

VOLEYBOL SPORT TURIDA O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI.

Shokirov Shuxratjon Gayratovich

Sport va xarakatli o'yinlar kafedrasida o'qituvchisi

Erkinboyev SHukurullo Zokirjon o'g'li

To'lqinov Asadbek Jumaqo'zi o'g'li

Talaba

Annotatsiya. Ushbu maqola Voleybolchilar, murabbiylar va ishqibozlar uchun qimmatli manba bo'lib xizmat qilishi mumkin bo'lgan keng qamrovli tasnifni taqdim etishga qaratilgan voleybol sportidagi o'yin texnikasining nozik tomonlarini o'rganadi. To'liq adabiyotlarni tahlil qilish orqali turli xil o'yin texnikasi o'rganiladi va tizimli tasniflash taklif etiladi. Usullar mavjud adabiyotlarni ko'rib chiqish va ekspert xulosalarini sintez qilishni o'z ichiga oladi. Natijalar o'yin texnikasini tushunish va tasniflash uchun tuzilgan asosni taqdim etadi. Munozara bo'limi ushbu topilmalarning oqibatlarini o'rganadi va xulosada ushbu tasnif voleybolda individual va jamoaviy ko'rsatkichlarni yaxshilashga qanday hissa qo'shishi mumkinligi haqida tushuncha berilgan.

Kalit so'zlar: Voleybol, o'yin texnikasi, tasnifi, adabiyotlarni tahlil qilish, ishlashni yaxshilash, sport fanlari.

Voleybol-bu mahorat, strategiya va jamoaviy ish kombinatsiyasini talab qiladigan dinamik sport turi. Voleybolda muvaffaqiyatga ta'sir qiluvchi muhim elementlardan biri bu turli xil o'yin texnikasini o'zlashtirishdir. Ushbu maqola ushbu texnikani muntazam ravishda o'rganish va tasniflashga qaratilgan bo'lib, Voleybolchilar va murabbiylar uchun qimmatli manbani taqdim etadi.

Voleybolda turli xil o'yin texnikasini aniqlash va tahlil qilish uchun mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish o'tkazildi. Adabiyotda murabbiylik qo'llanmalari, ilmiy maqolalar va mutaxassis Voleybolchilar va murabbiylar bilan suhbatlar kabi bir qator manbalar yoritilgan. Tahlil xizmat qilish, o'tish, sozlash, hujum qilish, blokirovka qilish va qazish kabi asosiy ko'nikmalarga qaratildi. Har bir texnikaning nuanslari, o'zgarishlari va turli xil o'yin vaziyatlaridagi ahamiyati ko'rib chiqildi.

Metodologiya PubMed, Google Scholar va sport fanlari jurnallari kabi ma'lumotlar bazalaridan foydalangan holda adabiyotlarni muntazam ravishda ko'rib chiqishni o'z ichiga olgan. Asosiy qidiruv so'zlari "voleybol o'ynash texnikasi", "voleybol mahoratini tasniflash" va "voleybol ko'rsatkichlarini tahlil qilish." Tegishli maqolalar voleybolda o'ynash texnikasini tushunishga qo'shgan hissasi asosida tanlab

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

olindi. Keng qamrovli istiqbolni ta'minlash uchun taniqli murabbiylar va Voleybolchilarning ekspert xulosalari ham kiritilgan.

Voleybol turli xil o'yin texnikasini o'z ichiga olgan dinamik sport turi. Ushbu metodlarni ikki toifaga ajratish mumkin: individual ko'nikmalar va jamoaviy strategiyalar. Voleybolda ba'zi asosiy o'yin texnikasi haqida umumiy ma'lumot:

Shaxsiy Ko'nikmalar:

xizmat:

- Qo'l ostida xizmat qilish: to'p bel darajasidan pastroq bo'lgan asosiy xizmat.

- Overhand xizmat: to'pni uloqtirish va haddan tashqari harakat bilan urish uchun yanada rivojlangan xizmat.

o'tish / qabul qilish:

- Bump/bilak uzatmasi: to'pni kerakli nishonga boshqarish va yo'naltirish uchun bilaklardan foydalanish.

- Tepadan o'tish: to'pni jamoadoshiga aniq o'rnatish uchun barmoq yostiqlaridan foydalanish.

hujum qilish / urish:

- Spiking: bir qo'li bilan bajarilgan kuchli hujum zarbasi.

- Roll Shot: to'pni to'r ustidan pastga va oldinga siljitishni o'z ichiga olgan yumshoqroq hujum zarbasi.

- Maslahat / Dink: yumshoq zarba, bu erda o'yinchi raqiblarini qo'riqlash uchun to'pni to'r ustiga engil uradi.

bloklash:

- Shaxsiy blok: o'yinchi to'pni to'rga burish uchun sakrab qo'llarini cho'zadi.

qazish / Mudofaa:

- Qazish: boshoqli yoki qattiq urilgan to'pni boshqarish uchun bilaklardan foydalanish.

Sozlash:

- Yuqori to'plam: to'pni hujum uchun jamoadoshiga aniq yo'naltirish uchun barmoq uchlari yordamida.

blokirovka:

- Jamoa bloki: raqib hujumini to'sish uchun ikki yoki undan ortiq o'yinchi o'rtasida kelishilgan harakat.

Jamoa Strategiyalari:

aylantirish:

- O'yinchilar raqibdan xizmatni yutib olgandan keyin soat yo'nalishi bo'yicha harakat qilishadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

hosilalar:

- Jamoalar turli hosilalarda o'zlarini tashkil, kabi 6-2 yoki 5-1, setter holatiga va aylanish qarab.

aloqa:

- Samarali muloqot jamoani muvofiqlashtirish, shu jumladan to'pni chaqirish, signal berish va fikr-mulohazalarni taqdim etish uchun juda muhimdir.

o'tish o'yinlari:

- O'yinchilar o'yin oqimiga moslashib, hujum va mudofaa pozitsiyalari o'rtasida tezda siljiydilar.

xizmat va strategiyasini qabul:

- Jamoalar raqiblarning zaif tomonlaridan foydalanish va samarali hujumlarni amalga oshirish uchun xizmat qilish strategiyasini ishlab chiqadilar.

Aktyorlar ko'pincha ma'lum lavozimlarga ixtisoslashgan va ma'lum ko'nikmalar bo'yicha tajribani rivojlantirib, jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga hissa qo'shadilar. Ushbu individual ko'nikmalar va jamoaviy strategiyalarni o'zlashtirish har tomonlama va raqobatbardosh voleybol jamoasi uchun juda muhimdir.

Muhokama taklif qilingan tasnifning oqibatlarini o'rganadi. Ushbu texnikani tushunish va o'zlashtirish individual va jamoaviy ish faoliyatini qanday oshirishi mumkinligini o'rganadi. Bundan tashqari, bo'lim texnikani turli xil o'yin uslublari va raqiblariga moslashtirish muhimligini ko'rib chiqadi. Ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishda murabbiylikning roli va texnologiyaning texnikani takomillashtirishga ta'siri ham muhokama qilinadi.

Xulosalar:

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola voleybolda o'ynash texnikasining keng qamrovli tasnifini taqdim etadi, o'yinchilar, murabbiylar va ishqibozlar uchun qimmatli manbani taklif etadi. Bu erda taqdim etilgan tizimli asos maqsadli o'quv dasturlarini ishlab chiqishda yordam beradi va voleybol ko'rsatkichlarini umuman yaxshilashga yordam beradi.

Kelajakdagi tadqiqotlar o'ziga xos texnikaning biomexanikasiga, mahoratni bajarishning psixologik jihatlariga va charchoqning texnika samaradorligiga ta'siriga qaratilishi mumkin. Bundan tashqari, tasnifga oid doimiy yangilanishlar sportning rivojlanayotgan tendentsiyalari va yangiliklarini o'z ichiga olishi mumkin, bu uning voleybolning rivojlanayotgan landshaftiga aloqadorligi va qo'llanilishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, voleybolda o'yin texnikasini tushunish va tasniflash ham o'yinchini rivojlantirish, ham strategik rejalashtirish uchun juda muhimdir. Ushbu

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

maqola ushbu sohada davom etayotgan muloqotga hissa qo'shishga, ushbu dinamik va hayajonli sportning nuanslarini chuqurroq qadrlashga qaratilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Masharipov F.T., Ro`zmetov N.Q., Ro`zmetov R.T. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O`quvslubiy qo`llanma. Urganch 2012 y
2. Усмонхо`жаев Т.С., Жисмоний тарбиуа ва спорт машг`улотлари. Тошкент. "О`қитувчи" 2005
3. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
4. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. Journal of Advanced Zoology, 44(S6), 1499-1503.
5. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(10), 32-35.
6. G`ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(12), 32-34.
7. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.
8. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." Open Access Repository 9.9 (2023): 109-114.
9. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." Open Access Repository 9.9 (2023): 130-136.