



VOLEYBOLGA XOS JISMONIY SIFATLARNI TURDOSH HARAkatLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Guljamol Xo'jayeva Norxamidovna

Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 2-kurs magistranti

Annotatsiya: maqolada voleybolga xos jismoniy sifatlarni turdosh harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish usullari tahlil etilgan, shuningdek jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yini orqali dars samaradorligini oshirishga doir xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: Voleybol o'yini, to'pni uzatish, to'pni qabul qilish, zarb, to'r, dars samaradorligi, harakat erkinligi

Annotation: the article analyzes the methods of developing volleyball-specific physical qualities with the help of similar movement games, as well as gives conclusions on increasing the effectiveness of the lesson through the game of volleyball in physical education classes.

Keywords: Volleyball game, passing the ball, receiving the ball, shot, net, lesson efficiency, freedom of movement.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqiyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. Mamlakatimizda ham mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

Voleybol o'yinini hujum va himoya texnikasidan iborat. Hujumda, himoyada ham shay turish va siljish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, to'pni bir yoki ikki qullab olish va qaytarish, to'pning yo'lini to'sish kabilar mavjud. Voleybol o'yini davomida o'yinchi maydon bo'ylab harakatda bo'ladi va siljib turadi. Siljishdan maqsad to'pni qabul qilib olish va boshqa usullarni amalga oshirish uchun ma'qul joy tanlashdir. O'yinchining sport holatida turishdagi eng muhim nuqta uchun siljishga



doim tayyor bo‘lib turishidir. O‘yinchi turish holatida oyoqlari bukilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan, bir oyoq ozgina oldinga, tana ham bir oz oldinga egilgan bo‘ladi. Qo‘llar tirsakdan egilgan va kaftlar bir-biriga qaragan bo‘lishi kerak. Bu holat doimiy emas, albatta u o‘yining borishiga qarab o‘zgarib turadi. Agar to‘rdan qaytgan to‘pni olish lozim bo‘lsa, o‘yinchi ancha egiladi. Voleybolchi maydon bo‘ylab oyoqlarini chalishtirib (chapga, o‘ngga, oldinga, orqaga), ikki qadam (oldinga va orqaga) sakrab (yugurish va odimlash) yugurib (maydon bo‘ylab tez siljish va yo‘nalishini birdan o‘zgartirib) yurishi mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzun bo‘ladi, negaki undan keyin to‘xtash, sakrash, yo‘nalishini o‘zgartirish mumkin.

To‘pni uzatish. Bu – o‘yinni davom ettirish uchun sherigiga yoki raqib tomoniga uzatilgan to‘pni o‘zaro o‘tkazish usuli bo‘lib hisoblanadi. Bundan tashqari, to‘pni oldinga, yuqoriga va orqaga o‘tkazish usullari ham mavjud. To‘pning uchish trayektoriyasiga qarab butun maydon bo‘ylab uzun qo‘lni maydonga qisqa va o‘z maydoniga o‘ta qisqa uzatishlar ham qo‘llaniladi. To‘pni uzatish balandligiga qarab past (to‘rdan 1 mert yuqori), o‘rta (2 metrgacha), va undan baland (2 metrdan ortiq), masofasiga ko‘ra yaqin (0,5 metrdan kam) va uzoqroq (0,5 metrdan ortiqroq) kabilarga bo‘linadi. To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish. Bu juda keng tarqalgan usul hisoblanadi. Bunda ishonch va aniqlik bilan harakatlanish uning muhim tomonidir. O‘yinchi dastlabki holatda oyoqlarini tizzadan bukib qo‘llarini oldinga chiqarib kaftlar biroz ichkariga qaratilgan, panchalar tarang tutiladi.

To‘pni qabul qilish. Bu – raqiblar hujumidan keyin to‘pni o‘yinda saqlab qolishda himoya usulini hisoblanadi. Ikki qo‘llab to‘pni pastdan qabul qilib olish zamonaviy voleybolda asosiy usuldir. U hujum paytida kuchli zarb paytidagi asosiy usuldir. Bu usulda gavda yuqoriga yoki biroz egilgan qo‘llar oldinga pastga tushiriladi, bir kaft ikkinchisiga qo‘yilgan bo‘ladi. To‘pni bilaklarda qabul qilib olinadi. Bilaklarda bo‘ladigan zarbni yumshatish maqsadida qo‘llar tirsakdan yaqinlashtirilib ko‘tariladi va bukiladi, oyoqlar to‘g‘irlanadi va gavda ko‘tariladi. To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul bilan to‘p uncha kuchli kelayotgan paytlarda, shuningdeq boshqa usulni qo‘llash qulay bo‘lganda qabul qilinadi. To‘pni bir qo‘llab pastdan qabul qilish. Bu usulning aniqligi etarli bo‘lganligi uchun ham qo‘llaniladi, ammo to‘p o‘yindan uzoqda bo‘lganda va boshqa usul qo‘llashning imkoni bo‘lganda va boshqa usul qo‘llanilishi foydalidir. **To‘pni oshirish.** To‘pni o‘yinga kiritish oshirish deyiladi. Zarb uchun qulay bo‘lgan qa‘tiy holatda turish yuqoriga oshirish hamda qo‘lni siltab to‘pni urish urgandan keyingi o‘yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to‘pni musht



yoki kaft bilan urish mumkin. Bunda to'p yuqoriga bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo'nalishi va balandligi bajarish usuliga bog'liq. To'pni bosh ustidan urib yuborilsa yuqoridan pastdan urilsa pastdan oshirish, yon bilan tursa yonlarnasiga to'p oshirish deyiladi. Shunga muvofiq to'rt xil oshirish usullari mavjud: pastdan to'g'riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to'g'riga, yuqoridan yon tomoni bilan. To'pni pastdan to'g'riga oshirish. O'yin boshlovchi uchun bu asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U to'rt tomonga qarab turib bajaradi. O'yinchi tirsakdan bukilgan qo'l bilan tupni ushlab turadi. Boshqa qo'l to'pga zarb berish uchun uni orqaga uzatiladi. Shundan so'ng panjalar biroz bukilib, to'p yuqoriga 20-30 sm balandlikka otiladi va zarb beriladi.

To'g'ridan hujumkor zarbi. To'rtning yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat hujum, bu hujumkor zarb deyiladi. Bu hujumkor zarb o'rnidan sakrab yoki yugurib kelib bajariladi. Hujumchi bu zarbni bir ikki va uch qadam bosib kelib bajaradi. O'yinchi uchib kelayotgan to'pni qo'llarni oldinga yuqoriga ko'taradi, uruvchi qo'l zarb uchun tayyorlanadi. Tana bir oz orqaga egiladi. Panjalar musht qilib turiladi va erga qarab bukiladi, keyin zarb beriladi, shundan so'ng oyoq pastga tushgan to'p bilan birga tushadi. To'pni qancha kuchli urish zarur bo'lsa, kaft shuncha bo'shroq bo'lsa, kaft shuncha tarang qilinadi.

Jismoniy tarbiya va sport turlariga oid harakat malakalariga o'rgatishda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, hamda sport mashg'ulotlariga bolalarni, mahalliy millatga mansub bo'lgan qizlarni jalb qilish jarayonida qo'llaniladigan tanlov va saralov mashqlarini qayta ko'rib chiqish bilan bir qatorda, bu jarayonni tashkil qilishda har bir sport turiga mos xalq o'yinlaridan foydalanish tadbirini hal etilishi o'ta zarur bo'lgan dolzarb masalalardan biridir. Chunki dars mashg'ulot va tanlov imtihonlar jarayonida qo'llaniladigan nazorat mashqlari qat'iy me'yorlangan chegaralangan bo'lib, bir xil standart sharoitda bajariladi. Bunday tartibda va vaziyatda o'tkaziladigan tanlov, dars va mashg'ulot mashqlari shug'ullanuvchilarni harakat erkinligini chegaralaydi va ma'lum darajada, malakalarni turli usulda ijro etish doirasini toraytiradi. Xalq o'yinlarida qo'llaniladigan harakat malakalari esa o'z mazmuniy maqsadiga qarab shug'ullanuvchiga harakat usulini erkin va mustaqil ravishda tanlashda katta imkoniyat yaratadi.

Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yini orqali dars samaradorligini oshirishda quydagilarga e'tiborni qaratish lozim.

- ♣ Ilmiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini belgilanishi;
- ♣ Jismoniy mashqlarning ketma-ketligi;



♣ Vazifalar, dastur, reja va dars o‘tkazish sharoitiga mos jismoniy mashqlarlarni tanlash;

♣ Darsni mazmuni, vazifalari, o‘quvchilarning tayyorgarligiga muvofiq ta’lim va tarbiya uslublarining saralanishi, dars vaqtining to‘g‘ri taqsimlanishi, shunday qilib jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda nafaqat voleybol o‘yinlarini balki barcha sport turining o‘rni muhimdir.

Darsni yuqori saviyada o‘tkazish, dars davomida o‘quvchilar faolligini ta’minlash, beriladigan vazifa, ko‘rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg‘otish o‘quvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsiy va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog‘liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Voleybol nazariyasi va uslubiyoti” L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Toshkent 2012y.
2. A.A.Pulatov, A.A.Ummatov, F.A.Pulatov “Voleybol” Toshkent 2017 y.
3. Л.Р.Айрапетянс «Волейбол» учебник для высших учебных заведений. Ташкент 2006 г
4. A.A.Pulatov, Sh.X.Isroilov. “Voleybol nazariyasi va uslubiyoti” o‘quvqo‘llanma. Toshkent 2007 y