

## VOLEYBOL SPORT TURIDA ASOSIY HARAKATLANISH ELEMENTLARI (METODIK TAVSIYA)

*Qodirov Qaxramonjon Tursunovich*

*Andijon tumani XTBga qarashli  
25- umumiy o'rtta talim maktabi  
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*



**Annotatsiya:** O'zbekistonda voleybol sport turining rivojlantirish uchun dastur-me'yoriy asoslar o'z-o'zidan darslarni nazarda tutmaydi, lekin majburiy davlat hujjatlari bilan tartibga solinadigan tizim: voleybol bo'yicha o'quv rejaları va dasturlaridir. Bu dasturlarda turli yoshdagi voleybolchilar bilan mashg'ulotlarda amalga oshiriladigan vazifa va vositalar ilmiy asoslab berilgan, voleybolchilar tomonidan o'zlashtirilgan harakatlar ro'yxati keltirilgan, jismoniy tayyorgarligini baholash me'yorlari keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** voleybol, hujum, murabbiy, himoya, harakat elementlari, harakat, taktika o'yin, texnika, o'yinchi, jismoniy tayyorgarlik.

**Kirish.** Hozirgi vaqtda O'zbekistonda voleybol bo'yicha bir nechta dasturlar mavjud: qo'shimcha ta'lim muassasalari va sport klublari uchun dastur (2007), bolalar va o'smirlar sport maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari uchun sport mashg'ulotlari dasturi (2008), shuningdek. Voleybol mashqlarining boshlang'ich shakllari bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy madaniyat bo'yicha uslubiy tavsiyalar (2008).

**Asosiy qism. To'pni o'yinga kiritish texnikasi** -To'pni uyinga kiritish – uyinni boshlash yoki da'vom ettirish vosiasi bulsada, ayniksa, sungi yillarda, xujum texnikasi tizimidagalaba keltiruvchi asosiy malakaga aylanib bormokda.

To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat:

1. Turga nisbatan tug'ri turib pastdan va yukoridan to'p kiritish.
2. Turga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yukoridan to'p kiritish.
3. YUkoridan tugri va yon tomon bilan to'pga umuman aylanma xarakat bermasdan (planiruyuhaya podacha) to'p kiritish.

YUqorida qayd etilgandek, to'p kiritish turlari xar xil bulsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, ushbu dastlabki xolat chap (ung) oyoq bir kadam oraligida oldinda joylashadi xarakatlanishni dastlabki boskichida oyoqlar tizza kismidan bir oz etilgan buladi; chap kulda joylashgan to'pni; pastdan to'p kiritish taxminan to'p 25-50 sm balandlikga vertikal irg'itiladi: yukoridan to'p kiritishda:

- to'p taxminan 1,0 m atrofida irgitiladi, bundan tashkari pastdan to'p kiritishda gavda oldiga bir oz bukilgan buladi, yukoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal xolatda buladi: to'p irgitilishi bilanok tanani ogirlik arkazi orka omonga siljiladi, gavda va ung kul barobariga orka tomonga xarakatlanadi;

- pastdan tugri turib to'p kiritishda ung ukl erga nisbatan perpendikular ravishda orkaga siljilib, sung irgitilgan to'pni shiddat bilan olidinga – balandga uriladi;

- yukoridan tug'ri turib to'p kiritishda ung yukoriga vertikalqutarilgan xoladan orka tomonga xarakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, sung kul yozilishi bilan bir katorda old tomonga shiddat bilan uriladi;

- tananing ogirlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomon bilan turgan xolatda to'p gavda ung tomonga egiladi, kul orkaga – pasta tushiriladi va katta shiddat bilan old tomonga xarakatlantirilib, vertikal xolatda irgitilgan to'p zarb bilan uriladi;

- tugri va yon tomon bilan to'pni aylanma xarakatsiz kritishda zarba buruvchi kul to'pdan deyarli kiska oralikda buladi va zarba to'pni markaziy nutasiga tugri kelishi kerak.

**Zarba berish texnikasi** - Sakrab zarba bilan to'pni urish yoki to'siqlarnichalgitish niyatida bir kul bilan to'pni raqib maydonchasini bush joyiga uzatish (utkazi yuborish) uyin vaziyatining ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bulmaganda raqib jamoani kayta xujum uyushtirishga imkon bermaslikka karatilgan bulishi lozim.

ZARBA – kiska oralikda chopish 1 faza, depsinish va sakrash 2 faza, zarba berish 3 faza va qo'nish 4 faza makakalari asosida amalga oshiriladi.

Qisqa oralikda yugurish fazasi uz navbatida bir-biri bilan boglik bulgan 3 kismga bulinadi; datlabki (tayorgarlik) o'rta (yugurishning asosiy kadamlari) va tovonni qo'yish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishning dastlabki kismida voleybolchi xali uzatilgan to'pning tulailmasdan xarakat ydinlashtirish maksadida bir ikkita tayyorgarlik kadamini kuyadi.

Yugurishning ikkinchi (o'rta) kismida, uzatilgan to'pi yunalishi va unga munsib bulgan xarakat yunalishi aniklanib, shiddat blan yugurish kadamlari tashlanadi. Bu kismda ijro etiladigan malakalar xujumchini jismoniy, texnik va taktik imknihatlariga karab u yoki bu tomonga uzgarishi mumkin.

Yugurishning uchinchi kismida tana ogirlik markazini pastrok tushirib ung oyoq bilan shiddatli katta kadam kuyiladi, avvalo erga oyoqning tovon kismi kuyiladi, sung chap oyoqni birlashtirish bilan bir katorda ikki oyoqning tizza kislmlari yanada bukiladi, ikki kul orkadan oldinga tezlik bilan xarakatlanib, inertsiyadan foydalanilgan xolda depsinish ijro etildi.

Ikkinchi faza sakrash – vertikal ravishda, kullarni oldinga – yukoriga shiddatli xarakati turga tegmasdan va ikki oyoq bilan depsinish evaziga amalga oshiriladi. Sakrash fazasining sunggi damida gavda orka tomonga egiladi. Zarba beruvchi kul, shiddat bilan yoy shaklida yukoriga xarakatlantiriladi, kul tirsak kismidan past tomonga bukiladi.

Uchinchi faza – to'pni zarba bilan urish – ung kulni (zarba beruvchi kul) tirsak kismidan yozilishi, uni yukoriga – oldinga karab ijro etilgan xarakati blan ifodalanib kul aynan vertikal xolatgacha yozilgan vaqda kuldani tashkari korin-kukrak, elka-kukrak-bel mushaklarini baravariga keskin kiskarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maksadga karab barcha mushaklarni kiskarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bulishi mumkin.

Turtinchi faza – qo'nish – oyoqlarni egilgan xolatida amortizatsiya karashiligida ijro etiladi.

Zarba berish texnikasi – to'g'ri yo'nalishda, ya'ni chalishini yunalishida gavdani burmasdan va burib turli yunalishda zarba berishni uz ichiga oladi. Zarbani mazkur turlaridan tashkari sakrab yon tomon bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi sungi yillarda kam ijro etilmokda.

**To'siq qo'yish texnikasi** - To'siq qo'yish – bu raqib uyinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to'p yunalishini tusish, unda karama-karshi «jonli devor» tashkil qilishdir. To'siq qo'yish asosiy ximoya vositasi bulibgina kolmay, balki mazkur to'siq yordamida ochko olti imkoniyati xam mavjud bulishi mumkin. Demak uz navbatida to'siq qo'yish xujum tizimiga xam mansubdir.

To'siq qo'yuvchi uyinchi dostlab oyoqlarini elka kenligiga joylashtiradi, oyoqlar tizza kismidan xiyol bukilgan buladi, ullar tirsak kismidan bukilgan bulib, panjalar yoyilganshakilda bulib. To'pni yunalish joyiga karab xarakatlantirilgandan so'ng (ba'zida turib) oyoqlar tizza qismidan bir ozgina bukilib, shiddat bilan yoziladi va qo'llarni faol harakati bilan sakrab, to'p kengligida to'siq qo'yiladi.

«Qo'nish» - oyoqlarni amortizatsion bu kish xisobiga amalga oshiriladi. To'siq qo'yishda sakrash jarayoni raqib xujumchisining sakrash vaktidan bir oz kechrok xolda va gurux bulib ijro etilishi mumkin. Gurux ishtirokida to'siq qo'yish to'siq kuyuvchi uyinchilarining kullari orasidan to'p uta olmasligini ta'minlashi zarur.

To'siq qo'yishda raqib tomonidan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to'pning bulajak yunalishini faximlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakani ijobiy yakunlashida goyat katta axamiyatga ega.

### **To'pni pastdan qabul qilishni takomillashtirish mashqlari**

1.O'yinchi ikki qo'li bilan to'pni o'zini tepasiga tashlab, o'zi shu to'pni ikki qo'l bilan qabul qilishi.

2.O'yinchi ikki qo'li bilan to'pni polga urib qaqchigan to'pga etib olib, to'pni pastdan qabul qilishga dastlabki holatni egallash, to'pni qabul qilish.



3.Devor oldida turib, devordan qaytgan to'pni qabul qilish. Devorga qarab to'pni urib, qaytgan to'pni qabul qilish. Devordan masofa taxminiy va qabul qilishni hisobga olgan holda devorga yaqin yoki uzoq turiladi. To'pni pastdan qabul qilish texnikasi o'rganilgandan keyin dumalab yoki ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilishga o'rgatish mumkin.

#### **Yiqilib to'pni qabul qilish uchun belgilangan mashqlar.**

1.Past holatdan o'rtaga do'mbaloq oshish yoki yonbosh-belda yumalashish.

2.Oldinga bir qadam tashlab past holatni egallash va orqaga yonbosh orasiga yumalanish.

3.O'rtacha holatda katta qadam yonga tashlab orqasiga yumalanish yoki yonbosh orqaga yumalanish.

4.Sekin yugurib kelib past holatni egallash va orqaga yiqilib yumalanish yoki yonbosh orqaga yumalanish.

Orqaga va yonbosh-orqaga yumalashni takomillashtirish mashqlari.

1.Aylana bo'ylab yugurish, o'qituvchini signalidan keyin orqaga yoki yonbosh orqaga yumalash.

2.Shu mashqni faqat yonga katta qadam tashlash bilan bajariladi. Mana shu mashqlarni bajargandan keyin to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan qabul qilib orqaga yoki yonbosh orqaga yumalash.

Shu mashqlarga o'xshash mashqlar.

1. Shug'ullanuvchilar sherik-sherik bo'lishib, bir-biriga qarama-qarshi turishibdi. 1-o'yinchi past holatdan to'pni 2 qo'l bilan yuqoridan qabul qilishga tayyorlanadi, 2-o'yinchi esa to'pni 1-o'yinchiga tashlab beradi, 1-o'yinchi to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan qabul qilingan keyin orqaga yoki yonboshga yumalaydi.

2. O'yinchilarni dastlabki holati shu 1-o'yinchi o'rtacha holatda turadi, 2-o'yinchi to'pni unga tashlab beradi, 1-o'yinchi esa to'pni yuqoridan 2 qo'l bilan qabul qilib orqaga yoki yonboshga dumalaydi.

3. O'yinchilarni dastlabki holatda shu 1-o'yinchi hohlagan balandlikda, xohlagan tomonga, xohlagan tezlikda tashlaydi. SHunga qaramay 1-o'yinchi to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan qabul qilib orqaga yoki yonboshga yumalaydi. Ko'krakka yiqilishni bo'lim-bo'lim bo'yicha o'rgatish kerak. Ko'kraka yiqilishning tahminiy mashqlari:

1. O'yinchilar ko'kragi bilan yotgan holatda, o'qituvchini signal bilan yonga chiqariladi va bel, bo'g'inda, ko'krak qafasida orqaga qarab egiladilar. Oyoqni tizza bo'g'ini ham bukiladi.

2. O'yinchi qo'llar yordamida erda yotganda 2-bir o'yinchi uni oyog'ini to'pig'dan ushlab ko'taradi. shu holatdan erda yotgan o'yinchi ko'krakka yiqiladi.

3. Past holatda turgan joyidan o'yinchi oldinga qarab bir qadam tashlaydi va ko'krakka yiqiladi. Ko'krakka yiqilishni o'rgangandan keyin yiqilib to'pni pastda 1 yoki 2 qo'l bilan qabul qilishni o'rganamiz. SHuni o'rganish uchun berilgan mashqlar:

1. Shug'ullanuvchilar sherik-sherik bo'lib bir-biriga qarma-qarshi turishadi. 1-o'yinchi past holatda turadi, 2-o'yinchi esa to'pni biroz etkazmay 1-o'yinchi tomonga tashlaydi. 1-o'yinchi esa to'pni pastdan qabul qilib ko'krakka yiqiladi.

2. Dastlabki holat shu 1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga etkazmay tashlaydi. 2-o'yinchi to'pga qarab katta qadam tashlaydi va to'pni pastdan 1 yoki 2 qo'l bilan qabul qiladi. Shu vaqtni o'zida orqada qolgan oyoq bilan itarilib ko'krakka yiqiladi.

3. O'yinchini biri to'pni yo'nalishini o'zgartirib to'pni tashlaydi. SHerigi esa to'pga etib kelib, to'pni pastdan 1 yoki 2 qo'l bilan qabul qilib ko'krakka yiqiladi. To'pni ko'krakda qabul qilayotganda sharoitni sun'iy qiyinlashtirish mumkin. To'pni yo'nalishini, balandligini, tezligini o'zgartirish mumkin.

#### **To'pni ko'krak bilan yiqilib qabul qilishdagi xatolar.**

1. O'yinchi to'pga etib kela olmasligi.

2. Orqaga yiqilayotganda etarlicha tanani gruppirovka qilmaslik.

3. Oldinga yiqilayotganda tanani etrlicha egilmasligi.

To'pni qabul qilishni takomillashtirishni quyidagi mashqlarda bajarish mumkin.

1. O'yinchi to'pni polga uradi. O'zi shu to'pni pastdan o'zini tepasida, qabul qiladi. Keyin esa yuqoridan o'pni sherigiga uzatadi.

2. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi bo'lib turishadi. (4-9m).

To'rta perpendekulyar ravishda turishadi. to'pni pastdan qabul qilishda yuza chizig'idan amalga oshirish kerak.

4. 2 ta o'yinchi yuza chizig'iga turadilar. 1-o'yinchi to'pni polga uradi va to'pni ketidan borib to'pni pastda qabul qiladi, o'zini tepasiga 2-o'yinchi esa shu to'pni 2 qo'l bilan yuqoridan 4 yoki 2 zonaga uzatadi.

**Xulosa:** Voleybol sport turida fazalar birorta bir harakat hal qilish uchun va taktik bosimlarni kombintatsiya qilishda asosiy bo'lib xizmat qiladi.

#### **Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Атаев А.К. развитие быстроты, ловкости и силы у детей. Ташкент, Ўқитувчи, 1973. - 120с.

2. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:Физкультура и спорт. 1985.- 192 б.

3. Брил М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва, ФиС., 1983.