

Ф.АТАБЕКОВ

# ВОЛЕЙБОЛ

796.  
A-25.



СПОРТ ВА ХАРАКАТЛИ  
ЎЙИНЛАР ЎҚИТИШ  
МЕТОДИКАСИ

796.  
А-25.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ  
ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

Ф.О.Атабеков

**СПОРТ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР  
ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ  
(ВОЛЕЙБОЛ)**  
Ўқув қўлланма

5112000 - Жисмоний маданият таълим йўналиши талабалари  
учун

-0584-



Чирчик-2021

УЎК 796.325(075)  
КБК 75.569

Мазкур ўқув қўлланма 5112000 – “Жисмоний маданият” таълим йўналиши бўйича бакалавр талабалари, умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия фани ўқитувчилари, спорт таълим муассасаларининг волейбол спорт тури бўйича тренер-ўқитувчиларига мўлжалланган.

**Тузувчи:**

**Ф.Атабеков** - Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти “Мақтабгача ва бошланғич таълим” факультети доцент в.б.

**Тақризчилар:**

**К.Д.Раҳимқулов** - Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Жисмоний маданият кафедраси доценти

**О.С.Жуманов** - Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик жиҳатдан таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази “Спорт машғулотларини ташкил этиш методикаси” кафедраси муdiri, педагогика фанлари номзоди, доцент

Мазкур ўқув қўлланмага Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 28 декабрдаги 676-сонли буйруғига асосан нашр этишга рухсат берилган.

ISBN-978-9943-6932-1-0

© Ф. Атабеков  
© «Ishonchli hamkor» nashriyoti, 2021.

## М У Н Д А Р И Ж А

Мундарижа	3
Кириш	5
<b>I. БОБ. ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛ ТАВСИФИ</b>	7
1.1. Волейбол таърифи ва ривожланиш тарихи	7
1.2. Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши	17
1.3. Волейбол спорт ўйини жиҳозлари, спорт формаси ва ҳақамлари	29
<b>II. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИНИНГ ТАСНИФИ.</b>	36
2.1. Тўпни ўйинга киритиш усуллари	39
2.2. Хужум техникаси	44
2.2.1. Ҳолатлар	44
2.2.2. Ҳаракатланиш	45
2.2.3. Дастлабки ҳолатлар	46
2.2.4. Тўп узагиш	47
2.2.5. Хужум зарбалари	49
2.2.6. Тўпни қабул қилиш	52
2.2.7. Тўсиқ қўйиш	54
<b>III. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ ТАКТИКАСИ ВА УНИНГ ТАСНИФИ.</b>	56
3.1. Волейбол ўйини тактикасининг классификацияси	56
3.2. Ўйин боришида ҳимояда тактик ҳаракатлардан фойдаланиш	63
3.3. Тўсиқ қўйишда ўйинчининг майдонда /тўпсиз/ жой танлаши	64
3.4. Хужум тактикаси	66
3.5. Ҳимоя тактикаси	73
<b>IV. БОБ. ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ</b>	79
4.1. Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти	81
4.2. Ўргатиш босқичлари ва услублари	83
4.3. Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи наъмунавий машқлар	85
4.4. Ўйин техникасига ўргатувчи наъмунавий машқлар	93
4.5. Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган наъмунавий	100

техник воситалар	
<b>V. БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДАН ТЎГАРАК МАНШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ</b>	105
5.1. Дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) тўғарак маншғулоти дастури	108
5.2. Волейбол бўйича дастлабки тайёрлов гуруҳи ( 11-12 ёш) учун маншғулотлар намунавий режаси	115
5.3. Кичик ўсмирлар гуруҳи (13-14 ёш) тўғарак маншғулоти дастури	123
5.4. Кичик ўсмирлар гуруҳи ( 13-14 ёш) учун маншғулотлар намунавий мавзу режаси	127
5.5. Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) тўғарак маншғулотлари дастури	135
Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) тўғарак маншғулотларининг намунавий мавзу режаси	139
5.7. Назорат синовлари	146
<b>VI. БОБ. ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТНИ БАҲО-ЛАШ</b>	151
6.1. Кўрсаткичларни ҳисобга олиб бориш усули	152
<b>VII. БОБ. ЗАМАНОВИЙ ВОЛЕЙБОЛДА ҚЎЛЛАНИ-ЛАДИГАН АТАМАЛАР</b>	154
<b>Иловалар</b>	192
<b>Фойдаланилган адабиётлар рўйхати</b>	199

## Кириш

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам тамомила янгича мақом йўналишида шаклланиб, юксак чўққи сари қанот ёзмоқда.

Ҳамдўстлик давлатлари ичида мамлакатимизда биринчи бўлиб, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (1992, 2000, 2015) қабул қилинди, Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида (1997 йил), 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси (2017 йил, 7-февраль), Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида (2017 йил, 3 июнь), футбол, кураш, теннис ва бошқа спорт турларини ривожлантириш ҳақида Президент Фармонлари ва Ҳукумат Қарорлари қабул қилинди. Ушбу концептуал хужжатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохотлар, бекиёс бунёдкорлик ишларини амалга ошириш имкониятини яратди. Сўнгги йиллар ичида юртимиз худудларида, ҳатто узоқ қишлоқ ва туманларда ҳам кўпдан-кўп замонавий спорт иншоотлари барпо этилди ва айти кунда улар фарзандларимиз, халқимиз хизматида фаолият кўрсатиб келмоқда.

Кундан-кунга жисмоний тарбия ва спорт, жумладан миллий спорт турлари ва миллий харақатли ўйинлар миллий қадриятлар сифатида халқимиз, айниқса, ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётий эҳтиёжига айланиб бормоқда.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қаторда, “кагга” спорт мавқеини кўтаришга ҳам устивор аҳамият қаратилмоқда.

Йилдан-йилга Республикамызда халқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар таркибидан жой олмоқда.

Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак нагижаларга эришиб, юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Ушбу натижаларни мустахкамлаш ва уларни юксак даражага кўтариш мақсадида 2000 йиллардан бошлаб, мамлакатимизда “кичик Олимпиада” мақомида ўтказилувчи “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” каби кўп босқичли оммавий спорт мусобақалари жорий этилди ва борган сари нуфузли мавқега эга бўлиб, истеъдодли спортчиларни халқаро ва Олимпиа мусобақаларига олиб чиқишда “кўприк” вазифасини ўтаб келмоқда. Бу борада барча устивор спорт турлари каби қайд этилган оммавий спорт мусобақалари ва Олимпиада ўйинлари дастуридан жой олган, Ер шарда энг оммавий деб танилган спорт турларидан волейбол спорт турига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Волейбол ўзининг ҳаммабоблиги, камҳаражатлиги, гўзал ўйин мазмуни, каттаю-кичик диққатини ўзига ром қилувчи хужум ва химоя комбинациялари билан юртимиз шаҳар-қишлоқларида, маҳаллаларда, тўй ва байрамларда баҳс-рақобат, сихат-саломатлик жисмоний ва руҳий баркамоллик воситаси сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Волейбол – ўқув фани сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган, дарсдан ва ишдан ташқари вақтларда фаолият кўрсатадиган спорт тўғараклари, БЎСМлар, спорт клубларида ўқув-тренировка жараёнига жорий этилган.

Шу билан бир қаторда айни кунда волейбол бўйича истеъдодли спорт заҳиралари ва юқори малакали, рақобат-бардош спортчиларни тайёрлаш ҳамда оммавий волейбол географиясини янада кенгайтириш, машғулот ва мусобақаларни илмий асосда ташкил қилиш зарурияти юксак касбий-педагогик салоҳиятга эга мутахассис-кадрлар етиштириш муҳимлигига эътибор қаратади.

## 1. БОБ. ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛ ТАВСИФИ

### 1.1. Волейбол таърифи ва ривожланиш тарихи

Волейбол махсус майдончининг ўртасидан тўр билан ажратилган қисмларида 2 жамоанинг тўп воситасида мусобақалашувидан иборат спорт ўйинидир.

Ўйиннинг мақсади - тўпни тўр устидан рақиб майдончасига тушириш ва рақибнинг айнан шундай ҳаракатига йўл қўймасликдан иборат. Бунда жамоа тўп билан 3 марта ўйнаш ҳуқуқига эга (тўсик қўйишдан ташқари).

Ўйин тўпни ўйинга киритиш (подача) усули билан бошланади: тўп киритувчи ўйинчи зарб билан тўпни тўр устидан рақиб жамоа майдончаси томонга йўналтиради. Тўп майдон чизиклари чегарасидан чиқиб ерга тушгунча ёки жамоа ўйинчиси хатога йўл қўйгунча ўйин давом этади.

Волейболда ҳар бир ўйин вазиятининг натижаси, тўп қайси томондан киритилганлигидан қатъий назар, очко билан ҳисобланади.

Волейбол 1895 йилда Америка Қўшма Штатларининг Massachusets штатининг Холиок шаҳридаги Геликс коллежининг жисмоний тарбия ўқитувчиси доктор Уильям Дж.Морган томонидан яратилган. У бу ўйинга “Минтонет” деб ном берган. У ўзи яратган ўйинини оддий кўп маблағ сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутган.

1896 йилда Спрингфильд шах-

ридаги коллеж директори доктор

Алфред Халстед бу ўйинга “волейбол” деб ном берди. Бу инглизча сўз бўлиб,

*1-расм. Уильям Дж.Морган* “учувчи тўп” деган маънони бил-

