

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
E-mail:sulajmonovzahongir08182@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada to'pni uzatish texnikalari haqida batafsil izohlar, fikrlar berib borilgan. Maqolada rasmlar bilan, kichik boblar bilan yanada boyitilgan. Ushbu maqola maktab, litsey, kollej jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun amaliy yordam beradi deb hisoblaymiz.*

Kalit so'zlar: *Voleybol, texnika, uzatish, o'yin, usullar, voleybol o'yini, qabul qilish, to'pni yuqoridan qabul qilish, to'pni pastdan qabul qilish, to'pni yondan qabul qilish.*

BALL PASSING TECHNIQUE 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

E-mail:sulajmonovzahongir08182@gmail.com

Annotation: *This article provides detailed comments and opinions about ball passing techniques. The article is further enriched with pictures and small chapters. We believe that this article will provide practical help for school, lyceum, college physical education teachers.*

Keywords: *Volleyball, technique, transfer, game, methods, volleyball game, receiving, receiving the ball from above, receiving the ball from below, receiving the ball from the side.*

ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Сулайманов Джахонгир Солиджонович

Ассистент кафедры «Теории и методика спортивных игр» факультета «Виды спорта» Ферганского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Электронная почта: sulajmonovzahongir08182@gmail.com

Аннотация: *В этой статье представлены подробные комментарии и мнения о технике передачи мяча. Статья дополнена иллюстрациями и небольшими главами.*

Мы уверены, что данная статья окажет практическую помощь учителям физкультуры школ, лицеев, колледжей.

Ключевые слова: Волейбол, техника, передача, игра, приемы, игра в волейбол, прием, прием мяча сверху, прием мяча снизу, прием мяча сбоку.

Kirish.

Sport o'yinlari ichida voleybol sport turini ham o'z o'rni, o'ziga hos xususiyatlari mavjud. Voleybolda turli-tuman xarakterlik harakatlari qo'llaniladi: yurish, yugirish, sakrash, kutilmaganda to'xtalish, epchilik va chaqqonlik, turli hil harakatlardan iboratdir. Voleybol turida ham boshqa sport turlariga o'xshab usullarni bajarib jamoadoshlari bilan birgalikda ustunlikga erishishga harakat qiladilar. Voleybolni tarbiyaviy ahamiyati ham juda katta, u o'zaro hamjihatlikni tarbiyalaydi.

Asosiy qism.

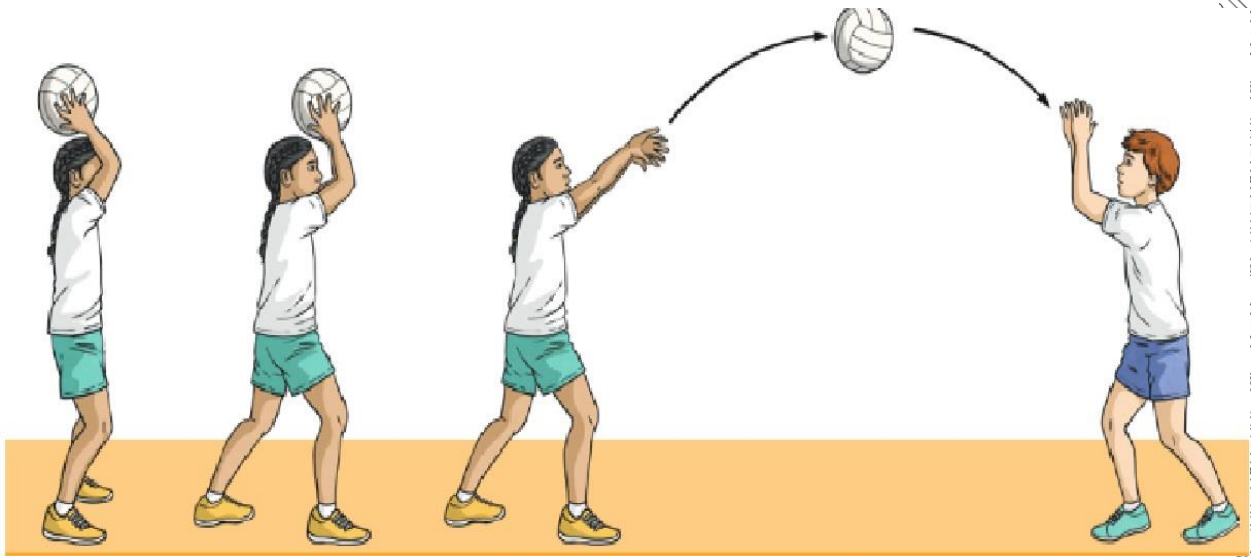
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda 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 harakatlangandan 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.



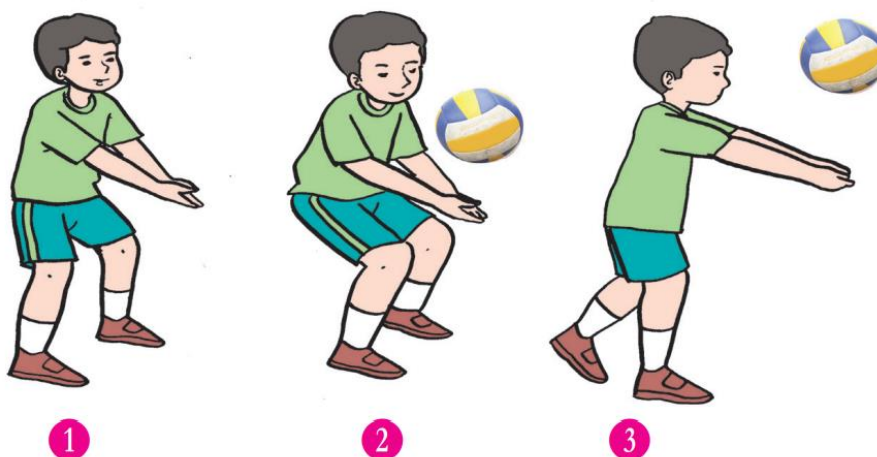
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda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

Murakkab hujum kombinatsiyalarini 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. Xuddi 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'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi. Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi 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 tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar

bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



Xulosa.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat havoda, ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish buncha yaqqol misol bo'la oladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, "libero" o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridanto'g'ri amalga oshirilishi, to'rning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –T.: "lider Press", 2008. –33 b.
2. 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.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. //Методическое пособие по обучению игре. – М.: "Олимпия PRESS", 2005. – 111 с.
4. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zahiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: "Tasvir", 2008. – 144 b.
5. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –T., 2009. – 77 b.

6. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 208 b.
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.: Терра Спорт, 2006. – 272 с.