasm

Ularga o'yinni yakuniga yetkazuvchilar va libero kiradi. Ayrim holatlarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishga 4-o'yinchi – diagonal hujumchi ham yordamlashadi. 1-tempdagi hujumchilar uzatishlarni qabul qilishda qatnashmaydi. Orqa qatorda ularni libero almashtiradi, oldingi qatorda esa ular birinchi temp bilan hujum qilishlari lozim, uzatishni qabul qilgandan keyin buni bajarish qiyin bo'ladi.

Bog'lovchi o'yinchi joylashuv bo'yicha oldingi qatorda va maydonchani o'ng qismida bo'lsa, qabul qilishda jamoaviy o'zaro harakatlar eng oddiy bo'ladi. 2- yoki 3-zonada joylashgan holda bog'lovchi o'yinchi raqibning uzatishidan so'ng o'z o'rnini almashtirmasdan turib uzatishni bajarishi mumkin. Bunday joylashuvda oldingi qatordagi bog'lovchining ko'plab harakatlarini raqibning to'siq qo'yuvchilari ancha osonlik bilan bilib oladilar. Shu sababli, qabul qiluvchi jamoa o'yinchilari qayta saflanishlari, oldingi qatordagi qo'shni o'yinchining orqasidan yoki orqa qatordan chiqayotgandek harakat qilishlari mumkin, keyingi holatda bog'lovchi o'yinchi uzatish zarbasi berilishigacha oldinga tomon qadamlaydi (47-rasm).

Bog'lovchi, joylashuv bo'yicha ikkinchi hudud o'yinchisi bo'lgani holda, uchinchi yoki ikkinchi hudud o'yinchilari orqasidan "yolg'ondakam" chiqish qilishi mumkin. Bu, hujumchi o'yinchiga zarba berish yengil bo'lishi uchun, uchinchi zonadan ham, ikkinchi zonadan ham bajarilishi mumkin (47-rasm, A va B). Bunday harakatlar qanchalik sodda tuyilmasin, ularning qo'llanilishi ko'pincha samarali bo'ladi. Hatto oxirgi Olimpiadada ham, hujum zarbasini ko'rmoqchidek bo'lib ko'ringan ikkinchi qatordagi o'yinchiga qarab, to'siq qo'yuvchilarning sakraganini ko'rish mumkin edi. Ancha quyi darajadagi jamoalarda (BO'SM bosqichida) bunday taktika yanada ko'proq natija beradi.

Ikkinchi qatordan chiquvchi bog'lovchining oshirishni qabul qilishda jamoaviy o'zaro harakatlar biroz murakkabroq. Biroq jamoa o'yinchilarining kelishilgan harakatlarni amalga oshirishlarida jiddiy farqlar yo'q. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish uchun o'yinchilarning joylashuvlari takrorlanadi, faqat "eng muhim" joylarda bo'lish uchun endi boshqa hudud va qatordagi o'yinchilar chiqadi.

Jamoa taktikasining muhim elementi, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish samaradorligini oshirish uchun libero vazifasidagi o'yinchidan foydalanish va unga qabul qilish uchun ko'proq hududni qoldirishdir. Shuningdek, ko'pincha o'yinchilarni qat'iy joylashtirishdan bir-ikki o'rin oldinga o'tkazish, raqib jamoasining eng kuchli to'pni o'yinga kirituvchisining oshirishlarini eng kuchli qabul qiluvchilarga

o'tkazish ham samarali bo'ladi. Har bir joylashuvda qabul qiluvchi o'yinchilarning ikki, hatto uch variantda joylashuvlarida o'ynash ham foydalidir. O'rinlarning oddiy almashtirishini ham o'yinchilarga ruhiy jihatdan qayta tashkillashtiruvchilarga va qabul qilishda samarali harakat qilishlariga yordam beradi.

**O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning guruhli taktikasi.** U qabul qiluvchi o'yinchilar guruhi o'rtasida, shuningdek, qabul qiluvchilarning bog'lovchilar bilan va qabul qilishda qatnashmaydigan voleybolchilar bilan o'zaro harakatlaridan tashkil topadi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qiluvchi voleybolchilar o'zaro harakatlarining muhim tomoni, o'yinchilar bir-biriga xalaqit, bermasligi uchun, to'pni kim qabul qilishini aniqlash hisoblanadi:

- o'yinchilar o'rtasida to'pni qabul qilish zonalarini aniq belgilash;
- nizom holatlarida "to'p qaysi o'yinchining yaqinidan o'tsa, o'sha qabul qiladi" qoidasini qo'llash;
- kelishuv bo'yicha: "eng kuchli qabul qilishga ko'proq haqli" yoki "undagi to'p meniki" kabio'zaro kelishuvlar natijasida.

Raqib to'pni kuch bilan o'yinga kiritganda yoki o'yinchi to'pga harakatlanishda kech qolgani sababli qabul qilish uchun noqulay turib qolgan murakkab sharoitlarda, qabul qiluvchini boshqa o'yinchilar, jumladan, bog'lovchilar himoyalashi (straxovka) katta ahamiyatga ega bo'ladi. Keyingi holat qabul qiluvchilar va bog'lovchilarning o'zaro harakatlarida muhim bo'g'in hisoblanadi. Qabul qiluvchi o'yinchilar tomonidan to'pni zonaga yetkazishga intilish bo'lishi lozim, u yerdan bog'lovchi uzatadi. O'yin vazifalari, taxminiy hujum kombinatsiyasi, shuningdek, bog'lovchi oldinga yoki orqa qatordanligi kabilarni hisobga yetkazib berish trayektoriyasi tanlanadi. Qabulda qatnashmayotgan o'yinchilarning vazifalari tayyorgarlik harakatlanishlari va qabul qiluvchilarga xalaqit bermasdan, keyingi harakatlarni hisobga olgan holda dastlabki turish holatini tanlashdan iborat bo'ladi.

**O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning individual taktikasi.** Bu guruhli va jamoaviy o'zaro harakatlar doirasida amalga oshiriladi. Biroq oshirishlarni qabul qilishni bajarishda o'yinchilarning taktik harakatlarida, ma'lum bir erkinlik bo'ladi. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qiluvchi o'yinchi ketma-ketlikda bir qator vazifalarni hal etishi zarur:

1. Ehtimoliy mo'ljallash darajasida, to'pni o'yinga kirituvchi oshirishning qanday turini qo'llashi, qayerga oshirishni topa olishi kerak. Buning uchun, boshqalari bilan birga qabul qiluvchi to'pni o'yinga

kirituvchi o'yinchining texnik-taktikaviy, shuningdek, psixologik xususiyatlarini, o'yindagi hisobni va vujudga kelgan o'yin vaziyatini hisobga olishi kerak.

2. To'pga zarba beruvchining harakatlari va to'pni o'yinga kiritishdan so'ng to'pning uchish trayektoriyasi bo'yicha to'p bilan uchrashish joyini mumkin qadar ertaroq aniqlash lozim, bu to'pni qabul qilish uchun o'z vaqtida harakat boshlashga yoki zaruriy hollarda qabul qiluvchini himoyalashga (straxovka) imkon beradi.

3. Harakatlanishning eng oqilona usulini tanlash va (qadamlab, egilib, yugurib, yiqilib) amalga oshirish.

4. Hujumni tashkil etish uchun qulay holatdagi bog'lovchi o'yinchiga to'pni ishonchli yetkazib berishni ta'minlash uchun to'pni qaytarishning eng samarali usulini tanlash.

#### **8.4. Hujumchilarni himoyalash (straxovka) taktikasi**

##### **Hujumchilarni himoyalash (straxovka) jamoaviy taktikasi.**

Hujumchilarni himoyalashda o'yinchilarning jamoaviy harakatlaridan maqsad raqibning to'siqda sakrab orqaga, maydonchaga o'tgan to'pni qabul qilishdan iborat. To'pning ehtimoliy sakrashini hisobga olgan holda, jamoaning himoyalovchi o'yinchilari shunday joylashishlari kerakki, to'siqdan yoki himoyachilardan qaytarilgan to'plarni iloji boricha (to'p hujumchining zarbasidan keyin raqibning birinchi tegishidan so'ng hujumchi jamoa tomonga qaytadi) ko'proq qabul qilish mumkin bo'lsin. Raqib to'sig'idan sakragan to'plarning katta qismi maydonchaning oldingi qismiga tushadi, buni himoyalovchi o'yinchilar hisobga oladilar. Ikkita-uchta o'yinchi to'p yonida, bevosita hujumchining yaqinida himoyalashni amalga oshiradi, bir yoki ikkitasi maydonchaning butun orqa qismini qo'riqlaydi, bu yerga to'p uchishining egri trayektoriyasida ba'zida sakrab o'tishi mumkin.

Himoyalovchi o'yinchilarga (ayniqsa, yoshlarga) to'pning sakrashdan keyingi ehtimoliy yo'nalishini aniqlash uchun to'siq – bu hujumchi o'yinchi tomonidan berilgan zarba yo'nalishdagi qattiq qiya devor degan noto'g'ri tushunchadan kelib chiqish lozim. Biroq joyni tanlashda shuni ham hisobga olish lozimki, to'siqchilar qo'llaridan iborat bu “devor” tekis emas va to'pning sakrashi, hujumchining zarbasidan so'ng u qo'lning qaysi qismiga tushishi bilan aniqlanadi.

Himoyalashda o'yinchilarni qayta joylashning boshqa bir asosi shuki, ayrim o'yinchilar himoyalashda to'laqonli qatnasha olmaydilar.

Bunda gap hujumni soxtalashtiruvchi birinchi tempdagi hujumchilar va qiyin sharoitlarda zarba uchun uzatishni bajaruvchi bog'lovchi o'yinchilar haqida boradi. Shuningdek, hujumchi o'yinchilar har bir aniq zarba xususiyatlarini ham hisobga olishi zarur. Orqa qatorga "yengil" zarbalarda to'p odatda maydonchani ancha ichkarisiga, "o'zining ostida" zarbalarda esa odatda hujum zonasiga sakraydi. Hujumchilarni himoya (straxovka)lashda o'yinchilarni kelishilgan taktik harakatlari qayta hujumchilarni tashkil etishga imkon beradi.

**Hujumchilarni himoya (straxovka)lashning guruhli taktikasi.** Himoyalashning (straxovka) guruhli taktikasi ularning o'rtasida va o'z-o'zini himoyalashga urinuvchi hujumchilar bilan o'zaro harakatlardan iboratdir.

Himoyalovchilarning o'zaro harakatlari himoyalash (straxovka) zonasining taqsimlanishi bo'yicha kelishilgan joriy harakatlardan, to'pni kim o'ynashni aniqlashdan, shuningdek, to'pni qaytarishdagi o'zaro yordamlardan hamda sherikning harakatlarini takrorlashdan vujudga keladi. Himoyalovchi (straxovka) o'yinchining hujumchi bilan o'zaro harakatlarining xarakteri avvalo to'siqdan sakragan to'pni qaytarish bo'yicha majburiyatlarning oqilona taqsimlanishi bilan belgilanadi.

Hujumchi yoki o'zini-o'zi himoyalashni (straxovka) bajaradi, yoki to'pni qulayroq holatdagi himoyalovchi (straxovka) o'yinchiga qoldiradi. Himoyalash (straxovka) yoki o'zini-o'zi himoyalashni (straxovka) amalga oshiruvchi o'yinchilar bog'lovchi bilan o'zaro hamkorlik qiladilar, birinchi tegishdayoq to'pni uning zonasiga uzatishga intiladilar.

**Hujumchilarni himoyalashning (straxovka)individual taktikasi.** Bu quyidagi vazifalarni hal etishdan vujudga keladi:

1. Guruhli va jamoaviy o'zaro harakatlar doirasida himoyalash (straxovka) uchun raqibning hujum qilish joyini aniqlash va o'yinchining dastlabki turish holatiga chiqishi.

2. To'pning eng ehtimoliy sakrash yo'nalishini oldindan topa bilish. Bunda raqibning to'siq qo'yish xususiyatlari, hujumchi xususiyatlari va aniq zarbaning xarakterini hisobga olish zarurdir. Ushbu vazifaning ishonchli hal etilishi himoyalovchiga (straxovka) "o'z to'pini" aniqlashga va uni o'ynash zonasiga o'z vaqtiga siljishga yordam beradi.

3. To'pga tomon harakatlanishning samarali usulini tanlash.

4. To'pni bog'lovchiga yoki birdaniga zarba uchun hujumchiga yetkazish zaruriyati ta'minlashni hisobga olgan holda to'pni qaytarishning eng samarali usulini tanlash.

## **Himoyadagi o‘yin taktikasiga zaruriy xulosalar**

1. Himoyadagi jamoaviy o‘yin taktikasi himoyali yoki himoyalashsiz bittalik, ikkitalik yoki uchtalik to‘siqni qo‘llash bilan amalga oshiriladi.

2. Mavjud jamoaviy himoya tizimlarining har biri o‘zining kuchli va zaif tomonlariga ega, ulardan foydalanishda buni hisobga olish zarur.

3. Jamoa o‘yining taktik “rejasini” mashhur o‘yin tizimlarining xususiyatlarini, ijrochilarning va aniq raqibning xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqish kerak.

4. Aniq raqibga va o‘yin vaziyatiga bog‘liq holda himoyada o‘ynash taktikasida tezkor almashtirishdan foydalanib eng yaxshi samaraga erishish mumkin.

5. Himoyada qo‘llaniladigan taktik usullarining samaradorligini ta‘minlashning eng muhim sharti raqibning hujumlariga qarshi harakatlarni o‘z vaqtida boshlash uchun o‘yinchilarning maydonchadagi o‘yin vaziyati rivojlanishini oldindan ko‘ra bilish layoqati hisoblanadi.

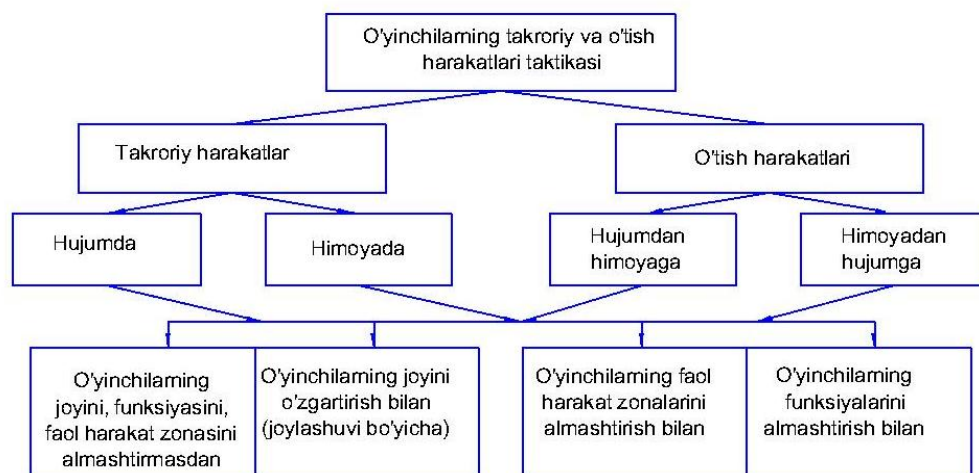
### **8.5. O‘yinchilarning takroriy taktik harakatlari**

Voleybol – juda o‘zgaruvchan o‘yin. Bu o‘yin vaziyatlarining tez o‘zgarishi va o‘yin harakatlarining aniq bo‘lmagan samaradorligiga, maydonchani himoyalash vazifasini hal etishga, yoki hujumda navbatdagi ochkoni yutib olish kabilarniturli sharoitlarda bajarishga urinishlarning takrorlanishini nazarda tutadi.

Hujumda ham, himoyada ham o‘yinchilar harakatlarining eng oddiy takrorlanishi, birinchi urinishda o‘yin vazifasi hal etilmaganda (ochko yutib olish yoki qarshi hujumni tashkil etish kabilarda) uchrab turadi. Aynan shu o‘yinchilar shu zonalarda xuddi shunday funksiyalarni bajaradilar. Voleybolchilarning ancha murakkabroq o‘zaro harakatlari hujumni yoki himoyani faol harakatlar zonasida, dastlabki turish holatida va o‘yinchilarda ko‘rinadi. O‘yinchilarning takroriy va o‘tish harakatlarining jamoaviy, guruhli va individual taktikalarini ajratib ko‘rsatish mumkin.

### **8.6. Taktik o‘tish harakatlari**

O‘yinchilarning o‘tish taktik harakatlari hujum vaziyatining mudofaaga va aksincha, harakatlarni almashtirish bilan xarakterlanadi. O‘yinchilar o‘tish harakatlarining joylashuv bo‘yicha o‘z o‘rinlarida, shuningdek, joyni, faol harakatlar zonasi va funksiyalarini almashtirilgan holda ham bajarishlari mumkin. (36-jadval)



O'yinchilarning o'tish taktik harakatlari himoyadan hujumga va aksincha amalga oshirilib, hujumda ham, himoyada ham butun jamoaning o'yin samaradorligini belgilaydi. O'yin vaqtida bevosita hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyati alohida o'yinchilar va butun jamoaning hujumdan himoyaga va aksincha, o'yinga tez va uyushqoqlik bilan o'ta olishiga bog'liqdir. Bu ayniqsa, jamoaning "tezkor" o'yinida alohida ahamiyat kasb etadi. O'yinchilarning o'tish harakatlari joylashuv bo'yicha o'z o'rnini, faollik zonasi va funksiyalarini almashtirgan holda ham bajarishi mumkin. O'tish harakatlari aralash holda, takroriy va aksincha: masalan, hujum-hujum-himoya-himoya-hujum shaklida bo'lishi mumkin.

**Strategiya** deyilganda umumiy yo'nalishda odatda alohida maqsadlarni qo'yish va erishish tushuniladi. Ular joriy maqsadlarga mos kelmasligi mumkin. Biroq tezkor (joriy) maqsad va vazifalar strategik maqsadlarga erishishda yordam berishi mumkin va zarurdir. Jamoani boshqarish san'ati shundan iborat. O'yinda yutqazish mumkin, yosh istiqbolli tarkib bilan o'ynab ko'rish kerak, oqibatda asosiy masalada yutib chiqish va ko'p yillar o'ynaydigan jangovor jamoaga ega bo'lish mumkin. Kelajak haqida tafakkur – bu strategiyadir. U taktikaga qaraganda ustuvor hisoblanadi.

Strategik vazifalarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- zamonaviy voleybolning rivojlanish tendensiyalarini aniqlashtirish va tahlil etish;
- asosiy raqiblarning o'yin xususiyatlarini o'rganish;
- jahon tendensiyalari va o'yinning rivojlanishini hisobga olgan holda jamoaning yangi ko'rinishini tanlash;
- ayrim asosiy musobaqalarga mo'ljallangan holda jamoaning tarkibini shakllantirish (Olimpiya o'yinlari, jahon chempionati);



- asosiy musobaqalarning vaqtlarini va shartlarini o‘rganish, undan jamoani samaraliroq tayyorlashda foydalanish;

- musobaqalarni, tayyorgarlik vazifalari va maqsadlarini tabaqalashtirish;

- voleybolchi o‘yinchilarni tayyorlash tizimining barcha bo‘g‘inlarini qayta qurish, jahon voleybolining rivojlanish tendensiyalari doirasida o‘yinchilarni tayyorlash uslubini yaratish;

-jamoatarkibini shakllantirish imkoniyatlarini, iqlimni, asosiy musobaqalarni, vaqt va yil fasllarini, musobaqa o‘tkazish qoidalari, vaqti va boshqalarni hisobga olib, jamoani bo‘lg‘usi musobaqalarga tayyorlashning strategik modelini tanlash va ro‘yobga chiqarish;

- ushbu vazifalarni amalga oshirish darajasi jamoa va umuman, voleybolni strategik boshqarish san’ati bilan aniqlanadi.

### **Mavzu bo‘yicha nazorat savollari:**

1. Birinchi tempdagi hujumdan foydalanib hujum qilishning taktik tizimiga tavsif bering.

2. Bog‘lovchi o‘yinchining individual taktik harakatlari qaysilar.

3. Hujum zarbalarini qabul qilishning jamoaviy taktikasi nimalardan iborat bo‘ladi.

4. Hujum zarbalarini qabul qilishning individual taktikasini izohlang.

5. O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishning guruhli taktikasiga qanday bo‘ladi.

6. Hujumchilarni himoyalashning individual taktikasini nimalarda ko‘rinadi.

7. Hujumchilarni himoyalashning guruhli taktikasiga tavsif bering.

8. O‘yinchilarning takroriy taktik harakatlarini izohlang.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol.–T.: “lider Press”, 2008.

2. Boltayev Z.B. Voleybol sport turlari nazariyasi va uslubiyati fanidan maruza matni. –T., 2017.

3. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. //Тренировка. Управление. Тенденции.– М.: “ВФВ”, 2008.

4. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры.– М.: “Олимпия”, 2008.

5. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта//Учебник.–Москва.:“Спорт”,2016.

## **IIIBO‘LIM. IXBOB. SPORT MASHG‘ULOTINING NAZARIY ASOSLARI**

Sport mashg‘uloti deganda sportning bir turi bo‘yicha mutaxassislikka erishishga qaratilgan hamda sport bo‘yicha yuksak natijalar rejalashtirilgan ixtisoslik tayyorgarlik mashg‘ulotlari tushuniladi. Sport trenirovkasi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanadi. U sport tayyorgarligining barcha turlarini o‘z ichiga oladi. Sport trenirovkasi faqatgina malakali sportchi tayyorlash emas, balki sog‘lomlashtirish jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etadi.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyorgarligi” atamasi bilan mantiqan yaqin bo‘lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyorgarligi” tushunchasi keng qamrovli ma’noga ega bo‘lib, sportchini jamiyki faoliyatini: uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo musoba-qaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yo‘naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma’noni anglatadi. Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va boshqa), ko‘nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqalar) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

Voleybol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma’lumki, zamonaviy voleybol o‘z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo‘yadi. Voleybol bo‘yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixo-funksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo‘nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida 1,5–2 soatgacha ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug‘ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O‘yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

Sport musobaqalari sportchilarni texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va sportda yuksak natijalar ko‘rsatishni nazorat qiladi. Sport amaliyotida musobaqalar xilma-xil turlarga va shakllarga bo‘linadi. Shaxsiy sport musobaqalarida birinchilik, g‘oliblik uchun kurash yorqin ifodalangan bo‘lib, u absolyut va nisbiy birinchilikda aniqlanadi. Nazorat musobaqalari sportchilarning jismoniy

texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha sinash hisoblanib, sportchilarga sport malakasi darajalari beriladi.

Tayyorlov musobaqalari ko'p holatda terma jamoaga saralash, sportchilarni takomillashish darajasini aniqlash, yoshlarni sport turiga jalb etish va qiziqtirish maqsadida o'tkaziladi. Sport musobaqalari sportchini umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash bilan birga uning har tomonlama jismoniy barkamollikka erishganligini hamda sportda yuksak natijalar olishga tayyorlik darajasini aniqlaydi.

### **9.1. Sport mashg'uloti qonuniyatlari**

**Sport mashg'uloti qonuniyatlari** sportchilarni tayyorlash jarayonining pedagogik qonuniyatlarini ifodalaydi. Ta'lim va tarbiya tamoyillari bo'lgan onglilik, faollilik, ko'rgazmalilik, bajara bilish va individuallashtirish, muntazamlilik hamda taraqqiyot tamoyillari sport trenirovkasi jarayoniga ham taalluqlidir. Shu bilan birga sport trenirovkasining o'ziga xos qonuniyatlari mavjud bo'lib, ular sport trenirovkasini tashkil etayotganda tarbiyaning umumiy tamoyillari bilan birga ishtirok etadi. Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: "Yuqori natijalarga yo'naltirish", "Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash", "Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi", "Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish", "Yuklamani to'liqsimon tarzda qo'llash (o'zgartira borish)", "Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish".

Yuqori natijalarga yo'naltirish. O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori "sport formasi" darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish.

**Yuqori natijalarga yo'naltirish.** Sport yutuqlari sportchining jismoniy, aqliy, nazariy tafakkurlari natijasi deb ham qarash mumkin. Yuksak sport natijalarga yo'naltirish sportchidan hayotiy muhim qobiliyatlarni takomillashtirishni talab etadi. Yuksak natijalarga intilish sportchilarni tashkiliy va rag'batlantirish choralari bilan qo'llab-quvvatlanishi kerak.

Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichlarida sport trenirovkasi umumiy tayyorgarlik shaklida tashkil etilib, yuksak natijalarga yo'naltirish g'oyalarining ildizlari shakllanadi. Organizmning biologik rivojlanishi va trenirovka talablarini ortib borishi sportda yuksak natijalar ko'rsatish yosh bilan bog'liq bo'lishini cheklab qo'yadi. Sportchini sport

turiga shaxsiy moyilligi o'z iste'dodini tez va to'la namoyon etish imkonini bersa, aksincha, ixtisoslikni noto'g'ri tanlash va sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaslik murabbiy va sportchining ko'p harakatlarini behudaga chiqaradi. Qonuniyatlardan trenirovka jarayonlarida mahorat bilan foydalanish sport taraqqiyotining yuksak cho'qqilariga erishishda ishonch bilan borishni ta'minlaydi.

**Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi.** Sportda ixtisoslashish sportchini har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Organizm imkoniyatlarining umumiy yuksalishi, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni takomillashuvi asosida sport turi bo'yicha yuksak natijalarga erishiladi. Sportda barkamol bo'lishning asosiy qonunlari sport trenirovkasi chuqur ixtisoslashtirilgan bo'lishi bilan birga har tomonlama rivojlantirishni ta'minlashi kerak. Qaysi qobiliyat, jismoniy fazilat yaxshi rivojlangan bo'lishi sport turining o'ziga xos bo'ladi. Har bir harakat va jismoniy mashqda turli harakat malaka va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. O'zlashtirilgan malaka va mahoratlari qanchalik keng bo'lsa, yangi harakatlarni o'zlashtirish imkoniyati shuncha kattadir. Yangi harakat faoliyati ilgari o'rganilgan harakatlar zaminida paydo bo'ladi va ularni o'z ichiga oladi.

Voleybol bo'yicha maxsus ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10-12 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, "chuqur" ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq. 15-16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17-18 yoshda – o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishida bo'ladi. O'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

**Mashg'ulotning uzluksizligi, yuklama va dam olish tartiblari.** Har bir trenirovka jarayonida o'rganiladigan harakatlar malakalari avvalgi o'rgangan harakatlar bilan qo'shib boradi. Bu bilan sportchining jismoniy fazilatlar rivojlanishi harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi ortib borishi ta'minlanadi. Uchinchi holatda shuni aytish mumkinki, sport trenirovkasi jarayonida yuklama bilan dam olishni almashtirib turish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Trenirovka mashg'ulotlarida sportchini umumiy holati to'la tiklangan holda bo'lmaydi. Buning uchun organizmga dam berish, shundan so'ng mashg'ulotlarni davom ettirish talab etiladi. Charchoqni butunlay yo'qotish uchun yetarli dam olish, sportchining tayyorgarlik darajasi

yuqori bo‘lishi, shifokor-pedagogik nazorat puxta tashkil etilgan bo‘lishi shart. Har trenirovka mashg‘ulotini ish qobiliyatlari tiklangandan so‘ng boshlash natijalarni ijobiy ravishda ortishiga olib keladi. Bu talab har bir trenirovka mashg‘ulotlariga emas, balki trenirovkalarning siklik jarayonlari hafta, oylik hajmiga qo‘yiladi. Trenirovkalarning va dam olishlarning intervali trenirovkalar davri va bosqichlariga bog‘liq.

### **Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o‘stira borish.**

Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularni yuksalib borishi natijasida amalga oshirilishi kerak. Maksimal yuklamada salomatlikni mustahkamlash va sport natijalarini o‘stirishga qarama-qarshi bo‘lib qolishi mumkin. Maksimal yuklamalar darajasi organizmning fiziologik va jismoniy rivojlanish darajasiga muvofiq belgilanishi kerak. Sportchilar butun umri davomida yuklamalarni cheksiz orttirib borolmaydilar. Yosh o‘tishi bilan organizmning imkoniyatlari tabiiy holda pasayib boradi. Bu albatta, jismoniy yuklamalarni rejalashtirishni talab etadi. Aynan shu qonuniyat voleybolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko‘p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin “osondan qiyinga”, “oddiydan murakkabga”, “o‘zlashtirilgandan o‘zlashtirilmaganga” tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

**Mashg‘ulot yuklamalarini o‘zgarishi.** To‘lqinsimon tebranishlar yuklamalarning hajmi dinamikasi, intensivligi dinamikasiga ham xos, yuklama hajmi dinamikasi tebranishlari bilan intensivlik dinamikasi qiymatlari bir-biriga mos kelmaydi. O‘rtacha va katta to‘lqinlarda dastlab hajm ko‘rsatkichlari yuksak bo‘ladi, so‘ng stabillashib, kamayib boradi. Shu zaylda intensivlikning har xil ko‘rsatkichlari yuqori qiymatga erishadi. Kichik to‘lqinlarda esa, aksincha bo‘lib, dastlab tezkorlik-kuch xarakteridagi mashg‘ulotlar, so‘ng hajmi ko‘p mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Bu qonuniyatlar trenirovka jarayonidagi mashqlarning o‘rni va roliga qarab turlicha bo‘ladi. Trenirovka yuklamalar dinamikasining to‘lqinsimon xarakteri sport trenirovkasi qonuniyatlari bilan yuksak ko‘rsatkichlarga yo‘naltirilganligi, trenirovka talablarining asta-sekin va maksimal orta borishi, yuklamalar uzluksizligi va dam olish bilan almashinib turishiga bevosita aloqadordir. Bu qonuniyatlarning barchasi trenirovka jarayonlarini tashkil etishning muhim asosi bo‘lib xizmat qiladi.

**Mashg‘ulot jarayonlari siklliligi.** Mikrotsikllar tarkibiga jismoniy yuklamalar dinamikasining kichik to‘lqinlari hosil qiladigan omillar ta’sir etadi. Shuningdek, turli yo‘nalishdagi mashqlarni takroriy bajarish ham mikrotsikllarga o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Trenirovka jarayonida bir-biriga zich bo‘lgan mashqlar qo‘llanilmaydi. Ular turli mashg‘ulotlarda qo‘llanilib, takomillashtiriladi. Bu tartib barcha trenirovkada bir xilda bo‘ladi. Ular mikrotsikllar tarkibida o‘z ifodasini topadi. Mehnat va o‘quv faoliyatini umumiy tartibiga ham mikrotsikllar tarkibi o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Shuning uchun mikrotsikllar hafta davomiga rejalashtiriladi.

## **9.2. Sport mashg‘uloti vositalari**

**Sport mashg‘uloti vositalari.** Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari: jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog‘lomlashtirish kuchlari, shuningdek, mashg‘ulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqarilgan tizimi qo‘llaniladi.

Barcha mashqlar musobaqalashish va tayyorlov mashqlariga bo‘linadi, tayyorlov mashqlari o‘z navbatida maxsus tayyorlov va umumtayyorlov mashqlarini o‘z ichiga oladi. Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o‘rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o‘rgatish bosqichidagi ma’lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog‘liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

**Musobaqa mashqlari** bir xil yo‘nalishdagi va harakat tarkibi cheklangan faoliyat ko‘rinishida bo‘ladi. Shu bilan birga musobaqa mashqlari majmuyi ham mavjud bo‘lib, ular ko‘pkurash singari maxsus sport turlaridan iborat. Musobaqalashish mashqlari mashg‘ulotlarda katta variativligi bilan ajralib turishi zarur.

Voleybol sport turida musobaqa mashqlarivoleybolga xos bo‘lgan xususiy, o‘ziga xos bo‘lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o‘yin holatlariga mos holda bajariladi.

**Maxsus tayyorgarlik mashqlari** musobaqalashish harakatlari, shakli va xarakteriga o‘xshash harakatlarni o‘z ichiga oladi.

**Maxsus mashqlar** ikki guruhga bo‘linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi

mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi. Mashqlar tanlab olingan musobaqalashish mashqi bilan qandaydir yaxlitlikka ega bo'lgan taqdirdagina maxsus tayyorgarlik mashqlari darajasida bo'lishi mumkin.

**Tanlangan musobaqa mashqlari** umumiylikka ega bo'lgan mashqlar maxsus tayyorlov mashqlari bo'lishi mumkin. Maxsus tayyorlov mashqlari sport turi bilan bir xil bo'lmaydi. Ular sportchi jismoniy fazilatlarini texnik va taktik tayyorgarliklarini rivojlantirishga ta'sir etadigan shaklda tanlanadi va tuziladi.

**Yaqinlashtiruvchi mashqlar** shakl jihatdan sportning tanlangan turiga rivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan yaqin bo'lib, ularning qo'llanish darajalari va jismoniy yuklamalarni me'yorlanishi har xil bo'ladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

**Umumiy tayyorlov mashqlarini** tanlashda sportchining umumiy tayyorgarligini oshirish vazifalarini samarali hal etishi, asosiy jismoniy fazilatlarini takomillashtirishining ta'siri hisobga olinadi. Bunday mashqlarni gimnastika, harakatli o'yinlar va sportning qo'shimcha turlaridan tanlab olinadi. Sportchilarning umumiy tayyorgarligi sport ixtisosligi o'ziga xos xususiyatlarini ifoda etib, turli jismoniy mashqlar o'rtasida o'zaro ijobiy va salbiy munosabatlar shakllanadi. Shu bois sportning xilma-xil turlari uchun ham umumiy tayyorgarlik bir xil bo'lmaydi. Ba'zibir o'xshashlik bilan birga har bir konkret jarayon o'zining xususiyatlariga ega bo'ladi.

Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini berishning takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarni tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi,

aniq shart-sharoitlarga bog‘liq holda amalga oshiriladi. Qo‘yilgan vazifaga bog‘liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo‘llab, turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma‘lum mantiqiy bog‘liqlikka egadir. Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o‘zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o‘rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi.

### **9.3. Sport mashg‘uloti usublari**

**Sport mashg‘uloti usublari.** Usullarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Harakat faoliyatini o‘zlashtirishning boshlang‘ich davrida trenirovka usublari harakatlarni o‘rganish usublari bo‘ladi. Mashqlarni qismlarga ajratib bajarish, ularni bir-biriga qo‘shib yaxlit holda o‘rganish, qismlarni alohida-alohida chiqarib tashlash mashqni yaxlit bajarish usublari hisoblanadi. Sport harakatlarini o‘rganish trenerlar rahbarligida og‘zaki va amaliy ko‘rsatish bilan bo‘ladi. Sport mashg‘ulotiga belgilangan vazifalarga ko‘ra, qat‘iy reglamentlangan mashq usullari turli xil variantlarda qo‘llaniladi. Sport trenirovkasi jarayonida barcha metodlardan va ulardan hosil bo‘ladigan usullardan keng foydalaniladi. Organizm funksional imkoniyatlariga yuksak talablar qo‘yadigan, jismoniy yuklama maksimal darajaga yetkaziladigan, qat‘iy interval bilan mashq qilish, musobaqalashish usulalaridan va sport trenirovkasidan keng foydalaniladi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuli keng qo‘llaniladi. Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli (navbatdagi yuklamalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz qo‘llaniladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo‘llaniladi. Bir uslubning o‘zi keng vazifalarni hal qilishda va sportchini tayyorlashda asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Qat‘iy reglamentlangan uslubdan tashqari sport mashg‘ulotida musobaqalashish va o‘yin uslubi, shuningdek, doiraviy mashq qilish uslubi keng qo‘llaniladi. Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinashish emas, balki o‘z-o‘zi bilan ham musobaqalashish ham tashkil qiladi. Shuning bilan birga mashg‘ulotga



kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish irodasi va qat'iyligi rivojlanadi. Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashni tashkiliy-uslubiy shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qaratilgan. Murabbiy bilan birga sport mikrotsikllarining tarkibiga zaruriy o'zgartirish kiritish mahoratni takomillashtirishga xalaqit beruvchi tashqi ta'sirlarni bartaraf etadi.

#### **9.4. Sport mashg'uloti davriyligining mohiyati**

“Sport formasi” termini tajribaga asoslangan holda paydo bo'ldi va keyinchalik sport mashg'uloti to'g'risidagi ilmiy g'oyalarning rivojlanishi bilan turli mualliflar uni ilmiy ta'riflashga harakat qildilar va yaqin vaqtlargacha sport formasi mohiyati to'g'risida yagona tushuncha yo'q edi. Sport formasi qo'zg'alish-tormozlanish jarayonlarining katta konsentratsiyalangan holati sifatida ta'riflana boshlandi, bunda murakkab morfologik, bioximik, fiziologik funksiyalar takomillashadi. “Sport formasi” deb, sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan “cho'qqi”si bilan belgilanadi.

Sport formasining mezoni tariqasida eng avvalo yuksak sport natijalarining mavjudligi, ularning mustahkamligi va o'sib borishini hisoblash zarur. Sog'liq holati, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik sport formasini tashkil qiluvchi qismlari hisoblanadi. Sport formasi kishidan yaxshi sog'liqni, funktsiya sistemalarining yuqori darajada takomillashganligi, katta yuklamalarga organizmning bardosh bera olishi, tabiat omillariga yuqori darajada ko'nikish, psixik jarayonlarining yuqori darajada salmoqliligi, shuningdek, hayotiy aktivligi (tetikligi, xushchaqchaqligi, harakatchanligi)ning yuqori darajada bo'lishini talab qiladi.

Jismoniy rivojlanishdan muskul sistemasining rivojlanganligi (ma'lum me'yorgacha, har tomonlama, optimal), tana og'irligi va uning qismlari (tayangan va tayanmagan holatlarda) harakatlarini boshqara bilish, tayanch harakat apparatining mexanik mustahkamlanishi, tashqi nafasning yaxshi rivojlanishi zarur. Jismoniy tayyorgarlikdan u sportning xususiyatiga qarab harakat fazilatlarining o'zaro munosabati, eng katta yuklamalarga bardosh berish, texnik tayyorgarlik darajasi, katta

musobaqalarda qatnashish tajribasi mavjudligi talab qilinadi. Sport formasida bo'lgan sportchining psixik tayyorgarligidan esa, nerv jarayonlarini muvozanatlashtirish qobiliyati, o'zini yaxshi jalb qila olishi, juda yaxshi his qilish xususiyatiga ega bo'lishi talab etiladi. Albatta, sport formasining bu komponentlariga xususiyl ko'rsatkichlar tarzida qarash lozim, ularning har birini batafsil aniqlashtirish uslubiy imkoniyatlarga va bu murakkab masalalarni yoritishda ilmiy yondashishning darajasiga bog'liq bo'ladi.

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasi"ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni yechishga qaratilgan.

**Birinchi faza** – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi. Bu faza ikki pog'onadan iborat: sport formasining rivojlanishi uchun sharoit yaratish va uning bevosita shakllanishi. Birinchi pog'ona organizm funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, sportchining jismoniy va irodaviy fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, turli-tuman harakat, ko'nikma va malakalarini, shu jumladan, tanlab olingan sport turi texnikasining yangi elementlarini va taktikasini shakllantirish bilan xarakterlanadi. Bu bosqich anchagina biologik qayta tiklanishlar, jismoniy sifatlar va harakat koordinatsiyasidagi katta o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bunda turli jismoniy sifatlarning rivojlanishi orasida moslik bo'lmasligi mumkin.

Ikkinchi bosqichda o'zgarish jarayonlari ixtisoslashgan xarakterda bo'ladi. Sportchi organizmida sodir bo'ladigan barcha o'zgarishlarga maxsus mashq qilganlik va ixtisoslashgan fazilatlarining rivojlanishi hukmronlik qiladi.

**Ikkinchi faza** – takomillashgan sport formasini turg'un holatda saqlashdan iborat. Bu faza sport natijalariga optimal tayyorlikni ushlab turishi bilan xarakterlanadi. Biologik qayta o'zgarishlar darajasi kamayadi. Tubdan o'zgarishlar bu davrga xos emasdir. Muvaffaqiyatli rivojlanish nimaga bog'liq bo'lsa, faqatgina shularni takomillashtirish mumkin. Mashg'ulot tuzilishining xususiyatlariga qarab sport formasini saqlab turuvchi turli usullarni aks ettirish ko'p yillik sport tayyorgarligi bosqichida kuzatiladi.

**Uchinchi faza** – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo‘q degan savol tug‘iladi. Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchiidan, takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo‘la olmaydi.

Ikkinchiidan, shug‘ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o‘tib boravermaydi. Mashg‘ulotlarning yalpi yuklamalaridan so‘ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, “yo‘qotish” uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma‘lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so‘ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajaga ko‘tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchiidan, sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to‘lqinsimon yo‘nalishda amalga oshirilishi kerak. Bu organizmni harakat yuklamalariga biologik qonuniyatlar asosida moslanib borishi bilan izohlanadi. Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi.

### **Tayyorgarlik davri**

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
2. Voleybol o‘yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish.
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarini) boyitish.
4. O‘yin malakalari texnikasini o‘zlashtira borish va takomillashtirish.
5. Taktik vazifalarni hal etish.
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri, o‘z navbatida, 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi. Mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo‘yicha ruhiy-jismoniy-funksional poydevor yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hayotiy zarur malakalar (yugurish, yurish, sakrash, to‘xtash va boshqalar) takomillashtiriladi. Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi: Umum tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlar hajmi ko‘p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo‘ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ikkinchi maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning strukturasi va mazmuni bevosita sport formasiga kirishish uchun sharoit yaratish maqsadida o'zgarib boradi. Bu yerda tayyorgarlik barcha bo'limlararo maxsus yo'nalishga ega bo'ladi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi. Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (voleybolga oid kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy hislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit vaziyatini farqlash, tafakkur, hissiyot va boshqalar) shakllantiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar voleybolchilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi. Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

### **Musobaqa davri**

Qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixo-funksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish.
2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukammallashtirish.
3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish.
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash.
5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari voleybolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik davri sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlar shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi.

### **O'tish davri**

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayon-larining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish

hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan voleybol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib, boshqa sport turlariga oid (kross – yengil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari, bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi. O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

### **Mavzu bo'yicha nazorat savollari:**

1. Sport mashg'uloti mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Sportmashg'ulotining maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.
3. Sport mashg'ulotining uslublariga izoh bering.
4. Sport mashg'ulotining vositalari va prinsiplarini batafsil izohlab bering.
5. "Sport formasi" haqida qanday tushunchalarga egasiz?
6. Sport mashg'ulotining davriyligini tushuntirib bering.
7. Sport mashg'ulotining davrlari haqida qanday tushunchalarga egasiz.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.–T., 2009.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование //Методическое пособие. –М.:“Олимпия”, 2008.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: “Академия”, 2002.
4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. //Учебное пособие. – Т., 2005.
5. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.– T., 2009.
6. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта//Учебник. –Москва: “Спорт”,2016.

## X BOB. VOLEYBOLDA TANLOV O‘TKAZISH

### Boshlang‘ich va joriy tanlov

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 mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi:

I. Dastlabki tanlov – (7-14 yosh);

II. Sportchilarni o‘yin ixtisosligiga (funktsiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17 yosh);

III. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20 yosh);

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi andozada berilgan. Bolalarni dastlabki tanlovga 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‘yining mohiyatiga nihoyatda 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 uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo‘ladi.

**Dastlabki va joriy tanlov.** Dastlabkiva joriy tanlov odatda 3 bosqichda amalga oshiriladi. **(37-jadval)**

*I-bosqich.* Targ‘ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o‘quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma‘ruzalar o‘tkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish), ko‘rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o‘tkazish.

*II-bosqich.* Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o‘yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o‘tkazish (qaddi-qomat ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo).

*III-bosqich.* Boshlang‘ich tayyorgarlik I yillik o‘rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o‘rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo‘yicha tanlov o‘tkazish.

**(37-jadval)**

<b>DAVRLAR</b>					
Boshlang'ich tanlov		Ko'p yilga mo'ljallangan tanlov		Jamoani tuzish tanlovi	
<b>Pog'onalar</b>					
Sport ixtisosligiga yondashtirish	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga tanlov	Sport ixtisosligiga tanlov	Sport takomillashuvi guruhiga tanlov	Sport ustalari jamoasiga tanlov	Terma jamoalarga tanlov
<b>BOSQICHLAR</b>					
<b>1-bosqich</b>					
Tayyorgarlik tadbirlari	Tayyorgarlikni baholash	Tayyorgarlikni baholash	O'yin samarasini baholash	O'yinchilarni tanlash	Nomzodlarni tanlash
<b>2-bosqich</b>					
Naslga qarab chamalash	Qobilyatni baholash	O'yin ixtisosligiga munosiblik	Takomilla shuv darajasini baholash	Asosiy o'yinchilarni birlashtirish	O'yinchilarni birlashtirish
<b>3-bosqich</b>					
Sport turiga qarab chamalash	Spotr turiga munosibli haqida xulosa	Imkoniyatiga qarab chamalash	O'yin yo'nalishini baholash	Ma'lum o'yinga o'yinchilarni saralash	Ma'lum o'yinga o'yinchilarni saralash

**Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash.** Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta, uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv-mashg'ulot va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

### **10.1. Tanlov haqida tushuncha**

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga 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 istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan ko‘p yillik pedagogik jarayondir. Tanlovni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va hayot davomida o‘zlashtirgan harakat qobiliyatlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoniyatlarni obyektiv baholash, voleybolga bo‘lgan iste‘dod va bo‘lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me‘yoriy test (mashqlar)lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko‘p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, sport malakalarini o‘zlashtirishning dastlabki bosqichidan boshlab eng yuqori bosqichida, ya‘ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o‘z ichiga “munosiblik”, ya‘ni insonni bir sohaga (ma‘lum faoliyatga) iste‘dodi bo‘yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so‘z inson nafaqat o‘z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususi-yatlari va b.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.k.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo‘lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). “Tanlov” atamasi o‘z tarkibiga yana sportga oid “chamalov” tushunchasini kiritadi.

Chamalash bog‘chalari maktablarda va sport maktablarining boshlang‘ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To‘g‘ri chamalash murabbiyning iste‘dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog‘liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko‘rsatkichlariga qarab chamalash ham e‘tiborli ahamiyatga ega.

## **10.2. Voleybol bilan shug‘ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini testlar yordamida amalga oshirish**

Sport o‘yinlari turlari (voleybol, basketbol, gandbol, futbol va h.k.) bo‘yicha turli yillarda nashrdan chiqarilgan BO‘SM dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishda bolalarning yoshi, shug‘ullanuvchilar va guruhlar soni turlicha berilgan. Masalan, 1982-yilda Yu.D.Jeleznyak, K.A.Shvets, N.V.Dolinskayalar muallifligida chop etilgan BO‘SM dasturida 10, 11, 12 yoshli bolalar uchun dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilish bo‘yicha me‘yoriy test mezonlari berilgan. Guruhdagi shug‘ullanuvchilar soni 15 kishi, haftalik mashg‘ulotlar hajmi 8 soat, yillik mashg‘ulotlar hajmi 416 soat miqdorida berilgan (38, 39-jadvallar).



## 38-jadval

BO'SMga tanlov o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy test talablari  
(9-10 yosh)

T/r	Testlar	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
<b>Jismoniy rivojlanish</b>				
<b>Qiz bolalar</b>				
1.	Tana uzunligi ( <i>sm</i> )	156 va yuqori	155-151	150-141
2.	Tana vazni ( <i>kg</i> )	O'rtacha	37-40	
3.	O'ng bilak kuchi ( <i>kg</i> )	20 va yuqori	19-16	15-13
4.	Ko'krak aylanasi ( <i>sm</i> )	O'rtacha	66-68	
<b>O'g'il bolalar</b>				
1.	Tana uzunligi ( <i>sm</i> )	153 va yuqori	152-148	147-143
2.	Tana vazni ( <i>kg</i> )	O'rtacha	38-42	
3.	O'ng bilak kuchi ( <i>kg</i> )	65 va yuqori	64-59	58-52
4.	Ko'krak aylanasi ( <i>sm</i> )	O'rtacha	65-67	
<b>Jismoniy tayyorgarlik</b>				
<b>Qiz bolalar</b>				
1.	30 m yugurish ( <i>sek</i> )	5,6 va kam	5,7-6,1	6,2-6,6
2.	5x6 m yugurish ( <i>sek</i> )	12,4 va kam	12,5-12,8	12,9-13,3
3.	Archasimon yugurish ( <i>sek</i> )	32,0 va kam	32,1-32,6	32,7-33,2
4.	Joydan vertikal sakrash ( <i>sm</i> )	37 va yuqori	36-31	30-25
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish ( <i>m</i> )	9,0 va ko'p	8,9-7,0	6,9-5,0
<b>O'g'il bolalar</b>				
1.	30 m yugurish ( <i>sek</i> )	5,3 va kam	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	5x6 m yugurish ( <i>sek</i> )	12,0 va kam	12,2-12,4	12,5-12,8
3.	Archasimon yugurish ( <i>sek</i> )	31,0 va kam	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Joydan vertikal sakrash ( <i>sm</i> )	40 va yuqori	39-33	32-26
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish ( <i>m</i> )	11 va ko'p	10,9-9,0	8,9-6,0

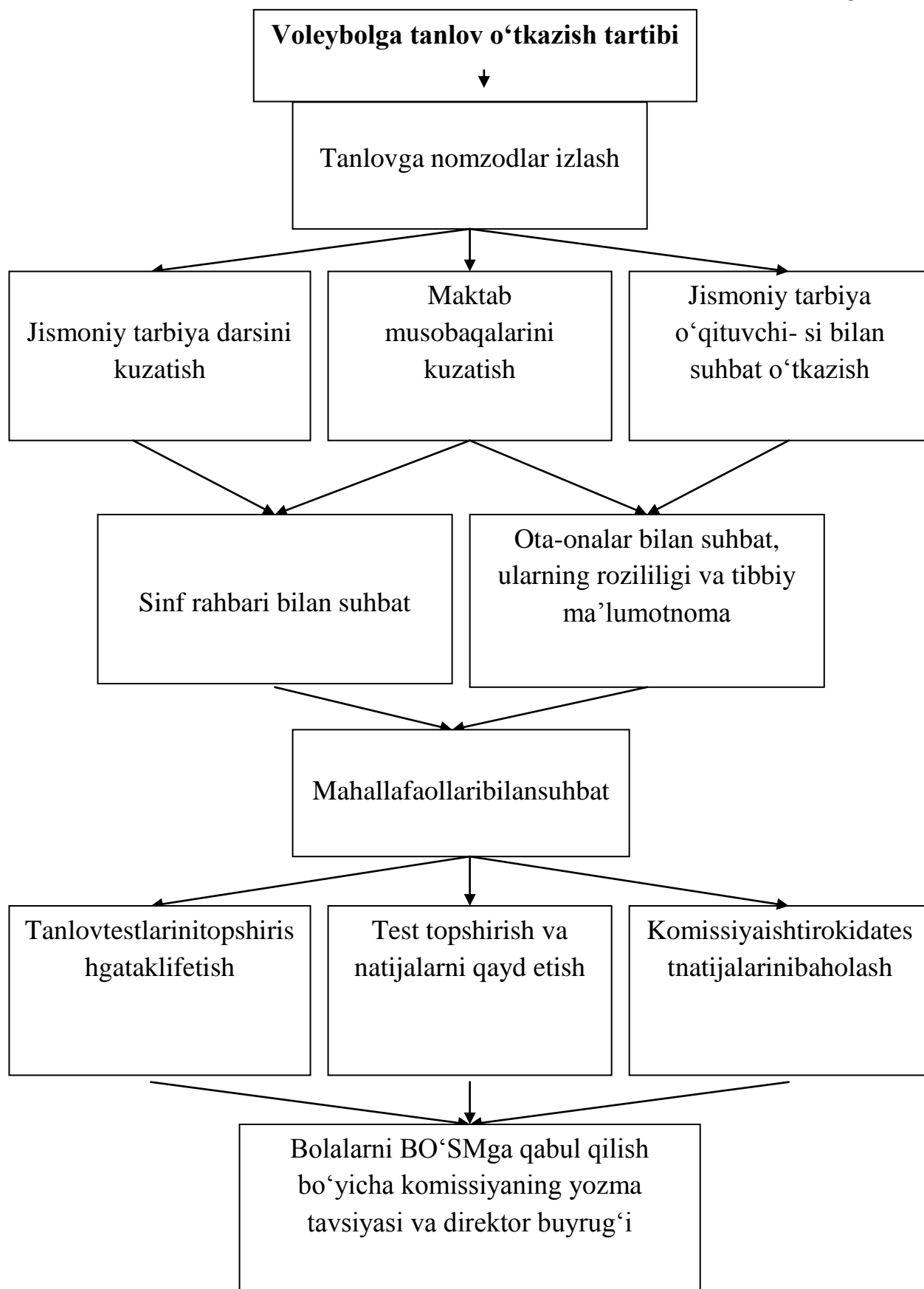
Sport to‘garaklari va BO‘SMlarga tanlov o‘tkazishda bolalar yoshi, shug‘ullanuvchilar soni va boshqa ko‘rsatkichlarga standart va bir tartibda yondashilmasa, qo‘llaniladigan yuklamalar me‘yorini aniqlash, ularning hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq “to‘lqinsimon” prinsipda oshirishda jiddiy bio-pedagogik xatolarga duch kelish mumkin. Binobarin, ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport to‘garaklari va BO‘SMlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini A.G. Xripkova (1978) 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 ham aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan.

Sport to‘garaklari, BO‘SMlarga tanlov o‘tkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismoniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shug‘ullanuvchi) katta yosh guruhiga o‘tkazilishi mumkin. Tanlov o‘tkazishning tartibi, uslublari, me‘yoriy testlari va vositalari<sup>39</sup>-jadvalda keltirilgan.

Saralashning har bir bosqichida o‘smirlarni asab tizimi xususiyatlari va shaxsiy jihatlarini inobatga olish zarur; o‘smirning istaklari darajasi va sport bilan shug‘ullanish sabablarini tushunishga harakat qilish; ta’limda individual yondashuvni izlash va ushbu jarayon samaradorligini inobatga olish zarur. Jismoniy sifatlarni sinashda uning rivojlanish darajasini aniqlash bilan cheklanmaslik kerak, chunki u har doim ham rivojlanish potensialiga moskelmaydi. Jismoniy sifatlarni yuqori boshlang‘ich darajasi va rivojlanishini yuqori templari yosh sportchining istiqbolligidan darak beradi. Jismoniy sifatlarni boshlang‘ich rivojlanish darajalari saralanishi uchun ishonchli mezon bo‘lmasa-da, ularning ba’zi belgilari hanuzgacha o‘zgarmas bo‘lib, yosh sportchi istiqobilini belgilashda undan foydalanish mumkin.



**Voleybolga tanlov uslublari, me'yoriy testlar va vositalar**

<b>Me'yoriy testlar</b>	<b>Test o'tkazish vositalari</b>
<b>Pedagogik uslublari</b>	
1. Tana uzunligi va vazni 2. 30 m yugurish 3. 5x6 m yugurish 4. Joydan vertikal sakrash 5. Joydan uzunlikka sakrash 6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	Bo'y o'lchagich, tarozi Sekundomer Sekundomer Belga taqilgan o'lchov lentasi O'lchov lentasi To'ldirma to'plar
<b>Fiziologik uslublari</b>	
1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin 2. Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqadan keyin	Sekundomer  Sekundomer
<b>Psixologik uslublari</b>	
1. Ko'zni yumib sekundomer strelkasini "0" da to'xtatish 2. Qo'l dinamometrda maksimal kuchdan 50% ni farqlash.	Sekundomer  Dinamometr

Jismoniy sifatlar rivojlanish templari xulosasini berish uchun 1 yoki 2 yildavomida o'smirlarni kuzatish yetarli hisoblanadi. Inson organizmi rivojlanishi va o'sishi nomutanosibligi (geteroxronligi) ma'lum. Turli yoshlarda mashg'ulotlarga nisbatan belgilar sezuvchanligi aniqlangan. Rivojlanishning sensitiv (sezuvchan, tanqidiy) davrlari haqidagi ta'limotga binoan tashqi muhit belgilariga bog'liqlik bu davrlarda maksimum darajaga yetadi. Sportda saralash va yo'naltirish jarayonlarini to'g'ri davrlash uchun u yoki bu yoshda tayyorgarlik yuklamalari hajmini to'g'ri hisobga olish zarur.

Sportga yo'naltirish va saralash amaliyoti uchun quyidagilarni tavsiya qilish mumkin. Inson harakatimkoniyatlarini rivojlanishini muayyan darajada individual genotip bilan cheklangan. Mashg'ulotlar hajmi erishilgan

natijalar darajasi orasida bog‘liqlik mavjud emas. Sport natijalarini oshirish maqsadida yuklama hajmini oshirish, faqatgina natijani pasaytirish mumkin. Har bir sportchi uchun sportning har bir turida optimal yuklamalar zarur, aynan shu sababli, optimal tayyorgarlik siri har doim individualdir. Sportgasaralashnidavrlashtirish uchun tanlangan sport turiga qiziqishning shakllanish darajasi ham ahamiyatli. Bolalarning asosiy qismi 5-6-sinflarda sport mashg‘ulotlariga muntazam ishtirok eta boshlaydi va sport turini tanlashda atrof-sharoitlari va vaziyati asosiy rol o‘ynaydi. Odatda qarorlar o‘rtoqlar, o‘qituvchi va ota-onalar fikriga bog‘liq. Qizlarni ko‘pincha sport mashg‘ulotlarining emotsional tomoni qiziqтира, yigitlarni kuchliroq va qudratliroq bo‘lish imkoniyati jalb etadi. Lekin hamma ota-onalar ham bolalarning rivojlanishi uchun jismoniy tarbiyava sport mashg‘ulotlarizarurliginitushun-tirishmaydi. Sport seksiyalaridashug‘ullanadigan bolalar orasida atigi 10 tadan bittasi ota-onatashabbusibilansportgakiribkeladi. Ota-onalar farzandlarining maktabda jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘zlashtirishiga katta ahamiyat berishlari lozim.

#### **Mavzu bo‘yicha nazorat savollari:**

1. Voleybolga dastlaki tanlov o‘tkazish tartibi.
2. Voleybolga tanlov o‘tkazishdan asosiy maqsad?
3. Voleybolga tanlov o‘tkazishda nimalarga e’tibor qaratish lozim?
4. Tanlov uslublariga ta’rif bering.
5. Voleybolga tanlov o‘tkazishda qo‘llaniladigan testlar qanday tashkil qilinadi va o‘tkaziladi?
6. Voleybolga dastlabki tanlov o‘tkazish tartibi?

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. –М.: “Академия”, 2002.
2. Железняк Ю.Д., Куньянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. //Методи-ческое пособие по обучению игре.– М.: “Олимпия PRESS”, 2005.
3. Аурпетыантс L.R., Пулатов А.А. Вoleybol nazariyasi va uslubiyati // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. –Т.: “Fan va texnologiya”, 2012.
4. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol.–Т.: “Lider Press”, 2008.
5. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта // Учебник. –Москва: “Спорт”, 2016.

## **XI BOB. PSIXOLOGIK TAYYOGARLIK ASOSLARI**

### **11.1. O‘yin psixologiyasi**

Biomashina nuqtai nazaridan insonning ongi, maqsadli tafakkuri va boshqa psixik funksiyalarni organizmning funksional holatini saqlashni ta'minlovchi boshqaruv tizimining evolutsion rivojlanish va ularning muhit bilan o'zaro ta'siri jarayonlarining natijasi sifatida talqin etiladi. Insonning psixologik sifatlari – bu uning (tug'ma va egallangan) strukturasi bilan aniqlanuvchi xususiyatidir. Ushbu ma'noda ular jismoniy sifatlarga o'xshash bo'lib, oxir-oqibatda biz hali to'la tushinib ulgurmagan jismoniy tabiatga egadir.

O'yinchilar shaxsi strukturasi ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ularning xarakteri, xulq-atvorida namoyon bo'ladi. Voleybol bilan shug'ullanish uchun psixologik xususiyatni hisobga olgan holda yangilarni tanlash, o'yinchilar uchun vazifa tanlash, shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini shakllantirish va jamoaning ijtimoiy-psixologik strukturasi bajarish kabilar murabbiy faoliyatining o'ta muhim qismidir. Ishning muvaffaqiyati ko'p darajada murabbiyning o'z tarbiyalanuvchilarida paydo bo'ladigan muammolarni yuqori darajada hal eta olish qobiliyatiga bog'liqdir.

### **11.2. O'yinchi shaxsining psixologik strukturasi**

O'yinchilarning ijtimoiy-psixologik xarakteristikalarini tizimini psixologlar shartli ravishda psixogramma deb ataydilar. O'yinchining psixogrammasiga odatda quyidagi tasniflar kiritiladi:

1. Asab tizimi xususiyatlari.
2. Temperament xususiyatlari.
3. Xarakter xususiyatlari, ya'ni o'yinchi qanday harakat qiladi (shu jumladan, irodasining ravshanlanish darajasi, uning tashkil etuvchilari, ijtimoiy xulq-atvorning xususiyatlari, mehnatsevarligi va boshqalar).
4. Idrok, xotira, diqqat xususiyatlari.
5. Intellektual soha jarayonlari xususiyatlari (tafakkur tezligi, chuqurligi va mavhumlik darajasi, voqealar zanjirida yakuniy natijani ko'ra olishi, voqealarning ehtimoliy rivojlanishini mo'ljallash qobiliyati).
6. Shaxsning yo'nalganlik xususiyatlari – bu o'yinchi nimaning umidida harakat qilishdir (motivatsiya) darajasi, shaxsiy qadryatlar, shaxsning mo'ljallari, baxt to'g'risidagi tasavvurlarni va boshqalar.

## 7. Integral o'yin ko'rsatkichlari.

O'yinchilarning barcha sanab o'tilgan xarakteristikasi ularning muvaffaqiyatli o'yin faoliyati uchun katta ahamiyatga egadir. Yangilarni tanlashda psixologik xarakteristikalariga eng jiddiy e'tibor qaratish, mashqlar va musobaqalarda ulardan foydalanish zarur. Mashq ishlari jarayonida e'tibordan chiqarmaslik va o'yinchilarning o'sishlari uchun o'yinchi psixogrammasi har bir tashkil etuvchisining darajasi va ahamiyatini tasavvur qila bilish ham muhimdir.

Jamoalar va sport musobaqalarida psixolog shtati yo'qligi tufayli murabbiylar o'z ichki sezgisi va kuzatuvchanligiga tayanadi yoki psixologning ishini ham o'zlari bajarishlari mumkin, olingan natijalardan keyinchalik o'z ishlarining samaradorligini oshirishda foydalanadilar. Buning uchun maxsus adabiyotlar mavjud bo'lib, ularda testlar va ulardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Voleybol nuqtai nazaridan o'yinchi psixogrammasining eng muhim jihatlarini batafsilroq ko'rib chiqamiz.

**Inson asab tizimining xususiyatlari** tug'ma xarakterga ega va amalda o'zgartirishlarga bo'ysunmaydi. Shuning uchun, o'yinchilarni tayyorlashning ushbu qismini voleybol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlash bosqichidayoq hal etish zarur.

1. **Asab tizimining kuchi.** Qo'zg'alish jarayonga munosabati jihatidan kuchli yoki zaif asab tizimi mavjud. Asab tizimining kuchi ishchanlikda, chidamlilikda, ya'ni sekinlashuv chegarasiga o'tmasdan, javob sifatida uzoq muddatli va juda kuchli qo'zg'alishga chidash qobiliyatida ifodalanadi.

Eng yuqori toifali voleybolchilar orasida ham asab tizimi bo'shlari uchraydi –buni o'yinchilarni tanlash va tayyorgarlik jarayonlarida hisobga olish zarur. Lekin bu kabi sportchilarni BO'SM guruhlariga olmaslik kerak degan tushuncha bo'lmasligi kerak. Bolalar jamoalaridagi asab tizimi bo'shroq o'yinchilar katta foyda keltirishlari ham mumkin. Ular ko'pincha harakatchanlikda iqtidorli va mehnatsevar bo'ladilar. Odatda ular tez o'rganadilar, ularda ijodiylik yorqinroq ifodalanadi, chunki ular ko'pincha boshqa iste'dodlarga: ashula aytish, she'r yozish qobiliyatiga ham ega, quvnoq o'yinlar va bayramlar tashkil etadilar, bu bilan jamoaning hayotini yorqin va qiziqarli qiladilar. Bunday o'yinchilarga boshqa istiqbolli, biroq hali qobiliyati ochilmaganlar ergashadi, ular uchun bu mahoratni takomillashtirishda yaxshi imkoniyat, omad va qulay sharoitdir.

Boshqa tomondan esa, iroda sifatlarining yuqori darajada rivojlanishida, shuningdek, asab tizimi xususiyatlaridagi kamchiliklarni mohirona psixologik tartibga solishda, ma'lum darajada turli qoplovchi mexanizmlar tomonini tuzatib borilishi mumkin bo'ladi, ularni maqsadga yo'naltirilgan holda shakllantirish mumkin. Shunda o'yinchida muvaffaqiyatli kelajakka imkoniyat paydo bo'ladi. Kamida ushbu o'yinchilar o'yinning qiyin holatlarida sheriklarini almashtira oladigan bo'ladilar.

2. **Asab tizimi harakatchanlik**– faoliyat turli, tempi, intensivligini almash-tirilganda qayta qo'shilish qobiliyatidir. Harakatchanlik sharoitlari tez o'zgargan vaziyatlarda yaxshi moslashuvchanlikni ta'minlaydi.

3. **Asab tizimining bosiqliqi** – qo'zg'alish va sekinlashish jarayonlarining mutanosibligidir. Mutanosiblik bo'lmasligi, ya'ni jarayonlardan birining ustunligi, tegishli xulq-atvor reaksiyalariga olib keladi. O'yinchi o'ta qo'zg'aluvchan yoki aksincha sekinlashuvchan bo'lishi mumkin.

4. **Asab tizimining dinamikligi.** Uni ko'nikmalarning shakllanish tezligi sifatida tushunish mumkin. Dinamik asab tizimiga ega o'yinchilar tez o'rganadi, biroq ko'pincha mustahkam emas, ko'nikma tezda yo'qoladi yoki "yuvilib" ketadi. Aksincha, ko'pincha qiyin o'rganuvchi o'yinchilar uzoq muddat saqlanuvchi mustahkam ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

5. **Asab tizimining beqarorligi**– bu asab jarayonlarining tezligidir. U oddiy reaksiya tezligi va odatiy ozlashtirilgan harakatlar tezligida ifodalanadi. Dastlabki uchta xususiyatlarni asosiy deb hisoblash qabul qilingan, ularning turlicha boshqaruvchi u yoki bu temperament tipini tashkil etib, insonning xulq-atvor reaksiyasi xarakterini belgilaydi. Asab tizimining xususiyatlari fiziologik tabiatga, temperament esa uning psixologik ifodalanishidir deb hisoblanadi.

Temperament tempini tushunish va tasniflashning bir qancha yondashuvlari mavjud; ularning barchasi ham ma'lum bir ahamiyatga ega. Biroq eng keng tarqalgan va sport uchun muhim tipi – klassik antik tip hisoblanadi. Qadimgi greklar zamonidan temperamentning 4 ta tipi farqlangan: flegmatik, sangvinik, xolerik va melanxolik. Ularning xarakteristikasi bilan o'quv rejasining psixologiya kursini o'rganishda tanishish imkoniyati mavjud. Psixologlar temperamentning quyidagi xususiyatlarini ajratadilar:

- sensitivlik – yuqori sezuvchanlik;



- reaktivlik – qo‘zg‘aluvchilarga emotsional reaksiya kuchi;
- rezistentivlik – stressga qarshilik, barqarorlik;
- rigitlik-plastiklik – o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashmaslik-moslashuv-chanlik. O‘qish tezligiga ta’sir etadi;
- ekstra-introvertlik – insonning o‘zidan tashqaridagi olamga (ekstavert) yoki o‘z ichki olamiga (introvert) munosabati bilan belgilanuvchi reaksiyalarning ochiqligi yoki yopiqligi;
- diqqatning qo‘zg‘aluvchanligi – diqqatning yangilikka qaratish intensivligi.

Murabbiy o‘z ishida insonning asab tizimi xususiyatlari asosida bo‘lishi va uni o‘zgartirish ilojsizligi, ya’ni uning to‘liq darajada genotip bilan taqqoslanishi dalilidan foydalanishi lozim. Buni boshlovchilar tanlash bosqichida hisobga olishi kerak, aks holda ehtimoliy umidlar va kutishlar o‘zini oqlamaydi. Insonning xarakteri esa, ham irsiy belgilardan, ham rivojlanish jarayonida egallangan belgilardan iborat bo‘ladi va fenotip hisoblanadi.

Xarakterning shakllanishida maqsadga yo‘naltirilgan ish hisobidan temperamentning ayrim kamchiliklarini birmuncha “tekislash” va uning yaxshi jihatlaridan (o‘yin faoliyati nuqtai nazaridan) yuqori darajada foydalanish mumkin. Misol uchun, flegmatikning inertligi, sustkashligi boshqa jihatlar bilan qoplanib ketishi mumkin. Aynan esa yaxshi rivojlangan barqaror diqqat, kuzatuvchanlik, o‘yinni nozik baholay olish, uncha ahamiyatli bo‘lmagan belgilar asosida o‘yin vaziyati rivojlanishini mo‘ljallash qobiliyati shu asosda to‘g‘ri va samarali xulq-atvorni o‘z vaqtida tanlash kabilar.

O‘yinchilar asab tizimining nisbatan zaifligi va yuqori bezovtaligini irodani rivojlantirishning yuqori darajasi, o‘yin oldidan xotirjamlik, ma’qul chegaralardagi safarbarlik, shuningdek, psixoregulyatsiyaning maxsus usullari bilan qoplash mumkin. O‘yinchilarni yuqori darajadagi musobaqalarga o‘rgatib borish ham katta ahamiyatga ega, buning natijasida mas’uliyati o‘yinlar oldidan bo‘ladigan hayajonlanish pasayadi. Asabi bo‘sh va taranglashgan o‘yinchilardan natija uchun javobgarlik yukini olish ham ularda mos ravishda xulq-atvor reaksiyalarining vujudga kelishiga yordamlashadi.

“Sof”, yorqin ifodalanishi temperamentdagi odamlar unchalik ko‘p uchramaydi. Temperamentning ifodalanganlik darajasi odatda turlicha bo‘ladi. Ayrim odamlarda temperament xulq-atvor reaksiyasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi – bu yaqqol ko‘zga tashlanib turadi, boshqalarda esa bu tashqi tomondan juda kam seziladi. Bu ko‘pincha asab tizimining

xususiyatlari, ularning birikuvi bilan belgilanuvchi “qorishmalar”dir. Shuning uchun, ko‘pchilik psixologlar ish jarayonida sportchilardan foydalanadilar. Aynan ularning biriktirilish va ifodalanganlik darajasi o‘yinchi shaxsining xulq-atvor reaksiyalari xususiyatlarini belgilab boradi.

O‘yinchilar temperamentining fiziologik asoslarini miqdoriy baholash murabbiyga tarbiyalanuvchilarning xulq-atvorini tushunishda qoplovchi mexanizmlarni va sportchi xarakterining belgilarini maqsadga yo‘naltirilgan holda shakllantirish va rivojlantirishda katta imkoniyat beradi.

### **Qisqacha mazmuni**

1. Voleybol bilan shug‘ullanish uchun yangi kontengentni jamlashda ular shaxsining ko‘plab psixologik xarakteristikalarini hisobga olish muhim. Nomzodlar asab tizimini, shuningdek, o‘yin talablariga muvofiqligi bo‘yicha shaxsiy xususiyatlar va xarakterini baholash va hisobga olib bilish zarur.

2. Shug‘ullanuvchilarni tanlash jarayonida shaxs strukturasiidagi qayta tarbiyalashga bo‘ysunmaydigan tug‘ma xususiyatlarga alohida e‘tibor berilishi kerak.

3. Shaxsning u yoki bu temperament bilan bog‘liq ayrim tug‘ma xarakterli belgilarini qoplashning tegishli mexanizmlari ustida maqsadga yo‘naltirilgan ishlarni yo‘lga qo‘yish asosida qoplash mumkin.

### **11.3. Turli vazifalardagi o‘yinchilarning psixologik xususiyatlari**

O‘yin vazifalarini tanlashda o‘yinchilarning psixo-fiziologik xususiyatlarni hisobga olish o‘ta muhimdir, biroq voleybol amaliyotida ular ko‘pincha e‘tiborsiz qoladi. Ko‘pgina muammolar, u yoki bu rolga tanlashda bosh mezonlar sifatida, o‘yinchi shaxsining xususiyatlari emas, balki ularning texnik-taktik harakatlari bajarish layoqati, bo‘yining balandligi, kuchli chap qo‘li va boshqalarga asosiy e‘tibor qaratishdan kelib chiqadi. Bunda nafaqat o‘yinchining nima qila olishi, balki birinchi navbatda uning shaxs sifatida kim ekanligini hisobga olish zarur, chunki aynan shaxsiy xarakteristikalar ko‘p jihatdan mashq va o‘yin faoliyatining muvaffaqiyatini belgilaydi. Masalaning alohida muhimligi sababli o‘yinchilar uchun vazifani tanlash muammosiga batafsilroq to‘xtalamiz.

**Ikkinchi tempdagi hujumchining vazifasi.** O‘yin mantig‘i ikkinchi tipdagi hujumchilarga quyidagi asosiy talablarni qo‘yadi:

- guruhli to‘siq bilan raqobatlashuvda to‘r chetlaridan ikkinchi tempda samarali hujum qilish;
- oshirishlarni ishonchli barqaror qabul qilish;
- oldingi qatorning barcha zonalarida yaxshi to‘siq qo‘yish;
- ishonchli va hujumkor oshirish;
- ikkinchi qatordan hujum qila olish layoqati;
- o‘yinchining murakkab vaziyatlarida, ayniqsa, hujumda va oshirishlarni qabul qilishda ishonchli harakatlari;
- himoyada ishonch bilan o‘ynash.

Ikkinchi tempdagi, yuqorida berilgan talablarni bajarishga qodir bo‘lgan, eng yaxshi hujumchilar quyidagi umumlashtirilgan xarakteristikasiga ega bo‘ladilar:

- asosiy kuchlari: stress vaziyatlaridagi barqarorlik, ikkinchi tempdagi uzatishlardan jangovar va samarali hujum qilish, oshirilgan to‘plarni barqaror qabul qilish va murakkab kuchli zarba berib oshirish;
- ushbu vazifadagi o‘yinchilar yuqori jangariligi, jangovor sifatlari bilan ajralib turadilar, kuchdan foydalanishni biladilar;
- ozgina xatoliklarga yo‘l qo‘yilgan vaziyatlarda ham yaxshi o‘yin ko‘rsata oladilar, biroq diqqatni boshqa tomonga qaratishga qiynaladilar va natijada nostandart vaziyatlarda yomon harakatlanadilar;
- mas’uliyatli o‘yinlarda, odatda berilib harakat qilib, chidam bilan o‘tkazadilar;
- yaxshi jismoniy ko‘rsatkichlar: bo‘yi, kuchi, sakrovchanlik, chidamlilik, zarba kuchi bilan farqlanadilar;
- yaxshi tashkil etilgan guruhli to‘siq qo‘yishda, boshqa hujumchilardan ko‘ra yaxshiroq qo‘yadi(diagonaldagidan tashqari);
- o‘yin intizomi, joy tanlash va oldindan sezish hisobidan himoyada yaxshi o‘ynashi mumkin;
- sakrash va bo‘ydan foydalanib, yaxshi to‘siq qo‘yishni biladi;
- ikkinchi qatordan yaxshi hujum qiladi;
- odatda ikkinchi tempdagi hujumchilar yaxshi ijrochilar hisoblanadi va bo‘g‘inning yoki jamoaning instrumental yetakchilari bo‘lishlari mumkin;
- o‘yin vaqtida ularni libero rolidagi o‘yinchi bilan almashtirmaydilar, chunki jamoa uchun raqibning to‘p oshirishlarini barqaror qabul qilish va ikkinchi qatordan hujum qilish zarurdir.

## **Ikkinchi tempdagi hujumchi flegmatik bo'lganda**

Flegmatiklar bu vazifaga juda mos keladi. Ularning asab tizimi va xususiyatlari ikkinchi tempdagi hujumchining o'yin vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga imkon beradi. Flegmatiklar o'yinning, ayniqsa, mas'uliyatli o'yinning yakuniy qismida, boshqalardan ko'ra yaxshiroq harakat qiladilar. Biroq ular uchun o'yin vaziyati tushunarli, kutiluvchan tanish bo'lishi, kutilmaganda o'zgaruvchan o'yinlardagi kabi tezlikda qaror qabul qilish talab etilmasligi kerak.

O'yin samaradorligini oshirishning boshqa bir muhim jihati, odatda flegmatiklarda ancha uzoqroq davom etuvchi o'yinga kirishish jarayonida o'yin oldi mashqlariga o'tkazilishi lozim. Flegmatiklar o'z inertliklari sababli ko'pincha qo'shimcha motivatsiyaga ehtiyoj sezadilar, buni o'yingacha yoki o'yin vaqtida amalga oshirish zarur.

Mashq vaqtida flegmatikka juftlik qilib harakatchan, bezovtaroq, "kirishuvchan", hatto zahiradagi tarkibdan bo'lgan o'yinchini qo'yish kerak, u tinch va inert himoyani "qo'zg'atishi", harakatga keltirishi mumkin. Bu flegmatikni birdaniga o'yinga qo'shilishiga, mos qarorlar qabul qilishga imkon beradi, bu o'yinning yaxshi boshlanishi uchun muhim va ko'pincha o'yinda butun jamoaning umumiy kayfiyatini belgilaydi.

Odatda flegmatiklar, ikkinchi tempdan uzatishlarda, hatto guruhli yaxshi tashkil etilgan to'siqqa qarshi hujumda ham samarali oshirishlarni yaxshi qabul qiladilar. Ular yuqori mas'uliyatli sharoitlarda va o'yinga tayyorlanish uchun yetarlicha vaqt bo'lganda samarali harakat qiladilar. Bu bilan flegmatiklar boshqa temperament tipidagi o'yinchilardan yaxshiroq farqlanadilar.

Flegmatiklar ko'pincha oddiy o'yin, odatiy harakatlar sxemasi, kuchlar kurashini afzal ko'radilar. Ular uchun jamoa va raqibning akademik o'yinidan iborat umumiy o'yin xosdir. Ular noodatiy o'yin holatlariga ham mashq davomida ko'nikib ketadilar. Flegmatiklar kuchli diqqatlari va xotirjamliklari hisobidan, eng e'tiborsiz belgilar bo'yicha ham hozir nima bo'lishini topa olish, vaziyatni his etish va qarshi harakatlarga oldindan tayyor bo'lish qobiliyatiga ega bo'ladilar, o'zlaridagi tabiiy inertlik va harakat sustligini bartaraf etishning o'ziga xos qoplanishini namoyon eta oladilar.

O'z tarkibida ikkinchi tempdagi hujumchi flegmatiklarga ega bo'lgan jamoalar, o'yinning mas'uliyatliliigi qancha yuqori bo'lsa, shunchalik yaxshi, barqaror o'yin ko'rsatishlari mumkin.

**Ikkinchi tempdagi hujumchi-sangvinik.** Umuman olganda bu, agar hujumchi baland bo‘yli va kuchli zarbaga ega bo‘lsa, yomon holat emas. Hujumchi-sangviniklar hujumda ko‘proq har xillikka ega bo‘ladi, hujumda tezkor o‘yinga moyil – pastdan bo‘lgan uzatishlarda ham hujum qilishlari mumkin. Ular asab tizimining harakatchanligi hisobidan tezda qo‘shilib keta oladi, shuning uchun yaxshi umumiy o‘yinga ega va noodatiy vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qila oladilar. Ular pastdan uzatishlarda ikkinchi temp bilan muvaffaqiyatli hujum qiladilar. Sangviniklar himoyada va to‘siqda o‘ynaganda o‘yin vaziyatining rivojlanishini yaxshi topa oladilar, to‘siq yaxshi tashkil etilmagan hollardan, sangviniklar mulohazakorligi va fikrlash tezligi hisobidan, yaxshi foydalanadilar. Turli-tuman oshirishlardan samarali foydalana oladilar.

Sangviniklar yangilikka oson o‘rganadilar, odatda, o‘rganishni yaxshi ko‘radilar – ularning texnik va taktik harakatlarining turli-tumanligining garovi shundadir. Biroq bunda barcha egallangan o‘yin usullarini doimiy takomillashtirib borish muhimdir – sangviniklar, odatda, barcha yangiliklarni birdaniga tutib oladilar, biroq tez unutadilar ham.

Yaxshi barqarorlikda turlicha texnik imkoniyatlardan maqsadga muvoffiq foydalanish hujumchi sangviniklarning ustunligi bo‘lishi mumkin. Ikkinchi tempdagi sangvinik hujumchilari bo‘lgan jamoalar, odatda barqaror o‘yinga ega bo‘ladilar, kurash olib borishning turli-tuman va murakkab kombinatsion taktikalardan foydalanadilar.

**Ikkinchi tempdagi hujumchi-xolerik.** Ikkinchi tempdagi hujumchi rolida xolerik bo‘lishi – eng noma’qul variant, lekin bo‘lishi ham mumkin. Bunday hujumchilar notekis o‘ynaydilar, ko‘tarilishlar (pasayishlar) bilan almashinib turadilar, o‘yindan o‘yingacha davriylik ham kuzatiladi – bu ularning asab tizimi xususiyatlari bilan izohlanadi.

Xoleriklar ko‘pincha o‘yin oxirida samarasiz harakat qiladilar, ayniqsa, o‘yinda to‘xtashlar bo‘lgan hollarda, biroq o‘ziniqo‘lga olishga, vaziyatli yetakchilik qilishga ham qodir bo‘ladilar. Temperamentning shoshqaloqligi bunda yaqqol ko‘rinadi. Bunday “chaqnashlardan” so‘ng, xoleriklarga o‘z kuchini tiklab olishlari uchun ma’lum bir vaqt talab etiladi. Ularni mashqlarda “og‘ir yuk ko‘tarishga” majbur qilish o‘rniga, ular xohlaganda ayrim majburiyatlardan ozod qilish ham mumkin.

Xoleriklar kamroq vaqtda bajarilishi mumkin bo‘lgan ishlarga ham boshqalardan ko‘ra ko‘proq hissiyot sarflaydilar. Ko‘pincha jamoalar eng kuchli raqibni yenggan holda, ertasiga eng orqadagi jamoaga

yutqazib qo‘ysalar, buning asosiy sababi emotsional kuchlarning to‘liq tiklanmaganligidir. Bunday vaziyatlarda eng zaif o‘yinchilar xolerik temperamentdagilar bo‘ladi. Ikkinchi tempda hujumchi rolda xolerik temperamentdagi o‘yinchilardan foydalanuvchi jamoalar kombinatsion o‘yinni qo‘llashlari, to‘rdan balanddagi va uzoqdagi uzatishlardan zarba berishni kamroq qo‘llashlari lozim. Odatda o‘yinchilarning “jadal” harakatlarini talab etuvchi murakkab o‘yin sharoitlarida, xoleriklar, me‘yordagi vaziyatlarga nisbatan kamroq adashadilar. Xoleriklar uchun o‘yinda psixologik zo‘riqishli to‘xtashlar bo‘lgan vaziyatlar ham og‘ir kechadi.

Butun o‘yin yoki musobaqa davrida barqaror va birmuncha samarali o‘ynash uchun xoleriklarga katta iroda kuchi yordam berishi mumkin, buni tarbiyalashga ega voleybol bilan shug‘ullanish boshlanishidayoq ko‘proq e‘tibor qaratish zarur.

Xoleriklarda ko‘pincha to‘p oshirishlarni qabul qilish va amalga oshirishda barqarorlik bo‘lmaydi. Himoyada a‘lo va samarali uzatishlar, tarqoqlik sababli, bo‘lmag‘ur xatoliklar bilan almashinib turadi. Biroq, umuman olganda, himoyadagi harakatlar xoleriklarning kuchli tomoni hisoblanadi. Xoleriklar nafaqat o‘zining, balki jamoaning yutuqlaridan ham kuchli ruhlanadilar, bunday kayfiyatdagi xoleriklarni deyarli yengib bo‘lmaydi. Biroq ular muvaffaqiyatsizliklardan tezda “cho‘kib” ham qoladilar.

Ko‘plab og‘ir ta’sirli vaziyatlardan chiqish uchun, xolerik temperamentdagi o‘yinchilarga musobaqalarning ushbu darajada odatiyligini singdirib borish lozim, bunga xoleriklarni jangovor sharoitlarda “yengib” o‘tiladigan ko‘plab o‘yinlar bilan erishiladi. Xolerik o‘yinchilarni o‘yinga tayyorlashda murabbiy, ularning xato qilishdan qo‘rqishlarini bartaraf etish uchun, natijaning ahamiyatini pasaytirib ko‘rsatishi lozim. O‘z tarkibida xolerik temperamentdagi ikkinchi temp hujumchilari bo‘lgan jamoalar to‘g‘risida “ular har kimni yutishi va to‘g‘ri kelganiga yutqazishi mumkin” deb aytishadi.

### **Birinchi tempdagi hujumchining vazifalari**

O‘yin birinchi tempdagi hujumchilar oldiga quyidagicha asosiy vazifalar va talablar qo‘yadi:

-birinchi tempdagi uzatishdan turlicha hujum samaradorligiga erishish va hujumda o‘yin kombinatsiyalarini “qo‘llash”;

-yakka va guruhli yaxshi to‘siq, shu jumladan, harakatlanishlardan keyin ham;

- ayniqsa, tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida universallik, yaxshi umumiy o'yin;

- himoyada yaxshi o'ynash, turli-tuman samarali uzatishlar. Ushbu vazifadagi eng yaxshi o'yinchilar quyidagi xususiyatlari bilan xarakterlanadi:

- jismoniy iqtidorli o'yinchilar: baland bo'yli, sakrovchan, epchil, tez, sakrashga chidamlilikga ega;

- qat'iy, uddaburon, tez fikrlovchi, mulohazali, rivojlangan, sezgir, muloqotga ochiq, berilib kuchi boricha o'ynaydigan o'yinchilar;

- qisqa va kuchli uzatishlardagi turlicha vaziyatlarda samarali va har xil hujumlar qila oluvchi, yaxshi to'siq qo'yuvchi;

- maydonda va to'r yonida yaxshi umumiy o'yindagi o'yinchilar. Tartib-sizlikda, o'yin vaziyatlari tez o'zgarganda hisob bilan va samarali harakat qiladilar;

Ushbu vazifadagi o'yinchilar o'z vazifalarini jamoaviy yo'naltirilganlik, hamkorlikka intilishlar asosida samarali hal etishlari mumkin.

Birinchi tempdagi hujumchilar odatda ko'proq hissiyotli va hayotda juda xushchaqchaq kishilardir. Ular ko'p jihatdan jamoaning emotsional va o'yin aloqalarini ta'minlaydi, o'zlari ham emotsional, berilib, jamoani "shodlantirib", sheriklarini ruhlantirib o'ynaydilar. "Emotsiya" asosida ba'zida tavakkalchilik va o'ynalmagan harakatlarga ham yo'l qo'yadilar, bu ham ko'pincha muvaffaqiyat keltiradi.

Stressli vaziyatlarda ushbu vazifadagi o'yinchilar ikkinchi tempdagi hujumchilar kabi unchalik samarali harakat qila olmaydilar (shuning uchun, ularni orqa qatordagi libero almashtirishi mumkin), biroq tezkorligi va to'r yonida kutilmagan harakatlari bilan ular sermahsul bo'ladilar.

**Birinchi tempdagi hujumchi-flegmatik.** Eng yomon variant bo'lishi mumkin. Flegmatik asab tizimi va temperamentining xususiyatlari ta'sirida ushbu vazifa hujumchisiga qo'yiladigan talablarni bajarishi qiyin bo'ladi. Murabbiylarni ularning tez yugurishi va yengil zarbasi adashtiradi. Biroq u yugurishga qancha uzoq tayyorlanishi, ko'pincha noodatiy vaziyatlarda uzatishlar tempiga tusha olmasligi e'tibordan chetda qoladi.

Qachon yugurishni boshlash kerak ekanligini hal etish uchun qaror qabul qilishning tezkorligi zarur – flegmatikda esa bunga ko'p vaqt ketadi, vaqt yetishmasligida esa noaniq, nomuvofiq qarorlar qabul qilishi

mumkin. U ko‘pincha to‘siqda kech qoladi, keyin esa hujum kombinatsiyasini o‘z vaqtida boshlashga ulgurmaydi.

Flegmatik, qoida tariqasida yaxshi qabul qilish va jangovor sifatlariga ega bo‘lsa-da, birinchi temp hujumchisi roliga tushganda, ikkinchi tempdagi hujumga moyilligi ko‘rinib qoladi. Ko‘pincha unga ikkinchi tempdagi uzatishlar qolganida, yoki birinchi tempdagi hujum bo‘lmay qolganida, unga to‘p uzatilganidagi kombinatsiyalarida samarali hujum qila oladi. An’anaviy holda hujumkor oshirishlarga ega. Kuchli va barqaror asab tizimiga ega bo‘lgani uchun stressli vaziyatlarda yaxshi o‘yin ko‘rsata oladi.

**Birinchi tempdagi hujumchi-sangvinik.** Yaxshi variant, hatto eng yaxshi. Sangvinikda asab jarayonlarining harakatchanligi unga vaziyatni tez va aniq baholashga va har qanday o‘yin vaziyatlarida ham o‘z vaqtida tegishli qarorlar qabul qilishga imkon beradi. Bosiqlik esa o‘ylangan narsani ijro etishda “xushyor” o‘yin hisobi va barqarorlikni ta’minlaydi. Talabchanlik va aniqlikni yaxshi ko‘radi. Sangviniklar muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikni tezda o‘tkazadilar, shuning uchun, bir tekis va muhumi, tushkunliksiz hisob-kitobli, faol, doimo mos holda o‘ynaydilar. Himoyada va oshirishlarni qabul qilishda yaxshi o‘ynaydilar, turli-tuman oshirishlarni bajara oladilar.

Aniq (ijodiy) holda murabbiyning o‘yin bo‘yicha ko‘rsatmalarini bajaradi. Nozik his etishga ega, o‘yin vaziyati rivojlanishini ko‘ra oladi – bu unga to‘siqda va hujumni har xillashtirishda yordam beradi. Ayniqsa, agar o‘yinchilar sherikka yetib bora olmasalar va raqib zarbasi bilan yo‘naltirilgan to‘pni qo‘llarini havoda atrofga uzatgan holda “tutib” oladigan bo‘lsalar, to‘siq yaxshi qo‘yilgan bo‘ladi.

**Birinchi tempdagi hujumchi-xolerik.** Bu xolerik temperamentdagi o‘yin-chilar uchun o‘zlarini to‘liq darajada namoyon qilishlari uchun eng mos vazifadir. Ularning jonbozligi, harakatchanligi, hissiy ko‘tarinkiligi birinchi tempdagi xolerik-hujumchi harakatlarining muvaffaqiyatini ko‘p jihatdan belgilab beradigan sifatlardir.

Xoleriklar odatda tez fikrlaydi, tez qarorlar qabul qiladi (juda kuchli hissiyotli yondashuv sababli bu doimo ham to‘g‘ri emas), tez va ko‘tarinki ruhda, zavq-shavq bilan harakat qiladi. Ulardagi emotsiyalar va barqarorlik bunga sabab bo‘ladi. Xoleriklar eng jizzaki o‘yinchilardir.

Ma’lum bir sharoitlarda hujumchi-xolerik o‘ziniqo‘lga olishi, katta iroda kuchini namoyon etishi va vaziyatli yetakchiga aylanib, jamoani boshlab yurishi mumkin. Biroq uzoq muddat bunday xatosiz harakat qila olmaydi. Agar jamoaning “o‘yini yaxshi bo‘layotgan” bo‘lsa, ular ruhiy



kuchlanishli vaziyatlarga qaraganda ancha barqaror harakat qiladilar. Xoleriklarda o‘yinning “barbod” bo‘lishi, boshqa temperamentdagi o‘yinchilarga qaraganda, ko‘proq bo‘lib turadi. Odatda bu oshirishlarni qabul qilishda ancha uzunroq to‘xtalish bo‘lishdia yuz beradi, o‘zini tutib turolmaydigan xolerik uchun to‘pni qabul qilish oson bo‘lmaydi. Shuning uchun ham uni orqa qatordagi liberoga almashtiriladi.

O‘yinda emotsiyani ko‘p “sarflagani” holda xoleriklarga emotsional kuchlarini tiklash uchun vaqt talab etiladi. Bu ularning faoliyatidagi davriylikni keltirib chiqaradi: hech kimda bo‘lmaydigan yuqori emotsional zo‘riqish, xoleriklarda ancha ko‘p emotsional kuch sarflashga majbur etadi, buni tiklash uchun esa ulardan ancha vaqt talab etiladi. O‘z vaqtida dam olish, emotsional “chalg‘ish” vaziyatni o‘zgartirish, safar vaqtida yakshanba kunlari uyga borish, yaqinlari bilan muloqot va boshqalar xoleriklarga yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Umuman olganda, bu tez, harakatchan emotsional qat’iy o‘yinchidir. Boshqa vazifaga tez o‘tadi, kombinatsiyalar va tezkor o‘yinni yaxshi ko‘radi, ko‘pincha sho‘x-shodon yuradi.

### **Bog‘lovchi o‘yinchining vazifalari:**

Bog‘lovchi o‘yinchilarga qo‘yiladigan talablar:

-maydonchada butun jamoaning o‘yiniga rahbarlik qilish, avvalo, hujumda o‘yinchilarning o‘zaro hamkorligini tashkil etish;

-o‘z joyiga va o‘z vaqtida, xatolarsiz, maqsadga muvofiq va sifatli uzatishlar;

-jamoaning psixologik muhiti va o‘yinchilarning ichki holatini boshqarish;

-to‘siqda raqibning eng kuchli hujumchilariga qarshi o‘ynay olish;

-samarali va “aqlli” oshirishlarni bajara olish.

Bog‘lovchi o‘yinchilari ba’zida bir-birini istisno etuvchi shaxsiy sifatlarga ega bo‘lishi lozim. Bunday sifatlarga barqaror psixikaga ega bo‘lishi shu bilan birga sezgir, sovuqqonlik va jamoani emotsional ergashtirish, murabbiyning birinchi yordamchisi va jamoaning “jonudili”, ijodkorlik va konservator bo‘lish kabilar kiradi.

Imkonsiz birikma! Shuning uchun ham bog‘lovchi o‘yinchilar shaxsiy xarakteristikalarini bo‘yicha bir-birlariga deyarli o‘xshamaydilar, ayrim umumiy sifatlari ham bo‘ladi, albatta. Shu sababli, yaxshi bog‘lovchilar juda kam. Bog‘lovchi vazifasidagi o‘yinchilarning xarakteristikasi:

Bog‘lovchi o‘yinchilari, M. Vinerning ta’rifi bo‘yicha – bu chopqir oyoqli, vazmin fikrli va oltin qo‘lli o‘yinchidir. Bog‘lovchi o‘yinchilari

voleybolda alohida muhim figura bo‘lib, o‘yinda ko‘p narsa unga bog‘liq bo‘ladi. U jamoaning dispetcheri, miyasi va motoridir, u haqli ravishda, har qancha sharaflansa arziydi. Zamonaviy voleybolda bog‘lovchi o‘yinchining roli tobora o‘sib bormoqda.

Ushbu vazifadagi eng yaxshi o‘yinchilar ko‘plab ijobiy sifatlar bilan ajralib turadilar. Bu jamoaning eng savodli o‘yinchilaridir. Yuqori o‘yin madaniyati va intizomga ega eng mulohazali, uzoqni ko‘radigan va sovuqqon o‘yinchining ushbu sifatlarini alohida muhimligi uchun ajratib ko‘rsatish zarur. Chunki u ishonchli, kam xato qiladi, tashabbuskor, tadbirkor, samarali yechimlarni topa oladi, biroq ma‘lum qoidalar chegarasidan chetga chiqmaydi – avantyurist emas. Yaratuvchi, jamoani yetaklay oladi, o‘yin vaqtida o‘yinchilarga o‘rgatib turadi. Doimo sheriklariga nimani va qanday aytishni biladi. Barqaror asab tizimiga, harakatchan psixologiyaga va shu bilan bir vaqtda sezgirlikka ega.

Murakkab va psixologik og‘ir o‘yin vaziyatlarida yaxshi harakat qiladi. Nozik didli psixolog. Rivojlangan ikki sezgiga ega. “O‘yinning ipini” nozik tushunadi va maydonchada voqealar rivojini aniq ko‘ra biladi. O‘yinchilarning ichki holatini yaxshi his etadi, ularni baholash va qanday tartibga olishni biladi. O‘yinning har bir aniq daqiqasida yakunlovchi zarbani hujumchilardan qaysi biriga ishonish mumkinligini his etadi. Hujumchi bilan qanday o‘ynashni, o‘yinchilarning emotsional tonusiga qanday ta‘sir etishni; to‘liq safarbarlik holatiga o‘tishlariga yordamlashishni biladi. Ichki jamoaviy o‘yin va ekspressiv aloqalarni ta‘minlaydi. Muloqotli, jamoada yuqori ijtimoiy maqomga ega. Ko‘pincha jamoa sardorligiga saylanadi. Kelajakda ko‘pincha murabbiyga aylanadi.

**Bog‘lovchi o‘yinchilari-flegmatik.** Yomon ham, yaxshi ham bo‘lmagan variant. Avvalo shuning uchunki, flegmatik – introvertidir. Bu bog‘lovchi o‘yinchining funksiyasini – o‘yin va emotsional aloqalarni ta‘minlashni yuqori samaradorlik bilan bajarishga xalaqit beradi. Bir tekis, biroq bir xilda, ishonchli, biroq Fantaziyasiz o‘ynaydi. Odatda ijodkor o‘yinchilari bo‘lmaydi, sinalgan yo‘llarni yaxshi ko‘radi, ulardan yaxshi foydalanadi. Ishchan, mas‘uliyatli vaziyatlarda yuqori aniqlikda, ayniqsa, qo‘shimcha motivatsiya bo‘lgan hollarda jon-jahdi bilan o‘ynaydi.

Stresli vaziyatlarda yaxshi harakat qiladi, sezgisi pastligidan turli o‘zgarishlarga beqaror. Ko‘pincha hujumchi o‘yinchilarning emotsional holatini his etmaydi va bunga e‘tibor ham bermaydi. Tashabbuskorligi ham emotsional emas, inert, harakatchan hujumchilarga “ergashishi”

mumkin, bu ancha yaxshi. Bunday hollarda bog‘lovchi-flegmatikning xulq-atvoridagi inertlik hujumchilarning tadbirkorligi bilan qoplanadi.

O‘zini tutib turish darajasi yuqori, kuchli hayajon va vahimaga tushib qolgano‘yinchilarga yaxshi ta‘sir ko‘rsatadi. Bog‘lovchi o‘yinchi flegmatik bo‘lgan jamoa odatda pasayishlar va ko‘tarishlarsiz, bir tekis o‘ynaydi, agarda yorqin kuchli o‘yinchilar bo‘lmasa, ularga “osmondagi yulduz yetishmaydi”.

**Bog‘lovchi o‘yinchi-xolerik.** Istalmagan variant. Xolerik hujumchilarning bezovtaligini oshiradi. Shoshma-shoshar, o‘zini tutib turolmaydi. Munosabatlarda bir tekis emas, badjahl, ko‘pincha janjalkash. Uning o‘zi kabi, bog‘lovchi xolerik bo‘lgan jamoalar ham notekis bir “ko‘tarilib”, bir pasayib o‘ynaydi. Chunki xolerik ko‘tarinki ruhda o‘ynaydi, o‘yin vaqtida ko‘p emotsional kuch sarflaydi va buni tiklashi uchun unga ancha vaqt talab etiladi.

Ko‘pincha ortiqcha “faol”, odatda emotsional qat‘iy, shu sababli jamoada “buzg‘unchiliklar” ham bo‘lib turadi, bunga boshqa o‘yinchilar ham jalb etiladi, o‘yinda bog‘lovchi xolerikka mulohazalilik va sovuqqonlik yetishmaydi. Xolerikning asab tizimi qanchalik bo‘sh bo‘lsa, murakkab vaziyatlarda shunchalik ko‘p adashadi. O‘yinchilarning o‘zaro munosabatlari va holatini “tartibga soluvchilik” funksiyasini yomon bajargani holda, ko‘pincha uning o‘zi tashqaridan psixologik yordamga va o‘zini-o‘zi tartibga solishga muhtoj bo‘ladi.

Bog‘lovchi-xolerik “zarbdorlarcha” almashuvga chiqishi va jamoani harakatlantirishi mumkin, biroq bu odatda uzoqqa cho‘zilmaydi. Bog‘lovchi xolerik bo‘lgan jamoa notekis o‘yin ko‘rsatadi, o‘yinni tashkil etishda, ma‘lum darajada bog‘lovchi tajribali o‘yinchilardan dalda oladi.

**Bog‘lovchi o‘yinchi-sangvinik.** Boshqalardan ko‘ra sangvinik bog‘lovchilik roliga ko‘proq mos keladi, biroq bu ham ideal variant emas. Sangviniklar to‘siqlarga bardoshli, harakatchan, yaxshi qo‘shiluvchan, odatda vaziyatga moslashuvchan. Mulohazali, o‘yin alg‘ov-dalg‘ovida “o‘zini yo‘qotib qo‘ymaydi”, emotsiyalarini jilovlay oladi va o‘yinni xushyor boshqaradi.

Sangviniklar ishonchli, aniq o‘yin vaziyatini ijodiy rivojlantira oladi. Ularning jamoalarida, odatiy murakkab o‘yin bo‘lishga qaramasdan, doimo qattiq tartib va tashkilotchilik bo‘ladi. Barqarorligi va o‘zining aniq harakatlari bilan butun jamoaga, ayniqsa, tashvishli o‘yinchilarga yaxshi ta‘sir ko‘rsatadi, ularni o‘zining ishonchi bilan “ruhlantiradi”.

Sangviniklar murakkab va tez o'yinni yaxshi ko'radilar va eplaydilar. Ishonchli qarorlarni tez va aniq qabul qiladilar, turli o'yin vaziyatlarida ularni xatosiz amalga oshiradilar. Intizomli, tartibli, o'yin rejasini aniq bajaradi va maqsadga muvofiq o'zgartirishlar kirita oladilar.

Sangviniklarda odatda (ayniqsa, oldindan seza bilsa) ishonchli oshirish, himoyalash (straxovka) va himoyada yaxshi o'yin ko'rsata oladi. Ular bir masalaga "oyoq tirab" turib olmaydilar, agarda biror ish bajarilmaydigan bo'lsa, yoki bajarilmasa, boshqa yechimlarni izlaydilar. Biroq ideal bog'lovchi sangviniklarga sheriklar bilan yuzaki munosabatda bo'lishlari xalaqit beradi. Bu o'rtoqlarini tushunishni, ularning ichki holatini tartibga solishni ta'minlash va jamoaning psixologik holatini yaxshilashni qiyinlashtiradi.

Bog'lovchi-sangviniklar bilan ishlashda murabbiy ularga jamoada yuqori ijtimoiy maqomga ega bo'lishda yordam berishi, sheriklarining ichki dunyosini va joriy holatini ko'ra bilishga o'rganishi lozim. Ulardagi jiddiylikni, sovuqqonlikni, hissiyot va munosabatlarning chuqur va yetuk bo'lishini, bir so'zli va mulohazakorlikni tarbiyalashi kerak. Demak, shunday xulosa qilish mumkinki, ideal bog'lovchi uchun temperament, shaxs xususiyatlari va o'yinchi xarakterining kerakli belgilarini vaqtli qorishmasi eng ko'p darajada ma'qul keladi.

### **Diagonal hujumchining vazifalari**

Diagonal hujumchi vazifasidagi o'yinchilarga qo'yiladigan talablar:

- To'rtinchi chetida, ayniqsa, o'ng tomonda – 2 zonadagi hujumlarda samarali o'ynash.
- Ikkinchi tempdagi guruhli hujum harakatlarida faol qatnashish.
- To'rtinchi o'ng chekkasida ikkinchi qatordan "o'ynalishi kerak" bo'lgan to'rtlarni o'ynash mahorati.
- Qabul qilish murakkab bo'lgan kuchli oshirishlarni bajara olish mahorati.
- Zaruriyat bo'lganda oshirishlarni qabul qilishda ishtirok etish va bog'lovchi bajara olmagan hollarda (1-modeldagi jamoaning o'yinida), zarba uchun uzatishni bajara olish mahorati.

### ***Diagonal hujumchining o'yin vazifasi xarakteristikasi.***

Keyingi yillarda o'yinning rivojlanishida diagonal hujumchi vazifalarining sezilarli evolutsiyasi yuz berdi. Dastlab hujumni kuchaytirish maqsadida ushbu rolga, odatda, baland bo'yli va hujumkor ikkinchi bog'lovchi chiqdi. Keyinchalik raqib jamoasining asosiy o'yinchilari hujumlariga qarshi turish uchun baland to'siqqa ehtiyojning o'sib borishi diagonal bo'yicha bog'lovchi o'yinchi bilan birga "sof"

hujumchini ham joylashtirishga majbur qildi. Bu tarkibni 5-1 sxemasi bo'yicha jamlash tamoyiliga o'tishni anglatadi. Hujum va to'ring o'ng chekkasidan baland to'siqdan tashqari diagonal hujumchidan yaxshi umumiy o'yin, oshirishlarni qabul qilish mahorati va bog'lovchilar bajara olmagan hollarda zarbaga ikkinchi uzatishni tashkil qilish ham talab etiladi.

Asosan ikkinchi hujum talab etilganligidan, diagonal hujumchi roliga odatda 4-zonadagi o'yinchilar bilan raqobatga dosh berolmagan o'yinchilar tushadi. Ikkinchi tempdagi hujumchining oshirishlarini qabul qilish, odatda, birinchi tempdagi o'yinchilarnikidan ko'ra ishonchliroq, shuning uchun, ulardan oshirishlarni qabul qilishda foydalanadilar. Shuningdek, Ushbu vazifadagi o'yinchilarga moyil bo'ladilar, biroq jamoadagi sherigi 4-zona hujumchisi harakatlaridan o'z to'siqchisini chalg'itgan holda, asosan, ikkinchi temp bilan hujum qiladilar.

Ushbu rolga kuchli va harakatchan asab tizimiga ega, o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida turli darajadagi harakatlarni bajarishda tez qo'shib keta oladigan, hujum yakunlanishida shiddat bilan harakat qiladigan, oshirishlarni ishonchli qabul qiluvchi va barqaror oshirishlarni bajara oluvchi hujumchilarni tanlab olishga harakat qiladilar. Shuningdek, yana bog'lovchi o'yinchiga dalda bo'la olishi, ba'zida, bog'lovchi turli sabablarga ko'ra bajara olmagan hollarda, zarbaga uzatishni ta'minlashi kerak bo'ladi.

Diagonal hujumchining ushbu o'yin modelini 1 raqami bilan belgilaymiz, buni o'yinchilarni tegishlicha tanlash imkoniga ega bo'lgan, turli darajadagi jamoalar tobora kamroq qo'llamoqda.

Tajribalar natijasida shu narsa oydinlashdiki, bog'lovchi o'yinchi joylashuv bo'yicha oldingi qatorga qo'yilgan hollardagi vaziyatlarda jamoada hujumkor quvvat yetishmayotganligi isbotlandi. Bundan chiqish yo'lini quyidagicha belgilash mumkin. Diagonal hujumchining o'rniga odatda ikkinchi tempdagi kuchli zarbali hujumchilardan bo'lgan eng baland bo'yli o'yinchidan foydalana boshladilar. Unga boshqa hujumchilarga qaraganda, ikkinchi zonaning ikkinchi qatoridan hujum qilish, shuningdek, raqib jamoasining 4-zonasidagi o'yinchilarga qarshi to'siqda turish ancha oson bo'ladi. Diagonal hujumchining ikkinchi qatordan hujumga faol va tez-tez qo'shib turishi, bog'lovchi joylashuv bo'yicha oldingi 2-, 3- va 4- zonalarda o'ynagan hollarda, jamoaning hujum muammosini ma'lum darajada hal etdi.

Bunday yuklanishda hujum qilishda diagonal hujumchining oshirishlarni qabul qilishdan ozod etadilar. Oshirishlarni qabul qilishni uchta o'yinchi: libero va ikkita eng barqaror o'yinni yakunlovchilar amalga oshiradilar. Jahonning eng kuchli, shu jumladan, ayollar jamoalarida ham, amalda diagonal hujumchisi asosiy hujumkor, jamoaning og'ir arteriyasiga aylangan.

2- va 1-zonalarda kuchli hujum (ikkinchi qatordan) tajovuzkor oshirishlar, ba'zida himoyada ham o'ynash, bular oxirgi vaqtlarda diagonal o'yinchining vazifasiga kiritildi. O'yinchilarni tanlash va o'yin taktikasining ushbu modelini 2 raqami bilan belgilaymiz. Hozirda buni ko'pchilik, ayniqsa, yuqori malakali jamoalar qo'llamoqda.

To'rnining o'ng chekkasida chap qo'li kuchli hujumchilar o'ynashi qulay, shuning uchun ayrim jamoalarda, boshqa sharoitlar teng bo'lgan hollarda, chap qo'li kuchli diagonal o'yinchilarga afzallik beradi.

**Diagonal hujumchi-flegmatik.** Jamoaning o'yinini birinchi model bo'yicha tashkil etilishi flegmatikning qiyin qo'shilishi sababli, unchalik yaxshi variant emas, bu tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida uning kechikishiga olib keladi. Vaqt yetishmasligi sababli flegmatik qaror qabul qilishda ko'pincha xato qiladi. Standart vaziyatlarda ancha barqaror, biroq oldindan bilish mumkin bo'lgan darajada harakat qiladi. O'ng qo'llilar uchun to'rnining o'ng chekkasida, ayniqsa, maydonchanning ancha ichkarisidan to'p sifatsiz yetkazib berilgan holatlarda o'ynash noqulay. Bu yerda epchillik, mulohazakorlik, nostandartlik, murakkab o'yin vaziyatlaridan "chiqib keta olishlik" qobiliyati kabilar talab etiladi – buni flegmatik sekinlashgan o'yinchi bajara olmaydi. Diagonal hujumchining chapaqayligi hujumni yengillashtiradi, bu flegmatikka (vaziyatni "geometrik" soddalashtirishi sababli) yordam bo'lishi mumkin.

Diagonal hujumchi o'yin taktikasining ikkinchi modeli uchun esa, vazifalarning tor doiradaligi sababli, flegmatik boshqalardan ko'ra ko'proq mos keladi. U flegmatikka xos, ishonchli darajada psixologik murakkab va stressli vaziyatlarda yaxshi harakat qiladi, oldingi qatorda o'yinni yaxshi yakunlovchiga va orqa qatorda jamoaning tayanchiga aylanadi. O'z tarkibida diagonal hujumchilar rovida flegmatiklar bo'lgan jamoalar o'yin taktikasini shunday tuzishlari lozimki, ular murakkab vaziyatlarga tushmagan holda ikkinchi tempda hujum qila olsinlar.

**Diagonal o'yinchi-xolerik.** Ushbu vazifaga xolerik flegmatik va sangvinikka qaraganda, kamroq mos keladi. Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga moslashishda bunday hujumchining harakati yomon

bo'lmaydi. U tezkor, energiyali, hujumdan himoyaga va teskarisiga oson o'tadi. Kombinatsiyalarda faol qatnashadi, bunday hollarda uning hujumchilari, guruhsiz hujumlardagidan ko'ra kamroq samarali bo'ladi. Mas'uliyat kamroq bo'lgan birinchi tempda hujum qilishni yaxshi ko'radi.

Kamchliklariga esa shuni ko'rsatish mumkinki, xoleriklar stresli va har qanday psixologik zo'riqishli vaziyatlarda, ayniqsa, oshirishlarni qabul qilish va yuqoridan uzatilgan holdagi hujumlarda ko'proq xato qiladilar. Agar jamoada "o'yin yaxshi ketayotgan" bo'lsa, yaxshi o'ynaydilar, bu ularni noqulay stresli harakatlardan xalos etadi.

O'yin taktikasining ikkinchi modeli uchun xoleriklar to'g'ri kelmaydi. Ularning o'yini asosan ikkinchi tempda va baland hamda to'rdan uzoqdagi uzatishlardan iborat bo'lib qolganligi sababli xoleriklar psixologik barqarorligi yetarli emasligidan, ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar. Ikkinchi tempda hujum qilish uchun harakatchan va hissiyotli xolerikka ko'proq tezkor uzatishlar mos keladi, bunda u o'ziga xos entuziyazmga, qat'iylik va qaror qabul qilish tezligi to'liq darajada namoyon etishi mumkin bo'ladi. Iroda sifatleri yuqori darajada rivojlangan xolerik, agarda jamoa tez o'yin taktikasiga amal qilsa, ancha muvaffaqiyatli o'ynaydi.

***Diagonal o'yinchi-sangvinik.*** O'yinning har ikkala taktik tizimlari uchun ham yaxshi variant. Hujumchi sangvinik fikrlashi va harakat tezligi bilan ajralib turadi, tadbirkor, hatto stresli vaziyatlarda ham kam xato qiladi. Ijodkorlik elementi yuqori bo'lgan tezkor o'yinni yaxshi ko'radi. Tartibli, e'tiborli, bosiq, sovuqqon, tavakkalchiligi bor. Barqaror, tayyorgarlik darajasida ishonchli. Ikkinchi tempda hujumda guruhli to'siqqa qarshi chiqishda sangvinik kashfiyotchilik va tadbirkorlikni namoyon etadi. Yaxshi umumiy o'yin qilishga ega. Barqaror qabul qiladi va oshiradi. Uzatishlarga osongina o'ta oladi, birinchi tempga ham uzata oladi.

Agar sangvinikdan o'yinning ikkinchi taktik modeli bo'yicha diagonal hujumchi sifatida foydalanilsa, faqat uning kuchli zarbalariga ishonib qolmasdan, tez va har xildagi o'yin bo'lishiga e'tibor berish lozim. Harakatchan, topqir, psixologik barqaror, shu bilan bir vaqtda, yuqori darajada o'z-o'zini nazorat qila oladi, sangvinik tez hujumni boshqalardan ko'ra yaxshiroq bajaradi, kombinatsiyada ham, raqib to'sig'i bilan "yakkama-yakka" holda ham ikkinchi tempda hujum qila oladi. Agar o'rgatilgan bo'lsa, murakkab turlicha oshirishlarni bajarishi mumkin.

### **Mavzu bo'yicha nazorat savollari:**

1. O'yinchi shaxsining psixologik strukturasiga izoh bering.
2. Inson asab tizimining xususiyatlari nimalardan iborat.
3. Turli vazifalardagi o'yinchilarning psixologik xususiyatlarini tavsiflang.
4. Ikkinchi tempdagi hujumchi flegmatik bo'lganda qanday natija berishiga tavsif bering.
5. Ikkinchi tempdagi hujumchi sangvinik bo'lganida qanday natijaga erishish mumkin.
6. Birinchi tempdagi hujumchi sangvinik bo'lganida qanday natija hosil qilinadi.
7. Diagonal hujumchining o'yin vazifasixarakteristikasiga tavsif bering.

### **Foydalanilganadabiyotlar**

- 1.Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование //Методическое пособие.– М.:“Олимпия”, 2008.
- 2.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев:“Олимпийская литература”, 2004.
- 3.Родионов А.В. Психофизическая тренировка. –М.: “ТОО Дар”, 1995.
- 4.Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. – М.: “Фис”, 2005.
- 5.Глейзер М.М. Волейбол теория и практика.Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта//Учебник. –Москва: “Спорт”, 2016.



## FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. –Т.: “Ўзбекистон”, 1997. – 25 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. –Тошкент, 4 сентябрь, 2015 йил.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ–3031-сон Қарори.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз.–Т.:“Ўзбекистон”, 2017.
5. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.–Т., 2009. – 77 б.
6. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. –Т.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 208 б.
7. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. – М.:“Олимпия”, 2008. – 54 с.
8. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: “Олимпия”, 2007. – 31 с.
9. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболистов. // Методические рекомендации. –М.: “ВФВ”, 2009. – 45с.
10. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. –М.: Терра-Спорт, 2006.–272 с.
11. Goncharova O.V., Qirchoqov B.B., Voltayev Z.B. Voleybol.–Т.: “lider Press”, 2008. –33б.
12. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: “Академия”, 2002. – 264 с.
13. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. //Методическое пособие по обучению игре. – М.: “Олимпия PRESS”, 2005. – 111 с.
14. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiyazahiralari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – Т.: “Tasvir”, 2008. – 144 б.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев:“Олимпийская литература”, 2004. – 808 с.
16. Пулатов А.А., Умматов А.А. Волейбол мусобақа ўтказиш тартиби ва қоидалари. –Т.: “Илмий техника ахборот-пресс”, 2018. – 42-45 б.
17. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. –Т., 2004. – 71 б.

18. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий кўлланма. –Т., 2008. – 38 б.
19. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув кўлланма. –Т., 2007. – 148 б.
20. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. –Т., 2003. – 44 б.
21. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А., Кдинова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). –Т., 2008. – 78б.
22. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: “ТОО Дар”, 1995. – 64 с.
23. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. – М.: “Фис”, 2005. – 287с.
24. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: “Академия”, 2004. – 520 с.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. //Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. – М.: “Академия”, 2008. – 478 с.
26. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. //Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: “ВФВ”, 2008. – 31с.
27. Чесноков Ю.Б. Техника игры. // Методический сборник. – М.: “ВФВ”, 2008. – 48 с.
28. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. – М.: “Олимпия”, 2008. – 55 с.
29. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. //Учебное пособие. – Т., 2005. – 260 с.
30. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o‘yinlar. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. –Т., 2009. – 67 б.
31. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. – 685 p.
32. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта//Учебник. – Москва: “Спорт”, 2016.

## MUNDARIJA

KIRISH .....	3
I BO‘LIM. I BOB. VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH .....	5
1.1. Jismoniy tarbiya tizimida voleybol.....	5
1.2. Voleybol o‘quv fani sifatida .....	6
1.3. Kasbga o‘rgatish tamoyillari.....	8
1.4. Voleybol bo‘yicha mutaxassis-murabbiyga qo‘yiladigan talablar..	15
1.4.1. Murabbiyning kasbiy qobiliyatlari va sifatleri. ....	16
1.4.2. Murabbiyning shaxsiy sifatleri va qobiliyatlari.....	24
1.4.3. Sportning o‘yin turlarida muvaffaqiyatli zamonaviy murabbiyning qisqacha tavsifi.....	35
II BOB. VOLEYBOLNING TARIXI VA UNI RIVOJLANISH ISTIQBOLI .....	39
2.1. Voleybolning tarixi, bugungi holati va uni rivojlanish istiqboli. ...	39
2.2. O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishiva rivojlanish istiqboli.....	47
2.2.1.O‘zbekistonda mustaqillikdan so‘ng voleybolni rivojlanishi.....	55
2.3. Zamonaviy voleybol va uning dolzarb masalalari.....	61
III BOB. VOLEYBOLNING TEXNIKA VA TAKTIKASI TASNIFI. 71	
3.1. O‘yin faoliyatining umumiy tavsifi, voleybolchilar faoliyati mazmuni .....	71
3.2. Voleybolchilar harakati vazifalarini samarali hal etishning asosiy shart-sharoitlari, biomashina konsepsiyasi sport harakatlari texnikasini yaratish asosi sifatida. ....	75
3.3. Voleybol metrologiyasi.....	77
3.4. Turish holatlari, siljish va to‘xtash. ....	79
3.4.1. Turish holatlari.....	79
3.4.2. Harakatlar. O‘rin o‘zgartirish. ....	82
3.4.3. To‘xtash. ....	85
3.5. Sakrashlar.....	87
3.6. To‘pni uzatish. ....	93
3.7.1. Pastdan uzatishlar. ....	94
3.7.2. Yuqoridan uzatishlar.....	96
3.8. To‘pni o‘yinga kiritish. ....	110
3.9. O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish. ....	118
3.10. Hujum texnikasi. ....	120
3.11. Hujum harakatlarining taktik maqsadga muvofiqligini ta‘minlashda hujumchi harakatlarining tuzilish xususiyatlari.....	132

3.12. Himoya texnikasi.....	135
3.12.1. Zamonaviy voleybolda himoyada o‘ynash tasnifi .....	135
3.12.2. Himoyada harakatli vazifalarni samarali hal etishning asosiy shartlari. ....	137
3.13. To‘siq qo‘yish.....	150
<b>IV BOB. VOLEYBOL TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O‘RGATISH USLUBIYATI .....</b>	<b>161</b>
4.1. Voleybol texnik-taktik uslublarini dastlabki o‘rgatish metodikasi. ....	161
4.2. Umumiy tamoyil va yondashuvlar. ....	164
4.3. O‘rgatishning dastlabki bosqichlari.....	168
4.4. Tayyorgarlik darslarini o‘tkazish tuzilmasi va metodikasi.....	178
4.5. Turish holatini o‘rgatish metodikasi.....	184
4.6. Harakatlanish va to‘xtashni o‘rgatish metodikasi. ....	186
4.7. Sakrashni o‘rgatish metodikasi. ....	188
4.8. Pastdan to‘p uzatishga o‘rgatish metodikasi. ....	193
4.9. Yuqoridan to‘p uzatishni o‘rgatish metodikasi. ....	196
4.10. To‘p o‘yinga kiritishni o‘rgatish metodikasi.....	203
4.11. Hujum texnikasini o‘rgatish metodikasi. ....	208
9.12. To‘siqqo‘yishni o‘rgatish metodikasi.....	219
9.13. To‘pni o‘yinga kiritish uslubini o‘rgatish metodikasi.....	222
<b>II BO‘LIM. V BOB. MUSOBAQANI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH ASOSLARI .....</b>	<b>225</b>
5.1. Musobaqa haqida tushuncha va musobaqa turlari. ....	225
5.2. Musobaqa o‘tkazish tizimlari. ....	229
5.3. Hakamlar va hakamlilik qilish.....	233
5.4. O‘yinning mohiyati va mazmuni.....	235
5.5. O‘yin inshootlari va uskunalari. ....	236
5.5.1. O‘yin maydoni. ....	236
5.5.2. O‘yin maydoni yuzasi.....	236
5.6. Musobaqa ishitirokchilari. ....	240
5.7. Tanaffuslar va to‘xtalishlar.....	254
5.8. “libero” o‘yinchisi .....	257
5.9. Musobaqa ishitirokchilarining xulqi .....	258
5.10. Hakamlar, ularning burchlari va rasmiy ishoralari .....	260
<b>VI BOB. VOLEYBOL BO‘YICHA DARS O‘TKAZISH USLUBIYATI .....</b>	<b>275</b>

6.1. Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko‘rish vao‘tkazish tartibi. ....	276
6.2. Pedagogik nazorat va rejalashtirishning umumiy asoslari. ....	279
6.2.1. Hisobga olish va axborot olish. ....	279
<b>VII BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI.....</b>	<b>283</b>
7.1.Jismoniy tayyorgarlik tavsifi. ....	283
7.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	283
<b>VIII BOB. O‘YIN TAKTIKASI VA STRATEGIYASI.....</b>	<b>291</b>
8.1. Hujumdagi o‘yin taktikasi. Hujum qilish harakatlari taktikasi. ....	292
8.2. Himoyadagi o‘yin taktikasi.....	309
8.3. O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish taktikasi. ....	327
8.4. Hujumchilarni himoyalash (straxovka) taktikasi.....	331
8.5. O‘yinchilarning takroriy taktik harakatlari.....	333
8.6. Taktik o‘tish harakatlari.....	333
<b>IIIBO‘LIM. IXBOB. SPORT MASHG‘ULOTINING NAZARIY ASOSLARI .....</b>	<b>336</b>
9.1. Sport mashg‘uloti qonuniyatlari. ....	337
9.2. Sport mashg‘uloti vositalari.....	340
9.3. Sport mashg‘uloti uslublari.....	342
9.4. Sport mashg‘uloti davriyligining mohiyati. ....	343
<b>X BOB. VOLEYBOLDA TANLOV O‘TKAZISH.....</b>	<b>348</b>
10.1. Tanlov haqida tushuncha. ....	349
10.2. Voleybol bilan shug‘ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini testlar yordamida amalga oshirish.....	350
<b>XI BOB. PSIXOLOGIK TAYYOGARLIK ASOSLARI.....</b>	<b>356</b>
11.1. O‘yin psixologiyasi.....	356
11.2. O‘yinchi shaxsining psixologik strukturasi. ....	356
11.3. Turli vazifalardagi o‘yinchilarning psixologik xususiyatlari. ....	360
<b>FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR.....</b>	<b>375</b>

Z.B.BOLTAYEV

## VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Muharrir: J.Bozorova  
Musahhah: L.Xoshimov  
Texnik muharrir: N.Isroilov

*ISBN – 978-9943-6180-0-8*

2019-yil 19-dekabrda tahririy-nashriyot bo‘limiga qabul qilindi.  
2019-yil 21-dekabrda original-maketdan bosishga ruxsat etildi.  
Qog‘oz bichimi 60x84<sub>1/16</sub>. “Times new roman” garniturasini. Offset  
qog‘ozini. Shartli bosma tabog‘i – 23,75.  
Adadi 100 nusxa. Buyurtma № 12/22.

---

SamDU tahririy-nashriyot bo‘limida chop etildi.  
140104, Samarqand sh., Universitet xiyoboni, 15.

