

**Fatullayeva Muazzam Azimovna**

# **Voleybolchilar sport mashg'ulotining umumiy asoslari**

**metodik qo'llanma**



**Buxoro - 2021**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI**

**Buxoro davlat universiteti  
Jismoniy madaniyat fakulteti  
Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası**

**Fatullayeva Muazzam Azimovna**

**VOLEYBOLCHILAR SPORT MASHG'ULOTINING  
UMUMIY ASOSLARI  
(metodik qo'llanma)**

**Buxoro – 2021**

*Uslubiy qo'llanmada «Sport» va «Sport trenirovkasi» haqida tushuncha, sport trenirovkasi maqsadi, vazifalari va mazmuni, sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari, sport trenirovkasining davriyligi. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish, voleybolchilar tayyorlanish jarayonini boshqarishga doir boshqaruv jarayoni haqida tushuncha, rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni, pedagogik va tibbiy-biologik nazorat, voleybolga tanlov o'tkazish, turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlanish xususiyatlari, voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarlik xususiyatlari, sport mahoratini ko'p yillik takomillashuvi jarayonida texnik tayyorgarlikning o'rni ahamiyati va tafsiloti, texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari, voleybolchilarning taktik tayyorgarligi, psixologik tayyorgarligi, yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari kabi masalalar yoritib berilgan.*

### **Tuzuvchi:**

**Fatullayeva Muazzam Azimovna** – Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedras o'qituvchisi

### **Taqrizchilar:**

**Narzullayev Farrux Ashrapovich** - O'zbekiston Respublikasi Voleybol federatsiyasi Buxoro viloyat bo'limi ijrochi direktori.

**Ibragimov Alisher Karomatovich** - Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedras mudiri, dotsent.

**Ushbu uslubiy qo'llanma Buxoro davlat universiteti o'quv-metodil kengashining 29-may 2021 yil 10- son yig'ilishida nashrga tavsiya etilgan.**

## MUNDARIJA

<b>Kirish .....</b>		<b>4-6</b>
<b>1-modul</b>	<b>Voleybolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari ..</b>	<b>7-23</b>
1.1.	«Sport» va «Sport trenirovkasi» haqida tushuncha .....	7
1.2.	Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni .....	8
1.3.	Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari .....	9
1.4.	Sport trenirovkasining davriyligi. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish .....	16
<b>2-modul</b>	<b>Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish .....</b>	<b>24-38</b>
2.1.	Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha .....	24
2.2.	Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni .....	25
2.3.	Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat .....	33
<b>3-modul</b>	<b>Voleybolga tanlov o'tkazish .....</b>	<b>39-61</b>
3.1.	Turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlash xususiyatlari .....	39
<b>4-modul</b>	<b>Voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarlik xususiyatlari .....</b>	<b>62-83</b>
4.1.	Sport mahoratini ko'p yillik takomillashuvi jarayonida texnik tayyorgarlikning o'rni, ahamiyati va tafsiloti .....	62
4.2.	Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari .....	63
4.3	Voleybolchilarning taktik tayyorgarligi .....	68
4.4.	Psixologik tayyorgarlik .....	71
4.5	Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari .....	77
<b>Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar .....</b>		<b>84-86</b>