



O'QUVCHILARGA VOLEYBOL O'YINIDA TOPNI UZATISH VA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASINI O'RGATISH

To'laganov Rustam Xudoyqulovich

Termiz davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport
o'yinlari kafedrasini.

Pedagogika fanlari nomzodi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7349538>

ARTICLE INFO

Received: 14th November 2022
Accepted: 20th November 2022
Online: 22nd November 2022

KEY WORDS

Voleyboll , xujum , texnika ,
sakrab to'p kiritish , yon
tomondan kiritish , UOM.

ABSTRACT

Ushbu maqolada maktablar valoleybol o'yinini o'rgatishning o'yinli usullari keltirilgan. Bu usullardan foydalanib o'quvchilarni bilmini boyitishingiz mumkin . Qolaversa , Voleyboll o'yini haqida ham ma'lumotlar keltirigan . Maqolada voleyboll o'yinida to'pni uzatish texnikasi , xujum texnikasi , to'pni qabul qilish texnikasi , o'yindagi holatlar , murakkab xujum texnikalarini amalga oshirish , yuqori , yon tomon bilan to'pni o'yinga kiritish va sakrab to'p kiritish kabi asosiy qismlar haqida tushunarli holatda ma'lumot berilgan.

Voleybol o'yinini hujum va ximoya texnikasidan iborat . Hujumda ham ximoyada ham shay turish va siljish , to'pni uzatish va qabul qilib olish , to'pni bir yoki ikki qullab olish va qaytarish , to'pning yo'lini to'sish kabilar mavjud . O'yinchining shay turishi va siljishi . Voleybol o'yini davomida o'yinchi maydon bo'ylab xarakterda bo'ladi va siljib turadi . Siljishdan maqsad to'pni qabul qilib olish va boshqa usullarni amalga oshirish uchun ma'qul joy tanlashdir . Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib o'z mohiyati va mazmuni xususiyati bilan ulardan farq qiladi . Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18 x 9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi . Uzatish texnikasi . To'p uzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib shu o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha texnik taktik

faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir . Uzatish hujum texnikasiga mansub bo'lib uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berish mumkin . Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi . Tayanch holatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish ikki qo'llab pastdan uzatish , bir qo'l bilan yuqoridan va pastdan uzatish , sakragan holatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish . Uzatish vertikal gorizontol yoki diagonal ravishda baland past uzoq yoki yaqin yo'nalishlarda ijro etilishi mumkin . Himoya texnikasi , to'pni qabul qilish texnikasi . To'pni qabul qilish texnikasi bu o'yinchining o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir . To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi . Pastdan ikki



qo'l bilan qabul qilish zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib ikki qo'lga yozilgan holatda bir - biriga qulqul tarzida amalga oshiriladi . Pastdan ikki qo'l bilan to'pni qabul qilish texnikasi ya'ni mazkur malakani ijro etishda tana og'irlik markazini baland pasligi , oyoqlarning tizza qismini bukilib burchagini katta kichikligi gavdani biroz oldinga egilishi yoki vertikal ravishda bo'lishi yiqilib qabul qilishlar o'yin vaziyatiga o'yinga kiritilgan to'pni yoki hujum zarbasining kuch tezligiga va boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi . To'siq qo'yish texnikasi to'siq qo'yish bu raqib o'yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to'p yo'nablashini to'sish unga qarama - qarshi " Jonli devor " tashkil qilishdir . To'siq qo'yuvchi o'yinchi dastlab oyoqlarini yelka kengligida joylashtiradi . Oyoqlar tizza qismidan ozgina bukilib bo'ladi , qo'llar yelka qismidan bukilib bo'lib panjalar yoyilgan shaklda bo'ladi . To'pni yo'nalish joyiga qarab harakatlantirgandan so'ng oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib shiddat bilan yoziladi va qo'llarning faol harakati bilan sakrab to'p kengligida to'siq qo'yiladi . Holatlar . Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim . Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi Sakrab to'p kiritish . Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda . Bu Usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi Hujum zarbalari . Hujum zarbasijamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi . Bu harakatlar to'ring yuqori qirg'og'idan balandda

amalga oshiriladi . Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham juda pastdir . Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi : to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi) . Jismoniy tayyorgarlik tayyorgarlik turlarining biri bo'lib , voleybolchining organizmini rivojlantirish , uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillash tirishga hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilganidir . Zamonaviy voleybol shugullanuvchilardan nixoyatda katta kuch , tezkorlik , chaqqonlik , chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yin turiga mansubdir . O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor , aniq hamda qisqa vaqt ichida o'yin davomida ko'pdan - ko'p to'siq qo'yish , zarba berish va to'p kiritishdagi sakrashlari , yiqilishlari , yugurish , to'xtash , burilish , egilish va boshqa xarakatlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch , o'ta chaqqonlik , mustahkam chidamkorlik , va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi . Binobarin , ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shugullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi . Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm xarakatchan , tezkor , sakrovchan , ziyrak , zukko , tez fikrlovchi , o'tkir zexnli , maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab « foydali » javob qaytara oladigan ko'rsatkichga ega bo'lishi kerak . Sportchilarning yoshiga tayyorgarligiga malakasiga hamda sport



trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni xajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

References:

1. Kurbanova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar . Il qism . T .: 1999. - 60 b
2. Nasriddinov F.N. O'zbek xalq milliy o'yinlari . T .: 1993. - 27 b .
3. Rasulev A.T. , Pulatov A.A. , Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi . O'quv qo'llanma . T .: 1996. -98 b .
4. Usmonxo'jayev T.S. , Xo'jayev F. 1001 o'yin . Ibn - Sino , 1990.- 350 b .
5. Usmonxo'jayev T.S. , Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar . T. O'qituvchi , 1992. - 80 b .
6. Usmonxo'jayev T.S. , Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar . T. 1999
7. Ayrapetyans L.R. , Kleshev Y.N. Voleybol . O'quv qo'llanma . Toshkent . , 1995 yil . 36-43 bet .
8. Ayrapetyans L.R. , Godik M.A. Sport o'yinlari va uni o'qitish uslubi . Toshkent . , 1991yil . 58-62 bet .
9. Ayrapetyans L.R. , Pulatov A. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda tanlovning o'rni . « JT , sport va ma'naviyat » to'plami . T. , 1995 .