

M.K. Mahmudov
F.A. Narzullayev

SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

VOLEYBOL



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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

**Mahmudov Maqsud Kamolovich
Narzullayev Farrux Ashrapovich**

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

O'quv qo'llanma

*O'quv qo'llanma 5112000 – jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
talabalari va o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.*

**Buxoro
“Durdona” nashriyoti
2019**

UO'K 378.091.33-027.22:796.325

74.58

M 37

Mahmudov, Maqsud Kamolovich.

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol) [Matn] : o'quv qo'llanma / M. K. Mahmudov, F. A. Narzullayev. - Buxoro : "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti, - 168 b.

KBK 74.58

75.569

Ushbu o'quv qo'llanma oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanmada voleybol sport o'yinlarining rivojlanishi, texnikasini o'rgatish metodikasi va mustahkamlash uchun maxsus mashqlar majmuasi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Это учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений по направлению физической культуры. В этом пособии приведены специальные упражнения по технике развития игры волейбола по обучению и закреплению их методики.

This course book is universities for students of Physical Education department of the universities and institutes. It is intended to develop the methodology of teaching physical training and it offers comprehensive, meaningful overview of theoretical and practical material of physical training, its history and development.

Taqrizchilar:

B.B.Ma'murov

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.d. professor

S.S.Niyazov

AnDU Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti, p.f.n.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018-yil 25-avgustdagi 7444-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

Ro'yxatga olish raqami 744-140.

ISBN 978-9943-5869-1-8

MUNDARIJA

Kirish	3
1-bob. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va	6
1.1. Voleybolning ilk bor yaralishi va rivojlanish tarixi.....	6
1.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	17
1.3. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish	31
1.3.1. O'zbekiston voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shahobchalari.....	31
1.3.2. Sport klublarida, BO'SM, olimpiya o'rinbosarlarini tayyorlash. BO'SMlarda, umumiy ta'lim maktablarida, KHKlarda, akademik litseylarda va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati	32
1.3.3. O'zbekiston voleybol Federatsiyasi, uning tarkibi va ish funksiyalari.....	33
1.3.4. Jahonda voleybolni rivojlantirish jarayonini xalqaro tashkilotlar darajasida boshqarish	34
2-bob. Voleybol o'yin texnikasining tasnifi	38
2.1 Hujum texnikasi	41
2.1.1. Harakatlanish.....	42
2.1.2. To'p uzatish.....	43
2.1.3. To'p kiritish.....	46
2.1.4. Hujum zarbalari.....	48
2.2. Himoya texnikasi	51
2.2.2. To'siq qo'yish	54
2.3. Voleybol texnikasiga o'rgatish	55
2.3.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati.....	57
2.3.3. O'rgatish bosqichlari va uslublari.....	59
2.3.4. O'rgatish prinsiplari, vositalari va tayyorgarlik.....	61
2.3.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar	71
2.3.7. O'yin sharoitida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash ..	76

3-bob. Voleybol o'yin taktikasining tasnifi	79
3.1.Hujum taktikasi	81
3.2. Himoya taktikasi	87
3.3. O'yin taktikasiga o'rgatish.....	92
3.3.1.Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish.....	92
3.3.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish.....	96
3.3.3. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish.....	97
3.3.4.Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish.....	98
3.3.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish.....	100
3.3.6. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish.....	102
4-bob. Musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish.....	106
4.2.O'yinning mohiyati va mazmuni	108
4.2.1.Inshootlar va uskunalar	109
4.2.3.To'p, to'r va ustunlar.	110
4.3.Hakamlar va hakamlik qilish	112
4.3.1.Birinchi hakam vakolatlari.....	112
4.3.2.Ikkinchi hakam vakolatlari.	112
4.3.3.Kotib.....	113
4.3.4.Chiziq hakamlari.	113
4.4.Musobaqa o'tkazish tizimlari.....	115
4.5. Musobaqa o'tkazishning ilmiy-tashkiliy asoslari	119
4.5.1.Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish.	120
4.5.2.Musobaqa Nizomi	121
4.5.3.Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari.....	123
4.5.4.Musobaqaning yopilish marosimi.....	124
5-bob. Voleybol darsi va uni o'tkazish tartibi	126
5.1. Darsning maqsadi va vazifalari.....	126
5.2.Darsning tuzilishi va mazmuni	127
5.3.Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi	128

6-bob. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati	134
6.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.....	134
6.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	136
6.3. Jismoniy tayyorgarlikning vosita va uslublari	138
6.3.1. Tezkorlikni tarbiyalash	139
6.3.2. Kuch sifatini tarbiyalash	146
6.3.3. Chaqqonlikni tarbiyalash	150
6.3.4. Chidamkorlikni tarbiyalash.....	152
6.3.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	159
Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	162

**Mahmudov Maqsud Kamolovich
Narzullayev Farrux Ashrapovich**

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

O'quv qo'llanma

Muharrir:

Texnik muharrir:

Musahhih:

Schifalovchi:

G'.Murodov

G.Samiyeva

A.Qalandarov

M.Ortiqova

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 10.07.2019. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'ozi. Bosma tobog'i 10,5. Adadi 100. Buyurtma №127.

Buxoro viloyat Matbuot va axborot boshqarmasi
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45