



Voleybol Sport Turining Qoidalari Va Uning Tarixi

Shaymardanov Ravuf Narzulloyevich

Termiz davlat universiteti

sport o'yinlari va jismoniy tarbiya kafedrasini o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada yosh voleybolchilarning dastlabki o'rgatishni tashkil etish va mashg'ulotni mazmuni, vazifalari, vositalari hamda mashg'ulot olib borish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, darsliklar, maxsus mashqlar, texnik harakatlar, moslamalar, o'rgatish uslublari

Hozirga qadar oliy o'quv yurti jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag'ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo'lib, ularda oliy o'quv yurtlari sport takomillashuvi guruhlarida sport o'yinlaridan foydalanishning tabaqalashtirilgan uslubiyati masalalari yoritib berilgan. L.R.Ayrapetyans, M.A.Godik, 1991; Yu.D.Jeleznyak, 1994; M.C.Axmatov, 2004. Bundan tashqari V.A.Kobzev, 1996; N.A.Anashkina, 1998; A.Zelenskiy, 1998; V.P.Guba, 2000 va boshqalarning ilmiy ishlarida talaba yoshlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilishda tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishning ilmiy nazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qilgan. Harakat va o'yin malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublari va vositalar yordamida o'zlashtiriladi va takomillash-tiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublari qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi. Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki sirli imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak. Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida



jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi. Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashg'ulotning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etib bularga, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va o'yin tayyorgarligi kiradi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir. Dastlabki o'rgatishda bosqichma-bosqich olib borilishi va o'rgatish tamoyiliga asoslanish lozim.

O'yin qoidalari

O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 15 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 15:15 bo'lsa, o'yin 17 ochkogacha davom etadi. So'nggi partiya (3- va 5-)da o'yin hisobi "taym-brek" asosida olib boriladi. YA'ni o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo'lishidan qat'iy nazar jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirishi mumkin. Hal qiluvchi partiyada o'yin 2 ochko farq qilguncha davom etadi. O'yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar: – To'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; – To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo; – To'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa – ilib otilsa, ikki qo'l kema-ket tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hokazo; – Zarba berishda: tana va tana qismlarini to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig'ida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hokazo. Himoyada: – To'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi xatolar bo'lsa; – To'siq qo'yishda: zarba berishdagi xatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi. Bu odatda raqib jamoasi o'z xizmatini ko'rsatgan yoki hujum qilgan, darhol himoyalanish uchun to'pni erdan tegizishning oldini olganidan keyin darhol ishlab chiqarilgan o'yin. Buning eng keng tarqalgan pozitsiyasi (tasvirda ko'rsatilgandir), unda hujumchi kuchli hujumni o'tkazgandan so'ng to'pni yaxshiroq nazorat qiladigan, to'pni yaxshi sharoitlarda (jamoaning markazida o'ynagan futbolchi) . So'rovBu odatda ikkala qo'l bilan ham boshlanadi va hujumdan oldingi o'yin bo'lib, kimdir to'pni raqib tomonga yuborish uchun so'nggi harakatni amalga oshirishi uchun tarmoqqa yaqinlashish uchun yuboriladi. Hujum yoki kesish o'yinchi raqib maydoniga so'nggi tegishi vertikal sakrashni va raqib maydonining tagida taranglikda etarli kuch bilan zarba berib turganda beradi. Aktyor hujumga qanchalik ta'sir o'tkazsa, to'pni raqib maydoniga yuborish imkoniyati shunchalik katta bo'ladi, bu esa blokirovkadan qochishga yordam beradi. Barcha futbolchilar faqat to'pni raqib maydoniga sarlavha yoki teginish bilan yuborishlari mumkin



bo'lgan liberodan tashqari hujum qilishi mumkin . Eng o'yinlarda hakamlik birinchi hakam, ikkinchi hakami, to'purari va yo'l sudyalari bor, va FIVB tomonidan tashkil musobaqalarda to'rt chiziq sudyalari talab qilinadi, va, odatda, faqat boshqa o'yinlarda Hozirgi 2 liniyasi hakamlari bor. Birinchi hakam:Uchrashuvda ishtirok etadigan barcha o'yinlardagi so'nggi so'z bor. Homonning bir uchida turib, o'tirgan yoki o'tirgan bir stulda.Ikkinchi hakam:Bu hakam qarshi oxirida turgan va ko'rsatkich, marta, kamchiliklari, bosqini nazorat va ular xizmat sog'ayib, ular, albatta, Rodizio to'g'ri lavozimlarda futbolchilar estam vazifasi bor.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. "Xalq so'zi" gazetasi 174-son.
2. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: O'zDJTI. 2011, - 280 b.
3. Masharipov F.T., Ro'zmetov N.Q., Ro'zmetov R.T. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch.: 2012, - 72 b.
4. Masharipov F.T., Ro'zmetov A.T., Ro'zmetov R.T. Voleybol va uni o'rgatishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch.: 2018, - 80 b. 1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. "Xalq so'zi" gazetasi 174-son. 2. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik