

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

СПОРТ ВА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ КАФЕДРАСИ

ВОЛЕЙБОЛ

(ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маъруза)

WWW.UZDJTI.UZ

Тошкент – 2004

Мазкур маърузалар матни спорт ва миллий ўйинлари кафедраси доценти А.А.Пўлатов томонидан тайёрланган.

1996 йил 24 майда кафедра мажлисида муҳокама қилинган ва тасдиқланган.

Тақдим этилаётган маърузалар тўплами ЖТИ ва ўзга олий ўқув юргларида жисмоний тарбия факультетларининг кундузги ва сиртки бўлим талабалари, аспирантлари, МОФ тингловчилари, ҳамда ўқитувчи-теренерлар, ЖТ бўйича ташкилотчи-ўқиқчилар ва барча мазкур спорт ўйини ихлосмандларига фойдаланиш учун тавсия этилади.

Тақризчи: Футбол ва қўл тўпи кафедрасининг мудири, педагогика фанлари номзоди, доцент Нуримов Р.Э.

К И Р И Ш

Мустақил Ўзбекистоннинг равақ топиши, уни иқтисодий ва ижтимоий томондан буюк давлат даражасига кўтарилиши ёш авлоду меҳнаткаш фуқароларнинг нафақат ақл-идроки, билими ва малакаси, балки уларнинг саломатлигига, жисмоний баркамоллигига ҳам бевосита боғлиқдир. Ҳозирги давр тақдирини ва унинг истиқболини ижобий ҳал этиш, қайси соҳада бўлишидан қатъий назар ҳар бир фуқародан серғайратлик, тадбиркорлик, уддабуронлик ва ишбилармонлик каби хислатларни талаб қилади. Мазкур хислатлар замонида эса куч, тезкорлик, чаққонлик ва чидамкорлик сифатлари ётади. Албатта, бу сифатларни фаол мақсадли шаклланиши ўз-ўзидан вужудга келмайди, балки инсоннинг онтогенетик тараққиёти жараёнида спорт ёки жисмоний тарбия билан мунтазам ва режага мувофиқ шуғулланиш эвазига амалга оширилади. Маълумки, бундай тадбирлар мутахассисларнинг маслаҳат, тавсия, назорати ва кўрсатмалари ёки умуман раҳбарлиги асосида ташкил этилиши даркор. Акс ҳолда – кўр-кўрона, махсус билимларга эга бўлмасдан ўзбилармонларча жисмоний машқлар билан шуғулланиш кўнгилсиз натижаларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Демак, спорт ва жисмоний тарбия бўйича ўрта ва олий маълумотли, малакали мутахассислар етиштириш муаммоси ўта долзарб масалалардан биридир. Аммо мазкур муаммони «бугунги» ва «эртанги» кун талабларига мос равишда ҳал этиш жисмоний институтлари, факультетлари, билим юр்தларига мўлжалланган ўқув ҳужжатларининг ўқув режаси, дастури, қўлланмалари ва ҳоказо/ҳаётийлиги, мақсад ва мазмуний моҳиятига боғлиқдир.

Маълумки, Ўзбекистон мустақил бўлгунга қадар ўқув юр்தлари учун «марказ»нинг ўқув ва илмий-текшириш институтлари ишлаб чиққан ўқув режалари, дастурлари, кўрсатма ва қўлланмалар асосий ўқув-услубий ҳужжат бўлиб хизмат қилган. Уни қисман бўлсада маълум минтақанинг ўзига хос шароитлари ва хусусиятларига мослаштириш мушкул муаммо бўлиб келган.

Ҳозирги кунда республикаимиз ўқув юр்தларида мазкур ўқув-услубий ҳужжатларини ҳудудимиз иқлим шароитларига, мамлакатимиз анъаналари, урф-одатлари, расм-русумлари,

аждодларимизнинг ушбу соҳадаги мерос ва маслаҳатларига монанд ҳолда янгидан ишлаб чиқиш, максималлаштириш ва ҳаётга тадбиқ қилиш истиқлол заруриятидир.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида юқори малакали мутахассисларини тайёрлаш ўқув режасига биноан бир неча педагогик ихтисосликлар бўйича амалга оширилади. Жумладан, мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия бўйича мураббий ўрта мактаб ва билим юртларида, лицей, коллеж, институт, университет, академияларда жисмоний тарбия бўйича ўқитувчи, армия, илмий тадқиқот институтлари, ишлаб чиқариш корхоналари ва бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия ва касбга мос жисмоний тайёргарлик бўйича йўриқчи, турар жойларда, муолажа, маиший маданият, дам олиш ва бошқа шунга ўхшаш даргоҳларда соғломлаштириш жисмоний тарбия бўйича ташкилотчи деган ихтисосликлар институтнинг ўқув режасидан жой олган.

Бундан ташқари мазкур мутахассислик доирасида энг кўп тарқалган ихтисослик – бу спорт турлари бўйича мураббий /тренер/лар тайёрлашдир.

I. ВОЛЕЙБОЛ ИХТИСОСЛИГИ ФАНИ, УНИ МОҲИЯТИ, МАЗМУНИ ВА ЎРНИ

Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия тизимида волейболнинг ўрни

Волейбол – ўзининг географик чегараси ва шуғулланувчилар сони жиҳатидан ниҳоятда кенг оммавийлашган спорт турлари қаторига мансубдир. 1996 йил июль ойида АҚШнинг Атланта шаҳрида бўлиб ўтган Бутунжаҳон Конгрессида эълон қилинганидек волейбол жаҳон миқёсида футболдан кейин иккинчи ўринни эгаллайди. Мазкур ўйинни илк бор 1895 йилда “ихтиро” қилган Американинг Массачусетс штати, Холиоок шаҳридаги коллеждардан бирининг жисмоний тарбия ўқитувчиси пастор Вильям Морган волейболни шу даражада оммавийлашиб кетишини ўз вақтида эҳтимол ҳаёлига келтирмаган бўлса керак.

Ўзбекистонда волейбол ўйини спорт тури сифатида 1920 йиллардан сўнг вужудга келган бўлиб, қисқа вақт ичида кескин оммавийлашиб кетди. Айниқса, Тошкент шаҳри, Тошкент вилояти, водий вилоятлари, шаҳар ва қишлоқларда волейбол кенг тус олди.

Ўтган давр ичида республикамиз шарафини ҳимоя қилувчи “Ўқитувчи”, “Наука”, “Локомотив”, “Спартак”, “ОДО”, “Пахтакор”, “Автомобилист”, “Динамо” каби етакчи волейбол жамоалари турли миқёсдаги мусобақаларда ўз санъатларини навбатма-навбат намойиш қилиб келишди. Ватанимизнинг эркаклар ва аёллар жамоалари 1934 йилдан деярли 1988 йилгача СССР чемпионатларида ва 1956 йилдан то 1986 йилгача собиқ иттифоқ халқлари Спартакиадасида иштирок этиб бирор марта совриндорлар поғонасига кўтарилмаган бўлса-да, бир неча бор кучли олтиликдан жой олишган. Мана шу давр ичида етакчи ўзбек волейболчилари етишиб чиқди. Булар қаторига илк бор спорт усталигига сазовор бўлган Г.Худяков, Г.Багиров, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва Р.Хусаиновлар киради. Аёллардан эса Л.Величкова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Раҳманқулова, И.Назарова, олимпиада чемпионлари В.Дуюнова /Галушко/, Л.Павлова, ёшлар ўртасида Оврупо чемпионлари Л.Ишмаева, Л.Сулейкана, О.Белова, Л.Лепилина, О.Дубяга ҳамда эркаклардан С.Мячинлар Ўзбекистон шухратини халқаро миқёсга кўтардилар.

Ҳозирги кунга келиб ўзбек волейболи мустақил йўналишда тараққий этиб бормоқда. 1993 йил июль ойида Хитойни Шанхай шаҳрида ўтказилган VII Осиё чемпионатида мустақил Ўзбекистон Республикасининг аёллар жамоаси волейбол тарихида биринчи бор иштирок этиб фахрли 6 ўринни қўлга киритди.

Шуниси эътиборга лойиққи, истиқлолдан сўнг ўзбек волейболининг тараққиёти янги йўналишда ривожланаётгани кўзга ташланаётир. Жумладан, 1992 йилдан бошлаб мунтазам ўтказилаётган Ўзбекистон миллий чемпионати ва ўқув муассасалари ўртасида ўтказилаётган 3 босқичли (“Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”) мусобақалар ўзбек волейболининг янада оммавийлашишига таъсир этмоқда. Мазкур мусобақаларда профессионаллик асосида тузилган жамоаларни иштирок этиши мақтовга сазовордир. Буларга “Каноп” /Самарқанд ш./, “Виктория” /Навоий ш./, “МХСК” /Чирчиқ ш./, “Автомобилчи” /Қўқон ш./, “Автомобилист” /Наманган/ ва СКИФ /Тошкент ш./ жамоалари мисол бўла олади. Ушбу жамоалар аъзолари бўлмиш А.Сович, Ш.Муслимов, И.Власов, А.Поповкин, С.Журавлев, И.Тамбиев /Навоий/, С.Баннов, А.Серебрянников, С.Мячин, А.Рибалкин /Самарқанд/, М.Шарипов, В.Домниди /Қўқон/, А.Колесников, Ф.Баватов, М.Маматюк, К.Пак, А.Жирнов /Тошкент/, И.Эрмиш, А.Касимов, Р.Князев, В.Петров /Чирчиқ/лар катта маҳорат кўрсатишмоқда. “СКИФ”нинг аёллар жамоаси волейбочилари П.Кибардина, Н.Ходжаева, Е.Шпачук, С.Ашуркова ва бошқалар ҳам таҳсинга муносибдирлар. Бугунги кунга келиб янги профессионал клуб ва жамоаларнинг ташкил топиши ҳамда уларнинг шаклланиши давом этмоқда. Булар жумласига АГМК (Олмалиқ), Самарқанд Телеком УЗИ, КЕШ (Шахрисабз), Парвоз (Наманган), Ниҳол (Фарғона), Динамо (Андижон) жамоалари киради. Албатта барча спорт турлари сингари волейболнинг ҳам оммавийлигининг кенгайиши фақатгина йирик мусобақаларни ўтказиш ва уларда иштирок этаётган малакали волейболчилар сони билан белгиланмайди. Аксинча, “катта” волейболни оммавийлиги жойларда – қишлоқ, шаҳар, мактаб ва барча ўқув юртларида шу спорт турига бўлган эътибор, уни тараққий эттириш ишлари билан ўлчанади. Афсуски, ҳозирги кунда жойларда волейбол бўйича ўринбосарлар тайёрлаш ишлари жуда суст маромда амалга

оширилмоқда, мутахассислар кўнимсизлиги, ҳатто айрим туман ва қишлоқларда уларни ўта танқислиги кўзга ташланади.

Ўқув юртларида волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси ёки ўқув машғулоти савияси анча паст бўлиб, моддий ва маънавий таъминоти талабга жавоб бермайди. Бинобарин, волейбол бўйича олий маълумотли, малакали мутахассисларни тайёрлашда айнан юқорида зикр этилган муаммоларни ҳамда ижтимоий ва иқтисодий жиҳатдан қийин бўлган босқични муваффақиятли енга оладиган ёшларни танлаш ва уларни тарбиялаш истиқлол заруриятидир.

Айнан мазкур масъулият Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ва уни спорт ўйинлари кафедрасига юклатилган бўлиб, ҳозирги кунда бу масала бўйича талайгина, ташкилий, услубий ва илмий ишлар амалга оширилмоқда.

Волейбол бўйича ўқитувчи-мураббий модели

Волейбол бўйича тренер-мураббийнинг касб фаолияти ўз моҳияти ва мазмуни билан ўзга педагогик ихтисосга муносиб бўлган (ўқитувчи, йўриқчи, ташкилотчи) мутахассислардан тубдан фарқ қилади. Шунинг учун ихтисослик фанини талқин қилишдан аввал мураббийнинг кўп қирралик фаолияти намунавий нусхасини – моделини ва уни мазмуний моҳиятини кўриб чиқиш лозим.

Модел - французча сўз бўлиб, нусха, андоза, намуна каби тушунчаларни англатади.

Мутахассис “модел” Эта асосий таркибий қисмдан иборат бўлиб, жамиятнинг тараққиёт даражаси, ижтимоий сиёсий йўналиши ва касбга бўлган ихлос-қизиқиш хусусиятларига боғлиқдир.

Мутахассис “модел” жисмоний тарбия институтларини битирувчи спорт турлари бўйича ўқитувчи-тренерлар касбининг иш мазмуни ва уларга қўйиладиган талаблар билан ифодаланади.

Мазкур соҳа мутахассиси ўқув режасида қайд этилган ўқув фанларини умумий ва махсус йўналашини, маъмурий кўрсатмаларини, жисмоний тарбия ва спортга оид 1992 йил 14 январда қабул қилинган Қонун моҳиятини ҳамда барча дастурий ва шаҳодатлаш ҳужжатларини билиши, уларни амалиётга тадбиқ қила

олиши даркор. Мураббий оммавий спорт разрядларига лойиқ волейболчиларни тайёрлаш, спорт ўринбосарлари ва юқори малакали спортчиларни етиштириш тадбирларини, машғулотларни ташкил қилиш технологиясини ўзлаштирган бўлиш зарур.

Волейбол ихтисоси бўйича таҳсил олаётган талабалар 4 (кундузги бўлим) ва 5 (сиртқи бўлим) йил давомида назарий, амалий ва услубий машғулотлар ёрдамида волейболга оид бўлган барча билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштирадilar. Жумладан, назарий машғулотларда волейболни вужудга келиши, ривожланиш тарихи ҳамда замонавий волейболни аҳволи ҳақида билим берилadi. Мазкур малакалар Ўзбекистон мисолида чуқурроқ ўрганилади. Ўзининг техник, тактик, психологик, жисмоний тайёргарлиги, уларни моҳияти ва мазмуни ихтисослик фанининг асосий мавзулари бўлиб ҳисобланади. Ўқув тренировка жараёнини ташкил қилиш ва бошқариш, ўргатиш ва такомиллаштириш технологияси, мусобақа қондаси ва ҳакамлик қилиш услубияти, мусобақа ўтказиш, илмий-тадқиқот ишларини ўрганишга оид материалларга алоҳида эътибор берилadi.

Ихтисослик фанининг муҳим таркибий қисмларидан бири ўқув жараёнида ўқув амалиётини ташкил қилиш ҳамда ўқишдан ажралмаган ҳолда педагогик ва ташкилий-тренерлик касби (ўқитувчи, тренер, ташкилотчи) сирларини ўрганиш, унга хос малака ва кўникмаларни эгаллашдан иборат. Педагогик санъати, айниқса, ўрта мактабларда, спорт мактабларида, спорт жамиятларида ўтказиладиган ташкилий тренерлик амалиётларида шакллантирилади, мукаммаллаштирилади. Волейбол бўйича ўқув-тенировка шўъбаларига, БУСМларга танлов услублари ва машқлари (тестлари) асосида истеъдодли болаларни жалб қилиш масалалари ихтисослик фанидан жой олган.

Семинар машғулотларида талабалар олган билимлари ҳақидаги маърузалар ва ахборотлар тайёрлайдилар.

Турли шаклда олиб бориладиган машғулотларда ўзлаштирилган билим, малака ва кўникмалар тест талаблари асосида баллар бўйича шаҳодатланадилар (фақат кундузги бўлим талабалари).

Бундан ташқари ихтисосликнинг қўшимча йўналишларидан бири мустақил тайёргарлик ва спорт-педагогик маҳоратини такомиллаштириш тадбирларини амалга оширадilar.

Спорт-педагогик маҳоратини такомиллаштириш машғулоти факултатив (дарсдан ташқари) барча курслар давомида мунтазам ўтказилади. Мазкур машғулотларни асосий талабларидан бири – талабалар институтни битирув курсига қадар камида II спорт разрядига ва волейбол бўйича спорт ҳаками деган тоифага эга бўлишлари шарт. Курс ёки диплом иши ихтисослик фанида алоҳида ўрин эгаллайди. Талабалар турли мавзуларда мазкур услубий ва илмий-тадқиқот ишларни босқичма-босқич ишлаб чиқиб, битирув курсида ҳимоя қиладилар.

Институтни битирувчи мутахассис касби ва ихтисосига хос фаолиятларни (қобилиятларни) ўзида мужассамлаштирган бўлиши лозим. Жумладан, ечиладиган масалалар, ўтказиладиган тадбирлар ва барча соҳага оид ишларни олдиндан «лойиҳалаштириш», режалаштириш, андоза ва нусхаларини чизиш, барча шуғулланувчи, тарбияланувчи ва умуман соҳа кишилари билан мақсадга мувофиқ алоҳида алоқа боғлай олиш; соҳага боғлиқ барча тадбирларни самарали ташкил қила олиш; ўз соҳаси бўйича билим доирасини кенгайтира бориш ва уни касб йўналишига жорий қилиш ва бошқа шу каби фаолиятлар мутахассис йулдоши қилиб белгиланган.

Ихтисослик фанининг ўқув режасидаги ўрни

Жисмоний тарбия институтида волейбол бўйича мутахассис-тренернинг модели ўзига муносиб мазмун ва моҳиятга эгадир. Институтни ўқув режасида ихтисослик фани ўзга фанларга нисбатан энг кўп – 574 соатни ташкил этади. Курслар бўйича: I курс – 142 соат, II курс – 118 соат, III курс – 152 соат, IV - 162 соатдан иборат.

Ваъз машғулоти: I курс – 16, II курс – 20, III курс – 26 ва IV курсда – 18 соатни ташкил этса, амалий машғулотлар эса курсларга биноан 126, 98, 125 ва 144 соатдан иборат.

Бундан ташқари Ўзбекистон Давлат ЖТ институти талабалари қайси спорт ихтисослигига мансублигидан қатъий назар ўқув режасига биноан барча ижтимоий-сиёсий, назарий, тиббий-биологик ва ўзга спорт турлари назарияси ва услубияти каби фанлар бўйича билим оладилар. Жумладан, I курсда ўқув режасига асосан Ўзбекистон тарихи, ҳуқуқшунослик, ўзбек тили, чет тили, Ўзбекистон ЖТ тарихи, спорт

метрологияси, умумий ва спорт биохимияси, анатомия, гимнастика, енгил атлетика, волейбол каби фанлар ўтилади. II курсда – маданиятшунослик, диншунослик, фалсафа, ўзбек (рус) тили, чет тили, компьютер техникаси, биомеханика, биохимия, спорт турлари, III курсда – этика, эстетика, умумий ва спорт физиологияси, умумий ва спорт психологияси, педагогика, IV курсда - иқтисод назарияси, спорт иқтисодиёти ва социологияси, педагогик ва тренерлик амалиёти ва бошқа кўпгина фанлар бўйича таълим берилади.

Битирув курси якунида талабалар даволаш жисмоний тарбияси физиологияси ва спорт тиббиёти, Ўзбекистон тарихи, чет тили ва танланган спорт тури назарияси услубияти (ихтисослик) фанларидан давлат имтиҳонлари топширадилар.

WWW.UZDJTI.UZ

2. ВОЛЕЙБОЛНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ, РИВОЖЛАНИШИ ВА ҲОЗИРГИ АҲВОЛИ

Волейбол ўйини ҳақида умумий тушунча

Волейбол жамоаси ўйин турларига мансуб бўлиб, ўйинда икки жамоанинг ҳар бирида 6 киши бўлиши шарт. Заҳирадаги ўйинчилар сони 2 тадан 6 тагача бўлиши мумкин.

Ўйинчиларнинг спорт кийими – футболка, труси ва шиппак. Ўйинчиларнинг ёши ва жинсига қараб турнинг баландлиги қуйидагича бўлади:

қизлар	13 – 14	2 м 10 см
	15 – 16	2 м 20 см
аёллар	17 – 18 ва бундан катта ёшдагилар учун	2 м 24 см
	ўғил болалар	
	13 – 14	2 м 20 см
	15 – 16	2 м 35 см
эркаклар		2 м 43 см

Ўйин уч ёки беш партиядан иборат бўлиб, ҳар бир партия 15 очкогача давом этади. Агар очколар 15:15 бўлса, ўйин 17 очкогача давом этади. Сўнги партия (3- ва 5-)да ўйин ҳисоби “тайм-брек” асосида олиб борилади. Яъни ўйиндаги ҳар бир ҳаракат натижасига қараб тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқи қайси жамоада бўлишидан қатъий назар жамоага мағлубият ёки ғалаба келтириши мумкин. Ҳал қилувчи партиядо ўйин 2 очко фарқ қилгунча давом этади. Ўйин жараёнида техник малакаларни бажаришдаги хатолар:

- Тўпни ўйинга киритишда: агар ирғитилмасдан тўғридан тўғри “қўлдан” урилса;
- Тўпни ўйинга киритишда белгиланган чегара чизиқларини босиш, тўп ирғитилсаю, лекин урилмасдан танага тегса ва ҳоказо;
- Тўпни узатишда: тўп кафтга тегса – илиб отилса, икки қўл кема-кет тегса ёки ҳам танага, ҳам қўлга тегса ва ҳоказо;

– Зарба беришда: тана ва тана қисмларини тўрға тегиб кетиши (9 метрли белгиланган чегара оралиғида), қўниш вақтида оёқ ўрта чизикдан бутунлай ўтиб кетса, рақиб томонидаги тўпга тегилса ва ҳоказо.

Ҳимояда:

– Тўпни қабул қилишда: агар тўпни узатишдаги хатолар бўлса;
– Тўсиқ қўйишда: зарба беришдаги хатолар бўлса, очко олишдан ёки тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқидан маҳрум қилади.

Волейбол ўйинининг вужудга келиши, унинг дастлабки қоидалари.

Волейбол 1895 йилда Америка қўшма штатларининг Массачусетс штатидаги Холиоқ шаҳрида ёш христианлар иттифоқини жисмоний тарбия бўйича раҳбари пастор Вильям Морган томонидан яратилган. У волейбол ўйинини оддий, кўп маблағ сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутиб янги ўйиннинг қоидаларини ишлаб чиқди.

1896 йилда Спрингфилд шаҳридаги коллеж директори доктор Альфред Халстед бу ўйинга “волейбол” деб ном берди. “Волейбол” инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида “парвоз қилувчи тўп” деган маънони билдиради.

1897 йилда тадбиқ этилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича эди:

1. Майдонча чегаралари 7,6 x 15,1 м
2. Тўрнинг ўлчамлари 0,65 x 8,2 м, баландлиги 198 см
3. Тўпнинг вазни 340 г, айланаси 63,5 – 68,5 см
4. Ўйинчиларнинг сони чегараланмайди ва ҳоказо.

1895-1920 йиллар волейбол ўйини ривожланишининг биринчи босқичи бўлиб ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқа давлатларда вужудга келиши ва ривожланиши қуйидагича:

1900 й – Канада, 1908 й – Куба, 1909 й – Пуэрто-рико, 1910 й – Перу, 1917 й – Бразилия, Уругвай, Мексика, Осиёда 1900-1913 йиллар – Япония, Китай, Филиппинда, 1914 й – Англия, 1917 й – Франция.

Волейбол ўйинининг собиқ иттифоқда вужудга келиши ва ривожланиш тарихи

Волейбол собиқ иттифоқда 1920-1921 йилларда ўрта Волга (Қозон, Нижний Новгород) ноҳияларида тарқала бошлади. 1922 йилдан бошлаб волейбол Всеобуч (Умумий ҳарбий тайёргарлик) таркибига киритилди.

Москвада волейбол билан мунтазам шуғулланишга санъат ва театр вакиллари киришдилар. 1923 йилда ташкил этилган «Динамо» жамияти спортнинг бошқа турлари билан бир қаторда волейболни ҳам тарғиб қила бошлади.

Худди шу йилларда волейбол Узоқ Шарқда – Хабаровск ва Владивостокда пайдо бўлди. 1925 йилдан эса Украинада ҳам ривожлана бошлади.

ССЖИда жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёти учун РКП/б/ МК 1925 йил 13 июл қарори катта аҳамиятга эга бўлди. Унда оммани тарбиялашнинг самарали усулларида бири бўлган жисмоний тарбия ва спортни кенг ривожлантириш зарурлиги уқтириб ўтилди. Марказий қўмита қарори волейболнинг тобора тараққий этиб боришига кучли таъсир кўрсатади. Совет волейболчилари ўз олдларига мамлакатда волейболни оммалаштириш, тарбиявий ишларни кучайтириш, техника ва тактикани мукамаллаштириш, ўйинчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини юксалтириш каби қатор вазифаларни қўйдилар.

Волейбол ҳамма ерда тарқала бошлади. Шу билан боғлиқ равишда мусобақаларнинг ягона қоидаларини ишлаб чиқиш зарурати туғилди.

1925 йилнинг январида Москва жисмоний тарбия кенгаши волейбол бўйича мусобақаларнинг биринчи расмий қоидаларини тузиб тасдиқлади. Тўрнинг баландлиги – аёллар учун 2 м 20 см ва эркеклар учун – 2 м 40 см қилиб белгиланди. Аёллар жамоаларида ўйин 15 x 7,5 ўлчамли майдончада ўтказиладиган бўлди.

1926 йилда Москвада янги қоидалар асосида биринчи мусобақалар ўтказилди. 1927 йилдан волейбол бўйича Москва биринчилиги мунтазам равишда ўтказила бошлади.

«Собиқ Иттифоқида» биринчи босмадан чиқарилган волейбол бўйича махсус адабиёт 1926 йилда 9 пайдо бўлди ва у «Волейбол ва муштлар жанги» деб ном олган эди. Унинг муаллифлари С.В.Сисоев ва А.А. Марку...эди.

1926 йилда яна бир қатор муҳим воқеалар бўлиб ўтди, яъни волейбол Бутуниттифоқ жисмоний тарбия кенгашининг ўйинлар шўъбаси волейбол бўйича мусобақаларнинг ягона қоидаларини тасдиқлади. Харьковда москвалик ва харьковлик волейболчиларнинг шаҳарлараро учрашуви ўтказилди.

Шу йилларда волейбол фақатгина Москвада эмас, балки Украинада, шимолий Кавказда, Кавказортида, Узоқ Шарқ ва Ўрта Волга ўлкаларида ҳам кенг тарқалди.

«ССЖИ» волейболда тааллуқли муҳим воқеалардан бири 1928 йилнинг августида биринчи Бутуниттифоқ спартакиадаси вақтида ўтказилган Иттифоқ биринчилиги бўлди. Унга Москва, УССЖ, Шимолий Кавказ, Кавказорти Федерацияси ва Узоқ Шарқ ўлкасининг эркаклар ва аёллари қатнашдилар. Мусобақалар чиқиб кетиш тартибидан ўтказилди. Москва аёллар жамоаси ва Украинанинг эркаклар жамоаси ғолиб чиқдилар.

Биринчи Бутуниттифоқ спартакиадасида волейболчиларнинг учрашувлари мусобақа қоидаларининг алоҳида бандларини ягона тартибда изоҳлаш учун имкон берди. Шунини айтиб ўтиш керакки, бу ерда аёллар жамоалари биринчи бор нормал ўлчовли майдончаларда (18/9 м) ўйнайдилар. Совет Иттифоқининг турли минтақаларида волейбол тараққиётида хилма-хил йўналишлар юзага кела бошлади. Украиналиклар жамоали ўйин тактикасини ва фидокорона ҳимояни намоён этдилар, москваликлар кучли ҳужумчи эканликлари билан кўзга ташландилар, Узоқ Шарқликлар эса паст узатилган тўп билан ҳужум қилишдек ажойиб янгилик олиб келдилар.

Шунини таъкидлаш керакки, терма жамоаларнинг Бутуниттифоқ спартакиадасига тайёрланиши волейболнинг жойларда оммавий равишда ривожланишига туртки бўлди. Бутуниттифоқ спартакиадаси арафасида ўтказилган Украина биринчилигида жумҳуриятнинг вилоят шаҳарларидан 21 жамоа иштирок этди. Кавказортининг энг кучли жамоасини аниқлаш учун Боку, Тифлис ва Ереван шаҳарларининг жамоалараро учрашувлари ўтказилди.

Худди ўша 1928 йилда Москвада доимий ҳакамлар уюшмаси ташкил этилди.

Волейбол тараққиётида мактаб ўқувчиларининг спартакиадаси ҳам (1929) катта аҳамиятга эга эди. Бу спартакиа қатнашчиларидан кўпчилиги кейинчалик волейбол усталари бўлиб етишдилар.

Шаҳарлараро мусобақалар сони анчагина ортди, бу эса турли техник усулларнинг пайдо бўлишига, волейбол тактикасининг ривожланишига, ўйинчилар жисмоний тайёргарлигининг ўсишига олиб келди. Шу даврда ўйинчилар майдонга тўпни куч билан киритиш, алдов зарбалари усулларини кенг қўллаш бошладилар, узатиш техникасига эътибор бердилар, ҳимоянинг аҳамияти ортиб ўйин тезкор, шиддатли бўла бошлади, натижада ўйинчиларнинг ҳаракатчанлигига талаб ошди.

1931 йилда БЛКЕИ ташаббуси билан мамлакатимизга жисмоний тарбиянинг асоси бўлган «Меҳнат ва мудофаага тайёр» Бутуниттифок комплекси таъсир этилди. Бу тадбир волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини юксалтиришгагина эмас, балки ёшларни волейбол машғулотларига жалб этишга ҳам имконият яратди.

Волейболнинг оммавий ривожланиши ва кенг тарғиб қилинишида кўпгина маданият ва истироҳат боғларининг майдончаларида ўтказилган мусобақалар катта аҳамиятга эга эди. Москвадаги марказий маданият ва истироҳат боғининг 20 та майдончаси атрофида томошабинлар йиғиладилар. Ўтказилаётган ўйинлар фақат москваликлар учун эмас, балки чет эллик меҳмонлар учун ҳам яхшигина мактаб эди. Шунинг учун 30-йилларда Олмонияда (Германия) «Волейбол – рус халқ ўйини» деб номланган волейбол бўйича мусобақа қондалари китобча ҳолида чоп этилди.

Турли шаҳарларнинг энг кучли жамоалари орасида биринчиликлар ўтказиб турилди. 1931 йилда Харьковда Москва, Днепропетровск ва майдон эгаларининг эркак ва аёллар жамоалари учрашдилар. Москвалик аёллар ғолиб чиқдилар, ҳар уччала эркаклар жамоаси биттадан мағлубият ва ғалабага эга бўлдилар. Бу учрашувлар «тез суръатли» ўйиннинг аҳамияти анча ортганлигини таъкидлади.

1932 йилдан волейбол барча катта спартакиадаларнинг дастурига тенг ҳуқуқли спорт тури сифатида киритилди. Шу сабабдан волейбол

бўйича бутуниттифоқ мусобақаларининг ҳар йили мунтазам ўтказиб турилиши ҳақидаги масала кўтарилди.

1932 йилнинг баҳорида Бутуниттифоқ жисмоний тарбия кенгаши қошида волейбол секцияси ташкил топди ва унинг таркибига А.Поташник (раис), В.Осколков, М.Вильграт, Ю.Багон, В.Крюк ва бошқалар киритилдилар.

1932 йилдан аввал «Волейболчиларнинг Бутуниттифоқ байрами» деб аталган «Совет Иттифоқи» биринчиликлари мунтазам ўтказила бошлади.

Волейбол бўйича ССЖИ биринчилиги илк бора Днепропетровск шаҳрида 1933 йилнинг 4-6 апрелида бўлиб ўтди. Мусобақаларда аёллар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Боку, Минск) ва 5 та эркеклар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Тифлис, Минск) иштирок этди. Айланма тартибда ўтказилган ўйинлар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Қизиқарлиси биринчилик тугагач, москвалик аралаш жамоаларнинг кўрғазмали ўйинлари ўтказилди. Ҳар бир жамоа таркибига 3 аёл ва 3 эркек бор эди.

Волейбол бўйича ССЖИ иккинчи биринчилиги 1934 йилда Москвада ўтказилди. Унда таркибига 9 кишилик аёллар ва эркеклар жамоалари қатнашдилар. Бутуниттифоқ майдонида энди Ленинград, Свердловск, Горький, Ростов, Тошкент жамоалари пайдо бўлди. Шу йилнинг охиридаёқ Москва терма жамоаси Узоқ Шарқ сафарига чиқиб, Владивосток, Чита, Улан-Уде, Новосибирск ва Тюменда кўрғазмали учрашувлар ўтказдилар. Бу эса, шубҳасиз волейболнинг Узоқ Шарқда кенг тарқалишига шароит яратди.

Учинчи (1935 й, Боку) ва тўртинчи (1936 й, Ростов) ССЖИ биринчиликлари кўпгина умумий томонларга эга эди. Улар энди ёпиқ майдонлар-залларда ўтказилди.

Терма жамоаларнинг барча беллашувлари жамоали ўйиннинг устунлиги шиори остида ўтди. Бу биринчиликларнинг ғолиби бўлиб айнан шу жамоали ўйини билан донғи кетган Москва жамоалари чиқдилар.

Ёшлар орасида волейболни оммалашшига қаттиқ тўртки бўлган ҳодиса 1935 йилнинг августида ўтказилган мактаб ўқувчиларининг бутуниттифоқ биринчилиги ҳисобланади. 12 шаҳар ва вилоят жамоалари иштирок этган бу мусобақаларнинг биринчи босқичи

чиқиб кетиш тартибда, якунловчи (финал) ўйинлар эса айланма тартибда ўтказилди. Ҳар бир шаҳар жамоаси учун уч команда: катта ва кичик ёшдаги йигитлар ҳамда катта ёшдаги қизлар қатнашди.

1935 йил ўйинчиларининг халқаро учрашувларда биринчи бор куч синашиб кўрганлиги тарихда ўчмас из қолдирди. Тошкентда ва Москвада волейболчиларимизнинг Афғонистон жамоаси билан иккита ўртоқлик учрашуви бўлиб ўтди. Ўйин афғон қоидалари асосида ўтказилганлигига қарамай (жамоада 9 ўйинчи бор эди, ўйин 22 очкога давом этди, ўйинчилар майдонда жой алмашмадилар) совет волейболчилари осонгина ғолибликка эришдилар.

1936 йилнинг энг оммавий ўйинларидан бири ВЦСПС Кубоги учун 100 дан ортиқ жамоа билан ўтган мусобақалар бўлди. Кубокни Москванинг аёллар ва эркеклар жамоаси «Медик» қўлга киритди.

Волейболнинг техника ва тактикасигина эмас, мусобақа қоидалари ҳам ўзгаришда давом этарди, яъни 1935 йилда эркеклар учун 2 м 45 смга кўтарилди, 1937 йилдан эса аёллар 2м 25 см бўлиб қолди. Майдончада ҳужум чизиги белгиланди ва олд ҳамда орқа чизик ўйинчилари деган тушунча пайдо бўлди, бу эса алоҳида ўйин ихлосмандларининг ҳаракатларини чегаралаб қўйди. Шу йилдаёқ ўйинга тўп киритиш жойи майдончанинг орқа ва ўнг қисмидан 3 м қилиб белгиланди. Сабабдан қатъий назар ўйинчиларни алмаштиришга руҳсат берилди (илгари алмаштиришга фақат бахтсиз ҳодисалардан кейин йўл бериларди).

1938 йилда ССЖИ биринчиликларини ўтказиш қоидаларида ҳам жиддий ўзгаришлар содир бўлди. Бу йилнинг биринчиликлари ёзги майдонларди спорт жамиятлари командалари орасида ўтказилди. Дастлабки ўйинлар Иттифоқнинг турли шаҳарларида ўтди, якуний ўйин эса Москвада бўлди. Биринчилик кўпгина янги жамоаларни ўзига жалб этди ва ҳамма ерда волейболчиларнинг ишига жонланиш олиб кирди. ССЖИнинг кейинги биринчилиги (1939-1940) худди шу тартибда ўтказилади.

Тренерлар ва ўйинчиларнинг техника ва тактика соҳасидаги изланишлари давом этаверди. Ҳужумнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги билан боғлиқ равишда жамоаларни 6 нафар ҳужумчидан иборат қилиб шакллантиришга уринишлар бўлди. Москва терма жамоаси 1937 йил ва Ленинград терма жамоаси 1938 йил.

Ўйинчилар тўр чеккасидан туриб зарба беришусулини қўллай бошладилар. Москва спартакчилари биринчи узатишдаёқ муваффақият билан зарба берадиган бўлдилар. Ўйинга ён томн билан кучли тўп киритиш катта аҳамият касб этди. Якка тўсиқ қўйиш сифатини оширган ҳолда айрим жамоалар гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишга ўтдилар.

Уруш арафаси йилларида жамоаларнинг асосий таркибига ёш ўйинчилар кўплаб кириб кела бошлади.

Улуғ Ватан уруши мамлакатимизда волейболнинг тараққиётини тўхтатиб қўйди. Кўпгина спортчилар фронтга кетдилар. Аммо мамлакатда спорт ҳаёти бутунлай «ўлиб» қолагни йўқ. Бу даврда волейбол ҳарбий қисмларга кириб борди. 1943 йилдаёқ фронт орқасидаги волейбол майдончаларига жон кирди. Шу йили Москва ва бошқа шаҳарларнинг биринчиликлари ўтказилди. 1945 йилда волейбол бўйича мусобақалар Москва, Ленинград, Боку, Тбилиси шаҳарларида бўлиб ўтди. Тўғарақларда ўқув-машғулот ишлари мунтазам равишда ўтказиладиган бўлди. Етакчи мутахассислар урушгача бўлган давр тажрибасини умумлаштирдилар. Жамоанинг ҳужумчилик ҳаракатларини кўкқисдан, кутилмаганда амалга оширишга катта эътибор берилди.

1945 йилдан ССЖИ биринчиликлари узлуксиз ўтказиб келинмоқда. Урушдан кейинги дастлабки узлуксиз биринчиликларнинг ғолиблари – «Динамо» эркаклар жамоаси ҳамда «Локомотив» аёллар жамоаси эди. Бу мусобақалар ҳужумчиларнинг аҳамияти ўсиб бораётганлигини кўрсатди. Динамочилар асосий таркибида тўрт ҳужумчига эга эдилар ва шу жиҳатдан икки ёки уч ҳужумчи билан ўйнайдиган бошқа жамоалардан фарқ қилардилар. Тактикада ҳам ўзгаришлар бўлди – биринчи узатиш ёки тўпни «отиб» беришдан ҳужум қилиш кенг қўллана бошлади. Гуруҳли тўсиқ қўйиш, кучли тўп киритишларнинг кам ишлатилишини эса асосий камчиликлар қаторига киритиш мумкин.

1947 йили Иттифоқ терма жамоаси халқаро доирага чиқиши билан диққатга сазовор бўлди. Прагада бўлган демократик ёшларнинг биринчи Халқаро фестивалида волейбол бўйича мусобақалар ўтказилди ва уларда Чехославакиянинг ёш жамоаси, Югославия ҳамда Ленинград терма команда (жамоа)лари қатнашди. Чехославакия терма

жамоаси учрашувда қаттиқ қаршиликка дуч келди. Совет волейболчилари шу учрашувда устун чиқдилар ва демократик ёшларнинг Халқаро фестивали ғолиби бўдилар. Чехлар билан бўлган учрашувда «волейболчиларимиз» биринчи бор шамсимон тўп киритиш вазиятига тўқнаш келдилар. Шу йилнинг кузида ССЖИ уч карра ғолиблари Москва динамочилари Польшага ўртоқлик учрашувларига бордилар. Кейинги йилларда совет волейболчиларининг халқаро алоқалари тобора кучайиб борди.

1948 йилда Бутуниттифоқ волейбол шўъбаси Халқаро волейбол федерацияси (ФИВБ) аъзолигига қабул қилинди, кейинги йилда эса «волейболчиларимиз» биринчи марта расмий халқаро мусобақаларда иштирок этдилар.

Шу йилни сентябр ойида Прагада эркаклар жамоалари орасидаги биринчи жаҳон биринчилиги ва аёллар жамоалари ўртасидаги биринчи Европа биринчилиги бўлиб ўтди. Бундай йирик мусобақалар «бизнинг волейболчиларимиз» учун катта тайёргарлик бўлиб, Будапештда ўтган демократик ёшларнинг иккинчи халқаро фестивалида қатнашиш учун хизмат қилди. Бу ерда бизнинг спортчиларимиз ғолибликка эришган эдилар. Жамоаларимизнинг Жаҳон ва Оврупа биринчилигидаги дастлабки расмий мусобақалари ҳам ажойиб муваффақиятлар билан якунланди. «Аёлларимиз» жамоаси барча учрашувларда 3:0 ҳисобида ютиб, биринчи ўринни эгаллади. Эркаклар жамоаси ҳам барча ўйинларни аъло даражада ўтказди.

Ҳар иккала совет жамоаси энг кучли деган номни кейинги икки Европа биринчилигида – 1950 йилда Софияда, 1951 йили Парижда ҳам оқлади.

Эркаклар ўртасида иккинчи жаҳон биринчилигини ва аёллар ўртасидаги биринчи жаҳон биринчилигини 1952 йили Москвада ўтказишга қарор қилинди. Мусобақалар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Омад яна бизнинг ҳамма учрашувларда 3:0 ҳисобида ғалаба қозонган жамоаларимизга кулиб боқди.

Кейинги йилларда расмий халқаро мусобақаларда терма жамоалари натижаси кескин пасайиб кетди. 1955 йилда Бухарестда ўтказилган Европа биринчилигида эркакларимиз бор йўғи тўртинчи ўринни эгалладилар, аёллар эса биринчи ўринни чехларга бўшатиб бердилар. 1956 йилда Парижда ўтказилган жаҳон биринчилигида

ССЖИ аёллар терма жамоаси иккинчи марта ғолиб деган номни олишга муваффақ бўлди, эркаклар жамоаси эса олдинга Чехославакия ва Руминия жамоаларини ўтказиб юборди. 1958 йилда Прагада бўлган Европа биринчилиги халқаро доирадаги кучли муносабатини ўзгартира олмади. «Бизнинг эркаклар» терма жамоаси учун бундай жиддий ва узоқ давом этган омадсизликни, биринчи навбатда, 1952 йилдаги жаҳон биринчилигидан кейин жамоа асосий таркибида содир бўлган кескин ўзгаришлар билан тушунтириш мумкин. Узоқ вақт асосий таркибда ўйнаган фахрийлар жамоани тарк этдилар, ёшлар эса «катта» авлод ўрнини босишга ҳали тайёр эмас эди. Бундан ташқари, халқ демократияси мамлакатларнинг, биринчи навбатда Чехославакия, Руминия, Венгрия, Польша давлатларининг миллий терма жамоалари ўйин даражаси кескин кўтарилиб кетганлиги ҳам ана шундай ҳолатни юзага келтирди.

1959 йилда Парижда ўтказилган уч қитъа беллашуви дунёнинг энг кучли жамоаларини йиғди. Асосий рақиблар (Руминияни 3:0, Чехославакияни 3:2 ҳисобидан) устидан ғолиб келиб, ССЖИ эркаклар жамоаси узоқ танаффусдан сўнг халқаро мусобақаларда яна биринчиликни қўлга киритди.

Аёллар ўртасидаги учинчи ва эркаклар ўртасидаги тўртинчи жаҳон биринчилиги Европада эмас, 1960 йилда Бразилияда ўтказилди. ССЖИ чилар терма жамоаси ўзининг энг кучли эканлигини яна бир бор исботлаб, кетма-кет уч марта жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритди. Илк марта қатнашаётган Япония аёллар жамоасининг кумуш нишон совриндори бўлиши катта шов-шув кўтарди. ССЖИ эркаклар терма жамоаси яна жаҳон чемпиони номига эга бўлди.

1962 йилда Москвада иккинчи марта – аёллар ўртасидаги тўртинчи, эркаклар ўртасидаги бешинчи – жаҳон биринчилиги ўтказилди. «Бизнинг аёлларимиз» кумуш нишонга сазовор бўдилар. ССЖИ эркаклар терма жамоаси эса яна Чехославакия ва Руминия терма жамоаларини мағлубиятга учратиб, жаҳон чемпиони номини оқлади. Бу даврда Япония, Польша, ГДР, Хитой каби мамлакатлар жамоаларининг ўйин даражаси ниҳоятда ошганлигини эътироф этиш керак. Жаҳон биринчилиги кўпгина жамоаларнинг техникаси ўсганлигини кўрсатди.

1963 йилги Европа биринчилиги Руминияда ўтди. ССЖИ аёллар терма жамоаси омадсизликка учраган, эркеклар терма жамоаси бронза нишонларини қўлга киритди. Шу йилнинг кўпгина халқаро мусобақалари Токиода бўладиган Олимпиада ўйинларига тайёргарлик сифатида ўтказилди. Айрим жамоалар асосий таркибини 5x1 тартибида шакллантира бошладилар.

Токио олимпиада ўйинларидаги волейболчилар куч синашуви 1962 йилги жаҳон биринчилигида совринли ўринларни эгаллаган жамоалар маҳоратини таъкидлади. Япония аёллар жамоаси ва ССЖИ эркеклар жамоаси биринчи олимпиада ғолиблари бўдилар, ССЖИ аёллар терма жамоаси кумуш нишонлар олишга эришди. Токио мусобақалари жамоаларнинг маҳорат даражаси тобора ўсиб бораётганини исботлади. Агар илгари совринли ўйинларга 2-3 жамоа даъвогарлик қилган бўлса, энди уларнинг сони 5-6 тага етди. Ҳатто 3:0 ҳисоби ҳали ғолиб жамоанинг сўзсиз устунлигидан далолат бермай қўйди. Токио мусобақалари давомида ҳакамлар ҳайъатининг йиғилиши бўлиб, унда мусобақа қоидаларидаги ўзгаришлар тасдиқланди. Бу ўзгаришлар 1965 йилдан кучга кирди.

1965 йилнинг июлида Венгрияда ўсмирлар(20 ёшгача) жамоалари ўртасида биринчи вропа биринчилиги бўлиб ўтди. Бу беллашувда 12 та аёллар ва 16 та эркеклар жамоаси қатнашди. Европанинг ўсмирлар ўртасидаги мусобақаларнинг илк чемпионлари деган номга ССЖИ ўсмир қизлар ва йигитлар жамоалари сазовор бўлди. Шу йилнинг ўзида Чехославакияда эркеклар ўртасида 6 жаҳон биринчилиги ўтказилди. Турли мамлакатларнинг 22 миллий жамоаси қатнашган бу мусобақаларда Чехославакия терма жамоаси ғолиб чиқди. ССЖИ терма жамоаси учинчи ўринни олди. 1966 йилги жаҳон биринчилигининг ўзига хос хусусияти шунда эдики, бу даврга келиб кўп жамоалар ўйин даражаси жиҳатидан ўзаро тенглашди. Совринли ўринларга 5-7 жамоа даъвогарлик қилди. Жамоаларнинг ҳеч бири мусобақалардан мағлубиятсиз ўтмаганлиги ҳам юқоридаги фикрларнинг далилидир. Дунёнинг энг кучли волейболчилари – Чехославакия, Руминия, ССЖИ терма жамоалари билан ГДР (4 ўрин) ва Япония (5 ўрин) ўйинчилари маҳорат нуқтаи назаридан тенглашиб олдилар. Хитой, АҚШ, Куба ва Бразилия волейболчиларининг ўйин даражаси ҳам сезиларли ўсди.

Замонавий волейболни янада такомиллашувида, уни техник-тактик нуқтаи назардан шаклланишида ва оммавийлигини ортишида мунтазам ўтказиладиган чемпионатлар, спартакидалар, кубок ўйинлари катта аҳамият кашф этди. Қуйида тақдим этилаётган жадвалларда собиқ иттифоқ чемпионатлари, иттифоқ халқлари спартакиадаси Европа ва жаҳон биринчиликларида клуб ва терма жамоаларнинг эришган натижалари тарихий маълумот тариқасида ёритилган (1,2,3,4,5 – жадваллар).

1- жадвал

ССР халқлари спартакиадаси чемпионлари		
Йил	Эркаклар	Аёллар
1956	Украина	РСФСР(Москва)
1959	РСФСР(Ленинград)	РСФСР(Ленинград)
1963	РСФСР(Москва)	РСФСР(Москва)
1967	Украина	РСФСР(Москва)
1971	РСФСР(сб.обл.краев,АССР)	РСФСР(Москва)
1975	РСФСР(Москва)	Украина
1979	РСФСР(Москва)	Япония
1983	Латвия	РСФСР(Москва)

2-жадвал

Олимпиада ўйинлари			
Йил	Ўтказилган жой	Эркаклар	Аёллар
1964	Токио	СССР, ЧССР, Япония	Япония, СССР, Польша
1968	Мехико	СССР, Япония, ЧССР	СССР, Япония, Польша
1972	Мюнхен	Япония, ГДР, СССР	СССР, Япония, КНДР
1976	Мнреаль	Польша, СССР, Куба	Япония, СССР, Ж.Корея
1980	Москва	СССР, Болгария, Руминия	СССР, ГДР, Болгария
1984	Лос-Анжелес	АқШ, Бразилия, Италия	КНР, АқШ, Япония

Жаҳон биринчилиги		
Йил	Ўтказилган жой	Эркаклар
1949	Чехославакия	СССР, ЧССР, Болгария
1952	СССР	СССР, ЧССР, Болгария
1956	Франция	ЧССР, Руминия, СССР
1960	Бразилия	СССР, ЧССР, Руминия
1962	СССР	СССР, ЧССР, Руминия
1966	Чехославакия	ЧССР, Руминия, СССР
1970	Болгария	КДР, Болгария, Япония, СССР – 6 ўрин
1974	Мексика	Польша, СССР, Япония
1978	Италия	СССР, Италия, Куба
1982	Аргентина	СССР, Бразилия, Аргентина
1986	Франция	
Аёллар		
1952	СССР	СССР, Польша, ЧССР
1956	Франция	СССР, Руминия, Польша,
1960	Бразилия	СССР, Япония, ЧССР
1962	СССР	Япония, СССР, Польша
1967	Япония	Япония, АҚШ, Перу
1970	Болгария	СССР, Япония, КНДР
1974	Мексика	Япония, СССР, Ж.Корея
1978	СССР	Куба, Япония, СССР
1982	Перу	КНР, Перу, АҚШ
1986	Чехославакия	

Оврупа биринчилиги		
Йил	Ўтказилган жой	Эркаклар
1948	Италия	ЧССР, Франция, Италия
1950	Болгария	СССР, ЧССР, Болгария
1951	Франция	СССР, Болгария, Франция
1955	Руминия	ЧССР, Руминия, Болгария
1958	Чехословакия	ЧССР, Руминия, СССР
1963	Руминия	Руминия, Венгрия, СССР

1967	Туркия	СССР, ЧССР, Польша
1971	Италия	СССР, ЧССР, Руминия
1975	Югославия	СССР, Польша, Югославия
1977	Финландия	СССР, Польша, Руминия
1979	Франция	СССР, Польша, Югославия
1981	Болгария	СССР, Польша, Болгария
1983	ГДР	СССР, Польша, Болгария
		Аёллар
1949	Чехословакия	СССР, ЧССР, Польша
1950	Болгария	СССР, Польша, ЧССР
1951	Франция	СССР, Польша, Югославия
1955	Руминия	ЧССР, СССР, Польша
1958	Чехословакия	СССР, ЧССР, Польша
1963	Руминия	СССР, Польша, Руминия
1967	Туркия	СССР, Польша, ЧССР
1971	Италия	СССР, ЧССР, Польша
1975	Югославия	СССР, Венгрия, ГДР
1977	Финландия	СССР, ГДР, Венгрия
1979	Франция	СССР, ГДР, Болгария
1981	Болгария	Болгария, СССР, Венгрия
1983	ГДР	ГДР, СССР, Венгрия

5-жадвал

Жаҳон кубоги		
Йил	Ўтказилган жой	Эркақлар
1965	Польша	СССР, Польша, ЧССР
1969	ГДР	ГДР, Япония, СССР
1973	Чехословакия	СССР, Япония, ЧССР
1977	Япония	СССР, Япония, Куба
1981	Япония	СССР, Куба, Бразилия
1985	Япония	
		Аёллар
1973	Уругвай	СССР, Япония, Ж.Корея
1977	Япония	Япония, Куба, Ж.Корея
1981	Япония	КНР, Япония, СССР
1985	Япония	

3. ЎЗБЕКИСТОНДА ВОЛЕЙБОЛНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ

Тарихни, аждодларимиз меросини билмай туриб бугунги кунга баҳо бериш, келажак лойиҳасини чизиш ва истиқлол биносини қуришга киришиш боши берк кўчага кириб қолиш эҳтимолидан ҳоли эмас. Шунинг учун ҳар бир сохани жойларда вужудга келиши ва ривожланиш тарихини ўрганмай шу сохани бугунги ва эртанги истиқболини таъминлаш мушкул муаммодир. Волейбол жисмоний тарбия ва спорт тизимининг йирик ва мустақил ирмоқларидан бири ҳисобланиб, Ўзбекистон, унинг вилоятлари ва туманларида ўзига хос ривожланиш тарихига эга. Волейбол Ўзбекистонда энг оммалашган спорт турлари қаторига кирсада, республикамизнинг барча минтақаларида у турли даражада «обру-эйтибор» қозониб келган. Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида, водий шаҳар ва қишлоқларида волейбол бошқа вилоят туманларидагига нисбатан самаралироқ «хурмат»га сазовор бўлган. Бундай вазиятнинг сабаблари деярли шу вилоятлар тарихий-ижтимоий негизлари билан боғлиқ деб тахмин қилинсада, лекин масала чуқур изланишни, мавзуга оид тарихий маълумотларни илмий асосда урганишни тақазо этади.

Волейбол Ўзбекистонда қачон, қаерда ва қандай вазиятда вужудга келгани ҳақида аниқ маълумот йўқ. Лекин айрим тахминларга қараганда 1921-24 йилларда волейбол ўйини Қўқоң, Тошкент ва Фарғонада вужудга кела бошлаган. Ўша даврнинг спорт ветерани К.Лебедевни ҳимоясига биноан 1924-25 йилларда кўпгина ёшларни доира шаклида жойлашиб бир-бирларига узатиш ўйинлари тарқала бошлади. Қизиқ, мазкур даврда волейбол бўйича қабул қилинган халқаро мусобақа қоидалари анча такомиллашган бўлиб, майдонча 9x18 м, тўп билан фақат уч марта ўйнаш мумкинлиги, ўйинчилар таркиби бир жамоада 6 кишидан иборат бўлиши, тўрни билаңдлиги 243 см (эркаклар учун), ҳисоб 15 очкога етганда ўйиннинг бир бўлими яқунланиши, тўпни ўйинга киритиш – хуллас барча ўйин қоидалари замонавий волейбол ўйини қоидаларига ўхшаш эди. Шунга қарамай ўзбекистонда волейбол қоидалари 1924-25 йилларда ҳали анча содда бўлган. Ўша даврнинг В.И. Превозников деган спорт ихлосмандининг айтишича, 1926 йилда Тошкент шаҳридаги Чернишевский номли мактаб ўқитувчиси Москвадан мусобақа қоидалари, волейбол тури ва

тўпини биринчи бор келтирган. 1927 йилнинг 26 апрелида эса айнан шу мактабнинг волейбол тўғараги жамоаси биринчи расмий мусобақа ташкил этиб, унда у юксак маҳорат кўрсатди ва мусобақа ғолиби бўлди.

Мазкур мусобақа волейболни оммавийлашиши ва шаклланишида катта бурилиш кашф этди. 1927 йилнинг ёз ойларидан бирида волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказилиб, унда 9 та волейбол жамоаси иштирок этди. Чернишевский номли мактаб волейбол жамоаси бу мусобақада ҳам ғолибликни қўлдан бермади.

Волейболни кенг оммавийлаша боришига КИМ стадионида ўтказилиб келган мусобақалар катта таъсир кўрсатди.

1927 йилда Тошкентда 6 та волейбол майдончаси мавжуд бўлиб, улар Чернишевский ва КИМ номли мактабларда, Механика техникумида (2 та), «Металлист» спорт тўғараги қошида ва Профинтерн ёзги спорт клубида жойлашган эди.

1928 йилда Тошкентда кузги волейбол мусобақалари бўлиб ўтди унда 10 та эркаклар ва 4 та аёллар жамоалари қатнашган эди. 1929 йилдан бошлаб волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги мунтазам ўтказила бошлади.

1930 йилларда «Динамо» кўнгилли спорт жамиятида волейбол жамоалари тузилди. Илк бор тузилган «Динамо» волейбол жамоасининг биринчи мураббийси Б.А. Воронцов ўзбекистонда волейболнинг ривожланишига салмоқли хисса қўшди. Шу билан бир қаторда малакали мутахассисларни етишмаслиги, айниқса маҳаллий миллатга мансуб йўриқчи, мураббий ва ташкилотларни саноқли бўлганлиги волейболнинг узоқ вилоят ва қишлоқларда қулоч ёзишига ҳалақит бериб келди.

Меҳнаткашларни, айниқса аёлларни аёлларни жисмоний тарбия ва спортга, жумладан, волейболга жалб қилиш мақсадида Тошкент шаҳар Кенгаши Тошкент Мавзе қўмитаси билан биргаликда 1929 йил 25 апрелдан 15 майгача республика миқёсида амалий ҳафталик ташкил қилган эди. Мазкур тадбир сезиларли натижалар берди. Жумладан, жойларда жисмоний тарбия ва спорт, аксарият волейбол билан шуғулланувчилар сони кескин ортиб бориши кўзга ташланди. Кўпгина жойларда волейбол майдончалари ва бошқа спорт иншоотлари барпо этилиши авж олиб борди. Ўқув-тренировка ишларига ва мутахассисларнинг малакасини оширишга, алоҳида аҳамият берилди.

1929 йили 30 сентябрда Самарқандда маҳаллий миллатга мансуб бўлган ёшлардан иборат жисмоний тарбия ва спорт бўйича йўриқчи-ташкилотчилар тайёрланди.

1933 йилда II Ўзбекистон Спартакиадаси ўтказилди. Эркаклар ўртасида «Динамо» ва аёллар баҳсида ўзтранс жамоалари I ўринни эгаллади.

1934 йил ўзбек волейболи учун муҳим бурилиш йили бўлиб қолди. Жумладан, ўзбек волейболчилари биринчи бор Москвада СССР биринчилигида иштирок этди. Шу йили волейбол биринчи бор Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси дастуридан ўрин олди.

1936 йилда Тошкентда «Жисмоний тарбия туркуми» ва «Физкультура УЙИ» очилиши волейболнинг янада оммавийлашишида катта аҳамият кашф этди. Бундан ташқари Тошкент молия-иқтисод институтида волейбол бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказишга мўлжалланган катта спорт зали очилди. Самарқандда шаҳар маъмурияти ва шаҳар физкультура Кенгаши Қарорига биноан 60 кишига мўлжалланган волейбол спорт мактаби очилди.

Шуни ҳам таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболини илк бор раванқ топишида А.Сааков, Г.Л.Кепишев, В.Х.Шнуров, А.А.Богаченко, Б.А.Воронцов каби тренерларнинг хизмати алоҳида аҳамиятга эга.

1938 йилга келиб ўзбекистонда кучли жамоаларнинг сони 72 тага етди. Булар САГА «Динамо», ОДО, Қурилиш техникуми, «Локомотка», ЎзТРАНС, СазПИ (Тошкент), Фарғона, Хоразм, Бухоро, Қорақалпоғистон, Самарқанд, Қўқон ва бошқа жамоалардир.

1938 йилнинг декабридан бошлаб биринчи бор Конституция кунига бағишланган анъанавий мусобақалар тадбиқ этилди.

1939 йилнинг февраль ойида Тошкентга Москва «Локомотив» жамиятининг кучли волейбол жамоалари ташриф буюришди. Ўтказилган мусобақаларда Тошкентнинг аёллар терма жамоаси 2:1 ҳисоби билан ғалаба қозонишган бўлса, эркаклар жамоаси мағлуб бўлди.

Волейболнинг янада оммавийлашишига ва волейболчиларнинг маҳоратининг ошишига 1939 йилда ўтказилган СССР биринчилигининг Тошкентда ташкил қилинган Зонал мусобақалари катта асос бўлди. Бу зонал мусобақаларда «Наука» (Тбилиси), «Спартак» (Сталинабад), «Учитель» (Чкалов), «Локомотив» (Баку),

«Учитель» (Куйбишев), «Спартак» (Ашхабад) ва «Строитель» (Тошкент) жамоалари иштирок этишган эди. Тошкентнинг эркаклар жамоаси учинчи, аёллар жамоаси тўртинчи ўринни эгаллади.

Уруш даврида ва урушдан кейинги йилларда волейболнинг ривожланиши (1941-64 йиллар)

Улуғ Ватан уруши йилларида мусобақалар сони анча камайган бўлсада, волейбол аҳолини жисмоний-ҳарбий томондан тайёрлашда ўз вазифасини топди. Ўша давр ҳисобларига қараганда 1941 йилнинг 1 январидан эълон қилинган кўрсаткичлар бўйича республикада волейбол билан шуғулланувчиларнинг сони 14429 кишини ташкил этган.

1941 йилни октябр ойида Ўзбекистонни барча вилоят, шаҳар ва туманларида ҳарбий ўқув шохобчалари ташкил этилиб, улар фаолиятида жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор берилди. 1943 йил 18 июлда Ўзбекистон спортчилари ва спорт ихлосмандлари у Бутуниттифоқ физкультурачилар кунини нишонлашди. «Пишчевик» стадионида мазкур санага бағишланган волейбол мусобақалари бўлиб ўтди.

Урушнинг оғир йилларига қарамасдан Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси ўтказилиб, ундаги дастури бўйича ташкил этилган волейбол мусобақаларида Ўзбекистоннинг эркаклар жамоаси биринчи ўринни, аёллар жамоалари баҳсида эса Қозоғистон спортчилари юқори натижага эришишди.

1944 йилда ўтказилган навбатдаги Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадасида ўзбек волейболчилари юқори маҳорат намойиш этиб, эркаклар ва аёллар жамоалари биринчи ўринни эгаллашга муяссар бўлишди.

1945 йилдан бошлаб жисмоний тарбия ва спорт ҳамда жамоаларни қайта тиклаш даври кучга кира бошлади.

1946 йили Тошкент, Андижон, Самарқандда шаҳар биринчиликлари, шу йил июн ойида республика биринчилиги ўтказилган бўлса, октябрда Тошкентнинг «Локомотив» жамоаси Одесса шаҳрига СССР биринчилигида иштирок этиш учун жўнади. Мазкур

мусобақада эркаклар ва аёллар жамоалари ўз гуруҳларида тўртинчи ва учинчи ўринларни эгаллашди.

1947 йил 1 январда берилган ҳисоботларга кўра волейбол билан мунтазам шуғулланувчиларнинг сони 9278 кишини ташкил этган. Жумладан колхозчилар – 3086, спорт мактабларида шуғулланувчи болалар – 2328 кишига тенг бўлган эди. Республика бўйича I разрядли волейболчилар – 6 киши, II разрядлилар 344 кишини ўз ичига олган. Бундан кўриниб турибдики, волейболнинг оммавийлик даражаси ҳам, волейболчиларнинг маҳорат савияси ҳам кўнгилдагидек бўлмаган.

Жисмоний тарбия ва Спорт Қўмитасининг 1947 йилги ҳисоботида бу аҳвол ҳамда Сурхондарё, Хоразм, Бухоро вилоятларидаги санокли спорт иншоотларининг, жумладан, волейбол майдончаларининг ҳечқандай талабларга жавоб бермаслиги қаттиқ танқид остига олинган эди.

Ўзбекистонда волейболнинг оммавийлик доираси кенгайишига ВКП/б/МКнинг 1948 йил 27 декабрда қабул қилган «Жисмоний тарбия ва спортни аҳоли орасида ривожлантириш ҳамда спортнинг оммавийлигини ошириш» ҳақидаги Қарори алоҳида куч бағишлади.

1949 йилдан қишлоқ спортчиларига, жумладан, колхозчи-волейболчилар спорт ҳаракатини жадаллаштиришга катта эътибор берилди. Шу йили ўтказилган қишлоқ спортчиларининг VII Спартакиадасида иштирок этган волейбол жамоаларининг умумий сони 29887 кишига етган эди.

Булардан 1326 киши институт талабалари бўлса, қолганлари ишчилар, колхозчилар, хизматчилар ва болаларни ташкил этган эди.

1950 йиллардан бошлаб Ўзбекистон волейболида узлуксиз ҳужум тактикаси устунлиги кўзга ташлана борди. Ўйинларда турли тактик комбинациялар қўллана бошлади.

1947 йилда мусобақа қондасига ўйин 5 партия давом этиши ҳақидаги янгилик киритилгандан сўнг, шуғулланувчилардан катта жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик ва матонат талаб қилина бошлади. Ўйинлар мазмуни ва моҳияти янада қизиқарли томонга ўзгара борди. Лекин шундай бўлсада, ўзбек волейболчиларининг маҳорати ҳали иттифоқдаги кучли жамоаларникидан анча паст эди.

1950 йилнинг июлида Тошкент Темир йўлчилар боғининг спорт майдончаларида эркаклар ва аёллар жамоалари ўртасида СССР

Кубоги ўйинлари ўтказилди. Ўзбек волейболчилари бу мусобақада мағлубиятга учрадилар. Бу мағлубият асосли эди, чунки рақиб Москванинг «Динамо» жамоаси эди. Ҳисоб 0:3.

1951 йилдан ўсмирлар ўртасида СССР биринчилиги ўтказила бошланди. Ўзбек ўсмирлари 14 ўрин билан кифояландилар.

1953 йилда мусобақа жадвалида қишки мусобақалар пайдо бўлди. 1954 йилдан бошлаб волейбол бўйича Иттифоқ биринчилиги «А» ва «В» гуруҳларига бўлинган ҳолда ташкил этила бошлади. Ўзбек волейболчилари «Б» гуруҳига киритилди. Шу йили Бутуниттифок мусобақалари ёпиқ спорт майдончаларида ўтказила бошлади.

1954 йили Тошкентда қатор мусобақалар ўтказилди. Шаҳар очиқ биринчилиги, шаҳар Кубоги шулар жумласидандир. Ёпиқ майдончаларда мусобақа ўтказиш Тошкент ва кейинчалик айрим вилоят шаҳарларида тадбиқ қилина бошланди.

1954 йил 1 январга келиб, волейбол билан шуғулланувчилар сони 64942 кишига кўпайди. Лекин республикада, вилоят, туман ва кишлоқларда волейболнинг маҳорат даражаси жуда паст бўлиб, юқори малакали волейболчилар санокли эди.

1955 йилнинг сентябр ойида Тошкентда илк бор Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ташкил қилиниб, унинг таркибида спорт ўйинлари кафедраси фаолият кўрсата бошлади. 1955 йилдан бошлаб республикамиз волейболчилари I СССР халқлари Спартакиадасига тайёргарлик машғулотлари ва мусобақаларини режалаштирдилар.

Чунончи, 1955 йил якунида Жисмоний тарбия ва Спорт Қўмитаси таклифига биноан Тошкентга Олма-отанинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Биринчи ўйинда ўзбек аёллар жамоаси 3:0 ҳисобида ғалаба қозонган бўлса, эркаклар жамоаси 2:3 ҳисобида мағлубиятга учрашди. Иккинчи ўйинда, ҳам аёллар (3:0), ҳам эркаклар (3:2) жамоалари ғалаба нашидасини суришди.

1956 йили (июл-август) Москванинг Лужники спорт мажмуасида I СССР халқлари Спартакиадаси очилди. Спартакиаданинг волейбол мусобақаларида республикамиз эркаклар жамоаси 14 ва аёллар жамоаси 13 ўринлар билан кифояландилар.

Ўзбек волейболчилари мазкур Спартакиадада яхши натижаларга эриша олмаганларидан сўнг 1957 йилдан бошлаб Иттифоқдош

республикалар волейбол жамоалари билан қатор ўртоқлик учрашувлари уюштирилди. Жумладан, ўзбек волейболчилари Боку, Тбилиси ва Ереван жамоалари билан куч синашиб барча ўйинларда мағлубиятга учрашди.

1958 йилда республикамизда мактаблараро мусобақалар авж олди. Айниқса, бу даврда Олий ўқув юртлари жамоалари ўртасидаги мусобақалар қизгин тус ола бошлади. САГУ ва «Буревестник» талабалари кўнгилли спорт жамияти жамоалари энг кучлилар қаторидан жой олишди. Мактаб ўқувчилари орасида Тошкентнинг 64-мактаб ўсмирларжамоаси ва 104-мактабнинг қизлар жамоаси мазмунли волейбол намойиш қилдилар.

1959 йилда ўзбек волейболчилари II СССР халқлари Спартакиадасида иштирок этиб, эркаклар 14 ўрин, аёллар жамоаси эса 11 ўринни эгаллади.

Шу йили, яъни 1959 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ўзининг биринчи битирувчиларини қутлади. Улар орасида волейбол ихтисослиги бўйича 11 киши олий маълумотга сазовор бўлди (1 та ўзбек аёли ва 2 та ўзбек йигити волейбол бўйича институтни тугатишган эди).

1960 йилда СКИФ волейболчилари (эркаклар ва аёллар жамоаси) ёзги республика талабалар ўйинларида энг юқори натижаларга эришишди. Шу йили СКИФ жамоалари Харьков шаҳрида ўтказилган Бутуниттифокёзги талабалар ўйинларида қатнашиб, эркаклар жамоаси 13 ўринни, аёллар охириги 18 ўринни олишди.

1961 йил октябр ойида Тошкентда I Ўзбекистон аёллар Спартакиадаси очилди. Бу тадбир аёллар волейболининг оммавийлашишида қатта туртки бўлди.

1962 йилда Тошкентда Москванинг «Буревестник» аёллар жамоаси ва СКИФ ва Ўзбекистон терма жамоалари билан учрашув ўтказди. Бунда вакилларимиз ғалабани бой беришди.

1963 йили СССР халқлари III Спартакиадасида республикамиз эркаклар жамоаси 9, аёллар эса 15 ўринни эгаллади. Айнан шу йили ўзбек волейболчилари ренер И.Л.Киблицкий раҳбарлигида «Динамо» Марказий Уюшмаси биринчилиги ғолиби бўлишди ва Ўзбекистон волейбол тарихида илк бор 6 та СССР спорт устаси разряди даражасига

эга бўлган спортчиларига эга бўлди. Буларга – Г.Худяков, Г.Багиров, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва Р.Хусаиновлардир.

Аёллар ўртасида эса Л.Беличко, Е.Склярова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Рахманқулова, И.Назарова ва бошқалар биринчи бор спорт устаси деган номга сазовор бўдилар.

1964-65 йиллардан бошлаб ўзбек волейболи тобора шакллана борди. Юқори малакали волейболчилар доираси кенгая борди. Булар қаторига Олимпиада чемпионлари В.Дуюнова, Л.Павлова, ёшлар ўртасида оврупа чемпионлари Л.Ишмаева, Л.Сулейкина, О.Белова, Л.Лепилина, О.Дубяга, С.Мячин кабилар киради.

Ўзбек волейболи тарихида республикамиз терма жамоаларининг халқаро мусобакаларда иштирок этиб келиши алоҳида ахамиятга эгадир. Шунини таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболчилари ўзининг илк бор халқаро учрашувини 1935 йил октябр ойида Тошкентда Афғонистон терма жамоаси билан ўтказган. Мазкур учрашув собиқ иттифоқ миқёсида биринчи халқаро мусобака бўлиб урин олган. Бу даврда хали ягона халқаро мусобака қоидалари бир-биридан сезиларли даражада фарқ қилган. Шунинг учун Афғонистон волейболчилари билан бўлган учрашув шу давлат қоидаларига биноан ўтди. Чунинчи, майдончада 9 киши ўз жойларини алмаштирмасдан ҳаракат қилишди. Ҳисоб 22 гача давом этди. 3 партиядан иборат булган ўйин 2:0 ҳисобида бизнинг волейболчиларимиз фойдасига ҳал бўлди.

1961 йили афғон волейболчилари Тошкентга иккинчи бор ташриф буюришди. Биринчи куни меҳмонлар 0:3 ҳисобида «Меҳнат резервлари», иккинчи куни эса 2:3 ҳисобида «ОДО» жамоаларига учрашувни бой беришди.

Шу йили Ўзбекистонга Монголиянинг эркеклар ва аёллар жамоалари келишди. Меҳмонлар республикамизнинг «ОДО», «СКИФ» ва «Буравестник» жамоалари билан куч синашди ва барча учрашувларда мағлуб бўлишди.

1961 йилнинг декабрида Ўзбекистон волейболчилари Индонезияга ўртоқлик учрашувлари ўтказиш учун жўнашди. Улар Суратайя шаҳрида қатор учрашувларда иштирок этиб битта уйинда мағлуб бўлишган бўлса, қолганларида мезбонлар жамоасидан устун келишди. 1962 йил июн ойида Ўзбекистоннинг эркеклар ва аёллар жамоалари

Монголияга жўнашди ва барча учрашувларда ғолибликни қўлга киритишди.

1964 йил август ойида Ўзбекистонга жавоб сафари билан Индонезиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Меҳмонларнинг эркаклар жамоаси Ўзбекистоннинг «Динамо» (Тошкент) жамоаси билан ўйнаб, учрашувни 0:3 ҳисобида бой беришган бўлса, Индонезиянинг аёллар жамоаси Тошкентнинг «Спартак» жамоаси қизларига 2:3 ҳисобида ютқазди.

Мазкур халқаро ўйинларда эркаклар волейбол жамоасидан Г.Худяков, Г.Багиров, Р.Хусаинов, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва бошқаларнинг, аёллар жамоасидан эса М.Катасонова, Е.Склярова, Л.Рахманкулова, Ю.Холиқназарова, Л.Корчагина ва бошқаларнинг алоҳида маҳорат намойиш этганликларини таъкидлаш лозим.

1970-72 йилларга келиб ўзбек волейболчилари Бангладеш, Ҳиндистон ва бошқа хорижий давлатларда халқаро ўртоқлик учрашувлари ўтказиб юксак маҳорат курсатишди.

1970 йилдан то 1991 йилларгача ўзбек волейболчилари талайгина халқаро расмий ва ўртоқлик мусобақаларида иштирок этиб келишган. Буларга мисол қилиб Л.Ишмаева, В.Галушко (Дуюнова), Л.Павлова (Лулина), О.Белова, Лепилина, О.Дубяга, С.Мячин ва бошқаларни келтириш мумкин. Аммо бу мусобақаларда ўзбекистонлик спортчилар собиқ иттифоқнинг турли жамоалари шарафини ҳимоя қилишга жалб қилинган эдилар. Шунинг ҳам қўшимча қилиш мумкинки, Республикамизнинг эркаклар ва аёллар жамоалари 1934 йилдан деярли 1988 йилларгача СССР Чемпионатида ва 1956 йилдан то 1986 йилгача Иттифоқ халқлари Спартакиадасида иштирок этиб бирон марта юқори поғоналардан жой олмаган. Эркаклар бир мартадан 6 ўрин (1967) ва 8 ўрин (1975)ларни, аёллар эса 6 ўрин (1971) ва 5 ўрин (1975)ларни эгаллашган. Ватанимизнинг ўз мустақиллигини қўлга киритиши ўзбек волейболининг халқаро миқёсдаги ўрнига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Чунинчи, 1993 йил 24-31 июлда Шанхай (ХХР) шаҳрида ўтказилган VII Осиё чемпионатида мустақил Ўзбекистоннинг аёллар миллий терма жамоаси волейбол тарихида биринчи бор иштирок этиб, фахрли 6 ўринни қўлга киритди. Мазкур чемпионатга қадар ушбу мусобақаларга тайёргарлик мақсадида Америка Қўшма Штатларининг бир неча шаҳарларида бўлиб, турли университетлар

волейбол жамоалари билан ўртоқлик учрашувларини ўтказишди ва ўйинларда муваффақият қозонишган эди.

1994 йилда Таиландда ўтказилган «Принцесса Кубоги» мусобақаларида Л.Айрапетьянц раҳбарлигида ташкил этилган «СКИФ-Интеркросс» клуби қошида таркиб топган аёллар волейбол жамоаси иштирок этиб, мақтовга лойиқ ўйин намойиш этишди.

1997 йил 21-28 сентябрда Манила шаҳрида ўтказилган IX Осиё чемпионатида аёллар терма жамоаси 6 ўрин, 1998 йилда ўтказилган Қозоғистон Республикаси Президенти Кубоги халқаро турнирда 3 ўрин, шу йили Таиландда ўтказилган IX «Принцесса Кубоги»да 6 ўрин, 1998 йил 24-28 майда ўтказилган X Осиё чемпионатида 3 ўрин ва 1999 йил Тошкентда ўтказилган «Кубок Микаса» халқаро турнирида 1 ўринларни олишга сазовор бўлган.

Ҳозирги кунда Ватанимизнинг эркаклар ва аёллар миллий терма жамоалари жаҳон чемпионатининг саралаш мусобақаларига тайёргарлик кўрмоқдалар.

Эътиборга лойиқ жойи шундаки, истиқлолдан сўнг ўзбек волейболининг тараққиёти республикамизда янгича йўналишда давом этиши кўзга ташланаётир. Жумладан, 1992 йилдан бошлаб мунтазам ўтказилаётган Ўзбекистон миллий Чемпионати волейболнинг янада ривожланишига ва раванқ топшишига катта таъсир кўрсатмоқда.

Айниқса, сўнгги йилларда тадбиқ этилган ўқув муассасалари ўртасида ўтказилаётган 3 босқичли мусобақалар «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» волейболни ўқувчи-талаба ёшлар ўртасида кенг ривож топшишига муҳим туртки бўлмоқда.

Шуни таъкидлаш ўринлики, сўнгги йилларда республика миқёсида ўтказилаётган мусобақаларда касбкорлик (профессионалик) асосида иштирок этувчи жамоалар доираси кенгайиб бормоқда. Булар қаторига «Кинап» (Самарқанд ш.), «Виктория» (Навоий ш.), МХСК (Чирчиқ ш.), «СКИФ» (Тошкент ш., ЎзДЖТИ) ва ҳоказо жамоалар киради. Мазкур волейбол жамоаларининг аъзолари бўлмиш ўйинчилар, спорт усталари А.Сович, Ш.Муслимов, И.Власоа, А.Поповкин, С.Журавлев, И.Тамбиев (ҳаммаси «Виктория» жамоасидан), С.Баннов, А.Рибалкин, А.Серебрянников, С.Мячин (Тошкент-Самарқанд жамоасидан), А.Колесников, К.Пак, А.Жирнов, В.Петров, М.Маматюк, Ф.Баватов, Д.Султанов, С.Сиддиқов, («СКИФ»),

А.Қосимов, Р.Князев, И.Эрмиш («МХСК»), В.Домниди (Қўқон) барча мусобақаларда ўзларининг юқори савиядаги маҳоратларини намойиш этмоқдалар. Аёллар жамоаларидан «СКИФ» (Тошкент) ўйинчилари Е.Лебедянская, П.Кибардина, С.Ашуркова, Е.Шпачук, М. Мартиненко, С.Григорьева, Н.Хоменко, Н.Ходжаева ва бошқалар Ўзбекистон спорт устаси деган номга сазовор бўлишди.

Бу борада тренер-мутахассис ва ташкилотчиларни ҳам хизмати ҳурматга сазовордир. Жумладан, А.Ким (Самарқанд), Т.Абрамова (Тошкент), Г.Пономарев (Токент), М.Ёдгоров (Навоий), А.Асқаров (Қўқон) ва бошқаларни алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринлидир.

Мусобақа ўйинларининг мазмунли, қизиқарли ва шу билан бир қаторда талаб доирасида ўтказишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг бош котиби, халқаро тоифадаги ҳакам Л.Айрапетьянц, миллий ва республика тоифаларидаги ҳакамлар В.Шнуров, В.Бардин, А.Скворцов, Н.Япаров, В.Баусов ва шу каби кўпгина мутахассисларнинг хизмати катта.

Ўзбекистон волейболини янги йўналишда тараққий эттиришда уни вилоятларда «ҳаракатга» келтириш, хорижий давлатларни волейбол жамоалари билан алоқа боғлашда, улар билан расмий мусобақаларни ташкил қилишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг президенти Э.М.Ғаниев ҳамда федерациянинг барча аъзолари ибратли фаолият кўрсатмоқдалар.

Юқорида ақс эттирилган волейболга оид тарихий маълумотларни бир тартибда изоҳловчи ўсмирлар, ёшлар, эркаклар ва аёллар ўртасида уюштирилган турли миқёсдаги мусобақалар натижалари қуйидаги 1, 2, 3-жадвалларда берилган.

Истиқболдан сўнг ўтказилган Ўзбекистон миллий чемпионати натижалари 4-жадвалда келтирилган.

Хулоса ўрнида шуни айтиш лозимки, Ўзбекистон волейболига оид тарихий лавҳалар мазкур ўйинни қандай йўналишларда шакллантиришга, унинг оммавийлигини янада оширишга ҳамда истиқболлини таъминлашига катта ёрдам беради.

ЎЗБЕКИСТОНДА ВОЛЕЙБОЛНИНГ ТАРИХИЙ ЎРНИ
ЎЗБЕКИСТОННИНГ ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА ЎСМИРЛАР ЖАМОАЛАРИ ШАҲАР, РЕСПУБЛИКА ВА
ИТТИФОҚ МУСОБАҚАЛАРИДА ЭРИШГАН НАТИЖАЛАРИ (1927-1963ЙЙ)

Сана	Мусобақа ўтказилган жой	Мусобақаларнинг номи	Эришилган натижа	Эркаклар жамоаси	Эришилган натижа	Аёллар жамоаси
1	2	3	4	5	6	7
1927 й июнь	Тошкент	Тошкент шаҳри мактаблараро биринчи-лиги	I	Чернишевский номли мактаб	I	Чернишевский номли мактаб-ни 7-синф ўқувчилари
1927 й ноябрь	Тошкент	Тошкент шаҳри мактаблараро биринчи-лиги	I II III	Чернишевский номли мактаб Коминтерн жамоаси 1 май жамоаси	I II III	Чернишевский номли мактаб Қизил Октябрь жамоаси 1 май жамоаси
1936 й	Тошкент	6 вилоятнинг ялпи ўзбек болалар Спарта-киадаси	I	Тошкент	I	Тошкент
1937 й октябрь	Тошкент	Мактаблар ўртасида Тошкент шаҳар биринчилиги	I	68 – мактаб	I	94 – мактаб
1951 й июнь	Волгоград	Ўсмир ва қизлар ўртасида биринчилиги	XIV			
1952 й июнь		Ўсмирлар ўртасида СССР биринчилиги	XII		IX	

1	2	3	4	5	6	7
1953 й	Тошкент	Ёшлар ўртасида Ўзбекистон биринчилиги	I II III	Тошкент Андижон Самарқанд	I II III	Тошкент Самарқанд Бухоро
1956 й июль	Тошкент	IX ЎзССР ўқувчилар Спартакиадаси	I	Тошкент	I	Тошкент
1958 й июль	Тошкент	XI ЎзССР ўқувчилар Спартакиадаси	I II III	Тошкент Тошкент вилояти Наманган вилояти	I II III	Тошкент Самарқанд в. Наманган в.
1958 й	Тбилиси	V Бутуниттифоқ ўқувчилар Спартакиадаси	XIX		XIX	
1959 й	Москва	VI Бутуниттифоқ ўқувчилар Спартакиадаси	XVIII		XIX	
1960 й март	Тошкент	III Ўзбекистон ёшлар Спартакиадаси	I II	«Меҳнат резервлари» «Динамо» «Буравестник»	I II III	«Меҳнат» «Локомотив» «Буравестник»
1961 й	Боку	Бутуниттифоқ ўқувчилар Спартакиадаси	XIII		XI	
1962 й март	Андижон Бухоро	Ўсмирлар ва кизлар ўртасида ЎзССР биринчилиги	I II III	Тошкент – 1 Тошкент – 2 Қўқон	I II III	Тошкент – 1 Тошкент – 2 Фарғона
1963 й январ	Олма-ота	Ўрта Осиё ва Қозоғистон қишқи мусобақалари	IV		II	
1963 й май	Волгоград	Бутуниттифоқ ўқувчилар Спартакиадаси	XV		IX	

РЕСПУБЛИКА БИРИНЧИЛИГИ МУСОБАҚАЛАРИ (1927-1964 й)

Сана	Мусобақа ўтказилган жой	Мусобақаларнинг номи	Ўрин	Эркаклар жамоаси	Ўрин	Аёллар жамоаси
1	2	3	4	5	6	7
1927	Тошкент	I Бутунўзбек Спартакиадаси	1 2	Тошкент Фарғона	1 2	Рабпросовчилар Металлистчилар
1933	Тошкент	II Бутунўзбек Спартакиадаси	1	ДИТР (Тошкент)	1	Ўзтранс
1935	Тошкент	I Ўзбекистон техникум ва институтлари Спартакиадаси	1	Индустриал институти		
1936	Тошкент	Республика биринчилиги	1 2 3	Тошкент Фарғона Қўқон	1 2	Тошкент Қўқон
1937	Тошкент	Республика биринчилиги	1 2	Тошкент Қўқон	1 2 3	Тошкент Самарқанд вил. Фарғона вил.
1938	Тошкент	V республика қолхозлараро Спартакиадаси	1 2 3	Тошкент Фарғона хоразм	1	Қорақалпоғистон
1939	Тошкент	Республика биринчилиги	1	«Строитель» (Тошкент)	1	«Мотор» Тошкент

1	2	3	4	5	6	7
1946	Тошкент	Республика биринчилиги	1	«Локомотив»	1	Тошкент
1947	Фарғона	Республика биринчилиги II гуруҳ	1	Фарғона вилояти	1	Фарғона вилояти
1947	Самарқанд	Республика биринчилиги	1	«Локомотив»	1	Тошкент
1949	Андижон	Республика биринчилиги	1	ОДО (Тошкент)	1	«Локомотив»
1950	Тошкент	Республика биринчилиги	1 2 3	«Локомотив» (Тошкент) ОДО (Тошкент) «Спартак» (Фарғона)	1 2 3	«Локомотив» Тошкент «Наука» Тошкент Фарғона вилояти
1953	Наманган	Республика биринчилиги	1 2 3	«Наука» (Тошкент) ОДО (Тошкент) «Металлист» (Бекобод)	1 2 3	Тошкент «Локомотив» «Медик» (Бухоро)
1953	Тошкент	I қишқи республика биринчилиги	1 2	Тошкент Тошкент вилояти	1 2	Тошкент Бухоро вилояти
1961 феврал	Тошкент	Кучли аёллар жамоалари бўйича республика биринчилиги			1 2 3	Тошкент-1 Тошкент-2 Самарқанд

1	2	3	4	5	6	7
1962 феврал	Бухоро	Эркаклар ўртасида республика биринчилиги	1 2 3	I гуруҳ СКА (Тошкент) «Буравестник» (ҚҚАССР) «Буравестник» (Бухоро)		
			1 2	II гуруҳ «Спартак» (Сам.) «Спартак» (Тошкент)		
1962 феврал	Нукус	Аёллар ўртасида республика биринчилиги			1 2 3	«Буравестник» Андижон ТошМИ СКИФ
1964 март	Қўқон	Кучли аёллар жамоалари ўртасида республика мусобақалари			1 2 3	ДСШ Тошкент «Спартак» Тошкент ДСШ Қўқон
1964 март	Бекобод	Кучли эркаклар жамоалари ўртасида республика мусобақалари	1 2 3	СКА (Тошкент) СКИФ УМЗ (Бекобод)		

**ЎЗБЕК ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРИНИНГ БУТУНИТТИФОҚ МУСОБАҚАЛАРИДА
ИШТИРОК ЭТИШИ (1934-64ЙЙ)**

Йил	Мусобақа ўтказилган шаҳар	Мусобақалар	Ўрин	
			Эркаклар	Аёллар
1	2	3	4	5
1934	Москва	II СССР биринчилиги (9 жамоа)	8	9
1935	Боку	III СССР биринчилиги «Б» гуруҳи	6	4
1936	Ростов Дон	IV СССР биринчилиги 2 разряд бўйича	5	5
1940	Киев	VII СССР биринчилиги «Б» гуруҳи (6 жамоа)	6	5
1946	Одесса	IX СССР биринчилиги 2-гуруҳ (20 жамоа)	4	3
1947	Грозный	X СССР биринчилиги финалда 12 жамоа	1	10
1948	Харков	XI СССР биринчилиги (20 жамоа)	12	9
1949	Ленинград	XII СССР биринчилиги (24 жамоа)	15	12
1950	Ленинград	XIII СССР биринчилиги	19	16
1951	Тбилиси	XIV СССР биринчилиги	12	11
1952	Лвов	XV СССР биринчилиги	12	11
1952	Минск	СССР Кубоги мусобақалари (21 жамоа)	19	18
1953	Одесса	XVI СССР биринчилиги	14	13
1953	Ашхобод	СССР Кубоги, Ашхобод минтақаси	2	2
1954	Рига	I Бутуниттифок қишки мусобақалари	9	11
1955	Куйбишев	XVIII СССР биринчилиги «Б» гуруҳи	15	13
1956	Москва	I СССР Халқлари Спартакиадаси	13	13

1	2	3	4	5
1957	Днепропетровск	СССР биринчилиги «Б» лигаси	15	11
1958	Таллин	СССР биринчилиги «Б» лигаси	14	12
1959	Москва	II СССР халқлари Спартакиадаси	14	11
1960	Харков	II Бутуниттифоқ ёзги талабалар ўйинлари	13	18
1963	Москва	III СССР халқлари Спартакиадаси	9	15
1964	Рига	IV Бутуниттифоқ ёзги талабалар ўйинлари	5	8
Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистон Спартакиадаси				
1934	Тошкент	I Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси	1	1
1943	Тошкент	II -----//-----	1	2
1944	Тошкент	III -----//-----	1	1
1948	Тошкент	IV -----//-----	1	1
1950	Олмаота	V -----//-----	2	1
1951	Тошкент	VI -----//-----	2	1
1952	Ашхобод	VII -----//-----	1	1
1954	Тошкент	VIII -----//-----	1	1

**ИСТИҚЛОДАН СЎНГ ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА ЎТКАЗИЛГАН ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ
ЧЕМПИОНАТИНИНГ НАТИЖАЛАРИ**

Ўринлар	1993 й	1994 й	1995 й	1996 й	1997 й
I	Автомобилчи Қўқон	Эркаклар Автомобилчи Қўқон	МХСК Чирчиқ	Каноп Самарқанд	Каноп Самарқанд
II	СКИФ Тошкент	Каноп Самарқанд	СКИФ Тошкент	Виктория Навоий	Автомобилчи Қўқон
III	Каноп Самарқанд	СКИФ Тошкент	Автомобилчи Қўқон	МХСК Чирчиқ	МХСК Чирчиқ
I	СКИФ Тошкент	Аёллар Автомобилчи Тошкент	-	СКИФ Тошкент	СКИФ Тошкент
II	Андижон	РВШСМ Тошкент	-	Навоий	-
III	Фарғона	Андижон	-	Фарғона	-

4. ЎЗБЕКИСТОНДА ВОЛЕЙБОЛ ТАРАҚҚИЁТИНИ БОШҚАРИШ

Ўзбекистонда волейбол тараққиётини бошқарувчи давлат ташкилотлари, уларнинг таркиби ва шоҳобчалари

Республикамизда волейбол тараққиётини бошқариш функциясини жисмоний тарбия ва спорт бўйича давлат ташкилотлари таркибига кирувчи туман, шаҳар, вилоят шаҳобчалари бажаради.

Спортчи резервларни ва юқори малакали спортчиларни етиштиришни бошқариш масъулияти Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт Қўмитаси қармоғидаги спорт ўйинлари шўъбасига юкланади. Бундай Қўмиталар республикамизнинг ҳар бир туман, шаҳар ва вилоятларида мавжуд бўлиб, улар жойларда волейбол тараққиётини таъминлашга жавобгардирлар.

Волейболни тараққий эттиришда, уни янада оммавийлаштиришда республика, вилоят, шаҳар ва туман касаба уюшмаларининг «Кўнгилли жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари» катта иш олиб боради.

Волейбол ўқув машғулоти сифатида Олий ва ўрта махсус билим юртлири ҳамда умумий таълим мактабларининг ўқув дастурларидан жой олган.

Республикамизнинг миллий терма жамоалари мураббийлари нафақат юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш, балки волейбол бўйича истеъдодли ўринбосарларни етиштириш тадбирларига раҳбарлик қилиши, уларга назарий ва услубий ёрдам кўрсатиб туриши зарур.

Спорт клубларида, БЎСМ, олимпия ўринбосарларини тайёрлаш. БЎСМларда, умумий таълим мактабларида, техникум ва олий ўқув юртлирида волейболни ривожлантириш вазифалари ва унинг аҳамияти

Республикамизни барча ўқув юртлирида волейбол энг оммавий спорт турларидан бири бўлиб ҳисобланади. Қишлоқларда, хўжалик жамоаларида, маҳалла марказларида, мактаб ва ўқув юртлирида

фаолият кўрсатаётган кўпдан-кўп волейбол тўғарақларида мазкур спорт тури билан шуғулланаётганларнинг сони саноксиздир.

Волейбол ўқув машғулоти сифатида барча ўқув юртларининг ўқув дастуридан жой олган. Волейболга бунчалик эътибор кучлилигининг сабаби унинг соддалиги ва жисмоний тарбия тизимда арзон, ҳаммабоп восита эканлигидир.

Умумий таълим мактабларида волейбол V-XI синфлар учун ўқув дастурига дарс сифатида киритилган. Кўп йиллик тажрибалар шуни кўрсатадики, волейболчилар маҳоратини ошириш ва малакали волейболчиларни етиштириш мактаб ўқувчиларини мазкур ўйин сирларига мақсадга мувофиқ режага асосан оммавий ўргатиш билан боғлиқдир. Мактаб ўқувчилари ўз маҳоратларини махсус БЎСМларда, олимпия ўринбосарлари тайёрлаш БЎСМларида янада «чуқурроқ» ва кенгроқ такомиллаштиришлари мумкин.

БЎСМ ва шунга ўхшаш махсус спорт мактаблари ўз фаолиятларини асосий дастур ва режалаштирув ҳужжатлари ҳамда Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги Қонунга» асосан амалга оширадилар.

Маҳаллаларда, турар жойларда, ётоқхона, дам олиш уйлари, оромгоҳлари, дала шийпонлари ва соғломлаштириш марказларида волейбол тўғарақларини ташкил қилиш ва мазкур спорт билан мунтазам шуғулланиш нафақат барча ёшдаги аҳолини жисмонан такомиллаштиришга ёрдам беради, балки уларни саломатлигини мустаҳкамлайди, болаларни ножўя ишларга аралашувларидан қайтаради.

Олий ўқув юртларида, касб-техника билим масканлари ва ҳарбий қисмларда ҳам волейбол ниҳоятда катта аҳамиятга эга. Олий ўқув юртларида волейбол биринчидан ўқув дастурига биноан машғулоти сифатида жорий этилган бўлса, иккинчидан шу ўқув юртларининг спорт клубларида фаолият кўрсатаётган волейбол тўғарақларида машғулотлар олиб борилади.

Мазкур ўқув масканларида волейболни кенг оммавийлашганини биргина «Студентлар спорти ҳафталиги» мусобақаларидан ҳам билса бўлади.

Ўзбекистон волейбол Федерацияси, унинг таркиби ва иш функциялари

Мамлакатимизда волейболни оммавийлаштириш, ривожлантириш, уни равнақ топтиришда Ўзбекистон волейбол Федерацияси раҳбарлик ва бошқарувчи ролни ўйнайди. Республикаимизнинг туман, вилоят ва шаҳарларида эса бу масъулият жойлардаги федерациялар орқали амалга оширилади.

Федерациянинг олий раҳбар органи республика анжуманидир. У мамлакатда волейболни ривожлантиришнинг асосий масалаларини ҳал қилади. федерация анжуман туфайли сайланган ўз президиумидан (раёсатидан) иборат.

Раёсат ўз навбатида белгиланган ижроий қўмитасига эга бўлиши керак. Қўмигада федерациянинг президенти раҳбарлигида директорат ва доимий ҳайъатлар тузилади. Бу ҳайъатлар қуйидаги йўналишлар бўйича фаолият кўрсатадилар:

- молиявий-иқтисодий;
- юридик-ҳуқуқий;
- моддий-техника таъминлови;
- оммавий-ташқилий;
- тренерлар кенгаши;
- илмий-услубий;
- спорт-техника;
- болалар ва ўсмирлар спорти;
- халқаро спорт алоқалари;
- республика спорт фахрийлари кенгаши.

Кўриниб турибдики, мазкур йўналишларнинг номларининг ўзи ҳайъатнинг вазифаси, бажарадиган тадбирлари ва бутун фаолиятлари мазмунини белгилаб бериб турибди.

Жахонда волейболни ривожлантириш жараёнини халқаро ташқилотлар даражасида бошқариш

Волейбол тараққиётини бошқариш халқаро волейбол Федерацияси (ХВФ - ФИВБ) ва зонал конференциялар орқали ижро этилади.

Оврупа, Осиё, Африка, Шимолий Америка, Марказий Америка ва Кариб денгизи, Жанубий Америка минтақаларининг зонал конференциялари мавжуд.

ФИВБнинг алоқа ва иш фаолиятлари расмий равишда инглиз, фаранг, рус ва испан тилларида амалга оширилади.

ФИВБ ўзининг уставига эга. У вақти-вақти билан волейбол соҳасида рўй бераётган асосий воқеалар билан ёритилган расмий БЮЛЛЕТЕНЬ чиқариб (нашр қилиб) туради, турли услубий кўрсатмалар, хужжатлар, низомлар, тавсияномалар чоп этилади.

ФИВБнинг асосий мақсади – жаҳоннинг турли минтақаларида волейболни ривожлантириш, барча давлатларнинг спортчилари ва расмий шахслари ўртасидаги дўстлик алоқаларини мустаҳкамлаш, миллий волейбол федерацияларини бирлаштириш, янги миллий волейбол федерациялари тузиш, расмий мусобақалар ўтказиш, ўйин қоидаларини ва тактикасини шакллантиришдан иборат.

ФИВБнинг олий органи – Конгрессдир. У икки йилда бир марта ўтказилади.

ФИВБнинг раҳбар органи – Маъмурий Кенгаш бўлиб, ўз президенти, бош котиб ва уни ёрдамчилари, 4 та вице президенти, 12 та Кенгаш аъзолари ва зонал конфедерацияларнинг президентларидан ташкил топади.

Маъмурий кенгашнинг қарорларини Ижроий Қўмита ҳаётга тадбиқ этади. Ижроий Қўмита ўз президентидан, икки вице президентидан, бош котиби ва уни икки ёрдамчисидан иборат. ФИВБда техник органлар ҳам мавжуд бўлиб, улар 5 та доимий ҳайъатлардан ташкил топади.

1. ТАШКИЛИЙ СПОРТ ҲАЙЪАТИ – мусобақаларни ташкил қилиш ва уларни таҳлил этиш, маълумотларни йиғиш ва волейбол бўйича халқаро спорт календарини режалаштириш;
2. ТРЕНЕРЛАР БҲЙИЧА ҲАЙЪАТ - волейбол эндигина ривожланаётган минтақа ва давлатларда шу спорт турини тараққий эттириш тадбирларини ташкил қилиш, тренерлар билан семинарлар уюштириш, уларга маслаҳатлар бериш, волейбол бўйича «қўли калта» давлатларга ёрдам сифатида тренерларни ҳар хил муддатларга ишга жўнатиш, услубий

- кўрсатма ва тавсияларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш ишлари билан шуғулланади.
3. АРБИТРАЖ ҲАЙЪАТИ – мусобақалар ҳакамларини тайинлаш, уларнинг фаолиятига раҳбарлик қилиш, таҳлил этиш ва баҳолаш, халқаро семинарларни уюштириш, ҳакамлик қилиш бўйича услубий кўрсатмалар ишлаб чиқиш ишларини бажаради.
 4. ЎЙИН ҚОИДАЛАРИ БЎЙИЧА ҲАЙЪАТ – Маъмурий Кенгаш ва Конгресс муҳокамасига ўйин қоидалари бўйича киритилган ўзгаришларга оид тавсияларни тақдим этиш, арбитраж ҳайъати билан биргаликда ҳакамлик қилиш қоидасини ишлаб чиқиш ва ўйин қоидаларига ягона фикрда ёндошишни таъминлаш каби тадбирларни амалга оширади.
 5. ТИББИЙ ҲАЙЪАТ – мусобақалар жараёнида тиббий хизмат кўрсатиш, ўқув-тренировка машғулотларини тиббий назорат қилиш, организм ва иш қобилиятини тиклашга оид тадбир воситалар ҳамда шикастланишларни олдини олиш каби масалалар бўйича тақлиф, тавсия ва кўрсатмалар тайёрлаш ишларини ижро этади.

ФИВБ ўз таркибига 160 га давлат киритган энг кўп сонли федерация ўзига маълум молиявий масъулиятни олиши шарт, аъзо бўлиб киришда ва ҳар йили бадал тўлаш, расмий биринчиликлар ва халқаро учрашувлар ўтказиш учун пул маблағи ажратиш, ФИВБ тасарруфида ўтказиладиган расмий мусобақаларда иштирок этиш учун бадал тўлаш ва ҳоказо.

ФИВБнинг фаолиятида собиқ Иттифоқ Федерацияси жуда катта роль ўйнаган. Бу масала волейбол бўйича машҳур мутахассис Владимир Иванович Савин самарали хизмати ва салмоқли хиссалари билан алоҳида ажралиб туради.

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришганидан сўнг мамлакатимизнинг миллий волейбол Федерацияси ҳаётида ҳам унутилмас ўзгаришлар юз беради. 1992 йил Ўзбекистон миллий волейбол Федерацияси Осиё зонал конфедерациясига аъзо бўлиб қабул қилинди, 1993 йилнинг июль ойида эса волейбол бўйича аёллар терма жамоаси биринчи бор иштирок этиб, фахрли 6-ўринга сазовор бўлди.

5. МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ, УЛАРНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ВА ЗАМОНАВИЙ ЎЙИН ҚОИДАЛАРИНИНГ ҚИСҚАЧА ИЗОҲИ

Волейбол ўйинининг дастлабки расмий ўйин қоидалари 1997 йилда Америкалик доктор А.Холстед раҳбарлигида ишлаб чиқилган. Мазкур қоидаларни айрим бандлари қуйидагилардан иборат бўлган:

- майдончани ўлчами 7,6 x 16,1 м;
- тўрни баландлиги 198 см;
- тўпни оғирлиги 340 г;
- ўйинчилар таркиби чегараланмаган;
- тўп ўйинга майдончани ўнг ташқи қисмида жойлашган 1x1

метрли тўртбурчак шаклдаги жойдан бир оёқда туриб киритилган ва ҳоказо.

Волейболнинг борган сари оммавийлаша бориши ва иштирокчиларнинг ўйин маҳорати шакллана бориши билан бир қаторда мусобақа қоидалари ҳам ўзгариб, такомиллашиб борган.

1900 йил – ҳисоб 21 очкогача, тўрни баландлиги 213 см;

1912 йил – майдонча 10,6 x 18,2 м, тўр – 228 см;

1917 йил – ҳисоб – 15 очко, тўр 243 см;

1918 йил – ўйинчилар сони бир жамоада – 6 та;

1922 йил – тўпни фақат 3 марта ўйнаш, майдонча 9,1 x 18,2 м;

1925 йил – тўп 66-69 см, оғирлиги 275-285 г, майдонча 9 x 18 м;

1934 йил – тўр аёллар учун 224 см.

Замонавий волейбол мусобақанинг қоидалари ҳақида қисқача маълумотлар:

- майдонча 9 x 18 м, чизиклар кенглиги 5 см;
- ўйин майдонини чегараловчи антенналарнинг баландлиги 180 см;
- тўрнинг баландлиги эркақлар учун 243 см, аёллар учун 224 см;
- тўпни айлана узунлиги 66 ± 1 см, диаметри $21 \pm 0,3$ см, оғирлиги 270 ± 10 г;
- ҳар партиядо 6 ўйинчи алмашинувига руҳсат берилади. Асосий ўйинчи 1 марта алмаштирилиши ва қайтиб ўйинга тушиши мумкин;
- ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат бўлади;

- ҳар партияда ҳисоб 15 гача, агар 15:15 булиб қолса энг юқори ҳисоб 17 очкогача давом этади. Ҳал қилувчи партия таймбрейк тарзида ўтади, ҳисоб токи 2 очко фарқ қилгунча давом этади.

Ўйин тўхтатилади ва хато эълон қилинади:

- тўп киритишда: чизиқ босилса, тўпни ирғитмасдан ўйинга киритилса, тўп киритиш навбати бузилса, тўп тўрға ёки бегона предметларга тегса, тўп киритиш жараёни 5 сониядан ортса;

- тўп узатиш ва қабул қилишда: тўп бир вақтни ўзида ёки кетма-кет бир ўйинчи томонидан 2 марта ўйналса, илиб узатилса, ёки қабул қилинса, бир жамоа ўйинчилари (тўсиқдан ташқари) 3 мартадан ортиқ тўп билан ҳаракат қилсалар;

- зарба ва тўсиқ қуйишда: ўйинчи тўрға тегиб кетса, ўрта чизиқдан ўтиб кетса, тўпни илиб ўйналса, тўп антеннадан ташқари ёки антеннага тегиб кетса, рақиб томондаги тўп ўйналса.

Қоидалар расмий ҳолда тўлиқ 1946 йилда жорий этилган, лекин 1951 йилга келиб Марселда ФИВБ Конгресси томонидан тасдиқланди.

1947 йил – эркақлар ўртасида ўйин 5 партиядан иборат

1950 йил – аёллар ўйини 5 партиядан иборат

1952 йил – танаффус 1 партиядан 2 марта

1957 йил – танаффус 1 мин.дан 30 сек.гача қисқаради

1961 йил – ўйинни алмаштириш 6 тага ошди

1965 йил – тўсиқ қўювчи қайта ўйнаши (тўпга тегиши) мумкин, у қўлларини рақиб томонига утказиши мумкин

1970 йил – антенна 180 см

1976 йил – киритилган тўпга тўсиқ қўйиш

Ҳозир тўпни оғирлиги 270 ± 10 г, доиравий узунлиги 66 ± 1 см

1980 йил – тўп ичидаги босим $P=0,4 - 0,45$ кг/см²

1984 йил – тўпни қабул қилишда танани белдан баланд жойи билан бир неча бор «тегиш» мумкин, тўп ўйинга киритилаётганда уни тўсиш бекор қилинади.

1988 йил – энг юқори ҳисоб 17 гача, ҳал этувчи партия таймбрейк тарзида очколар сони 2 та фарқ бўлгунча давом этади.

1992 йил – тўп танани тиззадан юқори барча жойига тегиши мумкин.

1996 йил – тўп танани барча жойига тегиши мумкин. Ҳар партияда ҳисоб 5 ва 10 бўлганда 2 та бир дақиқадан техник танаффус

берилади. Шундан сўнг жамоалар 1 мартадан 30 сек. Танаффус олишлари мумкин. Тўп киритиш 9 метр оралигида ижро этилиши мумкин.

Ҳар хил ёшдаги волейболчилар учун тўрнинг баландлиги

Ёш гуруҳлари		Тўрнинг баландлиги(м)
11-12	Ўғил болалар	2,20
	Қиз болалар	2,00
13-14	Ўғил болалар	2,30
	Қиз болалар	2,10
15-16	Ўғил болалар	2,40
	Қиз болалар	2,20
17-18 ва ундан катталар	Эркаклар	2,43
	аёллар	2,24

Замонавий волейбол майдончасини ўлчамлари 9x18 м. Тўрни узунлиги 9,5 м, кенлиги 1м, катаклари 10x10 см. Майдонча чизиқларини кенлиги 5 см. Антеннаси баландлиги 180 см. Ўйин қоидаларини атрофлича таъқини махсус бўлимда ёритилади.

Ҳакамларнинг тарбиявий аҳамияти. Ҳакамларнинг ва ҳакамлик қилишнинг олий мақсади нафақат мусобақа иштирокчиларининг ўйин қоидасига амал қилишларини назорат қилиш, балки айнан шу ўйинчиларни тарбиялашдан иборатдир. Уларда ўйин ва муносабат интизомини шакллантириш, ҳамкорлик, бир-бирларини қўллаб-қувватлаш, ўзаро ҳурмат, одоб ва маънавий хислат ва туйгуларни уйғотиш ҳакамларнинг бурчидир.

Албатта ҳакам мусобақа қоидаларига, умуман волейболга оид барча янгилик, сўнги маълумотлардан хабардор бўлиши даркор. Мусобақа низомини, ўйинлар ўтказиладиган жойларнинг шарт-шароитини, метеорологик ва моддий-техника имкониятларини ва ҳоказо масалаларни билиши шарт.

Ҳакамни обрўйи – уни касбий малакасида, билимида ва айниқса одил, адолатли ҳакамлик қилишидадир.

Ўйинчилар ўйин интизомини бузганда, мусобақа қоидалрига риоя қилмай ҳакам билан тортишса, уларга жазо бериш ўз вақтида амалга оширилиши зарур.

Жазо «айб»га яраш бўлиши шарт. Бордию ҳакам хатога йўл қўйса, у ўз вақтида бу хатони бўйнига олиши керак ва адолатни тиклаши зурур.

Ҳакам нафақат ўйин давомида ўз одоби билан намуна бўлиши, балки у бошқа жойларда ҳам ўзини тута билиши керак.

Ҳакамлар

- биринчи ҳакам (минбардаги ҳакам)
- иккинчи ҳакам
- ҳакам-котиб
- ахборот берувчи ҳакам
- 4 тачизиқ ҳакамлари
- 6 та тўп узатиб турувчилар

Ҳакамларнинг ҳар бирини ўз вазифаси, ҳуқуқлари, ҳакамлик қилиш жойлари ва воситалари мавжуд. Уларни атрофлича талқини маърузада оғзаки ва ўқув фильмлари ёрдамида баён қилинади, тушунтирилади.

Мусобақа ўйини олдидан 20-30 мин майдончани, анжом (тўп, тўр, майдон чизиқлари), ҳакамларни кийим-бош, тайёргарлиги, хуллас ўйинни ўтказишга нима, ким, қанча керак бўлса, ҳаммасини мухайёлиги биринчи ҳакам томонидан текширилиши керак ва зарурият бўлса таъминотни ошириш талаб қилиниши шарт.

6. ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Волейбол спорт ўйинлари турларига мансуб бўлиб, ўз моҳияти, мазмуни ва хусусияти билан улардан фарқ қилади. волейбол ўйини нисбатан кичик бўлган, яъни ўртасидан тенг иккига булинган 18x9 метрли тўғри бурчакли тўртбурчак шаклидаги майдончада амалга оширилади. 6 кишидан иборат бўлган икки жамоани майдонча ўртасидан ўтган ўрта чизиқ ва тўр чегараланган бўлиб, ўйин шу тўр устидан тўп билан ўйналади. Замонавий волейбол турли ўйин малакалари ва тактик комбинацияларга ниҳоятда бой бўлиб, ўта катта шиддат ва тезликда ўтади. Бинобарин, волейболнинг юқорида зикр этилган ўзига хос хусусиятлари ўйинчилардан мукаммал такомиллашган техник маҳорат талаб қилади. Мусобақа ўйинларида техник маҳорат қанчалик кенг ва ташқи таъсирларга нисбатан мукаммал шакланган бўлса, шунчалик ғалабани қўлга киритиш имкони кўп бўлади.

Ўйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадли тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасидир. Ўйин техникаси – ҳаракатни аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб юқори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши лозим.

«Техника» атамаси юнонча (tehnus) сўз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида «санъат» тушунчасини англатади. Милоддан аввал 776 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда Юнонистондаги Олимп тоғларининг этакда жойлашган Олимп қишлоғида Худо Зевс шарафига ўтказиладиган умум-юнон байрам мусобакалари иштирокчилари 2 йилдиракли аравада пойга, муштлатиш, бешкур III спорти бўйича ўз санъатларини (техникасини) намойиш этганлар. Қизиғи шундаки ҳар бир иштирокчи мусобақадан олдин ўз қадди-қоматини, мушакларини шакланганлиги ва бошқа шу спортга оид хислатларни намойиш қилиши мазкур мусобақанинг шартларидан бири бўлган. Демак, муайян спорт тури билан мунтазам шуғулланиш натижасида одамнинг қадди-қомати, мушаклари ва организмнинг жамики барча органлари шакланади, бинобарин спортчининг техник маҳорати, санъатини такомиллашиши таъминланади.

Техникага оид барча воситалар борки (самолёт, автомобил, ракета, телевизор, совутгич, соат ва ҳоказо) уларнинг техник паспорти мавжуд бўлиб, унда мазкур воситанинг техник кўрсаткичлари ва ўлчамлари берилган бўлади. Спортда ҳам муайян ҳаракат малакасининг ўзига хос техник кўрсаткичлари, ўлчамлари ва уни ижро этишда шаклланган техник тартиби мавжуддир.

Ўйин техникасини таснифий таркиби ва унинг мазмуни

Волейболда ўйин техникаси ўзига хос таснифга эга бўлиб, у бир неча туркумдан таркиб топади. Ўйин техникасининг таснифи «хужум техникаси» ва «ҳимоя техникаси» каби туркумларга бўлинади. Улар эса ўз навбатида юқоридан пастга қараб бир-бирига бўйсундирилган кичик туркумлардан ташкил топади.

Хужум техникасига ҳолат ва ҳаракатланиш, узатиш, тўпни ўйинга киритиш ва зарба техникаси киради.

Ҳимоя техникаси эса ҳолат ва ҳаракатланиш, тўпни қабул қилиш ва тўсиқ қўйиш техникасидан иборат.

Ҳолат ва ҳаракатланиш техникаси

Ўйинда рўй берадиган вазиятларга қараб ўйинчи ҳолати турлича бўлиши мумкин.

Жанговор ҳолат – ҳар қандай йўналишдаги ҳаракатланишга ёки вазиятга муносиб ўйин малакасини дарҳол бажаришга қаратилган бўлади. Бунда ўйинчи оёқларининг таянч сатҳи деярли катта бўлмайди, яъни салгина оёқ учиде турилади, оёқлар тизза бўғимларида бирозгина эгилган бўлиб, тана ҳиёл олдинга интилган бўлади. Вазиятга қараб «жанговор» ҳолат уч турда ижро этилиши мумкин.

Турғун ҳолат – бир оёқ иккинчи оёқдан бир оз олдинга жойлашади, тиззалар букилган, гавда бир оз олдинга эгилган, қўллар тирсак-энгак сатҳигача кўтарилган бўлади.

Асосий ҳолат – икки оёқ бир-биридан 20-30 с оралиғида параллел жойлашган бўлади. Ўйинчи оғирлиги тиззалар букилган икки оёққа

тенг тақсимланган бўлиб, гавда олдинга интилган, тирсақлар букилган ҳолда қўллар гавда олдида жойлашган бўлади.

Ўзгарувчан ҳолат – юқорида қайд этилган у ёки бу ҳолатларнинг техник нусхасини ўзида мужассамлаштирган бўлади.

Ҳаракатланишлар – турли усулларда амалга оширилади: юриш, югуриш, силжиш, ҳатлаш.

Узатиш техникаси. Тўп узатиш волейболда асосий ўйин малакаларидан бири бўлиб, шу ўйин билан боғлиқ бўлган барча техник-тактик фаолиятни амалга оширишга имкон яратувчи ягона воситадир.

Узатиш – ҳужум техникасига мансуб бўлиб, уни маълум вазиятда тактик маҳорат билан тўғридан-тўғри ижро этиш очко олиш имконини бериши мумкин.

Тўп узатиш – немис мутахассиси М.Фидлерми (1970) изоҳига биноан – бир вақтни ўзида бажариладиган икки ҳаракат малакасидан иборат бўлади. Биринчи «жанговор» ҳолатдан гавдани оғирлик марказини бир оз пастга тушириш, яъни оёқларни тизза қисмидан салгина эгилишидан то тўпни қабул қилишгача бажариладиган малака. Бу малака ҳимоя техникасига киради. Иккинчиси – агар тўп мақсадли йўналиш бўйича маълум ўйинчига аниқ етказиб берилса, бу узатиш деб юритилади ва ҳужум техникасига киради.

Узатиш бир неча турлардан иборат бўлади: таянч ҳолатда икки қўллаб юқоридан узатиш, икки қўллаб пастдан узатиш, бир қўл билан юқоридан ва пастдан узатиш, сакраган /таянчсиз/ ҳолатда икки қўл ёки бир қўл билан юқоридан узатиш.

Узатиш вертикал, горизонтал ёки диогонал равишда баланд, паст, узоқ ёки яқин йўналишларда ижро этилиши мумкин.

Икки қўллаб юқоридан узатиш техникаси. «Жанговор» ҳолат – бир оёқ иккинчисига нисбатан олдинда, иккала оёқ ҳам тизза қисмидан эгилган бўлади; келаётган тўпни йўналишига, баланд-пастлигига ва тезлигига қараб ҳолат ёки ҳаракатланиш – жой танлаш муносиб мазмунга эга бўлиши лозим; тўп яқинлашганда тўпга нисбатан қарши ҳаракат оёқларни тизза қисмидан ёзилиши билан бошланади; қўлларни кўрсатиш ва катта бармоқлар учбурчак шаклда бўлиб, уни орасидан тўпни яқинлашиши кузатилади; билаклар салгина орқага эгилган бўлиб, бармоқ-панжа-кафтлар чўмич шаклида бўлади; тўп

билан қўлларни «учрашуви» арафасида оёқларни тизза қисмидан ёзилиши, қўлларни тирсак қисмидан ёзилиши билан давом этиб, узатишда тўпни йўналишини мақсадга мувофиқ таъминлаши лозим. Узатишни сўнгги дақиқасида оёқ ва қўллар шиддат билан ёзилади. Узатиш вақтида бармоқлар амортизация ва йўналтириш, кўрсатиш ва ўрта бармоқлар эса билакларни тўпга қарши ҳаракати билан биргаликда узатишни таъминловчи куч вазибаларини бажаради. Номсиз ва кичик бармоқлар тўпни ён томондан уни аниқ йўналтирилишига ёрдам беради.

Таянчсиз ҳолатда /сакраган ҳолатда/ икки қўллаб юқоридан узатиш техникаси – аксарият қисқа баландликда фақат сакраган ҳолатда амалга оширилади.

Икки ёки бир қўллаб пастдан узатиш (қабул қилиш) техникаси маърузанинг «ҳимоя техникаси» қисмида ёритилади.

Тўпни ўйинга ўйинга киритиш техникаси. Тўпни ўйинга киритиш – ўйинни бошлаш ёки довам эттириш воситаси бўлсада, у айниқса, сўнгги йилларда, ҳужум техникаси тизимида ғалаба (очко) келтирувчи асосий малакаларга айланиббормоқда. Тўпни ўйинга киритиш бир неча турлардан иборат: тўпга нисбатан тўғри туриб пастдан ва юқоридан тўп киритиш; тўпга нисбатан ён томон билан туриб пастдан ва юқоридан тўп киритиш; юқоридан тўғри ва ён томон билан туриб тўпга умуман айланма ҳаракат бермасдан (планирующая подача) тўп киритиш.

Юқорида қайд этилганидек, тўп киритиш турлари ҳар хил бўлсада, уларнинг бир хил хусусиятлари мавжуд, чунончи, дастлабки ҳолат – чап (ўнг) оёқ бир қадам ораллиғида олдинга жойлашади; ҳаракатланишнинг дастлабки босқичида оёқлар тизза қисмидан бир оз эгилган бўлади; чап қўлда жойлашган тўпни; пастдан тўп киритишида тахминан тўп 25-50 см баландга вертикал ирғитилади; юқоридан тўп киритишда тўп тахминан 1,0 м атрофида ирғитилади; бундан ташқари пастдан тўп киритишда гавда олдинга бир оз букилган бўлади, юқоридан тўп киритишда эса гавда вертикал ҳолатда бўлади; тўп ирғитилиши биланоқ тананинг оғирлик маркази орқа томонга силжитилади; гавда ва ўнг қўл баробарига орқа томонга ҳаракатланади;

- пастдан тўғри туриб тўп киритишда ўнг қўл ерга нисбатан перпендикуляр равишда орқага силжитилиб, сўнг ирғитилган тўпни шиддат билан олдинга-баландга урилади;

- пастдан ён томон билан туриб тўп киритилганда ўнг қўл ерга нисбатан параллел равишда орқага силжитилади, сўнг олди томонга параллел ҳаракатда шиддат билан ирғитилган тўпни олдинга-баландга урилади;

- юқоридан тўғри туриб тўп киритишда ўнг қўл юқорига вертикал кўтарилган ҳолатдан орқа томонга ҳаракатлантирилиб, тирсақдан букилади, сўнг қўл ёзилиши билан бир қаторда олд томонга шиддат билан ҳаракатлантирилиб вертикал ҳолатга етганда тўпзарб билан урилади, тананинг оғирлик маркази олд томонга силжиши керак;

- юқоридан ён томон билан турган ҳолатдан гавда ўнг томонга эгилади, қўл орқага-пастга туширилади ва қайта шиддат билан олд томонга ҳаракатлантирилиб, вертикал ҳолатда ирғитилган тўп зарб билан урилади;

- тўғри ва ён томон билан тўпни айланма ҳаракатсиз киритишда зарба берувчи қўл тўпдан деярли қисқа ораликда бўлади ва зарба тўпни марказий нуқтасига тўғри келиши керак.

Албатта тўп киритиш техникасига юқорида қайд этилган услубий кўрсатмалар вазиятга, тўп киритиш тактикасига, ўйинчининг маҳорати ва имкониятига қараб у ёки бу томонга ўзгариши мумкин.

Зарба (ҳужум) техникаси. Сакраб зарба билан тўпни уриш ёки тўсиқчиларни чалғитиш ниятида бир қўл билан тўпни рақиб майдончасини бўш жойига узатиш (ўтказиб юбориш) ўйин вазиятининг очко олиш билан тугалланишига ёки жуда бўлмаганда рақиб жамоани қайта ҳужум уюштиришига имкон бермасликка қаратилган бўлиши лозим.

Зарба – қисқа ораликда чопиш (1 фаза), депсиниш ва сакраш (2 фаза), зарба бериш (3 фаза) ва қўниш (4 фаза) малакалари асосида амалга оширилади.

Қисқа ораликда югуриш фазаси ўз навбатида бир-бири билан боғлиқ бўлган 3 қисмга бўлинади: дастлабки (тайёргарлик), ўрта (югуришнинг асосий қисмлари) ва томонни ерга қўйиш (депсинишгача) жараёнлари.

Югуришнинг дастлабки қисмида волейболчи хали ўзига узатилган тўпнинг йўналишини тўла илғамасада, ҳаракат йўналишини ойдинлаштириш мақсадида бир-иккита тайёргарлик қадамини кўяди.

Югуришнинг иккинчи (ўрта) қисмида, узатилган тўпни йўналиши ва шунга муносиб бўлган ҳаракат йўналиши аниқланиб, шиддат билан югуриш қадамлари ташланади. Бу қисмда ижро этиладиган малакалар ҳужумчини жисмоний, техник ва тактик имкониятларига қараб у ёки бу томонга ўзгариши мумкин.

Югуришнинг учинчи қисмида тана оғирлик марказини пастроқ тушириб, ўнг оёқ билан шиддатли катта қадам қўйилади, аввал ерга оёқнинг товон қисми қўйилади, сўнг чап оёқни бирлаштириш билан бир қаторда икки оёқнинг тизза қисмлари янада букилади, икки қўл орқадан олдинга тезлик билан ҳаракатланиб, инерциядан фойдаланган ҳолда депсиниш ижро этилади.

Иккинчи фаза – сакраш. Вертикал равишда, қўлларни олдинга–юқорига шиддатли ҳаракати тўрға тегмасдан ва икки оёқ билан депсиниш эвазига амалга оширилади. Сакраш фазасининг сўнгги дамида гавда орқа томонга эгилади, зарба берувчи қўл, шиддат билан ёй шаклида юқорига ҳаракатлантирилади, қўл тирсак қисмидан паст томонга букилади.

Учинчи фаза – тўпни зарба билан уриш. Ўнг қўлни (зарба берувчи қўл) тирсак қисмидан ёзилиши, уни юқорига – олдинга қараб ижро этилган ҳаракати билан ифодаланиб, қўл айнан вертикал ҳолатгача ёзилган вақтда қўлдан ташқари қорин-кўкрак-бел мушакларини бараварига кескин қисқариши ёрдам бериши зарур. Зарбани тактик мақсадга қараббарча мушакларни қисқариш кучи ва иштирок этиш фойизи турлича бўлиши мумкин.

Тўртинчи фаза – қўниш. Оёқларни эгилган ҳолатида амортизация қаршилигида ижро этилади.

Зарба бериш техникаси – тўғри йўналишда, яъни чопишни йўналишида, гавдани бурмасдан ва буриб турли йўналишда зарба беришни ўз ичига олади. Зарбанинг мазкур турларидан ташқари сакраб ён томон билан зарба бериш тури мавжуд. Лекин зарбанинг ушбу тури сўнгги йилларда, афсуски, кам ижро этилмоқда.

Ҳимоя техникаси. Тўпни қабул қилиш техникаси.

Тўпни қабул қилиш – бу ўйинчи ўз майдончасида тўпни қоидага биноан ерга тушишига қарши қўллайдиган ҳаракат малакасиدير. Тўпни қабул қилиш турли усулларда ва ўзига хос техник тартибда ижро этилади.

Пастдан икки қўл билан қабул қилиш. Замонавий волейболда асосий ҳимоя воситаларидан бири бўлиб, дастлаб тез ва аниқ тўпни йўналишига қарши чиқиш тана оғирлик марказини пастроқ тушириб (оёқларни тизза қисмидан букилиши ҳисобига), пастдан икки қўлни тўғри ёзилган ва жипсланган икки қўлни пастдан-юқорига, олди томонга қараб ҳаракатланиши асосида ижро этилади.

Қўл ҳаракати оёқларнинг тизза қисмидан ёзилиши ва тана оғирлик марказининг кўтарилиши билан мос келиши керак. Қабул қилинган тўпга йўналиш бериш қўл, оёқ ва гавданинг бир-бирига мос бўлган ҳаракати орқали амалга оширилади. Қўлларнинг биллак қисмидан тирсак қисмигача тўп қабул қилиш чегараси ҳисобланади.

Пастдан икки қўл билан тўпни қабул қилиш техникаси, яъни мазкур малакани ижро этишда тана оғирлик марказини баланд-пастлиги, оёқларнинг тизза қисмидан букилиш бурчагини катта-кичиклиги, гавдани бир оз олдинга эгилиши ва вертикал равишда бўлиши, йиқилиб қабул қилишлар ўйин вазиятига – ўйинга киритилган тўпни ёки ҳужум зарбасининг куч-тезлигига ва бошқа шароитларга боғлиқ бўлади.

Пастдан бир қўл билан тўпни қабул қилиш. Тўп ўйинчидан узоқроқ (баъзида баландроқ) йўналтирилган бўлса (тушадиган бўлса) амалга оширилади. Бунинг учун ҳаракатланишни сўнгида (ёки жойдан туриб) охириги қадам кенг қўйилади, тиззалар букилади, тана оғирлик маркази пастроқ туширилади, гавда тўпга карама-қарши «жойлашади». Агар мазкур малака ёрдамида тўпни қабул қилиш имконияти бўлмаса, унда «узун» қадам ташланиб, ён томонга ярим овал шаклида эгилиб тўп томон ташланади. Тўп билан қўлни «учрашуви» арафасида тана ер билан параллел даражага келган ҳолда сирпаниб «қўнилади». Шунинг ҳам эслатиб ўтиш ўринлики, айрим ҳолларда сўнги қоидага биноан тўпни «олиш» имкони бўлмай қолса, уни қабул қилиш оёқнинг исталган қисми билан амалга оширилади.

Тўсиқ қўйиш техникаси. Тўсиқ қўйиш – бу рақиб ўйинчиси томонидан узатилган ёки зарба берилган тўп йўналишини тўсиш, унга

қарама-қарши «жонли девор» ташкил килишдир. Тўсиқ қуйиш асосий ҳимоя воситаси бўлибгина қолмай, балки мазкур тўсиқ ёрдамида очко олиш имконияти ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Демак, ўз навбатида тўсиқ қуйиш ҳужум тизимига ҳам мансубдир.

Тўсиқ қўювчи ўйинчи дастлаб оёқларини елка кенглигида жойлаштиради, оёқлар тизза қисмидан хиёл букилган бўлади, қўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, панжалар ёйилган шаклда бўлади. Тўпни йўналиш жойига қараб ҳаракатлантиргандан сўнг (баъзида туриб) оёқлар тизза қисмидан бирозгина букилиб, шиддат билан ёзилади ва қўлларнинг фаол ҳаракати билан сакраб, тўп кенглигида тўсиқ қўйилади. «Қўниш» - оёқларни амортизацион букилиш ҳисобига амалга оширилади. Тўсиқ қўйишда сакраш жараёни рақиб ҳужумчисининг сакраш вақтидан бир оз кечроқ бошланиши мақсадга мувофиқдир.

Тўсиқ қуйиш яқка ҳолда ва гуруҳ бўлиб ижро этилиши мумкин. Гуруҳ иштирокида тўсиқ қуйиш тўсиқ қўювчи ўйинчиларнинг қўллари орасидан тўп ўта олмаслигини таъминлаши зарур.

Тўсиқ қўйишда рақиб томонидан узатилган ёки зарба билан уриладиган тўпнинг бўлажак йўналишини фаҳмлаш ва шунга яраша муносиб жой танлаш мазкур малаканинг ижобий яқунланишида ғоят катта аҳамиятга эга.

7. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИНИНГ БОШЛАНҒИЧ МАЛАКАЛАРИ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуктаи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йули қисқароқ ва осонроқ бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мазкур маърузада бошланғич ўргатиш жараёнини мақсад вазибалари, услуб ва воситалари ҳамда мавзуга оид бўлган маълумотлар талқин этилади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу волейболчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукамал ўзлаштиришдир.

Ҳаракат – (ўйин) малакалари – тўпни узатиш, қабул қилиш (ҳимоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукамаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ўргатиш жараёни – бу педагогик жараён бўлиб, тренердан, ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиш, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда руҳий ҳолатига боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатлардан жой олиши керак. Бундан ташқари боланинг ички «сирли» имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил булиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун фойдаланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали қуроллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида

муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (ҳужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруглик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, давра айлана машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашга малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштиришни) таказо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини хал қилишга ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич: - ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкамлашни кўзда тутати. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув фильмлари, тасвирий фильмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари.

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалаштиришдир.

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини

қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади. Юқорида айтилганларни волейболга қўллаш муҳим аҳамиятга эга бўлиб, пировардида асосий моҳияти шундаки, натижаларни кўриб туриш, тушуниш, мақсадга яқинлашаётганлигини аниқ сезиб туришдир.

Фаол услублар қандай қилиб амалга оширилади?

Аниқ бир уйин қонунларини қисқача мазмуни ва аҳамияти айтиб берилгандан сўнг, юқоридан икки қўл билан тўпни етказиб бериш, уни бажариш усули (техникаси) намойиш қилинади ва ўқувчиларга ҳам шу усулни бажаришга имкон берилади. Сўнгра муаммоли савол қўйилади: «қўл (панжалар) билан тўпнинг тўқнашиши қаерда амалга ошади?». Жавоб беришга ҳаракат қилинган кўпгина уринишларда биз қуйидаги жавобни айтишимиз амри маҳол: юзамиз қаршисида. Сўнгра янги саволлар берилади, – «Нега тўпни узатаётганда қўллар тирсақдан бир оз букилади? Уларнинг букилиши бурчагини нима белгилайди?».

Ўқувчиларнинг юқоридаги саволларга жавоб қидиришида уларнинг куч-ғайратини биомеханик қонуниятлар томон йўналтирилади, шунга кўра, саволнинг биринчи омилига жавоб мақсадга энг қисқа масофа танлаш билан эришиш бўлса (фазовий нуқтаи назардан), иккинчидан тўп узатувчининг кучлилики-тезкорлик имконияти даражасидир. Юқоридаги талаблар асосида яна бир бор тўп узатишни бажаришни таклиф қиламиз. Бизни вақт кўп сарфланаётгани қизиқтирмайди, чунки у келажакда ўзини оқлайди.

Ўйинчининг бошланғич ҳолатда туришида нега қўллари белигача эгилган ҳолатда бўлади? Бунда тўпни ҳаракат йўналиши, табиий ҳаракатланиши, тезликни оширишга ёрдамлашуви ҳисобга олинади.

Ўз-ўзини баҳолаш: - имо-ишорага жавобан бошланғич ҳолатни эгаллаш ваўқитвчи-устознинг андозасига ёки кино ёзувигача солиштириш:

Ҳаракатланиш. Муаммоли саволлар:

1. Ҳаракат усули нимага асосланади? Тўпнинг учиш ҳолатига, ўйинчини қадди-қоматига, тўпни йўналиши, тезлиги, босиб ўтган изи (траекторияси)га.

2. Тўпга томон ўз вақтидаги ҳаракатни қайси омиллар таъминлайди? Кузатувчанлик, тайёрлик, тезлик.

Ўз-ўзини баҳолаш: имо-ишора билан қилинган белгига жавобан ҳар хил усул билан ҳаракатлангандан сўнг шериги ёки ўқитувчи-устоз танлаб берган тўпни юз устида тутиб олиш ёки тўғри ёзилган қўл билан пастдан илиб олиш.

Юқоридан икки қўллаб тўпни етказиб бериш. Муаммоли саволлар:

1. Қўл панжалари билан тўп қаерда тўқнашади? Юз устида, юқорида, кўкрак-энгак қаршисида.
2. Тўпни узатишда қўлни тирсакдан букилиш бурчаги нима билан белгиланади? Қўлни тезкор кучлилик даражасини ривожланиш сифати билан.
3. Тўпни узатишда унинг айланмасдан учиши нималарга боғлиқ? Тўпни тўғри чизиқ бўйлаб унинг учишини йўналишида таъсир эттиришга боғлиқ.

Ўз-ўзини баҳолаш:

1. Бошланғич ҳолатда туриб ва ҳар хил йўналишларда ҳаракатлангандан сўнг 1-2 кг.ли тўлдирилган тўпни олдинга-юқорига узатиш (ирғитиш).
2. Тўпни ўз устида ёки девордаги нишонга 20-30 см масофадан (етказиб) ирғитиб (бир неча мартаба) бериш (узатиш).
3. Тўпни девордаги аниқлик нишонига ирғитиш (10 тадан узатиш), нишон (тўпни диаметрига), яъни 10, 30, 50 ва ҳ.к см бўлган маълум радиусли айланалардан иборат. Нишон маркази нолдан 4 м баландликда жойлашган. Деворгача бўлган масофа 2,5 м. Кўрсаткич 40 балл (нишон маркази уриш 5 балл, иккинчи айланма 4 ва ҳ.к.).

Тўпни айланмасдан учиши. Тўпни икки қўллаб қабул қилиш. Муаммоли саволлар:

1. Қўллар кўкрак олдида қандай ҳолатда бўлиши керак?
2. Тўп елка олдида нисбатан қандай бурчак остида қабул қилинади?

Ўз-ўзини баҳолаш:

1. Қўлни елка баландлигидан кўтарилмаган ҳолда тўп 6-8 м масофага, қўлни тўғри тутган ҳолда пастдан олдинга юқорига улоқтириш.
2. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан жойида туриб ва турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг дастлабки тўғри ҳолатни қабул қилиш.
3. Девордаги нишонга тегиб қайтаётган тўпни қабул қилиш, аниқликка 30 балл. Деворгача бўлган масофа 3м. ҳужум майдонида (3-2 зона орасида) 5 тадан тўп узатиш.

Ҳужум зарбаси: Муаммоли саволлар:

1. Депсинишда қўл ҳаракати қандай роль ўйнайди? (Таяниш босими ошади).
2. Нима учун тўпни уришда қўл тўғри бўлиши керак? – Кучни оширади. Кафт-панжа ҳаракатларини фаоллигига коптокни уришда қандай эришилади?
 - Қўлни актив жойи билан бўғини тезкор куч сифатини ривожлантириш даражасига боғлиқ.
 - Ҳужум техника зарбасининг рационаллиги нимаси билан фарқ қилади? (Сакраш баландлиги, қўл кафти зарбасини аниқлиги ва кучлилиги билан фарқланади.)

Ўз-ўзини баҳолаш: жойида туриб қўллар иштирокида ва қўл иштирокисиз икки оёқлаб депсиниш баландликларнинг фарқи? Қўлда елка баландлигидан туширилмаган ҳолда теннис тўпини югуриб келиб, бир қўллаб сетка устидан улоқтириш.

Тўпни мустақил баландликка иргитиб, югургандан кейин бир қадам қўйиб сетка устидан ҳужум зарбасини бериш.

Тўсиқ қўйиш. Муаммоли саволлар:

1. Тўсиқ қўйишни актив ва пассивлигини нима белгилайди? (сетка орқали рақиб томонга ўтказилган қўл катталиги)
2. Ҳужум зарбасини тўсиқ қўйиш учун сакраш вақти қандай аниқланади? (узатиш траекторияси бўйича). Тўп баланд бўлса, ҳужумчини сакрашидан кейин, ўртача баландликда бўлса, ҳужумчи билан биргаликда, паст бўлса, ҳужумчидан олдин бажарилади.

3. Тўсиқ қўйиш самарадорлиги қандай факторлар билан шартланади? Сакровчанлик, ўз вақтида сакраш, зарба йўналишини ва тўр орқали рақиб томонига ўтган қўллар анча узоқликда эканлигини аниқлаш.

Ўз-ўзини баҳолаш:

1. Жойидан сакраш ва ҳаракатдан кейин сакрашда қўлни тўр орқали ўтиш масофаси 20см ва ундан ортиқ бўлиши мумкин.
2. Тўпни мустақил ирғитиб берилган зарбага қўйилган тўсиқ қўйиш самараси 70-80 фоиз.

Шундай қилиб, ўргатиш жараёни юқорида қайд этилган муаммоли саволлар асосида ташкил этиш болаларни мустақил фикрлашга, эркин ҳаракат қилишга ва турли ўйин малакаларини ўзига хос маҳорат билан бажаришга ундайди.

Ўргатиш жараёнининг турли босқичларида қўлланиладиган услубларни, восита ва ўргатиш технологияси самарадорлигини аниқлаш, назорат қилиш ва баҳолаш кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг асосий талабларидан биридир. Бу тадбирни ўқитувчи-тренер ўргатиш жараёнининг ҳар бир босқичида, спорт тайёргарлигининг бирча даврларида амалга оширадилар. Жараённи самарасини аниқлаш, мунтазам педагогик назорат қилиш, баҳолаш, машғулотларни кузатиш, талқин қилиш, ўқувчилар ўрганилаётган техник малакаларни қай даражада ўзлаштирганликлари ёки уларнинг жисмоний имкониятлари белгиланган махсус назорат ва синов машқлари ёрдамида жорий этилади. Айрим вақтларда, имкони бўлса, техник ёки жисмоний тайёргарликни баҳолаш махсус аппаратлар орқали аниқланса айни муддао бўлади. Олинган натижалар талқин қилинади, муҳокамада тақдим этилади. Агар бордию натижалар ўргатиш жараёнини ёки жисмоний сифатларни бўш, нотўғри йўналишда ривожланганлигини исбот қилса, унда ўргатиш жараёнига, режалаштирув ҳужжатларига керакли тузатишлар, ўзгартиришлар киритилади, сўнг маълум муддат ўтгандан кейин қайта текширилади.

8. ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА ДАРС ЎТКАЗИШ УСЛУБИЯТИ.

Таълим муассасаларида волейбол дарсининг ўрни, мақсади ва вазифалари.

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил сифатида борган сари ўқувчи ёшларнинг кундалик турмуш тарзига сингиб бормоқда.

1999 йил 27 майдаги Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари» тўғрисидаги 271-сонли Қарорига биноан таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ҳажмини оширилиши, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби 3 босқичли мусобақалар тизимини татбиқ этилиши, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларининг жорий қилиниши, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» ва шу масала бўйича Вазирлар Маҳкамасининг махсус қарори каби концептуал ҳужжатлар ушбу соҳани, айниқса ёшлар ўртасида янада жадалроқ оммавийлашишига кенг ҳуқуқий имкониятларни очиб бермоқда.

Ўрта умумтаълим мактаб, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган волейбол дарси ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига ўргатиш маънавий-маданий, ахлоқий ва психологик хислатларни камол топтиришда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия дарсининг мақсади ва вазифалари

Жисмоний тарбия дарсининг асосий мақсади «жисмоний маданият» ва унинг таркибий йўналишлари (жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ва функционал тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва ҳоказо) ҳақида дастлабки билим бериш, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш, асосий жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборат. Ўз саломатлиги ва жисмоний қудратини

мустаҳкамлаш ўқувчи ёшларнинг нафақат шахсий иши, балки бу масъулият уларнинг жамият олдидagi бурчи эканлигини онгига сингдириш ўқитувчи томонидан ҳал этиладиган муҳим масалалардан бири бўлиши лозим. Ушбу мақсадга эришиш ёш авлодни «катта» ҳаётга тайёрлаш, бўлажак касбий фаолиятни самарали ташкил қилиш, турмуш қийинчиликларини енгиб ўтиш ва Ўзбекистон Қуролли Кучлари сафида ҳарбий хизматни шараф билан адо этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари юқорида қайд этилган мақсадларданкелиб чиққан ҳолда соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян спорт тури (волейбол)га хос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш ҳамда спорт интизомини шакллантириш, рақибини ҳурмат қилиш ҳиссиётини уйғотиш, ирода, диққат васезгирлик каби ҳислатларни тарбиялашдан иборат.

Дарсининг тузилиши ва мазмуни

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси, шу жумладан волейбол дарси 3 қисмдан ташкил топади.

1 қисм – тайёрлов 10-12 дақиқага тенг бўлиб, ўз ичига синфни ташкил этиш (сафланиш, навбатчи ўқувчини ўқитувчига давомат ҳақида ахборот бериши, дарс вазифалари билан таништириш), саф машқлари, умумий ва махсус машқларни киритади. Дарсни тайёрлов қисмида бериладиган машқлар шу дарсни мақсад вазифаларини ечишга қаратилган бўлиши лозим. Тайёрлов машқлари тана мувозанатини сақлаш, қадди-қоматни шакллантириш, юриш, югуриш, сакраш, куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашга мўлжалланади. Дарсининг тайёрлов қисми ўқувчилар организмни «қизитиш» ва уни функционал жиҳатдан шу дарсининг асосий қисмига тайёрлашдан иборат. Дарсининг ушбу қисминини ўтказиш шиддати дастлаб секин-аста оширилиб, шу қисмни ўртасидан яна секинлаштирилиши керак.

Асосий қисм 30-35 дақиқа давом этади. Мазкур қисмда дарсни асосий мақсад ва вазифалари ечилади. Техник-тактик малакалар ўзлаштирилади. Бунинг учун ўрганиладиган ўйин малакаларига оид

тақлид ва тўп билан бажариладиган машқлар қўлланилади. Малакаларга ўргатиш ва уларни шакллантириш яқка тартибда ёки кичик гуруҳлар ва барча ўқувчилар иштирокида амалга оширилади. Бу қисмда ўргатиш жараёни секин шиддатда, такомиллаштириш жараёни эса катта тезликда кечиши лозим.

Яқуний қисм – 3-5 дақиқа давом этади. Бу қисмнинг мақсади ўта секин шиддатда ижро этиладиган мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаштирувчи машқлар ҳамда миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида чарқокни бартараф этиш, организмнинг функциялари ва иш қобилиятини тиклашга қаратилади.

Дарс давомида жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракат (техник-тактик) малакалари техникасига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш турли педагогик услублар ёрдамида амалга оширилади. Бу услублар қуйидагилардан иборат:

- Тушунтириш;
- Кўрсатиш (намойиш этиш);
- Муайян малакани қисмларга бўлиб ўргатиш;
- Малакани тўлиқ ҳолда секин ва катта тезликда ўргатиш;
- Қайтариш;
- Ўйин услуби;
- Мусобақа услуби ва хоказо.

Ўргатиш жараёнида, бундан ташқари, рағбатлантириш ва жазолаш, ишонтириш каби усуллар ҳам ўрин олади.

Ҳар бир услубни қўллашда ўзига хос воситалар (машқлар)дан фойдаланилади.

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси якунида, аксарият ҳолларда, ўқувўйини ўтказилади. Бундай ўйинларни ўтказиш давомида ўйин қоидаларини ўзлаштиришга ва ҳакамлик қилиш сирларини ўргатишга алоҳида эътибор қаратилади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида бериладиган вазифа, шу жумладан қўлланиладиган машқлар «оддийдан мураккабга», «ўтилганидан ўтилмаганига» ва «енгилидан оғирига» (нагрузка жиҳатидан) каби дидактик тамойилларга риоя қилиш шарт.

Дарс жараёнини режалаштириш, унга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш тартиби

Дарснинг сифати ва самарадорлиги нафақат ўқитувчининг маҳорати ҳамда тажрибасига боғлиқ, балки уни муайян дарсга қандай тайёргарлик кўришига ҳам боғлиқдир.

Дарсга тайёргарлик кўриш қуйидаги тадбирларни амалга оширишдан иборат:

- дарс жараёнини лойиҳалаш (режалаштириш);
- Дарсни самарали ва сифатли ўтказиш моделини ишлаб чиқиш;
- Дарснинг фойдали зичлигини таъминлаш имкониятларини аниқлаш;
- ўқувчилар таркибидан ёрдамчилар тайинлаш;
- Тайёрланган ва тасдиқланган дарс баённомасини кўриб чиқиш, агар зарурият бўлса, ўзгартириш киритиш (дарс баённомаси илова қилинган);
- Ўқувчилар томонидан билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш (баҳолаш) мезонларини кўриб чиқиш;
- Дарс ўтказиш жойи, фойдаланиладиган асбоб, анжом ва ускуналар тайёрлигини кўздан кечириш;
- Дарсдан сўнг навбатдаги дарс қандай фандан эканлигини аниқлаш;
- Ўқитувчининг ўз ташқи қиёфаси ва спорт кийимига эътибор бериши;
- Муайян дарсда иштирок этадиган синф ўқувчиларининг жисмоний ва функционал имкониятларини эътиборга олиш.

Бундан ташқари ўқитувчи қуйидаги режалаштирув ҳужжатлари билан қуролланган бўлиши шарт:

- Таълим стандарти ва классификатори;
- Ўқув дастури бўлимлари бўйича йиллик ўқув соатларининг тақсимланиш режаси;
- Синфлар, чораклар ва дарслар бўйича йиллик режа-жадвали;
- Чораклар бўйича ўқув материалларини тақсимланиш жадвали;
- Дарс мавзулари акс эттирилган чорак иш режаси;
- Дарс баённомаси;
- Синф журнали.

НАМУНАВИЙ ДАРС БАЁННОМАСИ ШАКЛИ

«ТАСДИҚЛАЙМАН»

ўқув ишлари бўйича директор
муовини _____ /Икромов А.Т./

«__» _____ 2004 йил.

7 сиф ўқувчилари учун
3-сонли дарс баённомаси

Дарс вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____

Дарс ўтказиш жойи: _____ Анжомлар: _____

Дарс қисмлари	Дарс мазмуни	Машқларни миқдорлаш	Ташкилий ва услубий кўрсатмалар

Дарсни юқори савияда ўтказиш, дарс давомида ўқувчилар фаоллигини таъминлаш, бериладиган вазифа, кўрсатма ва машқлар ижросига уларни онгли ёндошишларига эришиш, жисмоний тарбия дарсига меҳр ва ҳурмат уйғотиш ўқитувчининг нафақат касбий маҳоратига, балки унинг шахси ва инсоний фазилатларига ҳам бевосита боғлиқдир.

9. ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ АСОСЛАРИ

Талабалар илмий-тадқиқот ва ўқув тадқиқот ишлари

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тизимини шакллантириш, уни янада оммавийлаштириш ҳамда аҳолининг кундалик истеъмолига айлантириш ушбу соҳани илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Айниқса ўзбек спортини рақобатбардош босқичга кўтариш, уни ҳалқаро миқёсга олиб чиқиш фақат илмий изланишлар, чуқур тадқиқотлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бинобарин, соҳа бўйича таълим олаётган ҳар бир бўлажак мутахассис илмий-назарий жиҳатдан тўла-тўқис қуролланган, ўз касбининг устаси, замонавий, илғор илмий-тадқиқот услубларини ўзлаштирган бўлиши лозим. Демак, институт талабалари, шу жумладан волейбол, баскетбол ва теннис ихтисосликлари талабалари ўқув режасидаги барча фанлар қатори илмий-тадқиқот ишлари бўйича зарур билим, малака ва кўникмаларни эгаллашлари шарт. Талабаларнинг илмий-тадқиқот ишлари биринчи навбатда спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ҳамда техник-тактик малакаларни такомиллаштиришга, ўқув тренировка жараёнини шакллантириш, жумладан қўлланиладиган тренировка ва мусобақа нагрузкаларини спортчининг жисмоний функционал имкониятларига мувофиқлигини аниқлашга қаратилиши даркор.

Илмий-тадқиқот ишларига қўйиладиган талаблар ва илмий ишлар турлари

Спорт ўйинлари бўйича олиб бориладиган илмий-тадқиқот ишлари махсус йўналтирилган мураккаб жараён бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт амалиётидаги ҳолат ёки муаммоларни ўрганишга қаратилади. Ўрганиладиган илмий мавзу моҳияти ва йўналиши жиҳатидан долзарб амалий аҳамиятга эга бўлиши керак.

Ҳар бир илмий-тадқиқот ишидан аввал ўрганиладиган муаммо юзасидан илмий «аҳтимол» (гипотеза) белгиланади. Ушбу муаммони ўрганиш натижасида шу «аҳтимол» исбот асосида тасдиқланади ёки тасдиқланмаганлиги эътироф этилади.

Илмий иш ўз мақсади ва вазифаларига мос келувчи муайян режа асосида амалга оширилади. Ҳар бир илмий ишнинг пировард натижаси амалиётга фойдали таъсир кўрсатиши лозим. Ҳар биор илмий иш ўзига хос бўлган текширилувчи объект, илмий услублар ва керакли ускуна-анжомларга эга бўлиши шарт. Илмий текшириш, асбоблар ёрдамида ўлчаш, текширувни ўтказиш шарт-шароитлари ягона стандарт ҳолатда булиши муҳим. Олинган илмий кўрсаткич ва натижалар текширилган жараёни аниқ ифода этиши зарур.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий иш олиб боровчи ҳар бир тадқиқотчи текширилувчи объект инсон эканлигини ёддан чиқармаслиги талаб қилинади.

Илмий тадқиқотнинг якуний натижалари қуйидаги иш шакллари билан ифодаланиши мумкин:

- илмий маъруза ёки унинг тезиси (қисқача матни);
- илмий мақола;
- илмий тавсиянома;
- илмий ахборот;
- реферат;
- илмий ҳисобот;
- илмий қўлланма;
- диплом иши;
- магистрлик диссертацияси;
- номзодлик диссертацияси;
- докторлик диссертацияси;
- монография.

Илмий маъруза – семинар, конференция, симпозиумларда олимлар диққатига тақдим этилади ва ўз ичига илмий-тадқиқот ишлари бўйича муайян мавзу моҳиятини очиқ беришга қаратилади.

Илмий мақола – муайян илмий тадқиқотнинг айрим босқичи ёки якунланган натижалари таҳлилни илмий журнал, тўплам ва бошқа нашриётлар орқали эълон қилинади.

Илмий тавсиянома – босқич ёки якунланган илмий иш натижалари, уларнинг таҳлили ва хулосалари асосида амалиётга тақдим этиладиган таклифлар мажмуасини ўз ичига олади. Одатда, бундай тавсияномалар аввал амалиётга тадбиқ этилади, сўнг уларнинг

аҳамияти ва амалий самараси тан олингач, расмий равишда тасдиқланади.

Илмий ахборот – аксарият ҳолларда тезкор йиғилишларда, илмий раҳбар, илмий ходимлар ва амалиёт мутахассислари олдида илмий тадқиқотнинг бориши ёки унинг якуний натижалари ҳақида қисқа оғзаки маълумот бериш билан ифодаланади.

Реферат – илмий ишнинг ушбу шакли танланган илмий мавзу доирасидаги ёки шу мавзуга бевосита алоқадор адабиётлардан маълумотлар тўплаб, уларни таққослаш, таҳлил қилиш ва умумлаштириш орқали ўрганиладиган муаммо долзарблигини исботлаб берувчи ёзма фикр-мулоҳазалардан иборат бўлади.

Илмий ҳисобот – тўлиқ якунланган илмий тадқиқот ёки унинг айрим қисми бўйича олинган натижаларнинг атрофлича таҳлили ва хулосаларини акс эттирувчи илмий иш бўлиб, ёзма равишда илмий маъмуриятга тақдим қилиш учун тайёрланади. Илмий ҳисобот фан ва техника бўйича давлат маъмурияти томонидан белгиланган талаблар асосида ишлаб чиқилади ҳамда диссертациялар каби барча бўлим, боб ва бандлар матнини ўз ичига олади.

Илмий қўлланма – кўп йиллик илмий-тадқиқот натижалари ва хулосаларига асосланган ҳолда яратилади. Илмий қўлланма турли мавзуларга оид масалалар моҳияти, назарий асослари, уларни ўрганиш услубияти ва воситаларини ёритиб беришга қаратилади.

М: спорт тайёргарлигининг турли давр ва босқичларида ўқув-тренировка машғулотларининг илмий-услубий асослари очибберилиши мумкин.

Диплом иши, магистрлик, номзодлик ва докторлик диссертациялари – жисмоний тарбия ва спорт соҳасида муайян долзарб мавзунини илмий тадқиқот асосида чуқур ҳамда атрофлича очиб беришга қаратилади. Ушбу илмий ишлар ўзининг мақсад ва вазифалари илмий янгилиги, амалий аҳамияти ва тавсиялари, асосланган хулосаларига эга бўлиши лозим.

Монография – кўп йиллик илмий-тадқиқот ва изланишлар натижалари асосида ишлаб чиқиладиган ва китоб шаклида нашр қилинадиган йирик илмий иш маҳсули.

Илмий-тадқиқот услублари, изланувчи объект ва ўрганилувчи предмет.

Илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш ва ўтказишда энг асосий услубларидан бири педагогик кузатув бўлиб ҳисобланади. Педагогик кузатув олдиндан пухта ишлаб чиқилган махсус режа асосида амалга оширилиб, ўз мақсад ва вазифаларига эга бўлиши даркор. Педагогик кузатувни маълум тартибда мунтазам олиб борилиши муҳим шартлардан биридир.

Педагогик назорат муайян объект (спортчи, жамоа, машгулот, мусобақа ва ҳоказо) устидан маълум вазифа билан белгиланган жараёнлар (машгулот ҳажми, шиддати, спортчининг функционал ҳолати ёки унинг ўзгариши ва ҳоказо) бўйича ўтказилади. Ҳар бир кузатилаётган жараён статик қонуниятларга кўра аниқ исбот қилиш учун етарли даражада ўрганилиши керак.

Спорт тизимида, жумладан спорт ўйинчиларига оид спорт турлари доирасида илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш даставвал шу турлар амалиётига хос турли йўналишдаги илғор тажрибаларни ўрганишни талаб қилади. М: етакчи тренерлар тажрибаси, етакчи спортчилар тажрибаси, етакчи жамоалар тажрибаларини ўрганиш. Ушбу тажрибаларни ўрганиш услубий жиҳатдан қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1. Режа тузиш;
2. Мақсад ва вазифаларни белгилаш;
3. Ўрганиладиган асосий масалаларни белгилаб олиш;
4. Олинган натижаларни статистик жиҳатдан умумлаштириш.

Ўрганиладиган жараёнлар:

- адабиётларни таҳлил қилиш;
- режалаштириш ҳужжатларини ўрганиш;
- педагогик кузатув;
- тренирока машгулотларини қайд этиш;
- сўровнома ўтказиш;
- суҳбатлар ўтказиш;
- машгулот ва мусобақалар натижаларини (ўйин малакалари сони, ҳажми ва самараси) тўплаш;
- кундалик дафтарларни ўрганиш.

Илмий тадқиқот услублари.

- хронометрия;
- стенография;
- динамометрия;
- миография;
- пульсометрия;
- кардиография;
- спирография;
- радиометрия;
- энцефалография ва ҳ.к.

Муайян илмий иш даставвал ўрганиш учун танлаб олинган объект ёки жараённинг ҳолати ва унинг динамикаси белгиланган мақсадга мос равишда узоқ вақт давомида тадқиқот асосида текширилади. Олинган натижалар чуқур ва атрофлича таҳлил қилинади. Текширув статистик жиҳатдан етарли даражада амалга оширилганидан сўнг махсус режага биноан педагогик тадқиқот 1-2 йил давомида ўтказилиши мумкин. Педагогик тадқиқот ўтказиш учун текширувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний ва спорт тайёргалиги имконияти борича бир хил бўлган иккита гуруҳ танлаб олинади. Текширувчилар сони уларнинг спорт малакаси, белгиланган мақсад ва вазифаларга қараб 10-15 тадан 50-100 тагача бўлиши мумкин. Тадқиқотда иштирок этадиган икки гуруҳдан бири назорат гуруҳи, иккинчиси эса тадқиқот гуруҳи деб аталади.

Назорат гуруҳи амалдаги дастур асосида шуғулланаверади. Фақат ушбу гуруҳ тадқиқот бошида, ўртасида ва якунида танланган илмий услублар ёрдамида текширилади.

Тадқиқот гуруҳи эса тадқиқотчи томонидан илмий асосда ишлаб чиқилган махсус режа дастур бўйича шуғулланишни давом эттирадилар. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифасига қараб текширилувчилар ҳар машғулот давомида ёки босқичма-босқич текширилади.

Тадқиқот муддати икки гуруҳда бир хил бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Илмий-тадқиқот ва услубий ишларни ташкил қилиш малакаларини ўзлаштириш.

Адабиётлар билан ишлаш. Талаба таълим олиш давомида илмий адабиётлар билан ишлаш, маълумотларни таҳлил қилиш, уларни таққослай билиш, умумлаштириш ва библиографик кўрсаткичлари билан ўзича реферат тарзида баён қилиб олишни ўрганиши лозим.

Илмий услубларни ўрганиш, уларни тадқиқотда қўллаш технологиясини ўзлаштириш, тадқиқот натижаларининг илмий моҳиятини билган ҳолда таҳлил қилиш «илмини» эгаллаш, натижаларни статистик услубда ҳисоблай билиш ва бошқа шунга ўхшаш билим ва малакаларни шакллантириш талаба учун илмий-тадқиқотни самарали ташкил қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Агар илмий услублардан фойдаланиш мураккаб техник воситалар (асбоб, аппарат, компьютер, тренажер ва ҳ.к.) ёрдамида амалга ошириладиган бўлса, унда шу техник асбобларни ишлатиш малакасини ҳам пухта ўзлаштириш керак бўлади.

Курс ёки диплом ишларини ва умуман илмий «маҳсулот»нинг барча турларини «ишлаб чиқариш» технологиясини ўрганиш, илмий адабиётлардан маълумотлар туплаш, илмий иш мавзусини танлаш, мақсад ва вазифаларни таҳлил қилиш, умумлаштириш ва бошқа малака-кўникмалар ҳақида кенгроқ маълумот олиш учун талабага қуйдаги «Методик қўлланма» билан танишиб чиқишни тавсия қиламиз:

О.Т.Расулов, Х.А.Исмагуллаев. Жисмоний тарбия институтида мутахассислик бўйича курс (диплом) ишини тайёрлаш хусусиятлари. Тошкент. 1993. 20 б.

Ушбу методик қўлланма билан институт кутубхонасида танишиш мумкин.

А Д А Б И Ё Т Л А Р

1. Айрапетьянц Л.Р., Клещев Ю.Н. Волейбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1985.
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., 1991.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Юқори малакали волейболчиларни тайёрлашда танловнинг ўрни. «ЖТ, спорт ва маънавият» тўплами, Т., 1995.
4. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Поурочная. 1986.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.
7. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. М., ФиС, 1988.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., ФиС, 1979.
9. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М., ФиС, 1989.
10. Ивойлов А.В., Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1991.
11. Ивойлов А.В. Очерки по биомеханике и методике тренировки. М., ФиС, 1981.
12. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол. Книга тренера. I часть Т., 1995.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., 1994.
14. Матвеев Л.П. Проблемы периодизация спортивной тренировки. М., ФиС, 1964.
15. Наботникова М.Я. Основы подготовки юных спортсменов. Под общ.ред. М., ФиС, 1982.
16. Перльман М.Г. Специальная физическая подготовка. М., 1969.
17. Пулатов А.А. Волейбол. ЖТИ талабаларига мўлжалланган дастур. Ихтисослик курси. Т., 1993.
18. Пулатов А.А. Ҳаракатни аниқ ижро этишда вестибуляр анализаторнинг ўрни. «ЖТ, спорт ва маънавият» тўплами. Т., 1995.
19. Пулатов А.А. Ўргатиш услубиятига ноънавий ёндошиш масаллари. В сб. науч. конф. преподавателей и студентов. Т., 1994.
20. Программа для ДЮСШ. Группа начальной подготовки.
21. Чехов О.С. Юный волейболист. М., ФиС, 1988.
22. Чехов О.С. Основы волейбола. М., ФиС, 1979.

М У Н Д А Р И Ж А

КИРИШ.	3
1. Волейбол ихтисослиги фани, унинг моҳияти ва ўрни.	5
2. Волейболнинг вужудга келиши, ривожланиши ва ҳозирги аҳволи.	11
3. Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши ва ривожланиш тарихи.	25
4. Ўзбекистонда волейбол тараққиётини бошқариш.	44
5. Мусобақа қоидалари, уларнинг шаклланиши ва замонавий ўйин қоидаларининг қисқача изоҳи.	49
6. Ўйин техникаси.	53
7. Волейбол ўйини бошланғич малакаларининг техникасига ўргатиш услубияти.	61
8. Волейбол бўйича дарс ўтказиш услубияти.	68
9. Илмий-тадқиқот асослари.	73

WWW.UZDJTI.UZ