

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**



**TEXNIKUMLARNI MUVAFFAQIYATLI TAMOMLAGAN  
BITIRUVCHILAR BILAN OLIV TA'LIM MUASSASALARIGA O'QISHGA  
KIRISH IMTIHONINI O'TKAZISH**

**DASTURI**

**61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) (Voleybol)  
ta'lim yo'nalishi uchun**

**Buxoro-2023 yil**

**Tuzuvchilar:**

**A.E.Sattorov**, Sport faoliyati kafedrası mudiri,  
p,f,f,d (PhD) dotsent.

**F.A.Narzullaev**, Sport faoliyati kafedrası katta  
o‘qituvchisi, milliy toifadagi hakam

**Taqrizchilar:**

**R.S.Shukurov**, Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası professori, p.f.f.d. (PhD)

**Abdullayev M.J.** Buxoro Pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.d, (DSc)  
professor.

## ANNOTATSIYA

Texnikumlarni muvaffaqiyatli tamomlagan bitiruvchilarni oliy ta'lim muassasalarining bakalavriat ta'lim yo'nalishlariga suhbat asosida o'qishga qabul qilish tartibi to'g'risidagi nizomi asosida amalga oshiriladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida» 2019 yil 6 sentyabrdagi PF-5812-son Farmoni 3-bandiga muvofiq 2022/2023 o'quv yili qabulidan boshlab texnikumlarda o'rta maxsus ta'lim dasturlarini muvaffaqiyatli tamomlagan bitiruvchilar o'z sohasiga mos bakalavriat ta'lim yo'nalishlari bo'yicha kirish imtihonlarisiz yakka tartibdagi suhbat orqali oliy ta'lim muassasalarida 2-bosqichdan o'qishini davom ettirish huquqiga ega bo'lishi belgilandi.

### **Texnikumlarni muvaffaqiyatli tamomlagan bitiruvchilar bilan oliy ta'lim muassasalariga 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) (Voleybol) ta'lim yo'nalishi uchun o'qishga kirish imtihonida suhbat o'tkazish**

#### **BAHOLASH MEZONLARI**

Texnikumlarni muvaffaqiyatli tamomlagan bitiruvchilar bilan suhbat o'tkazish shakli, savol bo'ladigan bo'lsa, savollar soni, savol bo'yicha eng ko'p yig'ish mumkin bo'lgan ball miqdori, yozma ishning hajmi, beriladigan vaqt, baholash mezonlari yoziladi.

Har bir savol bo'yicha baholash (a'lo, yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz) tartibi beriladi.

	<b>Umumiy ball</b>	<b>Texnikum talabasining bilim darajasi</b>	<b>Baho</b>
Suhbat uchun 4 tadan savol tuziladi va har bir savolga "0" balldan "25" ballgacha baholanadi.	20-25-ball	Talaba berilgan savoldagi 4 ta savolning har birini mohiyatini tushunishi, bilishi, tasavvurga ega bo'lishi lozim. Uni ilmiy asoslagan holda ijodiy fikrlab, mustaqil mushohada yuritib, imloviy xatosiz yoritib berishi hamda shu savollarda berilgan ma'lumotlarni taqqoslay olishi, xulosa va qarorlar chiqargan holda, amalda qo'llay bilishi kerak. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, suhbatga maksimal 100 ball (4x25 ball) qo'yiladi. Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatgichini nazorat qilishda quyidagi namunaviy mezonlar tavsiya etiladi (har bir savol uchun): 20-25 ball uchun talabaning bilim darajasi qo'yidagilarga javob berishi lozim: xulosa va qaror qabul qilish: ijodiy fikrlay olish; mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarni amalda qo'llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.	Umumiy ball - 100 ball  90-100-ball. A'lo, (90-100 %).
	15-20 ball	Talaba berilgan savoldagi 4 ta savol to'g'risida bilim va tasavvurga ega bo'lishi lozim. Savolni mohiyatini tushungan holda mustaqil mushohada yuritib, savol	

		mazmunini yoritib berishi kerak. Berilgan ilmiy ma'lumotlarni o'zaro taqqoshga qiynaladi, xulosalar yakuniga yetmagan. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, suhbatga 20 ball (5x4 ball) qo'yiladi. 15-20-ball ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim; <ul style="list-style-type: none"> <li>• mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarini amalda qo'llay olish;</li> <li>• mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bulish.</li> </ul>	70-89-ball. yaxshi (70-89 %).
	10-15 ball	Talaba savoldagi 4 ta savolni mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, qisman bilishi hisobga olinadi. Ilmiy ma'lumotlar qisman yozilgan, bu ma'lumotlar asosida mustaqil fikr va xulosalar yurita olmaydi. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, suhbatga 15 ball qo'yiladi. 10-15-ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim; <ul style="list-style-type: none"> <li>• mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.</li> </ul>	60-69-ball. Qoniqarli, (60-69 %)
	5-10- ball	Talaba 4-ta savolning mohiyatini qisman tushunsa, ilmiy ma'lumotlarni yozishda xatoliklarga yo'l qo'ysa. Mustaqil fikr va xulosalar yoritilmagan bo'lsa, suhbatga jami 10 ball qo'yiladi.	
	0-5 ball	Talaba 4-ta savolni mohiyatini tushunmasa, ilmiy ma'lumotlarni bayon etishda qo'pol xatoliklarga yo'l qo'yilsa, ma'lumotlar asosida mustaqil fikr yurita olmasa, suhbatga jami 5 ball qo'yiladi.	Qoniqarsiz (0-59-ball)

## **TANLANGAN SPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI (Voleybol) FANI DASTURINING ASOSIY NAZARIY QISMI**

### **1-mavzu. Fanga kirish**

Ta'lim yo'nalishi bo'yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko'pfunksionalligi. Jismoniy tarbiya va sport universitetida ta'lim olishning o'ziga xos xususiyatlari bu jarayonda "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" fanining o'rni, uning o'quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o'zga shakllari bilan uzviy bog'liqligi. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).

### **2-mavzu. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari**

Voleybol bo'yicha o'qituvchi-trener kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik va biopsixologik asoslari. O'qituvchi-trener kasbini tanlash motivatsiyasi. O'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari: mashqlantirish va boshqaruvchilik, tarbiyalash, tashkilotchilik, loyihalashtirish, ijodkorlik, baholash, (diagnostik) seleksiya va bashoratlash, kommunikativlik funksiyalari mohiyati va mazmuni.

### **2-Modul. Voleybolning tarixi va uni rivojlantirish istiqboli**

### **3-mavzu. Voleybolni vujudga kelishi, uni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi**

Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Voleybol bo'yicha Osiyo va Jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari va ushbu musobaqalarda jamoalarning o'rni. O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi. O'zbek voleybolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida voleybolni rivojlanishi, voleybol "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" va boshqa ko'pbosqichli ommaviy musobaqalarida. Voleybolni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.

### **3-Modul. Voleybolning texnika va taktikasi**

#### **4-mavzu. O'yin texnikasi asoslari**

"Texnika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish demakdir.

O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni voleybolchining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik nuqtai nazaridan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujum zarbasi, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish va h.), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik jihatlari.

#### **5-mavzu. O'yin taktikasi asoslari**

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari; yakka, guruh va jamoa taktik harakatlari. O'yin tizimi, hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinatsiyalar", voleybolchilarni o'yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig'ishda, tayyorlashda) e'tiborga olinadigan shart-sharoitlar.

Voleybolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'rni va ahamiyati. Taktikani voleybolchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi. Texnika va taktika bir malakaning ikki tomoni (ko'rsatkichi). O'yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

### **4-Modul. Voleybol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi**

#### **6-mavzu. O'yin texnikasiga o'rgatish**

Harakat malakalariga o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O'rgatishning maqsadi va vazifalari. Voleybolga o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo'llash xususiyatlari: ongillik va faollik, ko'rgazmali, mutanosiblik, muntazamlik va mukammallik prinsiplari.

O'yin texnikasiga o'rgatish asoslari. O'rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang'ich, "chuqurlashtirilgan", mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.

O'yin malakalari texnikasiga va taktikasiga o'rgatishda boshlang'ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O'rgatish uslublari va vositalari. O'yin va musobaqa uslublari.

### **7-mavzu. O'yin taktikasiga o'rgatish**

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida tushuncha. Taktikaning vositalari va usullari. O'yin tizimi, hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinatsiyalar", voleybolchilarni o'yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig'ishda, tayyorlashda) e'tiborga olinadigan shart-sharoitlar. Voleybolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'rni va ahamiyati. Taktikani voleybolchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

Yakka, guruh va jamoa taktikasiga o'rgatish. Hujumda qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish. Himoyada qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish.

Texnik-taktik harakatlarga o'rgatishda "o'naqay-chapaqay" harakatlarda yuzaga keladigan funksional assimetriyani simmetrizatsiyalash chora mashqlarni qo'llash zaruriyati.

### **5-Modul. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi**

#### **8-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi**

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositlari.

Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanliklarni tarbiyalash. Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o'yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, sakrovchanlik va sakrash ish qobiliyati (chidamkorlikni) tarbiyalash.

### **6-Modul. Musobaqa qoidalari, musobaqani tashkil qilish va o'tkazish**

#### **9-mavzu. Musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlik qilish uslubiyati**

Hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o'zgarishi va uni o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri.

Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o'zgarishlarning tafsiloti. Hakamlarning huquq va vazifalari; 1 va 2-chi hakamlar, hakam-kotib, chiziq hakamlar. Hakamlik uslubiyatining umumiy masalalari. Yetuk hakamlar haqida ma'lumot.

## **10-mavzu. Musobaqa Nizomi va uni o‘tkazishning tashkiliy-uslubiy masalalari**

### **Musobaqalarni malakali sportchilar tayyorlashdagi o‘rni va ahamiyati.**

Voleybol musobaqalarining ijtimoiy, tarbiyaviy, biopsixologik va iqtisodiy ahamiyati. Musobaqalarni turlari, tizimlari, turkumlarga bo‘linishi va ularni rivojlantirish. Musobaqaning ochilish va yopilish marosimlari.

Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish uslubiyati. Musobaqa o‘tkazish maqsad va vazifalari. Musobaqaga rahbarlik qilish. Musobaqa o‘tkazish joyi, vaqti, musobaqa ishtirokchilari.

Musobaqa o‘tkazish joylarini tayyorlash va nazoratdan o‘tkazish. Musobaqalarni tashkil qilishda musobaqa o‘tkazish joylaridagi shart-sharoitlar (atmosfera namligi, harorati, atmosfera bosimi, gigienik tozalik, yorug‘lik va h.), tibbiy, texnik va kommunikatsion xonalarni ilmiy asosda ko‘zdan kechirish. Musobaqa natijalarini hisoblash va baholash, yakun yasash, hisobot hujjatlari. Ommaviy voleybol uchun ochiq maydoncha qurish va jihozlash. Voleybol bo‘yicha ommaviy musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazishni ilmiy-uslubiy xususiyatlari.

## **7-Modul. Ta’lim muassasalari va sport maktablarida voleybol mashg‘ulotini o‘tkazish uslubiyati**

### **11-mavzu. Ta’lim muassasalari va sport maktablarida voleybol mashg‘ulotini o‘tkazish uslubiyati.**

Dars o‘tkazishni maqsad va vazifalari. Darsni qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me‘yorlash. Voleybol darsini rejalashtirish va o‘tkazish tartibi.

Voleybol darsini tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyati. O‘qituvchining darsga tayyorlanishi; dars bayonnomasini tuzish, dars o‘tish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda o‘quvchilarni darsga tayyorlash. Darsda o‘quvchilar faoliyatini boshqarish. Voleybol darsini o‘tkazish bo‘yicha tashkiliy- uslubiy ko‘rsatmalar.

Voleybol darsini o‘tkazish samaradorligini aniqlash. Pulsometriya, xronometraj, pedagogik tahlil o‘tkazish.

8- Modul. Voleybolga tanlov o‘tkazish

### **12-mavzu. Sport maktabiga tanlov o‘tkazish metodikasi**

Tanlov – uzoq muddatli (ko‘p yillik) jarayon. Sport maktablariga qabul qilishda boshlang‘ich tanlovni tashkil qilish tadbirlari va uni o‘tkazish xususiyatlari, “tanlov” atamasining mohiyati. Istiqbolga (perspektiv) qaratilgan tanlov, uning vazifalari, o‘tkazish tartibi, shart-sharoitlari. Tanlovni tashkil qilishda nasliy (genetik) va bo‘lajaq morfologik ko‘rsatkichlarni e‘tiborga olish. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etish uchun yuqori malakali jamoalarga voleybolchilarni tanlash.

### **13-mavzu. Sport tayyorgarligi guruhleri va tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish**

Sog‘lomlashtirish, boshlang‘ich, o‘quv-mashg‘ulot, sport takomillashuvi va oliy sport mahoratini oshirish tayyorgarlik guruhlarida mos rejalashtiruv hujjatlari, o‘quv-

mashg'ulot dasturlari, me'yoriy talablar. Tayyorgarlik guruhlarida o'tkaziladigan tayyorgarlik turlari: jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik mazmuni.

#### **14- mavzu. Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonining siklliyli va davriyligi**

Yillik tayyorgarlik siklining davrlari, bosqichlari va ularning mazmuni. Trenirovka haqida tushuncha. Sport trenirovkasi ko'p yillik pedagogik jarayon. Trenirovkaning maqsad va vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni tarbiyalash; hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish, voleybol malakalari texnikasi va taktikasini o'zlashtirish, sport mahoratini oshirish; ahloqiy va irodaviy sifatlarni hamda maxsus ruhiy qobiliyatlarni tarbiyalash, nazariy bilimlarni o'zlashtirish va amaliy tajriba orttirish.

O'rgatish tartibi va uning bosqichlari, uslublari va vositalari. Trenirovka jarayonida didaktik prinsiplarni (qonuniyatlarni) qo'llash: ilmiylik, o'rgatishni tarbiyaviy xususiyati, ongliklik va faollik, ko'rsatmali, uzluksizlik (muntazamlik) va bosqichma-bosqichlik (yoki ketma-ket tartibda), osondan qiyinga (imkoniyatga munosib), mukammallik, yakka tartibda yondoshish.

Yillik sport tayyorgarligi davrlari va bosqichlari. Sport trenirovkasining davriyligi. Trenirovkaning davriyligi, davrlar va bosqichlar haqida tushuncha, ularning maqsad, vazifalari, mohiyati, mazmuni va tafsiloti. Tayyorgarlik davri: umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari; musobaqa va o'tish davrlari. Trenirovkaning davriyligi va "Sport formasi"ni (sportchini sport holati). "Sport formasi"ni bosqichlari, eng yuqori "Sport formasi"ga erishish uslubiyati tartibi, shart-sharoitlari.

#### **9- Modul. Voleybolchilar tayyorlash jarayoni**

##### **15-mavzu. Nazariy tayyorgarlik**

Voleybol texnikasi va taktikasi, ularga o'rgatish texnologiyasi, jismoniy sifatlari va ularni rivojlantirish, musobaqa va boshqa mavzular nazariy asoslari. Shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarning morfofiziologik xususiyatlari. Sportchi gigiyenasi.

##### **16- mavzu. Jismoniy tayyorgarlik**

Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari. Tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari. Jismoniy tayyorgarlikning uslublari.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda yengil atletika, gimnastika, og'ir atletika, akrobatika va boshqa sport turlaridan hamda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish. Nazorat uslublari. Testlar asosida natijalarni baholash.

### **17-mavzu. Texnik tayyorgarlik**

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari. O‘yin texnikasiga o‘rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyati.

Texnikaga o‘rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallashtirish borishi va takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti. Harakat malakalarini “ichki” va “tashqi” qarshiliklar ta‘siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta‘minlovchi omillar va sharoitlar. Treirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo‘nalishlari.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish. Nazorat uslublari. Testlar asosida natijalarni baholash.

### **18-mavzu. Taktik tayyorgarlik**

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar. Malakalar taktikasiga o‘rgatish va uni takomillashtirish jarayonining psixofiziologik asoslari. Treirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

Yakka, guruh va jamoa taktik tayyorgarligi. O‘yin taktikasiga yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyati.

### **19-mavzu. Zamonaviy voleybolda taktika va strategiya**

Sport treirovkasi jarayonida va malakali sportchilarni tayyorlashda taktikaning o‘rni. Mavzuga oid atamalar haqida tushuncha. Taktikaning ruhiy (psixik) asoslari. Voleybolchining jismoniy, ruhiy sifatlarini texnik va taktik tayyorgarlik bilan o‘zaro bog‘liqligi.

Hujumda va himoyada yakka, guruh va jamoaning taktik harakati (joy tanlashi, joylashishi, harakatni yo‘nalishi, o‘yinchilarni o‘zaro harakati). Hujumda va himoyada jamoa o‘yinining taktik tizimlari (sistemalari). Hujumda va himoyada jamoa taktik tizimini o‘yin davomida o‘zlashtirish zaruriyati.

Voleybolda strategiya va taktikaning o‘rni. Voleybolchilarning o‘yin vazifalari, jamoani tashkil qilishda o‘yinchilarni saralash va jamoa a‘zolarini to‘liq ro‘yhatini tuzish. Raqib jamoasining o‘yin taktikasi modelini o‘rganish. O‘yin strategiyasi va uni asosiy masalalari.

### **20-mavzu. Psixofunksional tayyorgarlik**

Sport mahoratini vujudga kelishida va uni takomillashuvida ruhiy sifatlarning (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, iroda, ong va h.) o‘rni va ahamiyati. Musobaqalarda qatnashishda shug‘ullanuvchilar ruhiy holatini va irodaviy sifatlarini

mukammallashtiruvchi (mustahkamlovchi) zaruriy shartlar. Harakatlarni idrok qilish. Irodaviy sifatlar va ularni izohi. Emotsional holatlarni tafsiloti.

Voleybolchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash asoslari. Voleybolchini sezish va his qilish tuyg'ulari. Ko'rish doirasining hajmi: ko'rish "o'tkir"ligi va "chuqur"ligi; ko'z bilan uzoq-yaqinni chamalash aniqligi; harakatni his qilish; voleybolga xos maxsus hissiyotlar va h. Voleybolchilar faoliyatida tafakkurni o'rni. Jamoali sport turlariga mansub bo'lgan voleybolda sportchilar faoliyatining mashg'ulot va musobaqalarda o'zaro psixologik xususiyatlari.

### **21-mavzu. Integral tayyorgarlik**

Tayyorgarlik turlarini integrallashtirish (umumlashtirish) asosida turli raqib jamoalari o'yin taktika va strategiyasiga modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari hamda o'zaro musobaqa o'yinlarini o'tkazish. Turli taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish va mukammallashtirish. Integral tayyorgarlik darajasini baholash.

### **22-mavzu. Yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi**

Yillik tayyorgarlik davrida va bosqichlarida yuklamani taqsimlanishi. Yuklama turlarini tayyorgarlik davri va bosqichidagi nisbati.

Mashg'ulot – musobaqa yuklamalari, toliqish va ish qobiliyatini tiklash. Mashg'ulot – yuklamalar hajmi va shiddati haqida tushuncha. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yakunida toliqish alomatlarini bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash.

### **23-mavzu. Pedagogik nazorat va tayyorgarlik jarayonini boshqarish**

Pedagogik nazorat va uning ahamiyati. Trenirovka va musobaqa jarayonlarida pedagogik nazoratni mazmuni va uni uslublari. Jismoniy yuklama, uning ko'rsatkichlari (hajmi, shiddati, muddati, charchash, zo'riqish va ish qobiliyatini tiklashning pedagogik, psixologik va biologik uslublari).

Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni. Yillik rejalashtiruv hujjati. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat. O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari.

## **10- Modul. Talabalar ilmiy tadqiqot ishlari**

### **24-mavzu. Talabalar ilmiy tadqiqot ishlari**

Ilmiy tadqiqot ishlarining umumiy asoslari. Ilmiy tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari, uslublari.

Ilmiy-tadqiqot uslublari va uni tashkil qilish. Akademik dars va o'quv- trenirovka mashg'ulotlarida o'quv-tadqiqot hamda ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni to'plash, tahlil qilish va umumlashtirish. Ilmiy mavzuni tanlash, tadqiqot maqsadi, vazifalari va muvofiq ilmiy uslub hamda testlarni tanlash va ulardan foydalanish tartibiga o'rgatish. Bitiruv malakaviy ishlarni ishlab chiqish asoslariga o'rgatish.

Ilmiy-tadqiqot natijalarini tahlil qilish va ilmiy ishlar yozish. Tadqiqot natijalarini umumlashtirish, matematik-statistika usulida ishlab chiqish, jadvallar, diagrammalar va andozalar tayyorlash, ularni qiyosiy tahlil qilish. Tadqiqot materiallarini yozish va rasmiylashtirish. Xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Talabalar anjumanlariga ilmiy ma'ruzalar tayyorlash.

## **11 – Modul. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi**

### **25-mavzu. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi**

Yuqori razryadli voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, sport mahorati haqida. Tayyorgarlikning yo'nalishi. Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikka mo'ljallangan mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiylarini ayrim xususiyatlari. Integral tayyorgarlikning ahamiyati.

O'quv-trenirovka jarayonini nazorat qilish, uni mazmuni, ahamiyati va tashkiliy tadbirlari. Terma jamoalarida trenirovka jarayonini tashkil qilish va olib borish uslubiylarining ayrim xususiyatlari.

### **26-mavzu. Jamoani musobaqaga tayyorlash va uni o'yin davomida boshqarish**

Musobaqalarda jamoani ishtirok etish strategiyasi. Strategiya atamasini ensiklopedik va etimologik tushunchasi. Strategik rejani (loyihani) tuzish va uniamaliyotga joriy etish. Turli raqib jamoalarning o'yin modellari haqida axborot to'plash, tahlil qilish va ulardan strategik rejani tuzishda foydalanish.

Muayyan o'yindan oldin jamoa tayyorgarligini boshqarish: raqib jamoasi haqida ma'lumot to'plash, bo'lajak o'yinni, jumladan, raqib-jamoa o'yinini nazariy va amaliy andozalashtirish, o'yinni taktik rejasini tuzish, o'yinga ko'rsatma berish va hokazo tadbirlarni amalga oshirish.

O'yin jarayonida jamoani boshqarish. O'yin oldi tayyorlov (razminka) mashqlariga rahbarlik qilish; o'yinchilarni almashtirish, o'yin davomidagi va partiyalar oralig'idagi hamda belgilangan imo-ishoralar yordamida o'yinga berilgan har bir ko'rsatma-rejani amalga oshirishni ta'minlash, zaruriyat bo'lsa ko'rsatma-rejaga aniqlik kiritish yoki uni butunlay vaziyatga qarab o'zgartirish.

Raqib o'yinchilarning hatti-harakatlarini kuzatish va yozib borish, o'yinning yakuniy natijalarini tahlil va muhokama qilish, o'yinchilarni baholash.

## **12 – Modul. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish sub'yektlari**

### **27-mavzu. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat va jamoat organlari**

O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat va jamoat organlari, ularni tuzilishi va bo'linmalari. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining voleybolni rivojlantirishdagi faoliyati. O'zbekiston voleybol Federatsiyasi, Federatsiyaning maqsad va vazifalari, ish mazmuni va tarkibiy tuzilishi: tashkiliy-ommaviy, ilmiy-uslubiy va xalqaro aloqalar bo'yicha hay'atlar, murabbiylar Kengashi,

hakamlar uyushmasi va h. Sport klublari, ROSMM, Olimpiya rezervlari tayyorlovchi BO'SM, ko'ngilli sport jamiyatlari.

## FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qodirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

6. Mahmudov M.K. Narzullayev F.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol) // Oliy o'quv yurtlari uchun o'quv qo'llanma. B.: 2019. – 164 b.

### Qo'shimcha adabiyotlar:

7. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

8. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 104 b.

9. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

10. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.

11. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so'zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1-4.

12. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора- тadbirlari tўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь.

14. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. // Учебное пособие. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 108 с.

15. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК.М.: ТВТ, 2009. – 360 с.

16. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabarlari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.

17. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

19. Pulatov F.A., Pulatov A.A. Zamonaviy sport o'yinlarida “o'naqay” va “chapaqay” harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati. // O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2017. - 90 b.

20. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: “Extremum press”, 2017. – 136 b.

21. Po'latov A.A., Boltayev A.A., Abdujabborov J.K. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2017. – 56 b.

22. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari.

// O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 96 b.

23. Пулатов Ф.А. «Ўнақай» ва “чапақай”лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? // Монография. – T.: “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI”, 2017. – 88 б.

24. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқувқўлланма. T.: 2007. - 148с.

25. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.

26. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo. 2010.- 685s.

### **Internet saytlari**

27. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi

28. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i

29. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal

30. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

31. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

**61010300-SPORT FAOLIYATI (FAOLIYAT TURLARI BO'YICHA) (VOLEYBOL)  
YO'NALISHI BITIRUVCHILARI UCHUN IXTISOSLIK FANLARIDAN SINOVI  
SAVOLLARI**

**TANLANGAN SPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI  
(Voleybol) FANI BO'YICHA:**

1. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari
2. Voleybolni vujudga kelishi, uni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi
3. O'yin texnikasi asoslari
4. O'yin taktikasi asoslari
5. O'yin texnikasiga o'rgatish
6. O'yin taktikasiga o'rgatish
7. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi
8. Musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlik qilish uslubiyati
9. Musobaqa Nizomi va uni o'tkazishning tashkiliy-uslubiy masalalari
10. Ta'lim muassasalari va sport maktablarida voleybol mashg'ulotini o'tkazish uslubiyati
11. Sport maktabiga tanlov o'tkazish metodikasi
12. Sport tayyorgarligi guruhlar va tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish
13. Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonining siklliyli va davriyligi
14. Nazariy tayyorgarlik
15. Jismoniy tayyorgarlik
16. Texnik tayyorgarlik
17. Taktik tayyorgarlik
18. Zamonaviy voleybolda taktika va strategiya
19. Psixofunksional tayyorgarlik
20. Integral tayyorgarlik
21. Yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi
22. Pedagogik nazorat va tayyorgarlik jarayonini boshqarish
23. Talabalar ilmiy tadqiqot ishlari
24. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati
25. Jamoani musobaqaga tayyorlash va uni o'yin davomida boshqarish
26. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat va jamoat organlari
27. Holat va harakatlanish, yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish va qabul qilish texnikasi.
28. Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni uzatish texnikasi.
29. Pastdan to'g'ri turib va yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish texnikasi.
30. Kiritilayotgan to'pni qabul qilish, uzatish va turli zonalardan zarba berish texnikasi.
31. Hujum zarbalari texnikasi.
32. 6 zonaga kiritilgan to'pni qabul qilish va 2 zonaga yetkazib berishtexnikasi.
33. Yo'nalish bo'yicha zarba berish texnikasi.
34. Yiqilgan holda to'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.
35. Harakatda to'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.

36. Zarbali urish taktikasi.
37. Yakka to'siq qo'yish taktikasiga zonalar va harakatda o'rgatish.
38. Yakka to'siqqa qarshi hujumchi o'yinchi qo'riqlaish taktikasi.
39. To'p kiritish taktikasi.
40. To'pni qabul qilish taktikasi.
41. To'pni uzatish taktikasi.
42. Zarba berish taktikasi.
43. To'siq qo'yish taktikasi.
44. Hujumda guruh taktikasi.
45. Himoyada guruh taktikasi.
46. Hujumda jamoa taktikasi.
47. Himoyada jamoa taktikasi.
48. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
49. Voleybol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari vako'nikmalarini shakllantirish.
50. Voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish

### **Apellyatsiya tartibi**

Abituriyentlar tomonidan mutaxassislik fani imtihon natijalari bo'yicha universitet qabul komissiyasining apellyatsiyalar bilan ishlash hay'atiga natijalar e'lon qilingandan kundan boshlab 24 soat davomida murojaat qilishlari mumkin. Murojaat mazmunida faqat o'zining ballari haqida bo'lsa qabul qilinadi, boshqa abituriyentlar haqida yozilgan shikoyat arizalari qabul qilinmaydi.