

VOLEYBOL. TURGAN JOYDA, HARAKATDA VA SAKRAB TO'PNI UZATISH, QABUL QILISHNI TEXNIKASINI MUSTAHKAMLASH.



Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani

32-umumiy o'rta ta'lim maktabining

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Yangiboyev Jasurbek Yusupovich

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sport turning kelib chiqish tarixi, o'yin texnikasi, hujum usullari va bosqichlari haqida ma'lumotlar beradi.

Kalit so'zlar: voleybol, o'yin texnikasi, tehnus, to'pni uzatish texnikasi, texnik mahorat, texnika.

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. «Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga,

mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan.

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 uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

To'p uzatish. 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. Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha:

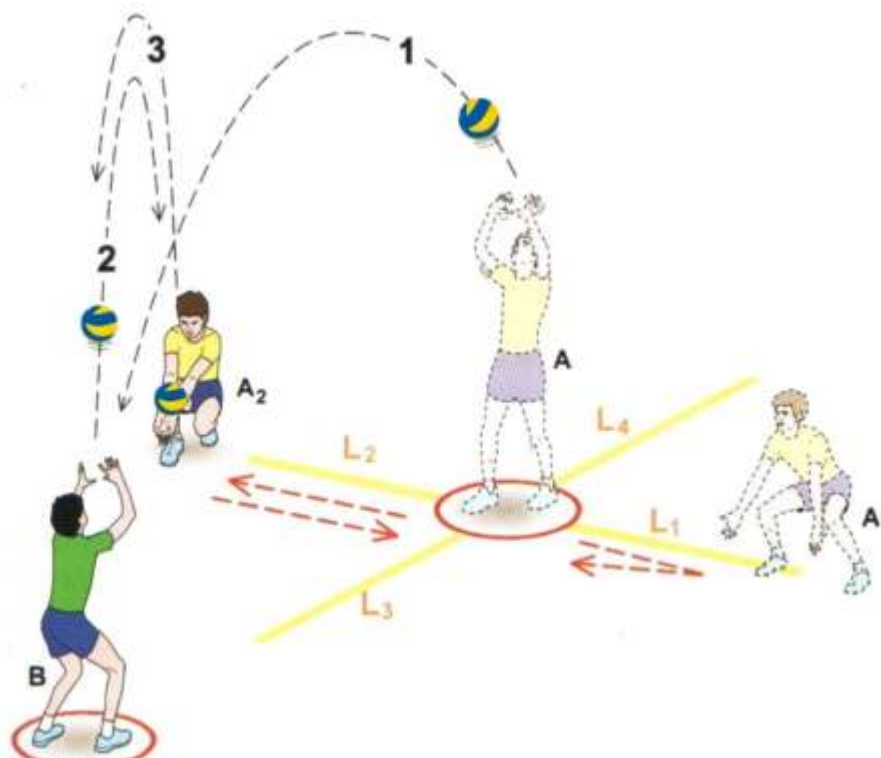
uzun – zonalar osha;

qisqa – zonadan zonaga;

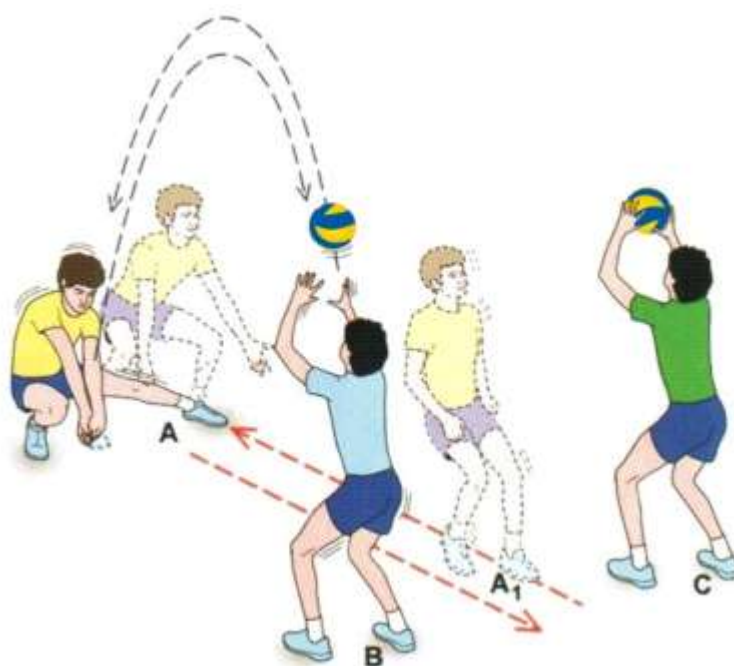
qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin. To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p

yoʻnalishining balandligiga va uchish tezligiga bogʻliq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qoʻlga 13 nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda boʻladi. Qoʻllar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan boʻladi



Qoʻllar toʻp bilan yuz tepasida toʻqnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, koʻrsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy boʻladi. Oʻrta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan toʻpni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. Toʻpga yoʻnalish berishda qoʻl, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi oʻzaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga—oldinga koʻchadi va gavdaning ogʻirligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qoʻllar toʻpni uzatish oxirida toʻliq toʻgʻrilangan holatda boʻladi. Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, toʻp baland berilganda yoki toʻpning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab toʻp uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qoʻllar bosh ustidan birmuncha baland koʻtariladi va qoʻllarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan toʻp uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa toʻp uzatishda asosiy harakat qoʻl barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.



To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi

Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shartsharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.R.Kazakov, A.Qazaqbaev, B.A.Kazakov. Voleybol o'yini texnikasiga o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish. (o'quv metodik qo'llanma). 2022
2. Po'latov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. — T.: 2007.



3. Po‘latov A.A. Voleybolning rasmiy kridalari. UzDJTI nashriyoti matbaa bo‘limi. — T.: 2002. — 53 b
4. Po‘latov A.A. Voleybol. //JTI 1-kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar tuplami. — T.: 2004. - 71 b
5. Po‘latov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. - T.: 2008.