



## VOLEYBOL O`YINI TEXNIKASINI O`RGANISHDA O`YINCHILARGA QO`YILGAN TALABALAR

*Tunyan A .A.*

*O'zbekistan davlat jismoniy tarbiya sport universiteti  
o'qituvchisi*

**Tayanch so'zlar:** voleybol, sport, texnika, o`yin, malaka, harakat, hujum, himoya, to`p, usul, jamoa.

**Ключевые слова:** волейбол, вид спорта, техника, игра, мастерство, действие, атака, защита, мяч, прием, команда.

**Key words:** volleyball, sport, technique, game, skill, action, attack, defense, ball, method, team.

### **РЕЗЮМЕ**

Ushbu maqolada voleybol o`yini texnikasini o`rganishda o`yinchilarga qo`yilgan talabalar haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

### **РЕЗЮМЕ**

В данной статье описывается конспект, который дается игрокам при обучении технике игры в волейбол.

### **SUMMARY**

In this article, a summary of the students who are given to the players in learning the technique of the volleyball game is described.

Voleybol sport o`yinlari turlariga mansub bo`lib, o`z mohiyati mazmuni va hususiyati bilan ulardan farq qiladi. Voleybol o`yini nisbatan kichik bo`lgan, ya`ni o`rtasidan teng ikkiga bo`lingan 18x9 metrli tug`ri burchakli to`rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo`lgan ikki jamoani maydoncha o`rtasidan o`tgan o`rta chiziq va to`r chegaralab turadi, o`yin shu to`r ustida to`p bilan o`ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o`yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo`lib, o`ta katta shiddat va tezlikda o`tadi. Musobaqa o`yinlarida texnik mahorat kanchalik 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 iqtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir.



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 /tayanchsiz/ holatda ikki qo`l yoki bir qo`l bilan yuqoridan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontaal yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yaqin yo`nalishlarida ijro etilishi mumkin.

Ikki qo`llab yuqoridan uzatish texnikasi {Jangavor} holat bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinda, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo`ladi~kelayotgan to`pni yo`nalishiga, baland pastligiga va tezligiga qarab halat yoki harakatlanish, joy tanlash munosib mazmunga ega bo`lishi lozim~to`p yaqinlashganda to`pga nisbatan qarshi harakat oyoqlari tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi~qo`llarini ko`rsatkich, katta barmoqlari uch burchak shaklida bo`lib, uni orasidan to`pni yaqinlashishi ko`zatiladi, bilaklar salgina orqaga egilgan bo`lib, barmoq panja-kaftlar cho`mich shaklida bo`ladi, to`p bilan qo`llarni {Uchrashuvi} arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo`llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, to`pning uzatilish yo`nalishi maqsadga muvofiq ta`minlanishi lozim.

Texnik tayyorlash - bu sport turida texnika harakatlarini o`rgatish va chuqurroq o`zlashtirish protsessi bo`lib hisoblanadi. Buning asosiy vazifasi voleybol texnikasini mukammal o`rganish, harakatning biomexanik qonunlarini o`zlashtirish, ularning hammasini o`yin amaliyotida mukammal darajada qo`llay bilishi demakdir.

Yoqori sport ko`rsatkichlariga erishish uchun voleybolchi har tomonlama texnik tomondan tayyorlangan bo`lishi va bu texnik usullarini jamoada taktik tomondan qullanib bilishi kerak. Buning uchun quyidagilarga amal qilish kerak bo`ladi. 1. Texnik usullarni yaxshi egallagan va uni bajara oladigan bo`lishi kerak. Bu usullarni bajarishda o`yinchining texnikaviy ustaligi hamda uning har tomonlama tayyorgarligi ko`zga tashlanadi. 2. O`yinchining har bir texnik usulini yuqori darajada egallagan bo`lishi va bu texnik usullarni o`yin davomida jamoaning konkret taktik harakatlarida ishlata bilishi kerak bo`ladi. Mana shundagina o`yinchining texnik usullarni mukammal o`zlashtirgani va uning ko`rsatkichi ko`zga tashlanadi. 3. Texnika usullarini o`yinchi har hil o`yin situatsiyalarida taktik tarafdin sifatli /jamoaga foydali tarzda/ qo`llay bilsa va qiyin hollardan o`zining mahorati bilan chiqib keta olsa, bunda o`yinchining harakati bir hil tarzda kechishi ko`zga tashlanadi. O`yinchining texnik usullarni yaxshi egallashi uning yakka /o`zining/ holda texnika elementlarini bajara bilishida, hamda bu elementlarni ketma-ketlikta o`rgana borishida o`zib boradi.



O`yin texnikasiga o`rgatish va chuqurroq, mukammalroq o`zlashtirish bu ko`p yillik protsess bo`lib, bu o`z ichiga 3 etapni oladi: - boshlang`ich o`rgatish, - chuqurroq va mukammallashtirilgan o`zlashtirish, - yuqori sport cho`qqilarini egallash.

Boshlang`ich o`rgatish etapi - bu etapning asosiy ahamiyati shundaki texnik ustalikka mana shu etapda fundament qo`yiladi. Bu etapga birinchi bor asosiy harakat holatlarini bajara bilishni paydo qilish va etapning asosiy vazifasi biror bir texnik harakatni o`rganishda, keragi bo`lmagan muskul qisqarishlarni olib tashlab texnik usullarni mukammal bajarilishini o`rgatish bo`lib hisoblanadi. Shu bilan birga voleybol o`yining asosiy texnik usullarini o`rganish bilan birga ularni o`yin davomida bajarib borishi kiradi.

Oldin biror bir texnik usulni alohida keyinchalik esa boshqasi bilan birgalikda o`rganiladi.

Bu o`rgatishning izma-izlik printsipti shundan iboratki; bunda oddiydan murakkabga tamon o`rganilib boriladi.

O`rgatish - harakatlanish texnikasidan boshlanadi /yugirish, sakrash va hakoza/.

Keyinchalik to`pni egallash texnikasini oddiy usullarda o`rgatishga o`tiladi. Bunda asosan quyidagi elementlarni egallashga ko`proq e`tibor beriladi. - dastlabki holatning to`g`riligi, - ish bajariladigan to`g`ri holat, - texnik usulni harakat strukturasi fazaga bo`lgan holda va jiplashgan holdagi harakati.

Har bir texnik usullarni bajarishda /egallashda/ o`yinchining tanasidagi barcha qatnashadigan zvenolari bir-biri bilan kelishilgan holda kerakli ritmda ishlashi kerak.

Keyingi o`rgatishlarda sharoit qiyinlashtira boriladi, sekin asta o`yin protsessida o`rgatilgan barcha usullarni bajara borish zarur protsessga aylanadi. Bu mukammallashtirish quyidagicha amalga oshiriladi; - dastlabki holatni o`zgartirish, - dastlabki harakatlanish natijasida biror bir texnik usulni bajarish, - harakatlanish maydonini kengaytirish.

Chuqurroq va mukammalroq o`zlashtirish etapi - bu etapning asosiy vazifasi voleybol texnikasining barcha variantlarini chuqurroq va mukammalroq o`rganish va o`yinchining ongiga singdirish kerak bo`ladi. Buning uchun asosan quyidagilarni bajarishga to`g`ri keladi. 1. Texnik usullarni bajarishda aniqlik ko`rsatkichini oshirish. 2. Texnik usullarni bajarishda harakat strukturasi optimallashtirish /amplitudani, tempni va ritmni aniqlash, zvenolar harakatining kelishilganligi/.

Bu etapda usullarni egallash qiyin sharoitlarda olib boriladi; - biror bir texnik usulni boshqa bir texnik usul bilan birga bajarish, - biror bir texnik



usulni qiyinlashgan sharoitda bajarish, - biror bir texnik usulni bajarishda uning effektivligiga va sifatiga bo'lgan talabning oshirilishi, - o'yin situatsiyasida vaqtni kamaytirgan holda biror bir usulni bajarish. - o'yin tempini pasaytirish faktorlari.

O'yin texnikasini chuqur o'zlashtirish musobaqaga yaqinlashtirilgan holda o'rgatilishi kerak. Shuning uchun bu texnik harakatlar maksimal tezlikda aniq, qo'lay emas sharoitda, raqib qarshiligiga nisbatan, charchagan hollarda, psixologik qiyin hollarda oldindan qo'yilgan maqsad bo'yicha olib boriladi. O'yin texnikasini o'zlashtirish uchun har hil usullarni izma-izlikda, o'zgartirilgan holatlarda olib borish kerak bo'ladi. Buning uchun o'quv va o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazib borish kerak bo'ladi.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, ilmiy va moddiy texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo, bu albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakasiga bevosita bog'lik. SHuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Mazkur ma'ruzada boshlang'ish o'rgatish jarayonining maqsad vazifalari, uslub va vositalari hamda shu mavzuga oid bo'lgan ma'lumotlar talqin etiladi.

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

O'rgatish jarayoni - bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiydan katta maxorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. O'quvchining o'yin malakasini oshirish va ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir` bolaning faolligi, mashg'ulotlar soni va sifati, davom etish muddati, erdamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joy sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat (boyligi) tajribasi va hakoza.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga xamda ruhiy holatiga bog'likdir.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o'ziga hos uslub vositalarni o'z ichiga oladi.



Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'yinchida jismoniy barkomallik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat kechinmalari va malakalarini rivojlantirish uchun foydalanishadi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligining asosiy qismlarini tashkil etadi` umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik-taktik, o'yin tayyorgarligi, har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlangan maqsadga erishiladi. SHu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'lik. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomonidan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

#### Adabiyotlar:

1. Abdullaeva M. Bolalar o'yinlarida o'z-aro munosabatlar.//Boshlangich ta'lim.- Toshkent.2000-№3.-b.47-48.
2. Solomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari Toshkent, 2005 3.Ayrapet'yants L.R., Voleybol. «Учебник для высших учебник заведений». ZAR QALAM, T. 2006 y. 239 b
4. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. "Xalq so'zi" gazetasi 174-son.
- 5.L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: O'zDJTI.2011,-280b. 3. Masharipov F.T., Ro'zmetov N.Q., Ro'zmetov R.T. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch.:2012,- 72b.
6. Masharipov F.T., Ro'zmetov A.T., Ro'zmetov R.T. Voleybol va uni o'rgatishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch.:2018,80-b.
7. Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.:Tasvir, 2008. – 144 b.