

VOLEYBOL O‘YINI TEXNIKASINI O‘RGATISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH.

Shodiqulov Sirojiddin.
Shahrisabz davlat Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası
katta o‘qituvchisi

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‘lni to‘g‘ri yozilgan holatda bir-biriga qulf 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 bukilishi 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‘sih unga qarama-qarshi “Jonli devor” tashkil qilishdir. To‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi dastlab oyoqlarini yelka kengligida joylashtiradi. Oyoqlar tizza qismidan ozgina bukilgan bo‘ladi, qo‘llar yelka qismidan bukilgan bo‘lib panjalar yoyilgan shaklda bo‘ladi. To‘pni yo‘nalish joyiga qarab harakatlantirgandan

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

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

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland (1 a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta (1 b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (1 v-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llani-lish 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.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'i nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldinpastdan, to'pni qabul qilishda, to'siq

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

qo'yishda va hujum zarbasini berishda. O'yinchi dastlabki holatni soniyaning bir qancha bo'laklariga teng muddatgagina egallaydi.

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 harakatlangan-dan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaflari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi. Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga oldinga ko'chadi va gavda massasining og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'irlangan holatda bo'ladi. 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. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001 y.
2. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.

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

3. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
4. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.
5. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.
6. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
7. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.
8. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)