

196.326.
38-91.



J.M. SHUKURLLAYEV

**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLARNI O'QITISH
METODIKASI
(VOLLEYBOL)**

196.326.
84-94.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

SHUKRULLAYEV JURABEK MAKSADBAYEVICH

**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLARNI O'QITISH
METODIKASI
(VOLEYBOL)**

-13796/94-

(60112200-"Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi talabalari
uchun)

O'QUV QO'LLANMA

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIONALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

«YANGI CHIRCHIQ BOOK» O'Z RESPUBLIKASI OLIV TA'LIM,
TOSHKENT - 2022 FAN VA INNOVATSIONALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
2-FILIALI

UO'K: 796.326(078)
KBK: 78.570ya10

KIRISH

Mazkur o'quv qo'llanma pedagogika oliy ta'lim muassasalarining 60112200-"Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi o'qituvchilari, murabbiylar va talabalari uchun Voleybol sport turi bo'yicha «Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi» faniga mo'ljallangan bo'lib, unda voleybol o'yinining nazariy asoslari, voleybol o'yinining o'qitish metodikasi hamda voleybol o'yin texnika va taktikasining asosiy tushunchalari klaster hamda akmeologik yondashuv asosida atroflicha yoritib berilgan.

Muallif:

J.M. Shukurilayev – Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti Sport va ChHT fakulteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasida o'qituvchisi

Taqrizchilar:

K.D.Raximkulov – O'zbekiston Davlat Jahon Tillari Universiteti -professori.

I.R. Choriyev – Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti- p.f.f.d.

ISBN 978-9943-9167-1-5

Ta'limning ravnag topishida bilim ko'nikmalarning jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chugurlashib borishi har doim innovatsion va ilmiy yondashuvga ehtiyoj sezadi. Bugungi kunda pedagogik ta'lim innovatsion klasteri va akmeologiyaning sport sohasida amaliyotga tadbir qilinishi zamonaviy mexanizm hisoblanadi. Klaster yondashuvi aniq hudud kesimidagi muayyan sohaning o'ziga xosligini ko'rib chiqish va tavsiflash imkonini beradi. Bunda klaster ishirokchilari bir-biri bilan o'zaro bog'liqlikda bo'lgani uchun ayrim klaster elementlarining noaniq ishlashi boshqa klaster elementlari dinamikasining salbiy ishlashiga turtki bo'lishi mumkin. Klaster ta'lim har bir elementning samaradorligini oshiruvchi, o'zaro ta'sirni innovatsion boshqaruvchi mexanizm hisoblanadi. Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi.

Sport va ta'limni isloh qilish mamlakatimiz oliy ta'lim tizimini samarali rivojlantirish va jahon bozorida sport va ta'lim xizmatlarining raqobatchilikligini ta'minlash zarurati yuzaga keltirmoqda. Bu borada yurtimizda bir qancha qonun va qarorlar qabul qilib kelmogda shu jumladan: O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi qonuni (29.08.1997 y)", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (29.08.1997 y), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi kabi sport sohasiga tegishli qarorlar va o'tkazilayotgan tub islohotlarning o'rni juda muhim ahamiyatga ega.

Rivojlangan jahon mamlakatlari kabi bizni ta'lim va sport ham kundalik rivojlanib bormoqda. "Davlat-ta'lim-talaba-ota-ona" harqalarini birlashtirib, maktabgacha ta'lim va tarbiya, umumiy o'rta ta'lim, professional ta'lim, oliy ta'lim tizimi hamda ilmiy-madaniy muassasalarini bo'lg'usi jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik ta'limi nazariyasi va amaliyotining akmeologik asoslarini o'rganish muammosini tadqiqot ob'ekti qilib belgilashga turtki bo'ldi.

"O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"da davlat sport ta'limi muassasalarida trener va mutaxassislarining sifat tarkibi, xususan,

oliy ma'lumotlar sonini bosqichma-bosqich 80 % ga etkazish; sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-majmua laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy va farmakologik ta'minotni yo'lga qo'yish tizimini joriy etish ustuvor vazifalar sifatida belgilandi.

Ayniqsa, voleybol sport turi hozirgi kunda yildan-yilga raqobatning jadal keskinlashuvi bilan muhim o'ringa ega. Voleybol sport turi bo'yicha o'kazib kelinyotgan milliy chempionatlar va o'ta muvaffaqiyatli halqaro musobagalarda yuksak natijaga erishish uchun jismoniy potentsial zahirasini kuchaytirish va kengaytirish, eng asosiy kadrar salohiyatini oshirishni taqozo etadi. Bu omil jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va darslarida talaba yoki talabalarni voleybol sport turiga tizimli ravishda o'rgatish hamda pedagogik mahoratining oshishida muhim manba hisoblanadi.

Bütün jahon mamlakatlarida hozirda voleybol sport turini o'rgatishning samarali usullarini tatbiq qilish eng muhim vazifadan hisoblanadi. Rivojlangan davlatlar orasida shunday klublar borki, o'smir larni hatto 4-5 yoshidan boshlab mashg'ulotga qobiliyatini borligini va genetik prognoz orqali saralab olish jarayonlari analga oshiriladi. Shuningdek, bu jarayonga kompleks tarzda zamonaviy yondashish zarurati yuzaga kelmogda. Shu jumladan bolalarning har tomonlama intellektual rivojlanishida yosh avlodni shakllantirish, jamiyat rivojiga mos barkamol shaxsni voyaga etkazishga barcha imkoniyatlar yaratilmogda.

Aynan voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, harakatlantirish harakatlari turlarini kengaytirishga, eng asosiy voleybolchi uchun muhim bo'lgan taktik harakatlarga qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishni ta'minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan yo'llarini tanlab olish muhim deb hisoblaymiz. Chunki eng yaxshi natijalarga o'rgatishning aniq vazifalarini va shug'ullanuvchilarning individual-guruhli xususiyatlarini hisobga olib o'qitish, tarbiyalash va mashqlarning boshqa vositalari bilan mosligida erishish mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlarini yaxshilashga va voleybol o'yini ko'nikmalarini mustakamlashga qaratilgan mashqlar tizimini ilmiy asosda tanlab olish zarur. Voleybol sport turi maktab va oliy ta'lim muassasalarida darslik

sifatida kiritilgan bo'lib, Respublikamizda 2000 yildan buyon o'kazib kelinyotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ommaviy sport musobagalari dasturidan joy olgan.

Mazkur o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo'natishida Sport va harakati o'yinlari o'qitish metodikasi fanidan Voleybol sport turiga oid talablar asosida yozilgan, D.F.Sga mos ravishda tayyorlangan. Ushbu o'quv qo'llanmani yozishdan maqsad – talabalarga voleybol nazariyasi asoslarini va amaliyotini o'rgatishdir. Mazkur o'quv qo'llanmani tayyorlashda manba sifatida Voleybol nazariyasi va uni o'qitish metodikasi bo'yicha yozilgan adabiyotlardan foydalanildi, jumladan jismoniy madaniyat va voleybol sohasining yetakchi olimlari ishlari o'rganilgan holda tahlil qilindi.

I-BOB. VOLEYBOL O'YININING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Voleybolning paydo bo'lishi, ommalashishi va rivojlanish tarixi



Voleybolning vatani AQSH. O'yin ixtirochisi Massachusetts shtatining Xoliok shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vilyam Morgan hisoblanadi. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlar uchun harajatlar talab qilmaydigan oddiy o'yinni yaratmoqchi edi. 1895 yilda V.Morgan yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o'yin "Voleybol", ya'ni inglizchadan tarjima qilinganda, "uchuvchi to'p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o'yini tomoshabinlarga 1896 yilning iyul oyida Springfild shahrida namoyish qilindi. 1897 yilda AQSH da voleybol o'yini qoidalari 10 tadan iborat bo'lgan.

1. O'yin maydonchasini belgilash (chizish).
 2. O'yin jihozlari.
 3. Maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 m x 15,1 m).
 4. To'r o'lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to'r balandligi 6,5 fut (195 sm).
 5. To'p charam qoplama rezina kamera aylanasi 25-27 dyuyv (63,5 sm x 68,5 sm), og'irligi 340 g.
 6. To'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinni bir oyog'i bilan chiziqda turib to'pni ochiq kaffi bilan urib o'yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo'l qo'yilisa, ushbu harakat takrorlanadi.
 7. Hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o'yinga kiritilgan to'p bir ochko kelitradi. Ochkoalar faqatgina o'zi o'yinga kiritilgan to'pni raqib qabul qila olmaganagina beriladi. Agar to'p o'yinga kiritilganda to'r ustidan oshib o'tmasdan o'z maydonchasida kelib ketisa, to'pni o'yinga kiritgan o'yinchi almashiriladi.
 8. Agar o'yin vaqtida to'p to'rga tegsa, bu xato hisoblanadi (to'p o'yinga kiritish bundan mustasno).
 9. Agar to'p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi.
 10. O'yinchilar soni cheklanmagan.
- 1922 yilda AQSH voleybol o'yinini VIII olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O'yin asta-sekinlik bilan turli

mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Yevropada va boshqa qator mamlakatlarda voleybol bo'yicha rasmiy mamlakat birinchiiliklari o'tkazila boshlandi (Chexoslovakiya, Polsha). 1928 yilda Moskvada o'tkazilgan birinchi Butunittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o'yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o'yin qoidalari ham takomillasib bordi. 1900 yili o'yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To'r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonning bir qismi hisoblangan. 1912 yili maydon o'lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m). O'yinga kiritilgan to'p boy berilgandan so'ng o'yinchilar almashirilgan. To'r balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm). 1917 yili to'r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918 yili jamoalar tarkibida 6 nafar o'yinchi o'yinashi mumkin bo'lgan. 1921 yili o'ra chiziq joriy qilindi. 1922 yili jamoalarning har bir o'yinchisi to'pga 3 marta zarba berishi mumkin bo'lgan. 1923 yili maydoncha o'lchami 30 x 60 fut (9,1 m x 18,2 m). 14 x 14 hisobida birinchi bo'lib ikki ochko to'plagan jamoa g'olibo deb topilgan.

O'yin qoidalari bilan bir qatorda voleybol texnika va taktikasi ham o'zgarib bordi. Dastlab voleybol ko'ngil ochar o'yin hisoblangan. Uchuvchi to'p nomi bilan o'yin mohiyatiga to'liq mos bo'lgan, chunki to'p asosan havoda bo'lgan. (O'yinchilar texnikasi past va ularning maydonchada ko'p 8-9 va undan ko'p bo'lishiga qaramay). To'pni raqib maydonchasining ochiq joyiga tushirish juda qiyin bo'lgan. Lekin asta sekinlik bilan raqib harakatini qiyinlashtiruvchi to'pni to'r ustidan urish usuli paydo bo'ldi. Tez orada birinchi zarbadan so'ng to'pni raqib maydonchasiga o'tkazib yuborish maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ldi. Agar to'p maydonchani oldingi qismidan to'r ustidan raqib maydonchasiga yo'llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkoniyat yaratilgan. O'yinchilar to'pni bir-biriga oshirib o'ynay boshladilar, o'yin jamoaviy tusga kiradi. To'pga 3 martagina tegish mumkinligi to'g'risidagi qoida joriy qilingandan so'ng texnik usullar paydo bo'la boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisobлана boshladi. O'yin taktikasi avvaliga o'yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to'pni raqibga uzatishdan iborat bo'lgan.

1921 – 1928 yillarda o'yin qoidalari mukammallashtib, texnik usullar (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujumkor zarba, to'siq) shakllandi. Birinchi navbatda bir necha o'yinchi harakatlarini tashkil