

VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI VA TEXNOLOGIYALARI

Meliboyev Azamat Abduraxim o'g'li

Jizzax Davlat pedagogika universiteti magistranti

Eshquvatov Abdumo'min Keldibek o'g'li

Jizzax Davlat pedagogika universiteti magistranti

Anqaboyev Dilmurod Baxtiyorovich

Jizzax Davlat pedagogika universiteti magistranti

Annotatsiya: *Voleybolchilarning texnik-taktik harakatlari va bajarilayotgan usullarning qanday aniq va maksimal tezlikda bajarilishi kerakligi haqida yetarlicha ma'lumotlar maqolada berilgan. Usullarning qanday darajada aniqlik bilan bajarilishi va uning bosqichma bosqich amalga oshirish tartibi keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *Texnika, taktika, usul, hujum, himoya, blok, sakrash, zarba, uchish, faza, maydon, zona.*

Voleybolchi faoliyati maydon bo'ylab harakatlanish, joy almashtirish, to'p qabul qilib olish va uzatish, to'pni o'yinga kiritib berish, hujum qilish va to'pni to'sish (blok qo'yish) kabi usullar yordamida amalga oshiriladi. Hujumdagi o'yin texnikasi maydonda harakatlanish va to'p bilan harakatlanish usullari yordamida amalga oshiriladi. O'yindagi hujum texnikasi harakatlanishi o'yinchining maydonda joy tanlashdagi harakatlari. Bunga harakatanish va chalg'ituvchi (aldamchi) harakatlar kiradi.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat to'riga qarab, hujumchi qulayroq yuqori holatni qabul qiladi. To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar. (Son va boldir orasidagi burchak bu holatda 130° ni tashkil qiladi). O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi. Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu o'nga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkonini beradi.

Balandga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir. Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida deysinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish kabi usullarning asosi hisoblanadi. Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin.

To'xtatuvchi harakatning bajara turib, voleybolchi oxirgi qadamni yugurishining gorizontaal tezligini tikka iloji boricha balandroqqa sakrashga aylantira bilishi lozim. Uning uchun u oldinga qo'yilgan oyog'iga suyanib, ikkinchi oyog'ini qo'yadi. Qo'llar bilakdan bukilgan holda orqaga yo'naltirilgan bo'lishlari lozim. Keyingi jonli harakat bilan qo'llarni oldinga tepaga yo'naltirgan holda, tanasi va oyoqlarini bukkan holda, yerdan deysinib sakraydi.

To'pni tepadan, yondan va pastdan o'yinga kiritish. Bu usul to'pni o'yinga kiritishning eng faol usuli. Boshlang'ich holat o'yinchi to'rga yoni bilan turadi oyoqlar bir chiziqda yelka kengligida bo'ladi. To'p chap yelka oldida yuqoriga otilib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l tushiriladi va tana o'ng oyoq tomon egiladi. To'p pastlay boshlashi bilan zarba beruvchi harakat boshlanadi: oyoqlar bukilib, tana to'g'rilanadi, qo'l yoysimon harakat bilan pastdan tepaga zarba beradi. Zarba kuchi oyoqni birdan to'g'rilash, tana og'irligi va tanani zarba tomon egish hisobiga oshiriladi. To'pni tepadan kiritib berish zarbasining kuchi shuningdek, o'yinchining oldindan yugurib kelishi va qo'l siltash kuchi hisobga ham oshirilishi mumkin. To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bukilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin. To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'p oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyi, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadan bukilgan va yelka kengligida qo'llar bukilgan va oldinga uzatilgan, bo'g'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'pni uzatish oyoqlar, qo'llar va tanani to'g'rilashdan boshlanadi. (To'p tezligini kamaytirish va to'pni to'g'ri yo'naltirish uchun). To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim ro'l o'ynaydi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. Masalan, to'p uzatish katta masofaga amalga oshirilsa, tana va oyoqlar jonliroq to'g'rilanishi lozim. Sakraganda to'p uzatish hujumni tezlashtirish va raqib blokini dog'da qoldirish maqsadida amalga oshiriladi. Uni joyida yoki qisqa masofadan yugurib kelib bajarganda qo'llar faol yozilish lozim. «Yopiq» to'p uzatish usullaridan bir to'pni boshi uzra oshirib, orqaga uzatish. So'nga to'rga qo'llar tekkan chog'da, tana va bosh sal orqaga egilgan bo'lishi lozim. Ushbu usulni sakrab turib bajarganda hujum uchun yaxshi imkoniyat paydo bo'ladi. Hujumkor zarba. Zarbaning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu zarba kombinatsiyani tugallash vaqti ochko yutish yoki to'pni o'yinga kiritish huquqini qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriladi.

Hujumkor zarbaning ikki to'ri mavjud: to'g'ridan va yonlama hujumkor zarabalar. Hujumkor zarbaning har qanday yo'nalishida va maksimal kuch bilan bajarish mumkin. Mazkur zarbani berish quyidagi bosqichlardan iborat: yugurib kelish, sakrash, zarba beruvchi harakat va yerga tushish. Ko'p hollarda ushbu zarba ikki-uch qadam tashlagan holda beriladi. Oxirgi qadam katta tashlanishi lozim. Sakrash vaqtida harakatlar mutanosibli, ayniqsa, yerdan siltanish chog'ida muhim. Zarba tanani burish va qo'lni oldiniga harakatlantirish bilan beriladi. Zarba kuchi to'pni yuqoridan berkituvchi qo'lning

yakuniy harakatiga bog'liq. Zarba to'pga pastdan oldinga qarab beriladi. Zarba bergandan so'ng o'yinchi sal bukilgan oyoqlariga yumshoqqina tushadi, tana va yelkalar bo'shashgan holatda bo'ladi.

Yonlama hujumkor zarba. To'r oldida o'tkir burchakdan beriluvchi eng unumli zarba hisoblanadi. Qo'l siltanganda tana zarba beruvchi qo'l tomon yegilib, qo'l pastga yonga tushiriladi. O'ng qo'l zarba berilganda tana to'g'rilanib, yelkalar chapga buriladi, chap qo'l tushirilib, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan to'pga yo'naltiriladi. Zarba chog'ida qo'l to'g'ri bo'lishi lozim. Malakali voleybolchilar yonlama zarbani tanani burgan holda amalga oshiradi.

Voleybol texnikasining boshqa sport o'yinlarinikidan asosiy farqi — o'yin harakatlarining jamoaviyligida bo'lib, jamoa bo'lib harakat qilishini o'yinning asosiy qoidalari talab qiladi, chunki bu qoidalar o'yinchidan to'pni ko'p ushlab to'rmasdan tezda himoyadan hujumga (yoki aksincha) o'tishni talab qiladi. Himoya taktikasi hujum taktikasidan farq qiladi.

Hujum taktikasi. Hujumda jamoa bo'lib harakat qilish bu o'yinning ma'lum bir tizimi. Jamoaning asosiy vazifasi- to'p uzatish yoki ochko olish uchun imkon yaratishi quyidagicha hujum to'rlari mavjud: birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish, orqa chiziq chiquvchi o'yinchining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish va birinchi to'p uzatishidan so'ng zarb berishga yo'naltirilgan hujum. Birinchi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumda to'p oldidagi sherigi to'p uzatgandan so'ng ikkita o'yinchi ishtirok etishi ko'zda tutiladi. Hujumning bu usuli oddiy bo'lib, to'pni qabul qilib olish va hujumkor zarba berish chog'ida o'yinchilar o'zaro harakatlarining ishchonchiligini oshirishga omil bo'ladi. Ushbu usulning kamchiligi barcha taktik kombinatsiyalar yakunida faqat ikkita o'yinchi ishtirok etadi. Bu esa tarkibga ustunlik qilish imkonini beradi. Ushbu hujumning uch xil turi mavjud: 2-zona orqali, 4-zona o'yinchisi orqali. Birinchi ikkita variant asosiy hisoblanib turli toifadagi voleybolchilar tomonidan keng qo'llaniladi, uchinchi variant esa kamroq qo'llaniladi. 4- zonada to'p uzatuvchi to'rgan vaqtda 4 va 3-zona o'yinchilari joy almashadilar. O'yindagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan birinchi va ikkinchi chiziq o'yinchilarining kelishgan harakatiga bog'liq.

Guruh bo'lib harakat qilish. Hujum chizig'ining kombinatsiyalari to'p uzatish balandligi, tezligi, masofasiga qarab o'zgartirgan holda, shuningdek, hujumchilarning joy o'zgartirishlari, aldamchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Hujumni zarba berish bilan yakunlaydi. 4 —zona o'yinchisi uzun to'p uzatishdan so'ng zarba berish uchun hozirlik ko'radi. Bu hujum to'ri uchun «Eshalon» kombinatsiyasi xos. Bunda 4- zona o'yinchisi hujum qilayotgandek 3 —zona harakat qikidi. 2-zona o'yinchisi uz xonasida zarba berishga tayyorlanadi, hujumni esa 3 - zona o'yinchisi bevosita sherigi orqasida turib yakunlaydi. Birinchi to'p o'z o'tishdan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumning keyingi usuli hisoblanadi. Shu bilan birga vaqtda, Ushbu usullni qo'llab jamoa sur'atini o'stirish va hujum kutilmaganda uyushtirilishi evaziga yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Hujumning qiyinligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatilayotgan to'plarni qabul qilib olishning qiyinligini ushbu hujumni muntazam qo'llashni cheklab qo'ymoqda. Ushbu hujumda hujumchilar hujum chizig'ida joylashadilar. Mazkur joylashuv qisqa masofadan yugurib kelib muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. Shuningdek, hujumning barcha zonalariga xatosiz to'p uzatishni kafolatlaydi. To'p chetidagi kombinatsiyalar nisbatan oddiy hisoblanadi: 1-2-zonadagi hujumchiga yo'nalgan birinchi to'p uzatish. Ushbu hujumchi to'p tomon siljiydi va qo'yilgan raqib to'sig'iga qarab hujum qilish (bitta raqib to'p yo'lini to'sganda) yoki to'pni 3 yoki 4 — zonadagi sheriklariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'sganda) qarorini qabul qiladi, 4 —zona o'yinchisi agar birinchi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa xuddi shtmday harakat qiladi. 2. Uchinchi zona o'yinchisining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 —zona yugirib kirishi. Birinchi to'p 2 va 3 —zonalar oralig'iga yo'naladi. 2 — zona hujumchisi zarba berish uchun siljiydi va sakrab, ikkitalik to'siq bo'lganda to'pni boshi uzra orqaga yoki 4 —zonaga uzatadi. Agar hujum chizig'idagi 3 —zona o'yinchisi chapaqay bo'lsa, ushbu kombinatsiyani 4 — zonada muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin. Hujumkor zarba taktikasi — hujumni hal qilishning asosiy vositasi. Raqiblar to'sig'i hujumchidan, jismoniy — texnik taktik, ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Yakka taktika zarba kuchi emas, uning kutilmaganda berilishi asosida tashkil etiladi. Hujumchi texnik jihatdan mahorati, u turli o'yin vositalaridan osonlikcha chiqib keta oladi. Hujum yo'nalishini aniqlay turib, hujumchi raqib maydonchadagi vaziyatni tezda to'g'ri baholab, hujumning samarali usulini tanlay bilishi lozim. Chekka zonalarda harakatlana turib, u kuchli zarbalar, qiyshiq zarbalarni qo'llaydi. (4 — zonadan, 4 —zona bo'ylab, 2 —zonadan, 2 —zona bo'ylab) to'p markazda hujumchi qiyinroq — tanani burib aldamchi, to'p uzotganday qilib zarba berish usullarini qo'llaydi. Yakka harakatlar. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun to'pni o'yinga kiritish, o'z o'tish hujumkor zarba berishni qo'llagan holda harakatlanish maqsadga muvofiq. Hujumdagi yakka taktik harakatlarning samaradorligi o'yinchi faolligiga, tashabbuskorligi maydonni ko'ra bilish, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholab, o'z vaqtida kerakli qarorni qabul qila olishga bog'liq. Joy tanlay bilish voleybolchi taktik faoliyatining asosi. Hujumkor zarbalarning samarasi to'g'ri tanlangan joyga bog'liq. Ikkinchi to'p uzatish uchun joy tanlab turib, o'yinchi o'z jamoadoshlari va to'siq qo'yuvchi raqiblari turgan holatini yaxshi ko'ra bilish va doim to'p qabul qilishi chog'ida yo'l qo'ygan xatoni tuzatishga tayyor turishi lozim. Hujumkor zarbalarga tayyorgarlik harakatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, tayyorgarlik holatini qabul qilish va zarba berish holatlarini o'z ichiga oladi. Hujum ikkinchi to'p uzatishdan so'ngra uyushtirilayotgan vaqtda hujumchi to'pdan 4-5 m uzoqlikda, iloji boricha uzoqroqdan yugurib kelib, zarba berishi lozim. Birinchi to'p uzatishdan so'nggi hujumda chekka zonalar (4 va 2) hujumchilari hujum chizig'ida turishi lozim.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi. Ko'proq to'pni o'yinga kiritish usuli qo'llaniladi. Bu usulda voleybolchi usulni kuchli va aniq zarba bilan raqib maydonidagi bo'sh, bunday to'pni qabul qila olmaydigan o'yinchi tomoniga yo'llashga harakat qiladi. Ushbu zarba raqib uchun kutilmagan bo'lsa muvaffaqiyat keltiradi.

To'p uzatish taktikasi: Ushbu usulni qo'llay olish tufayli hujum samaradorligiga erishish mumkin. Usulni qo'llayotgan o'yinchining asosiy maqsadi — sherigi uchun taktik kombinatsiyani davom ettirish yoki hujumni yakunlashga sharoit yaratib berish, shuningdek, raqib holatini qiyinlashtirishdir. To'p uzatayotgan o'yinchi o'z jamoadoshlari va raqiblari o'yinini diqqati bilan kuzatib to'pni yakuniy zarba berish uchun qulay vaziyatda turgan sherigiga uzatadi.

Jamoa harakatlari. Jamoani himoya harakatlari ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: kuchli, hujumkor zarbalarni to'sish va to'p o'yinga kiritilgandan so'ng uni qabul qilib olish, himoyachilar vazifasi to'pni o'z maydonchalariga tushirmaslik va qarshi hujumlar uchun sharoit yaratish. Jamoa taktikasi asosini raqib hujum vaqtida olti o'yinchining maydonchada joylashuvi tashkil etadi. Quyidagi joylashuv to'rlari mavjud: ikki himoyachi — 2 — 2 — 2 uch himoyachi — 2 — 1—3 va aralash himoya tizimi. Ikki himoyachi tizimi b —zona o'yinchisining oldinda turishi to'siq qo'yuvchilarni qo'llab turish, himoyada hujumga o'tish sharoitini ta'minlaydi. Ushbu himoya qo'llanganda quyidagi holatlar yuzaga keladi. 1. raqib 4 —zonadan hujum qilayapti. Bunda 3 va 2 — zona o'yinchilari to'siq qo'yib, to'pning asosiy yo'nalishini to'sadilar. 4 —zona o'yinchisi turganda hujum chizig'iga siltab, qiyshiq berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi. 5 —zonaning asosiy o'yinchisi to'siq bilan himoyalangan hududga siljib yo'llanma va sheriklari to'sig'idan qaytgan to'pni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldinga siljib u chiziq bo'ylab va o'z hududiga berilgan zarbalarni qabul qilishga tayyor turadi. Hujumkor zarba 2 —zonadan berilayapti. To'siqni 3 va 4 —zona himoyachilari qo'yadilar. Boshqa o'yinchilar maydoncha bo'ylab joylashib variantdagidek haraktlanadilar. Uch himoyachi tizimi: (2— 1—3) Ushbu usul hozirgi kunda to'siq ustida zarba bera oluvchi baland bo'yli, kuchli voleybolchilar ko'payganligi bois qo'llanilmoqda. Usulning o'ziga xosligi orqa chiziqda uch himoyachi joylashishidir. Bunday joylashuv kuchli hujumkor zarbalarni yaxshilaydi, lekin to'siq va markaz zaiflashib koladi. Bu himoyada 3 xil qo'llash usuli mavjud: -chekka himoyachi tomonidan qo'llash; -to'siq qo'yishda ishtirok etayotgan birinchi chiziq o'yinchisi tomonidan qo'llash; -aralash qo'llash. Guruh bo'lib himoyada harakadanish. Himoyachilarning o'zaro hamjihat harakatlanishi. Hujumkor zarbami qabul qilib olish sifatida himoyachining turli zonalarda o'ynay olish va to'siqsiz, to'siq ustidan o'tgan hujumkor zarbami qabul kila olishiga bo'lib. Bu doimiy diqqat, texnik mahorat va o'zaro kelishib o'ynashni talab etadi. Himoyani kuchaytirish uchun o'yin vaqtida zonalarni almashish foydalidir.

To'siq qo'yish va o'zaro harakatlar. Guruh bo'lib to'siq qo'yishning asosiy shakli bu ikkitalik to'siqdir. Guruh bo'lib to'siq qo'yish taktikasi asosiy va yordamchi to'siqchilarning harakatli va yordamchi zona to'sig'ini qo'yishdagi o'zaro harakatlaridan iborat. Asosiy to'siq qo'yuvchi vazifasi koptok 3-zona himoyachisiga yuklatiladi. Yordamchilar bo'lib 4 va 2 — zona o'yinchilari turishadi. Bunday taktika to'pni sekin o'yinga kiritish va yuqoridan

hujum taktikasi javob beradi. Tez va kombinatsiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazida faol to'siqchi harakatlanadi.

- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini to'sadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchi to'siqchi o'z qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini to'sadi;

- himoyachilarning to'siqchilar bilan o'zaro harakati. Ushbu harakatlar tanlangan himoya tizimiga bog'liq bo'ladi. Ko'p hollarda to'siqchilarni qo'llashda ikkita asosiy (himoyachi), yordamchi (to'siqchida ishtirok etuvchi hujumchi) ishtirok etadi. Uchtalik to'siq chog'ida uchinchi to'siqchi harakatlari butun hujum chizig'i bo'ylab kengayadi.

- qo'llovchilarning o'zaro harakatlari to'siq vaqtida, o'yinga kiritilgan to'pni, hujumkor zarbani qabul qilib olish chog'ida kuzatiladi. O'yinni qabul qilib olingan to'pni qabul qilishda ushbu to'pni qabul qilmaydigan o'yinchilar qo'llaniladi;

- bu hollarda ushbu o'yinchi joylashgan zona to'siladi. Bunda noto'g'ri qabul qilingan to'pni o'yinga qaytarish muhim. Hujumga o'tish vaqtida zonasidan hujumkor zarba berayotgan o'yinchi qo'llaniladi.

Yakka harakatlar. Joy tanlash, himoya harakatlari samarasi o'z vaqtida, to'g'ri joy tanlay bilish va himoyalash usullarini samarali qo'llashga bog'liq. Joyni to'g'ri tanlay bilish o'z sheriklari va raqiblari joylashishini kuzatish, to'p tezligi va kuchini aniqlay bilish mahoratini talab etadi. To'p tomon siljib, o'yinchi o'z harakat zonasi, jamoasi taktikasi va himoya bo'yicha sheriklarini imkoniyatlarini aniq tasavvur qila bilishi lozim. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilib olish o'yindagi eng ma'suliyatli jarayondir, chunki har qanday xato ochko yo'qotishiga olib keladi. Shu bilan bir vaqtda qabul qilishning sifatligi jamoani samarali hujumiga sabab ham bo'lishi mumkin. Shuning uchun qabul qiluvchi to'p yo'nalishi, kuchini aniqlay bilishi, to'g'ri joy tanlashi lozim. Shu bilan birga u o'z harakatlari bilan jamoadoshlariga halal bermasligi lozim. Hujumkor zarbalarni qabul qilish himoyachidan chaqqonlik va yaxshi moslashuvchanlikni talab qiluvchi qiyin usuldir. Himoyachi buning raqib hujumi chog'ida uning harakatlarini kuzata turishi lozim. Zarbani qabul qilish usuli va joyini tanlay turib, himoyachi vazifasini hisobga olishi lozim. Tanlangan joy himoyachiga to'p va raqib hujumchisi harakatlarini kuzatish imkonini berishi lozim. Asosiy vazifadan tashqari himoyachi zarbani yaxshi qabul qilib olgan chog'da to'pni o'z hujumchilariga uzatish kerakligini unutmasligi lozim.

Hujumkor zarbalarga o'rgatish-bu voleybolchilarni o'qitishning eng murakkab usullaridan biri. Ushbu zarbani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun voleybolchi tezlik, jismoniy kuch, chaqqonlikka ega bo'lishi lozim. Hujumkor zarbani o'rganishning birinchi bosqichida yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash, yerga tushish holatlari alohida o'rganiladigan usul qo'llaniladi. Buning uchun tayyorlovchi mashqlar qo'llaniladi. Barcha mashqlar yugurib kelish sur'atiga yo'naltirilgan. Bir vaqtning o'zida zarba beruvchi harakatlari soddalashtirilgan variantda mashq qilinadi. To'g'ridan beruvchi hujumkor zarbani 4, 2, 3 - zonalarda yuqori o'rtacha va qisqartirilgan to'p uzatishlar yordamida

takomillashtirishni raqibni asta-sekin kuchayib borayotgan qarshiligida taktik vazifalarini yechgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Hujumkor zarba berishdagi hatolar. 1. Kechikib va noto'g'ri yugurib kelish. 2. Yerga chuqur o'tirish va sekin siltanish. 3. Zarba kuchsizligi, bukilgan qo'l bilan zarba berish. To'siq qo'yishga o'rgatish usuli. Ushbu usulni o'rgatish bittalik to'siq texnikasini egalashdan boshlanadi. Yosh sportchi to'r yonida tez harakatlanishi sakrashi, qo'llarini yozib to'siq qo'yish usullarini egallaydilar. Shu bilan birga yakka texnika zarbaga uzatiluvchi to'p yo'nalishini aniqlash joyni to'g'ri tanlash o'z vaqtida sakrab qo'llarni to'siq etish usullari o'rgatiladi. Shu maqsadda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: 1. To'p ortida shaxdam siljib to'siq qo'yayotgandek harakat qilish. 2. Xuddi shu mashq faqat qimirlamasdan to'pga to'siq qo'ygan holda. 3. To'p ustida oldindan belgilangan yo'nalishda oshirilgan holatda uzatish. 4. Turli zonalarda yuqori o'rta qisqartirilgan to'p oshirishlardan so'nggi turidan beriluvchi hujumkor zarbalarni to'sish. 5. Turli zonalarda yuqori oshirishlardan so'ng 5 -zonada hujumkor zarbalarini to'sish. Ushbu kamchiliklarni tuzatish muntazam ishlashni va buning uchun mashqlar tanlab olishni talab qiladi. Murabbiy, o'yinchidan o'yinni, vaziyatni tez va to'g'ri baholay olishni talab qilishi lozim. Ikkinchi guruh holatlarini tuzatish usuli to'siq qo'yuvchining sakrash va qo'lini to'siq qilish texnikasi bilan bog'liq. U o'z navbatida yerdan siltanish oldidan boshlang'ich holat va qo'l oyoq tananing faol ishlashiga bog'liq. To'g'ri oyoqda turish va to'g'ri turgan tana sakrash balandligi va to'siq sifatini ancha pasaytiradi. Bu holatlarni bartaraf etish uchun to'p bo'ylab harakatlangan holda sakrash va to'p ishtirokidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi. O'yinchining butun diqqat-e'tibori sakrash va qo'llarini to'siq uchun qo'yish chog'idagi aniq va o'z vaqtidagi harakatlarga qaratish lozim. Jamoa va guruh taktikasiga keyingi o'qitishni takomillashtirish jamoa tarkibida musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi.

Xulosa: Voleybol o'yinining bunday texnik-taktik harakatlarining to'g'ri va aniq bajarilishi o'yin shiddatini keskin jadallashtiradi, o'yinchilar faolligini oshiradi, tomoshabinlar qiziqishini kuchaytiradi. Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, «libero» o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlari, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa 27 bo'limi. T.: 2002. - 53 b.
2. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabarlari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.
3. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.
4. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //O'quv qo'llanma. T.: 2007. – 148 b.
5. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.
6. Po'latov A.A Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. O'quv qo'llanma. T: 2018.

INTERNET MANBAALARI :

- 1.<http://www.google/uz/>
- 2.<http://www.ZiyoNET.uz/>
- 3.<http://www.edu.uz>