

## VOLEYBOL O'YINIDA TURLI ZONALARDAN YUGURIB KELIB ZARBA BERISH TEXNIKASI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich  
O'Z D J T sport universiteti Farg'ona filiali  
“Sport o'yinlari nazariyasi va  
uslubiyati kafedrası” assistent o'qituvchisi

### **Annotatsiya:**

Ushbu maqola voleybol o'yinida turli zonalardan yugurish va zarba berishning strategik texnikasini o'rganadi. Turli stsenariylar va strategiyalarni tahlil qilib, ushbu maqola o'yinchilar va jamoalar qanday qilib turli zonalardan yugurish va zarbalarni samarali bajarishi va raqiblardan ustun turishi va g'alabani ta'minlashi haqida tushuncha beradi.

### **Абстрактный:**

В данной статье исследуется стратегическая техника бега и ударов из разных зон в игре в волейбол. Анализируя различные сценарии и стратегии, эта статья дает представление о том, как игроки и команды могут эффективно выполнять забеги и удары из разных зон, чтобы переиграть соперников и обеспечить победу.

### **Abstract:**

This article explores the strategic technique of running and hitting from different zones in the game of volleyball. By analyzing different scenarios and strategies, this article provides insight into how players and teams can effectively execute runs and shots from different zones to outplay opponents and secure victory.

**Kalit so'zlar:** Voleybol, Hujum strategiyasi, Yugurish va urish, zonalar, taktika, oldindan aytib bo'lmaydigan.

**Ключевые слова:** волейбол, стратегия атаки, бег и удары, зоны, тактика, непредсказуемость.

**Key words:** Volleyball, Attack strategy, Running and hitting, zones, tactics, unpredictable.

### **KIRISH**

Voleybolda turli zonalardan yugurish texnikasi hujumchilar uchun maydonda turli pozitsiyalardan gol urish imkoniyatini yaratish uchun turli yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Bu yerda yugurish o'yinlarida qo'llaniladigan asosiy texnikalar quyidagilardan iborat:

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Ushbu texnikada to'pni to'pni zarba beruvchiga tezda joylashtiradi va raqib blokerlari to'liq o'rnatilishidan oldin ularga hujum qilish imkonini beradi. Tezkor to'plar odatda o'rta va qarama-qarshi zarba pozitsiyalarida qo'llaniladi, ammo ular kortning boshqa zonalarida ham samarali bo'lishi mumkin.

Ushbu uslub raqib blokerlarini himoya qilish va himoyadagi bo'shliqlardan foydalanishga qaratilgan.

Ushbu hujumlar ko'pincha to'pni to'pni to'siq orqasida joylashgan zarba beruvchiga etkazib beradigan orqa to'plam yordamida o'rnatadi.

Orqa qatordagi hujumlar jamoaning hujumkor arsenaliga chuqurlik kiritadi va raqib himoyasini hayratda qoldirishi mumkin.

Ushbu uslub zarba beruvchiga hujumning turli burchaklarini yaratishga va raqib blokerlariga bosim o'tkazishga imkon beradi.

To'rga markaziy pozitsiyadan yaqinlashganda, to'pni to'xtatuvchi orqa qatordagi zarba beruvchiga tezkor to'pni yetkazib beradi. Bic hujumlari raqib mudofaasida chalkashlik yaratish uchun samarali, chunki ular an'anaviy tashqi yoki qarama-qarshi zarba hujumlariga qaraganda kamroq taxmin qilinadi. Tandem o'yinlari bir vaqtning o'zida turli burchaklardan to'rga yaqinlashadigan bir nechta hujumchilarni o'z ichiga oladi. To'siqchi raqib blokerlarining joylashuviga qarab, qaysi zarbani o'rnatishni tanlash imkoniyatiga ega. Tandem o'yinlari samarali ijro etish uchun setter va hitterlar o'rtasida mukammal aloqa va vaqtni talab qiladi.

Ushbu o'yinlar ko'pincha qarama-qarshi blokerlarni chalg'itish va asosiy hujumchi uchun joy ochish uchun hiyla-nayrang harakatlarini o'z ichiga oladi. Kombinatsiyalangan o'yinlar barcha ishtirokchilar o'rtasida yuqori darajadagi muvofiqlashtirish va vaqtni talab qiladi.

So'nggi yillarda ommabop bo'lgan shunday strategiyalardan biri - yugurish va kortning turli zonalaridan zarba berish texnikasi.

Voleybol o'yinida turli zonalardan zarbalar berish texnikasi o'yinchining maydondagi holatiga va jamoa qanday hujum sxemasidan foydalanishiga qarab sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Turli zonalardan yugurish texnikasi haqida umumiy ma'lumotlar:

Chap zonadan yugurish zarbasi (4-zona) :

- O'yinchi chap oyog'idan boshlashi kerak (agar u o'ng qo'li bo'lsa) va to'p tomon yugurib, hujumchi yoki uzatuvchiga e'tibor qaratadi.

- To'pni qabul qilishda o'yinchi maksimal balandlik va zarba kuchini olish uchun ikkala oyog'i bilan sakrashi kerak.

- Qo'lning tebranishi uzun bo'lishi kerak va zarbaning kuchi va aniqligini ta'minlash uchun to'p tomon yo'naltirilishi kerak.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Markaziy zonadan yugurish zarbasi (3-zona) :

- O'yinchi, shuningdek, chap oyog'idan boshlashi kerak (agar u o'ng qo'li bo'lsa) va qabul qilishga tayyorgarlik ko'rish uchun to'p tomon faol harakat qilish kerak.

- To'pdan oldin sakrashda o'yinchi to'pni yo'naltirish uchun optimal joyni tanlash uchun raqib blokerlarining joylashishiga alohida e'tibor berishi kerak.

O'ng zonadan yugurish zarbasi (2-zona) :

- Bu yerda o'yinchi o'ng oyog'idan boshlashi kerak (agar u o'ng qo'li bo'lsa) va zarba uchun qulay pozitsiyani olish uchun imkon qadar tezroq to'p tomon yugurishi kerak.

- Sakrashda o'yinchi blokirovka qiluvchi o'yinchilarning pozitsiyasini hisobga olgan holda zarbani kerakli yo'nalishga yo'naltirish uchun tanadan faol foydalanishi kerak.

Texnikaga moslashish :

- Shuni esda tutish kerakki, yugurish zarbasi texnikasi o'yindagi muayyan vaziyatga, jumladan, o'yinchining pozitsiyasiga, pas sifatiga va raqib blokerlarining joylashishiga qarab moslashtirilishi kerak.

- O'yinchilar, shuningdek, hujumlarining samaradorligi va taxminiyligini oshirish uchun turli xil zarba berish variantlaridan (masalan, krossover, parallel zarba, yumshoq teginish) foydalanishni ko'rib chiqishlari kerak.

- Yugurib tepish texnikasi ko'p mashq qilishni va harakatning asosiy elementlarini o'zlashtirishni talab qiladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, voleybolda turli zonalardan yugurish va zarba berish texnikasi hujumkor o'yinga ko'p qirrali yondashuvni taklif etadi. Ushbu strategiyani o'z o'yiniga kiritish orqali jamoalar o'z raqiblarini muvozanatda ushlab turish va gol urish imkoniyatlaridan foydalanish orqali raqobatbardosh ustunlikka ega bo'lishlari mumkin. Biroq, muvaffaqiyatli ijro etish uchun aniq vaqt, muvofiqlashtirishni va o'yinchilar o'rtasidagi muloqotni talab qiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. *PEDAGOG*, 6(11), 14-18.

2. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(15), 117-122.

3. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. *IMRAS*, 6(6), 366-373.

4. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. *Научный Фокус*, 1(7), 570-574.
5. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(29), 215-217.
6. Solijonovich, S. J. (2024). PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.(YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(17), 63-66.
7. Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(23), 42-48.
8. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. *PEDAGOG*, 7(2), 122-127.
9. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 673-676.
10. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINING TASNIFI. *Научный Фокус*, 1(9), 280-284.
11. Solijonovich, S. J. (2024). Voleybolda o'rgatish metodlarining umumiy asoslari. *XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI*, 1(1), 206-209.
12. Solijonovich, S. J. (2024). Voleybolda o'rgatish metodlarining umumiy asoslari. *XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI*, 1(1), 206-209.
13. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI. *Научный Фокус*, 1(9), 290-295.
14. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. *Научный Фокус*, 1(9), 285-289.
15. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH VA QATNASHISH, MUSOBAQA TURLARI. *Scientific Impulse*, 2(15), 317-322.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

16. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOLCHILARNING RUHIY  
TAYYORGARLIKLARI. *Scientific Impulse*, 2(15), 323-327.