

**Eshboyeva Zarifa**

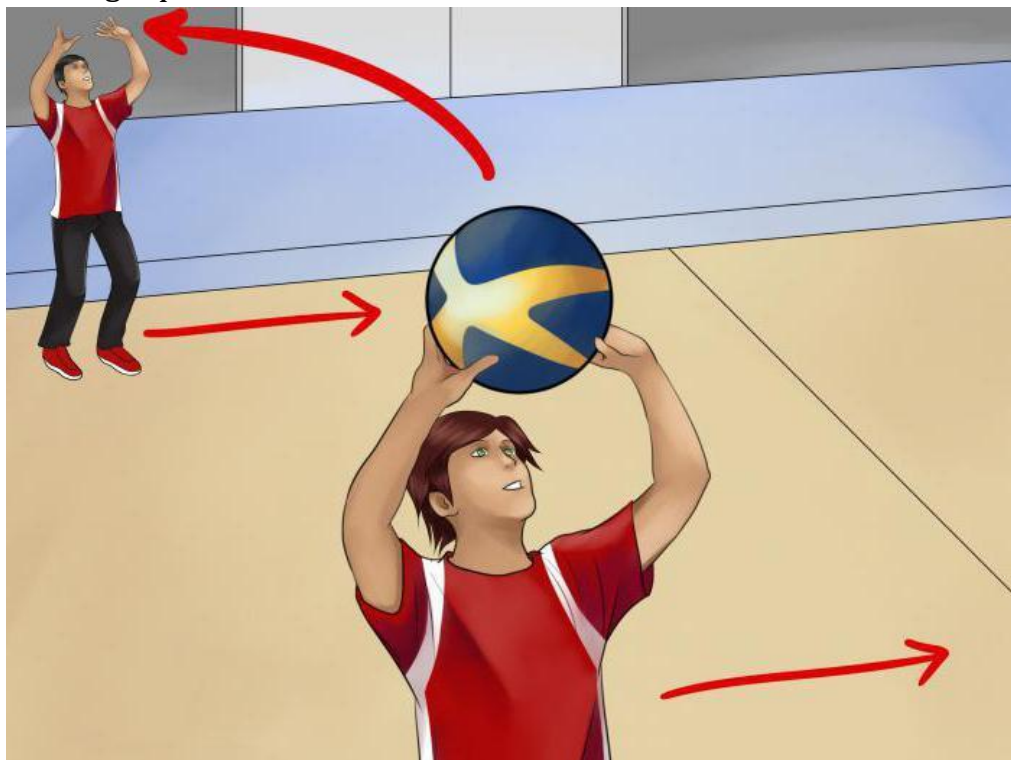
**Annotatsiya:** *Tasnifi voleybol taktikasi, ayniqsa, eng muhim xavfsizlik qoidalari va zarur uskunalar - Ushbu maqolada, albatta haqida. Axir, o'yin siz bularning muhim jihatlarini bilish, shuningdek, sport texnikasi rioya qilish kerak. deb voleybol eslab - u bir professional bo'lish shart emas bo'lgan ajoyib o'yin bo'ldi, lekin asoslari hali zarracha tasavvurga ega bo'lishi kerak.*

**Kalit so'zlar:** *taktika, volebol, element, tajavuz, xatti-harakat, samaradorlik.*

**O'YIN TAKTIKASI.** Keling, bu masalaga bilan yarataylik. himoya va hujum: "voleybol taktikasini" tushunchasi ikki asosiy elementlar bo'linadi. Ko'pchilik hujum himoya muhimroq, deb ishonamiz. Biroq, u tubdan noto'g'ri. Aksincha, mudofaa - hatto kichik xatolar va xatolar mag'lubiyatga olib kelishi mumkin, chunki eng muhim narsa aniq kelishilgan jamoa va uning munosabati, deb o'yin davomida, ancha mas'uliyatli harakat futbolchilar va albatta bo'ladi. Albatta, jamoa ustidan bir tajovuzkor faoliyatini keng ko'lamli va texnikada turli bor, lekin himoyachilari juda diqqat bilan o'ynab, agar, ularning xatti-harakatlari katta samaradorligini ega bo'lishi mumkin.

**HIMOYA QILISH TAKTIKASI**

AQSh batafsil himoya taktikasini ko'rib chiqamiz. jamoasi barcha harakatlari joylashgan va hujum tomonidan oldini olish, sug'urta, yarim himoyachi va putt taqdirda futbolchilar o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri o'zaro to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Barcha ishtirokchilar o'yin sohasida ma'lum bir joyga ega bo'lishi kerak. Bu hujum dushman nima sohalarda bog'liq.



rivojlanish ketma-ketligi va murakkab taktik operatsiyalarini rivojlantirish har bir futbolchi joylashtirilgan bo'lishi kerak qacda himoya aniqlash uchun, yana o'ziga xos original holatda va sohasida ma'lum bir sohada namoyon va yaxshilikka buyuring. Bundan tashqari, himoya qilish voleybol taktikasi u dushman jamoasi sifatida har bir shaxsning harakatlari tahlil kiritilgan va futbolchilar bir guruh egalik nima haqida futbolchi eslatadi, deb. muhofaza qilish taktik harakatlari sohasida va stendlar futbolchilar harakati, shuningdek, qarshi yo'llarini o'z ichiga oladi, ikki strategik guruhga bo'linadi. Keyingi, biz bu guruhlarining har biri batafsil ko'rib.

### **KO'CHIB O'TISHDA VA MUDOFAA TO'SIB**

o'yin davomida ishtirokchilar har qanday qulay yo'l bilan maydonga harakat mumkin - hech qanday cheklovlar mavjud. ta'kidlashni bir narsa, deb ishlayotgan sakrash va boshqa harakatlar hujum tomonidan amalga oshirilgan harakatlar nisbatan tezroq bo'lishi kerak. Tezkor Bekatlar, yo'nalishi bir zumda o'zgartirish, hujum yoki sakrab kirib to'satdan O'tishlarning - bu taktika mudofaa katta ishlaydi voleybol. pastki yengillashtirishni, shuningdek, bir qulay paytdan sifatida mos ekanligini unutmang. Buning uchun, bir oz, bir-biridan o'z oyoqlari bilan turib oldinga tanani Nishab va umid darajasida qo'llarini joylashtirish va tirsaklar ularni egilib.

oldinga panjara oldida to'p yo'lini tutib uchun qabul qilish oldini olish uchun, uni ishlatish uchun tavsiya etiladi. Bu qo'llar olib tashlash va aniq ustidan bevosita joyga keyin, bir sakrashda tomonidan ta'qib harakati bilan boshlash kerak. Maishiy elektr asboblari u voleybol bir o'yin, chunki bir vaqtning o'zida to'pi, muhimdir olish. O'yin himoya taktikasi, yoki to'g'rirog'i, uning amal qilish - eng muhim qoidalar biri dushman ustidan g'alabaga erishish.

### **YUQUMLI TO'P UMUMIY TEXNIKASI**

eng mashhur yo'li ikkala qo'llarini yo'naltirishga yordamida quyida to'pni qo'lga olish uchun bo'lgan. Bu holda tana futbolchi biroz moyil pastga yoki vertikal holatda bo'lishi mumkin. Bu usul bo'rtmalar va rejalashtirish ozuqa uchun tavsiya etiladi. to'p ko'proq yoki kamroq tinch uchib qachon yuqoridagi to'pni qabul ta to'p uzatish xira, ko'proq mos keladi. voleybol taktikasi, albatta, asbob-uskunalar haqida himoyalangan qilinadi futbolchilar unutish mumkin emas, shuningdek, katta ahamiyatga ega, lekin. kiyim (shlanglari, tizza o'tiradigan joy, va boshqalar) va pul turadi-da, sifat va maksimal xavfsizlik o'yinni ta'minlash uchun to'la oqlamoqda.

### **HUJUM TAKTIK HARAKATLAR**

Qisqacha himoya harakatlarida taktikasini yulib olingan, siz hujum qoidalariga borish mumkin. Bunday holda jamoaning asosiy maqsadi topshirilgan va g'olib nuqtalari uchun shart-sharoitlar yaratishdan iborat. Birinchi satrda va orqa chizig'idan chiqqan ikkinchi uzatish a'zosi joylashgan uzatish, ikkinchi futbolchi: hujum amalga oshirishda bir necha tizimlari mavjud. Bu, shuningdek, musht darhol qaratilgan birinchi o'tkazish, imkon hujum hisoblanadi.

rejalashtirish berish paytda to'pni otish uchun qanday va qaysi yo'nalishda ham bir aniq tushuncha asoslangan, bu holda eng keng tarqalgan va individual taktik

harakatlar bo'lgan. Bu raqib sudda zaif nuqtalari yuboring imkoniyatiga ega bo'lish uchun zarur. Misol uchun, etarlicha boshqa o'rniga o'ynab texnik yoki ishtirokchi oziqlantirish yo'q bir futbolchi bo'lishi mumkin. ulotqirish raqib jamoa uchun to'satdan bo'ladi, agar natija berish juda yuqori bo'ladi. Va bu erishish uchun, u yetkazib berish usulini o'zgartirish yoki keskin otishni o'rganish orbital o'zgartirish kerak bo'ladi. Bu qandaydir dushman aralashtirmang, qo'lida to'pni aylantirib juda samarali - bunday taktika hujum ko'p hollarda ishlari bilan voleybol.

### **VOLEYBOL O'YNASH TEXNIKASI - MUHIM NUQTALARI**

oziqlantirish texnikasi va sepib, qulflar, tishli to'p jamoasi o'yinchilar, bir butun sifatida uning ma'muriyati usullari, jamoa ish muvofiqlashtirish va qilich umumiy uskunalar - bu barcha juda muhim isboti hisoblanadi. Professionals taktikasini yaxshi jismoniy tayyorgarlik va bilimga ega bo'lgan sportchilar ko'pincha mag'lub deb aytish. Va barcha chunki har bir element, ko'p hollarda amalga o'girib, muayyan tirishqoqlik Hone ega futbolchilar ko'proq tayyor bo'lish. Bu siz birinchi sport asoslari bilan tanishib, va faqat keyin hokazo voleybol himoya taktikasini, hujum paytida harbiy harakatlar, deb jihatlar kirib kerak bo'ladi

### **O'YINLAR PAYTIDA XAVFSIZLIK**

Voleybol, bir savodsiz yondashuv juda travmatik o'yin bo'lishi mumkin, boshqa sport kabi. raqobat oldin birinchi bo'lib u o'yin kamida eng asosiy vaziyatga o'rganish juda muhim, shuning uchun, jarohat turli olish ehtimoli juda yuqori ekanligini tushunish kerak. Hatto jahon chempionatlari, qoidalar bilmayman ishtirokchilari, diskvalifikatsiya bir hukmni qabul.

Shunday qilib, birinchi va eng muhim - musobaqalarda davomida murabbiy mavjudligidir. Uning majburiyatlari uskunalar va tegishli uskunalarni tekshirish o'z ichiga oladi. To'g'ri texnikasi va voleybol o'yin taktikasi, u berib va to'pni qabul yo'l bor - bu bir murabbiy o'z futbolchilarini o'rgatish kerak birinchi narsa. Ko'pincha texnologiya ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Axir, qoida tariqasida, erta jarohati barmoqlari bilan ulangan. bunday holatlarni oldini olish uchun, u qo'lini mustahkamlash va murabbiylar oddiy mashqlar o'tkazish, ma'nosi qaysi otib va yorug'lik to'p yuqumli iborat tajribali kuchli tushunish, ishonch hosil qilish uchun zarur.

### **BIR ODAM SEHRLAB VOLEYBOL BILISH KERAK, NIMA HAR BIR**

Bu maxsus ta'lim odamlar tomonidan amalga oshirilishi kerak, chunki, biz bu erda turli mashqlar numaralandirmak bo'lmaydi. Biz faqat sport voleybol, shuningdek, katta rol o'ynaydi, deb eslang. amaliyot shuni ko'rsatadiki, voleybol eng yaxshi yengil kiyim, ya'ni, ko'ylak, shorti va ba'zi ozod o'ynagan, lekin bir poyafzal yagona don bilan oyog'iga mahkam ushlab turing. Bu, shuningdek, o'yin davomida u kuchli, ular jarohat va hatto zarar olib kelishi mumkin, deb siz, masalan, zargarlik va boshqa kichik ob'ektlar, barcha taqinchoqlar olib tashlash tavsiya etiladi ta'kidlash lozim.

Agar faqat ochiq havoda voleybol o'ynash qaror bo'lsa, bu holda, u kamida bir futbolchi aniq uchrashuv qoidalarini bilgan bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, albatta, siz birinchi yordam uchun to'plam bor, va kiyim kodni amal qilish kerak.

### **VOLEYBOL HAQIDA QIZIQARLI**

Endi, ehtimol, voleybol kabi, bu sport haqida eshitmagan bo'lardi hech odamlar bor. faqat professionallar uchun qiziqish, ko'p hollarda bu mavzularni - metodlarni oziqlantirish va yig'adi olish uchun hujum va mudofaa, hurmat o'yin taktikasi. Biroq, havaskor futbolchilar, qiziqtiradigan mumkin details va turli ajoyib faktlar, u har bir emas biladi. Bu bo'limda biz faqat eng qiziqarli aytib o'tmoqchiman, nima uchun, deb. Misol uchun, voleybol federatsiyasi 218 mamlakatlarni o'z ichiga oladi va boshqa jahon sport birlashmalari orasida yetakchi hisoblanadi.

Yana bir kam bo'lmagan qiziqarli nuqta mashhur Wilson firmasi to'pni taalluqlidir. Tomosha "Cast Ryder"? Agar xavf ostida nima tushunish bo'lsangiz, ehtimol, faqat to'p o'yinda ishlatiladi filmlar, asosiy belgi eslayman. Va endi, eng muhim narsa: to'p rivoyat katta miqdorda uchun kimoshdi savdosida sotildi - 18.400 dollar!

Ajablanarlisi shundaki, braziliyaliklar bu o'yin jahon chempioni bo'lgan, va, albatta, ular voleybol o'yini uchun 1984 yilda ishlab chiqilgan bir ajoyib chiroyli ozuqa to'p, namoyish birinchi marta edi. taktika o'yinlar Ta'lim - juda qiyin narsa, lekin hech narsa deb millat uchun bu sport mumkin emas. Rossiyada, voleybol haqida birinchi 1923 yilda boshlangan, va bu yil 28 iyun kuni mamlakatimizga, bu eng qiziqarli va hayajonli o'yin rasmiy tug'ilgan kuni deb hisoblanadi. Lekin voleybol yuqorida aytib o'tilgan mamlakatlarda nafaqat katta mashhurlik sazovor bo'ldi. Agar tadqiqot imon bo'lsa, sport bizning sayyorada yashayotgan qariyb 1 milliard kishini ega hozir. Va hatto bu ko'rsatkich chegarasi deb hisoblash mumkin emas.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun "Xalq so'zi" gazetasi ., 2015-yil 5-sentyabr.
2. Mirziyoyev Sh.M. "Buyuk kelajgimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz". Toshkent "O'zbekiston" 2017-yil.
3. Абдуллаев А.А., Ш.Х.Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти –Тошкент, 2017. 231 б.
4. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для ИФК. М.ФиС. 1991 – 191 с.
5. Жарова Л.Б., Столярус А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни. //Теория и практика физической культуры, № 1 – 1991 г. – с. 62-63.