

ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10069558>

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali "Sport turlari" fakulteti "Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida assistent o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada to'pni o'yinga kiritish texnikalari haqida batafsil izohlar, fikrlar berib borilgan. Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoyadagi texnikalarga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlar bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi. Biz bu maqolada hujum texnikasining faqatgina to'pni o'yinga kiritish haqida yoritdik xolos.*

Kalit so'zlar: *Voleybol, texnika, o'yinga kiritish, o'yin, usullar, voleybol o'yini, tezlik, yuqoridan, pastdan, sakrab, to'p, to'p tezligi.*

TECHNIQUE OF PUTTING THE BALL INTO THE GAME IN MODERN VOLLEYBALL

Sulaymanov Jakhongir Solijonovich

Assistant teacher, Department of "Theory and Methodology of Sports Games", Faculty of "Types of Sports", Fergana branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Annotation: *This article provides detailed comments and opinions about the techniques of putting the ball into play. Volleyball techniques are divided into two major sections: offensive and defensive techniques. In turn, the above sections are divided into several groups according to the form and content of technical methods. Each group has its own methods of performing technical actions. In this article, we covered only the technique of attacking the ball.*

Keywords: *Volleyball, technique, introduction, game, techniques, volleyball game, speed, up, down, jump, ball, ball speed.*

ТЕХНИКА ВВОДА МЯЧА В ИГРУ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Сулайманов Джахонгир Солиджонович

Ассистент преподавателя кафедры «Теория и методика спортивных игр» факультета «Спорт» Ферганского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Аннотация: В данной статье представлены подробные комментарии и мнения о технике ввода мяча в игру. Техника волейбола разделена на два основных раздела: наступательная и защитная техника. В свою очередь, указанные разделы делятся на несколько групп по форме и содержанию технических методов. Каждая группа имеет свои способы выполнения технических действий. В этой статье мы рассмотрели только технику атаки мяча.

Ключевые слова: Волейбол, техника, введение в игру, игра, приемы, игра в волейбол, скорость, сверху, снизу, прыжок, мяч, скорость мяча.

KIRISH

Hozirgi davr taqdiri va uning istiqbolini ijobiy hal qilish qaysi sohada bo'lishidan qat'iy nazar har tomonlama komil insonlarni tarbiyalashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va albatda bu sifatlarni faol maqsadda shakillantirish kerak. Bu jismoniy sifatlar o'z-o'zidan vujudga kelmaydi, balki jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish evaziga amalga oshiriladi, albatta bunday tadbirlar mutahasislar maslahati, nazorati va ko'rsatmalari, umuman murabbiy rahbarligi ostida amalga oshiriladi. Aks holda maxsus bilimga ega bo'lmasdan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'ngilsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

ASOSIY QISM

O'YIN TEXNIKASINING TASNIFI

O'yin texnikasini tasniflash - ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bogliqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'limga bo'linadi: hujum va hirnoyadagi texnikalarga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

Hujum texnikasi. Holatlar, harakatlanish, dastlabki holatlar

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarni bajarish uchun turlicha holatlarni egallashi kerak.



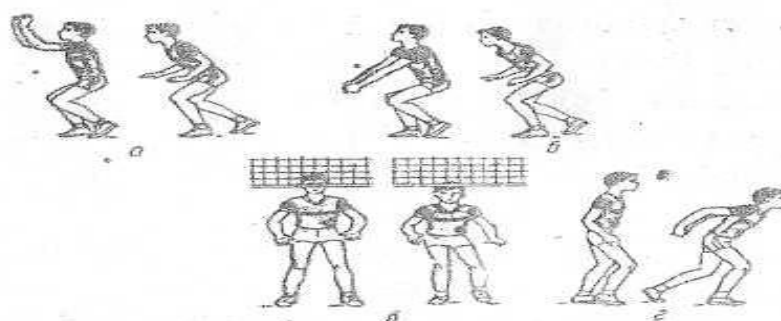
Hujum zarbasini, berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda

- o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past holatlar egallanadi. Bunda **UOM** (umunniy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinaesion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bolishi kerakki bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinehi ma'lum bir texntk usulni bajarish uehun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab {oldinga, orqaga, yon tomonga), sapehib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuneha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi, *Yon* tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapehib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib ehiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holallar birmuncha statikligi bilan farqlanadi to'pni uzatishdan oldin, pastdan to'pni qabul qilishda, to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda. O'yinchi dastlabki holatni soniyaning bir qancha bo'laklariga teng muddatgagina egallaydi.



TEXNIK HARAkatLAR

To'p uzatish - bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab,

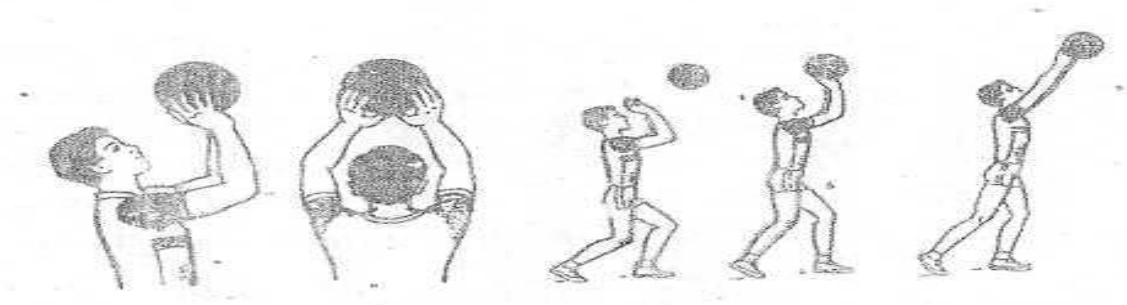
sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun - zonalar osha; qisqa - zonadan zonaga; qisqartirilgan - zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland - 2 m dan yuqori, o'rtacha - 2 m gacha, past - 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin - 0,5 m gacha va uzoq -0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3-rasm).

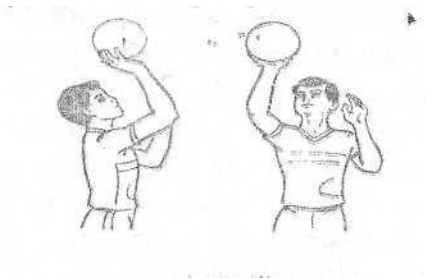


Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba betishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavda massasining og'irligi ikkita oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarni tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.



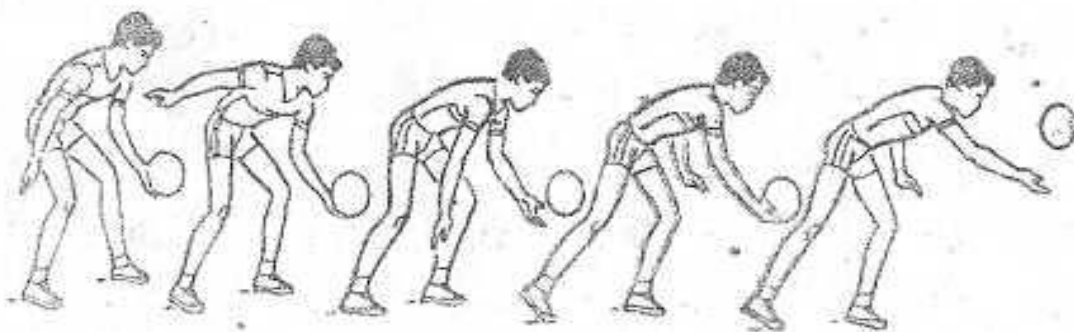
To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasi ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi. Sakrab orqaga to'p uzatish huddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarida bukilib, oldinga chiqariladi (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



To'pni o'yinga kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vazifasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish daslabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

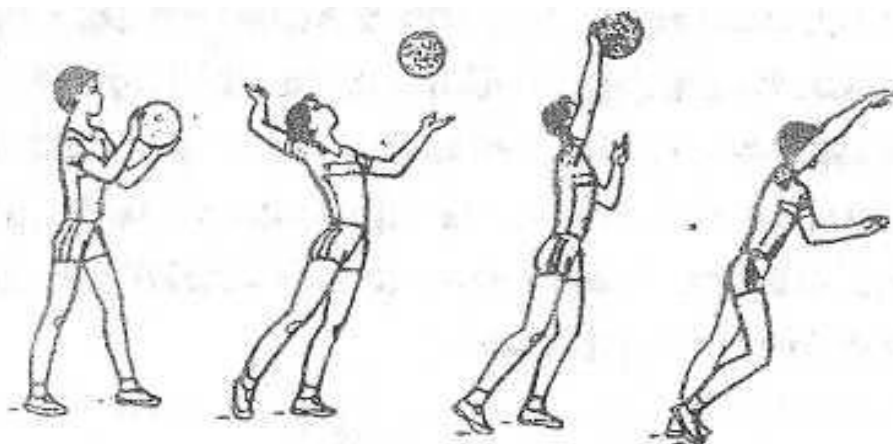
Voleybolda pastdan, to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p uzatish usullari mavjud. Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir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

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi.

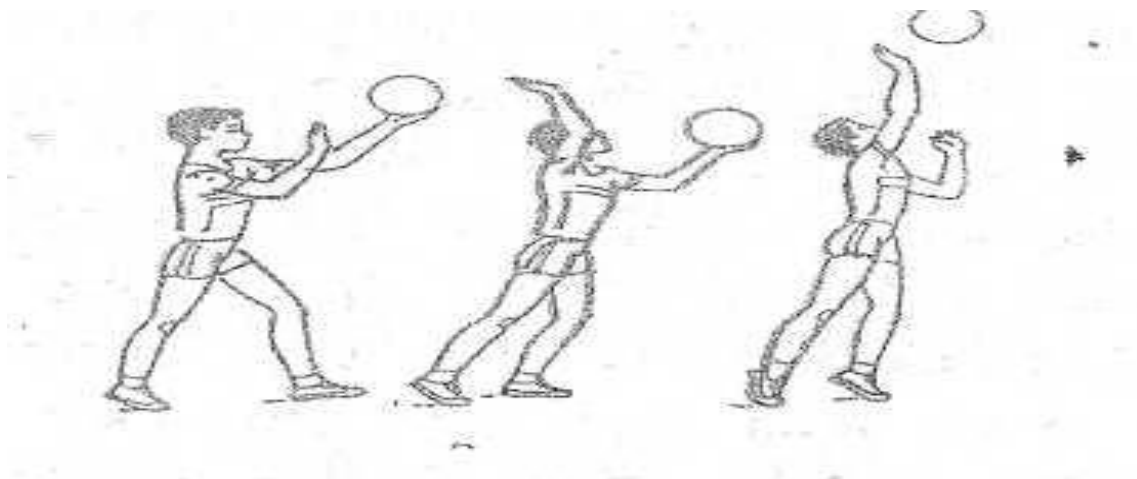


To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'lda bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavgaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba beruvchi qo'l qat'iy ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavganing og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni kuzatib borish bilan tugallanadi.. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan - u qat'iy orqaga bo'lishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan - u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish - u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi.



To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'llari yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba-to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanana harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular to'pni qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m **gacha**); . zarba beruvchi **qo'lni** orqaga, nisbatan **qisqa** harakatlantirish; kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va **aldamchi** (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan **bajarish** mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).



Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (10-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastiga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba zarba beruvchi qo'l orqadan - yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usuldan foydalanishning sabablari shundan iboratki, bu usul tezkorligi, qulayligi, shiddati, raqib jamoadagi qabul qiluvchi barcha o'yinchilar uchun noqulaylik tug'dirishi bilan voleybol o'yinini tubdan o'zgartirib yubordi. Bu usuldan foydalanganda asosan otilgan to'p tezligi shu qadar kuchli bo'ladiki, to'pni o'yinga kiritish orqali ko'plab ochkolar keltirish amalda isbotlandi. Otilgan to'p tezligi 110 dan 134. km/h tezlikda otilishi kuzatilgan. 2018 yil jahon voleybol milliy ligasida Italiya&Serbiya o'yinida Italiyalik Ivan Zaytsev 134. km/h tezlik bilan jahon rekordini yangiladi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. –Т.: “Ўзбекистон”, 1997.-25 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. –Тошкент, 4 сентябрь, 2015 йил.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ–3031-сон Қарори.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. –Т.: “Ўзбекистон”, 2017.
5. Аyrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. –Т., 2009. – 77 б.
6. Аyrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. –Т.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 208 б.
7. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. – М.: “Олимпия”, 2008. – 54 с.
8. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: “Олимпия”, 2007. – 31 с.
9. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. –М.: “ВФВ”, 2009. – 45с.
10. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.: ТерраСпорт, 2006. – 272 с.
11. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –Т.: “lider Press”, 2008. –33 б.
12. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: “Академия”, 2002. – 264 с.
13. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. //Методическое пособие по обучению игре. – М.: “Олимпия PRESS”, 2005. – 111 с.
14. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zahiralari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – Т.: “Tasvir”, 2008. – 144 б.