VOLEYBOL O‘YINIDA TEXNIKA VA TAKTIKANING TAVSIFI VA AMALIY KO‘RSATMALAR

Asqarov Faxritdin Alisherovich - University of Business and Science Oliy ta’lim muassasasi professori

Annotatsiya: *Ushbu maqolada voleybol o‘yin texnikasi va taktikasi hamda sportchilardagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish mexanizmlari keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *Zona, setka, qo‘nish , uchish, taktika, texnika, planiruyushaya padacha, ochko.*

Voleybol sport o`yinlari turlariga mansub bo‘lib, o`z mohiyati, mazmuni va 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`rburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo`lgan ikki jamoani

maydoncha o`rtasidan o`tgan o`rta chiziq va to‘r chegaralangan bo`lib, o`yin shu to‘r ustidan to`p bilan o`ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o`yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nixoyatda boy bo`lib, o`ta katta shiddat va tezlikda o`tadi. Binobarin voleybolning yuqorida zikr etilgan o`ziga xos xususiyatlari o`yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. 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 texnikasini tasnifi, tarkibi va uning mazmuni.

Voleybolda o`yin texnikasi o`ziga xos tasnifga ega bo`ladi, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O`yin texnikasining tasnifi «Xujum texnikasi» va «Himoya texnikasi» kabi turkumlarga bo`linadi. Ular esa o`z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga buysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

Xolat va harakatlanish texnikasi.

O`yinda ro`y beradigan vaziyatlarga qarab o`yinchi xolati turlicha bo`lishi mumkin.

Jangovor xolat – har qanday yo`nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o`yin malakasini darxol bajarishga qaratilgan bo`ladi. Bunda o`yinchi oyoqlarining tayanchi deyarli katta bo`lmaydi ya’ni salgina oyoq uchida turiladi, oyoqlar tizza bo`g`inlaridan birozgina egilgan bo`lib, tana oldinga intilgan bo`ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» xolat 3 turda ijro etilishi mumkin.

Turgun xolat – bir oyoq ikkinchi oyoqdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga bukilgan, qo`llar tirsak satxigacha ko`tarilgan bo`ladi.

Asosiy xolat – ikki oyoq bir-biridan 20-30 sm oralig`ida parallel joylashgan bo`ladi. O`yingi og`irligi tizzalar bukilgani ikki oyoqga teng taqsimlangan bo`lib gavda oldinga intilgan tirsaklar bukilgan holda qo`llar gavda oldida joylashgan bo`ladi.

*O`zgaruvchan xolat* – yuqorida qayd etilgan u yoki bu xolatlarning texnik nusxasini o`zida mujassamlashtirgan bo`ladi.

Uzatish texnikasi. To`p uzatish voleybolda asosiy o`yin malakalaridan biri bo`lib, barcha texnik – taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir. Uzatish – xujum texnikasiga mansub bo`lib, uni ma’lum vaziyatda taktik mahorat bilan to`g`ridan-to`g`ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.Uzatishni so`ngi daqiqasiga oyoq va qo`llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo`naltirish ko`rsatish va o`rta barmoqlar esa bilaklarni to`pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta’minlovchi kuch vazifalarini bajaradi.

Tayanchsiz xolatda (sakragan xolatda) ikki qo`llab yuqoridan uzatish

texnikasi. – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan xolatda amalga oshiriladi.

Ikki yoki bir qo`llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma'ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

To`pni o`yinga kiritish texnikasi. To`pni o`yinga kiritish – o`yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo`lsada, u ayniqsa so`nggi yillarda, xujum texnikasi tizimida g`alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanib bormoqda. To`pni o`yinga kiritish bir necha turlardan iborat; to'rga nisbatan to`g`ri turib pastdan va yuqoridan to`p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to`p kiritish; yuqoridan to`g`ri va yon tomon bilan turib to`pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyushaya padacha) to`p kiritish.

Yuqoridan to`g`ri turib to`p kiritishda o`ng qo`l yuqoriga vertikal ko`tarilgan xolatda orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so`ng qo`l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal xolatga etganda to`p zarb bilan uriladi, tananing og`irlik markazi old tomonga tushishi kerak.

Yuqoridan yon tomon bilan turgan xolatdan gavda o`ng tomonga egiladi, qo`l orqaga – pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal xolatda irg`itilgan to`p zarb bilan uriladi.

Qisqa oraliqda yugurish fazasi o`z navbatida bir - biri bilan bog`liq bo`lgan 3 qismga bo`linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o`rta (yugurishning asosiy qismlari) va tovonni erga qo`yish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishining dastlabki qismida voleybolchi hali o`ziga uzatilgan to`pning yo`nalishini to`la ilg`amasdan, harakat yo`nalishini oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo`yadi.

Yugurishining ikkinchi (o`rta) qismida, uzatilgan to`pni yo`nalishi va shunga munosib bo`lgan harakat yo`nalishini aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar xujumchi jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o`zgarishi mumkin.

Yugurishning uchinchi qismida tana og`irlik markazini pastroq tushirib, ung oyoq bilan shiddatli katta qadam qo`yiladi, avval erga oyoqning tovon qismi qo`yiladi, so`ng chap oyoqning birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki quloch orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inertsiyadan foydalanilgan holda depsinish ijro etiladi.

Himoya texnikasi.

To`pni qabul qilish – bu o`yinchi o`z maydonchasida to`pni qoidaga binoan erga 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 (oyoqlarni tiza qismidan bukilishi hisobiga),

pastdan ikki qo`lni to`g`ri yozilgan va jipslangan ikki qo`lni pastdan yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

To`siq qo`yish texnikasi. To`siq qo`yish – bu raqib o`yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to`p yo`nalishini to`sish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil qilishdir. To`siq qo`yish asosiy himoya vositasi bo`libgina qolmay, balki mazkur to`siq yordamida ochko olish imkoniyati ham mavjud bo`lishi mumkin. Demak, o`z navbatida to`siq qo`yish xujum tizimiga ham mansubdir.

To`siq qo‘yuvchi o`yinchi dastlab oyoqlarini elka kengligida joylashtiradi, Oyoqlar tiza qismidan xiyol bukilgan bo`ladi, qo`llar tirsak qismidan bukilgan bo`lib, panjalar yoyilgan shaklda bo`ladi. To`siq qo`yish yakka holda va guruh bo`lib ijro etilish mumkin. Guruh ishtirokida to`siq qo`yuvchi o`yinchilarning qo`llari orasidan to`p o‘ta olmasligini ta’minlashi zarur. To`siq qo`yishda raqib tomondan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to`pning bo`lajak yo`nalishini faxmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlashida goyat katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nigmanov B.B., Xo‘jaev F., Raximqulov K.D. “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent, 2011 y

2. Қурбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎЗДЖТИ – 2006. 91 – 92 б

3. A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 198-200-betlar.