

**VOLEYBOL O‘YINIDA TO‘PNI BOSHQARISH TEXNIKASINI
O‘RGATISH USLUBIYATI**

Urganch davlat Pedagogika Instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi

Kurbonboyev Xudoyshukur Maqsudboy o‘g‘li

Annotatsiya

Ushbu maqolada voleybol o‘yinida to‘pni boshqarish texnikasi yoritilgan. Unda to‘pni pas berish, qabul qilish, hujum qilish va blok qo‘yish kabi asosiy texnikalar haqida ma‘lumot beriladi. Shuningdek, ushbu texnikalarning o‘yin sifatiga ta‘siri va ularni rivojlantirish usullari haqida ham so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: voleybol texnikasi, to‘pni boshqarish, pas berish, qabul qilish, hujum, blok qo‘yish.

Абстрактный: В данной статье рассматривается техника контроля мяча в игре в волейбол. Он предоставляет информацию об основных приемах, таких как передача, прием, атака и блокировка. Также рассказывается о влиянии этих приемов на качество игры и способах их развития.

Ключевые слова: техника волейбола, контроль мяча, передача, прием, атака, блокировка.

Annotation

This article covers the technique of controlling the ball in the game of volleyball. It provides information on basic techniques such as passing,

receiving, attacking and blocking. And the influence of these techniques on the quality of the game and ways of their development are also discussed.

Key words: volleyball technique, ball control, passing, receiving, attack, blocking.

Kirish

Voleybol dunyodagi eng mashhur jamoaviy sport turlaridan biri bo‘lib qolmasdan Olimpiada o‘yinlarining eng muhim shiddadli va qiziqarli sport turlaridan biri hisoblanadi. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o‘tkazish an‘anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O‘zbek sportchilari Osiyo, jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda. voleybol sport turning bu zamonaviy ko‘rinishi unda texnika va taktikaning uyg‘unligi katta ahamiyat kasb etadi. O‘yin davomida to‘pni boshqarish texnikasini to‘g‘ri egallash nafaqat individual o‘yinchining mahoratini, balki jamoaning umumiy muvaffaqiyatini ham belgilaydi. Ushbu maqolada to‘pni boshqarish texnikasi, uning asosiy elementlari va talabalar uchun o‘quv jarayonida ushbu texnikani o‘zlashtirishning ilmiy asoslari yoritiladi.

Voleybol o‘yinida texnikaning ahamiyati. Voleybolda «texnika» harakat malakalari, o‘yin usularining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o‘yin usuli - zarba, to‘p uzatish, to‘p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko‘p va uzoq vaqt

takomillashtirilsa, u shunchalik go‘zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va «san‘at» darajasida ijro etiladi. Voleybolda texnika o‘yinchini o‘z mahoratini namoyon etishiga yordam beruvchi muhim jihatdir. To‘pni boshqarish texnikasi jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish, samarali hujum va himoya strategiyalarini amalga oshirish imkonini beradi. Bu texnika o‘z ichiga quyidagi asosiy elementlarni oladi:

ilmiy –amaliy anjuman

- To‘pni qabul qilish : Himoya chizig‘ida o‘yinchini hujumga tayyorlash.
- Pas berish: Jamoa ichida to‘pni samarali uzatish.
- To‘pni urish (zarba): Hujum harakatini yakunlash.
- To‘pni boshqarish texnikasining asosiy turlari
- Pastdan qabul qilish texnikasi
- Pastdan qabul qilish voleybolning asosiy elementlaridan biridir. Bu texnika, ayniqsa, raqibning kuchli zarbalarini neytrallashtirishda qo‘llaniladi.

Texnikaning asosiy qoidalari:

- Tana pozitsiyasi: Tirsaklar qorin sohasi darajasida, oyoqlar yengil bukilgan.
- Qo‘llarning harakati: Kaftlar bir-biriga tutashtirilgan holda to‘pning zarbasi yo‘nalishida ushlab turiladi.

Yuqoridan pas berish texnikasi. Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To‘pni: tayanch holatdan ikki qo‘llab, sakrab ikki qo‘llab, sakrab bir qo‘llab, orqaga yiqilib turib ikki qo‘llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi. Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to‘p baland berilganda yoki to‘pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to‘p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo‘llar bosh ustidan birmuncha baland ko‘tariladi va qo‘llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to‘p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to‘p uzatishda asosiy harakat qo‘l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi. Yuqoridan pas berish – jamoa ichida to‘pni hujum chizig‘iga yetkazish uchun ishlatiladi. Ushbu texnikaning muvaffaqiyati o‘yinchining qo‘l pozitsiyasi va harakatining aniqligiga bog‘liq. Qoidalarga ko‘ra:

- Qo‘llar yuz balandligida, kaftlar yarim ochiq. To‘pni bosh ustida qabul qilish va hujumga yo‘naltirish zarur. Zarbalar va smeshlar: Zarbalar voleybolda

ilmiy –amaliy anjuman

to‘pni raqib maydoniga samarali yo‘naltirishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnikaning asosiy qismi: Oyoqlar va tana kuchini to‘g‘ri taqsimlash.

- Qo‘l harakati: To‘pni maksimal kuch bilan zarba berish uchun yelka va bilakni sinxron ishlatish talab qilinadi.

Talabalar uchun to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatish usullari: O‘quv jarayonida har bir texnik elementni bosqichma-bosqich o‘rgatish samarali hisoblanadi. Bu jarayon quyidagi bosqichlardan iborat:

- Nazariy tushuncha: Texnikani tushuntirish.
- Amaliy mashg‘ulot: To‘g‘ri pozitsiyalar va harakatlarni takrorlash.
- Jamoaviy mashqlar: Texnikaning o‘yin holatlarida qo‘llanilishi.
- Analitik yondashuv

Talabalarga texnik xatolarni ko‘rsatish va ularni tahlil qilish o‘quv jarayonini yanada samarali qiladi. Masalan, yuqoridan pas berishda noto‘g‘ri tana pozitsiyasini tushuntirish, undan qochish yo‘llarini ko‘rsatish talab etiladi:

- Innovatsion texnologiyalar

Zamonaviy trening usullarida video-analiz va simulyatsiya texnologiyalarini qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Bu talabalarni texnik harakatlarning o‘ziga xos xatolarini ko‘rib chiqishga yordam beradi.

Xulosa va tavsiyalar

Voleybolda to‘pni boshqarish texnikasini o‘rganish sport o‘yinlaridagi eng muhim ko‘nikmalar qatoriga kiradi. Talabalar ushbu texnikani egallash orqali nafaqat jismoniy rivojlanish, balki jamoaviy ishlash qobiliyatini ham shakllantiradi. O‘quv jarayonida nazariy bilimlarni amaliy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirish zarur. Shuningdek, har bir o‘yinchini individual jihatdan qo‘llab-quvvatlash ularning texnik mahoratini oshiradi.

Adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Основы обхей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

2. L.R. ayrapetyans. A.A. Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik Toshkent 2012.-210 b
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. 294 с.
4. Затсиорский В.М. Физические качества спортсмена. Изд. 2-э. М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. – 352 с.
6. A.A. Pulatov, M.A. Qdirova Sport pedagogik Mahoratini oshirish(voleybol) (o'quv qo'llanma) Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent — 2018.- 239 b.
7. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. – СПб., 1998.
8. A.R. Kazakov, A. qazaqbaev, B.A. Kazakov: Voleybol o'yini texnikasiga o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish (o'quv-metodik qo'llanma) Nukus 2013.-45 b