



VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASINING ASOSLARI

Shokirov Shuhrat Gayratovich

Qo'qon davlat universiteti v.b dotsenti
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
Email: shuxratjonshokirov73@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol o'yin texnikasining nazariy-metodik asoslari, asosiy texnik usullar va ularni o'rgatishning pedagogik jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda voleybol texnikasining tasnifi, har bir texnik elementning (to'pni qabul qilish va uzatish, o'yinga kiritish, hujum zarbasi, blok qo'yish) bajarilish xususiyatlari, texnik harakatlarning biomexanik va didaktik asoslari batafsil yoritiladi. Maqolada texnikani o'rgatishda bosqichma-bosqichlik, harakat malakalarini shakllantirish tamoyillari, xatolarni tuzatish va individual yondashuv masalalari alohida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: voleybol, o'yin texnikasi, to'pni qabul qilish, to'pni uzatish, to'pni o'yinga kiritish, hujum zarbasi, blok qo'yish, harakat malakasi, texnik usullar, bosqichma-bosqich o'rgatish.

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. U nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. "Texnika" atamasi yunoncha so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida "san'at" tushunchasini anglatadi. 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. Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin. Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan

iborat. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi: harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi; xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi; raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish; usullarning bajarilish ishonchliligi. Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. Hujum texnikasiga to'pni o'yinga kiritish, to'pni uzatish, hujum zarbasi kiradi. Himoya texnikasiga esa to'pni qabul qilish va blok qo'yish kiradi. O'z navbatida, hujum va himoya texnikalari ham turish, siljish hamda to'pni egallash texnikasiga ajratiladi.

Turish va siljish texnikasi. Voleybolchi o'yin davomida doimiy ravishda maydon bo'ylab siljib yuradi. Bu siljishlardan maqsad to'pni qabul qilish uchun eng qulay joyni tanlash va boshqa texnik usullarni bajarishdir. Voleybolchining qulay dastlabki holati – oyoqlar bir oz bukilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng ravishda bo'lingan, gavda sal oldinga egilgan holat hisoblanadi. Voleybolda joy o'zgartirish usullari quyidagicha ajratiladi: qo'shimcha qilib qo'yiladigan qadamlar, ikkita qadam, bir holatdan boshqa holatga sakrab o'tish, yugurish, sakrashlar, yiqilishlar.

To'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kiritish texnik harakat bo'lib, u to'pning o'yinga kiritilishidan iborat. O'yin texnikasining umumiy qismi bo'lib, o'yinga kiritishning barcha turlari uchun barqaror turish, oshirish, qulay to'pni tashlab berish, to'pga zarba berish voleybolchining navbatdagi o'yin faoliyatiga o'tishdir. To'pni o'yinga kiritish quyidagi to'rt usulda bajariladi: pastdan to'g'ri, pastdan yon tomondan, yuqoridan to'g'ri va yuqoridan yon tomondan.

To'p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish mumkin: avval aniqlik, keyin kuch; orqa chiziq ortidan turli joylaridan to'p kiritish; bir urinishda ketma-ket bir necha marta to'p kiritish; raqib tomondan to'pni qabul qilish xususiyatini hisobga olish.

To'pni qabul qilish va uzatish. To'pni qabul qilish va uzatish voleybolda eng ko'p qo'llaniladigan texnik usullardan biridir. Yuqoridan ikki qo'l bilan uzatish boshlang'ich o'rgatish uchun eng qulay usul hisoblanadi. U baland va sekin traektoriyaga ega bo'lib, yangi boshlovchilarga to'pning parvozini kuzatish va kerakli joyga harakatlanish imkoniyatini beradi. Uzatish texnikasida qo'llar ochiq, barmoqlar to'p shaklida bo'ladi, ko'rsatkich barmoqlar va bosh barmoqlar uchburchak hosil qiladi.

Bilak uzatmasi (pastdan qabul qilish) tez va past uchayotgan to'plarni qabul qilish uchun qo'llaniladi. Bu usul ko'pincha raqibning xizmatini yoki hujum zarbasini qabul qilishda ishlatiladi.

Hujum zarbasi. Hujum zarbasi voleybolda asosiy hujum vositasi hisoblanadi. O'yinchi yugurib kelib, to'rga yaqin joyda (taxminan 1 metr) sakraydi va to'pni bir qo'l bilan raqib maydoniga zarba qiladi. Hujum zarbasini bajarishda to'p bosh va zarba beruvchi yelka orasidagi chiziq bo'ylab, tana oldida va qo'l to'liq cho'zilgan holatda zarba qilinadi.

Blok qo'yish. Blok qo'yish – bu hujum zarbasiga qarshi birinchi himoya chizig'idir. U bir, ikki yoki uchta oldingi qator o'yinchilari tomonidan to'ra sakrab, to'pni raqib tomoniga qaytarish yoki zarba burchagini cheklash maqsadida bajariladi. Blok qo'yishda qo'llar barmoqlari keng yoyilgan, bosh barmoqlar deyarli bir-biriga tegib, to'p o'tmaydigan “devor” hosil qilishi lozim.

Voleybol texnikasini o'rgatishda quyidagi metodik bosqichlarga amal qilish tavsiya etiladi. Birinchi bosqich – tayyorgarlik va tasavvur hosil qilish. Bu bosqichda harakatning umumiy tuzilishi va qoidalari tushuntiriladi, mashqlar qarshiliksiz va soddalashtirilgan sharoitda bajariladi. Ikkinchi bosqich – texnik elementni chuqur o'zlashtirish. Harakat texnikasi to'g'ri bajarish darajasiga yetkaziladi, mashqlar takrorlanadi, xatolar tuzatiladi va harakat avtomatlashtiriladi. Uchinchi bosqich – texnikani takomillashtirish. Texnika elementlari o'yin sharoitida, maksimal zo'r berish holatida ham to'g'ri bajarilishiga erishiladi. Voleybol texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonida harakat koordinatsiyasi, o'yinda strategik fikrlash va jamoaviy muvofiqlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. O'rgatish jarayonining samaradorligini oshirish uchun amaliy mashqlar, texnik taktik o'yinlar va individual baholash usullari qo'llaniladi. Yakuniy xulosalar shuni ko'rsatadiki, voleybol o'yin texnikasining asoslarini puxta o'zlashtirish, texnik usullarni bosqichma-bosqich va tizimli shakllantirish shug'ullanuvchilarning o'yin mahoratini oshirishning asosiy omili hisoblanadi. Voleybol texnikasining barcha elementlari – turish va siljish, to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish va uzatish, hujum zarbasi va blok qo'yish – bir-biri bilan uzviy bog'liq holda rivojlantirilishi zarur. Maqolada keltirilgan metodik tavsiyalar va bosqichlar amaliyotchi murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga voleybol texnikasini samarali o'rgatishda yordam berishi, yosh voleybolchilarning texnik salohiyatini ro'yobga chiqarishga va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Voleybol o'yin texnikasi va uni o'rgatish. O'quv-metodik qo'llanma. – O'zDJTSU, 2024.
2. KFUPM Volleyball Skills Guide. – KFUPM, 2024.
3. Voleybol o'yin texnikasining asoslari. O'quv qo'llanma. – GulDU, 2024.
4. Xolmaxmatov B.M. Voleybol o'yin texnikasini o'rgatish. – Shahrisabz davlat pedagogika instituti, 2025.
5. Voleybol o'yin texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning ahamiyati. – Zenodo, 2023.
6. Voleybol o'yinida texnikaning asoslari. – Zenodo, 2025.
7. Voleybolni o'rgatish mashg'ulotlari. – Renaissance Education, 2023.
8. Red Bull Volleyball Tips: Essential Techniques and Strategies. – Red Bull, 2024.
9. Abduraxmonov U. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning matematikaga kognitiv qiziqishlarini rivojlantirishning zamonaviy pedagogik texnologiyasi. – University Research Base, 2024.