

## BOLALARGA VOLEYBOL MAYDONIDAGI HARAKATLARINI BOSHQARISH

*Murodov Feruz Obidovich*

*Buxoro pedagogika kolleji*

*Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Maqolada voleybol sport turiga oid ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Ya'ni ushbu sport turning texnikasi, tasnifi o'ziga xos xususiyatlar bayon etilgan. Maqolada voleybol o'yinini tashkil qilish va uni o'rganishda foydalaniladigan metodlar haqida batafsil bayon qilinadi

**Kalit so'zlar:** voleybol, o'yin, texnika, xususiyat, sport, mahorat, burchak, tezlik, malaka, pedagog, talabalar, ta'lim dasturi va h.k.

**Annotation:** The article provides some identities related to volleyball type. That is, the technique, classification of this sport is described in specific features. This article describes in detail the methods used in the organization of a volleyball game and its study.

**Keywords:** volleyball, game, technique, features, sports, skills, angles, speed, qualification, pedagogue, students, Educational program, etc.

Voleybol BO'SMLar (Bolalar o'smirlar sport maktabi), umumta'lim maktablari, professional ta'limda va o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan.. Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Voleybol maxsus maydonchanning o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o'yinidir. Ocyinning maqsadi - to'pni to'r ustidan raqib maydonchasigatushirish va raqibning aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishdan tashqari). O'yin to'pni o'yinga kiritish usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'vinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib jamoa maydonchasi tomonga yo'naltiradi. To'p maydon chiziq lari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinehisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi. Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'i nazar, ochko bilan tugallanadi

O'yin maydoni 18x9 m lik to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'ladi. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil boiishi hamda o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim. Barcha chiziqlarning kengligi 5sm. O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaraiaydi. O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Har bir maydonchani hujum chizig'I o'rta chiziqdan 3 m oraliqda boiib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm likesik chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi/

To'mihg kengligi 1 m va uzunligi 9,5 m bo'lib, teshiklari 10x10 sm kvadrat shaklida, qora rangli ipdan to'qilgan bo'lishi kerak. To'ming yuqori qismida 5 sm kenglikdagi lenta boiib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlash uchun) o'tkaziladi. To'ming pastki qismidan shnur o'tkaziladi. To'ming ikki tomonidanikki yon chiziqlarga perpendikular ravishda chegaralovchi lentalar joylashtiriladi. Lentaning kengligi 5 sm va uzunligi 1m bo'ladi. To'ming ikki tomoniga joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal ravishda joylashtiriladi. Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m li naychadan iborat boiib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi. To'r o'rta chiziq ustidan vertikal joylashtirilishi kerak

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, vondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud. Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Texnik usullarni (o'yin usullarini) samarali ijro etish tana va tana qismlarning kinematikaning mukammal shakillanganligi bilan bogliqdir. Lekin har bir texnik usulni tayanchli yoki tayanchsiz holatda (sakarash vaqtida) ijro etilishiga qarab ushbu usul samaradorligiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, to'pning uchish tezligi, trayektoriyasi va yo'nalishi, o'yinchining harakat reaksiyasi, tana vazni va uzunligi, statik va dinamik muvozanat kabi omillar kinematikaning asl yoki maqbul texnikaga mos ijro etilishiga salbiy ta'sir etish mumkin. Ammo shu bilan bir qatorda texnik usullarga, ta'rif berish yoki ularni kinematik elementlariga o'rgatishda mashg'ulot va musobaqa o'tkazish joylarining (po'yuzasi) qonlamalari, sport poyabzali, to'p sifati (qanday xomashyodan qilinganligi) e'tiborga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqacha qilib aytganda, texnik usullar mazmunini ta'riflash va ularga o'rgatishda standart me'yorlarga mosimkoniyatlar yaratilmog'i lozim.

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarning ijro etilishi aksariyat "havoda", ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi, Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'laoladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin

o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, "libero" o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridanto'g'ri amalga oshirilishi, to'ming pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga -- dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak. Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bulami, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

- 1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;
- 2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- 3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchashtufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan.

Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) hargalgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli boimaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos. Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Musobaqalar, odatda, ko‘tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo‘r berishga majbur etadi - bu esa ko‘p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Yangi shug‘ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo‘llab va ularni ko‘p jihatdan o‘zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o‘zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o‘yinlar va sport o‘yiniari, ochiq joyda bajariladigan mashq vahokazolar ayniqsa foydalidir, Biror-bir harakatda asosan ikki yo‘i bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko‘rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo‘lgan qarshilik qancha ko‘p bo‘lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

- 1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o‘zini) oshirish;
- 2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko‘p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

### XULOSA

Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko‘p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab muhim tizimlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko‘ra voleybol ko‘plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o‘ringa ega.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanobxalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
2. 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 y
3. Usmonxo‘jaev T.S., Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari. Toshkent. “O‘qituvchi” 2005 3. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlarni olib borish. T.2005.
4. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov “Voleybol nazariyasi va uslubiyati\_T-2018
5. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010, 685s.

6. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. -T.: 2011, 278 b.

7.. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар калам. 2006, 240 с.

8.. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл, и акад. лис. Под ред.Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

9. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//! 25 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

10 Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'lanma. Т.: 2007, 148 b.