

ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH USULLARINING AHAMIYATI

Safarboyev Nodirbek Shavkat o'g'li
Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

Saparboyev Mirzabek Shavkat o'g'li
Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada to'pni o'yinga kiritishning yangi usullari, to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishining ahamiyati, zamonaviy voleybolda sakrab to'pni o'yinga kiritish usuli haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Voleybol, voleybol to'pi, to'pni o'yinga kiritish, o'yinchi, usul, murabbiy, sakrash, o'yin, to'pga zarba berish.

Annotation: In this article, information is given about the new methods of introducing the ball into the game, the importance of giving the ball a rotational motion and its implementation without rotational motion, the method of introducing the ball into the game by jumping in modern volleyball.

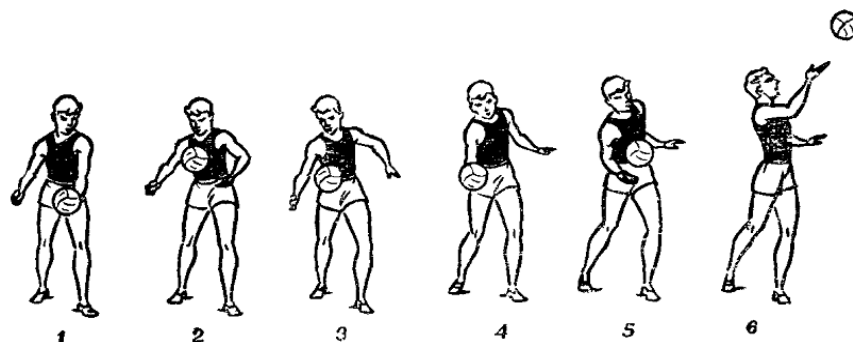
Keywords: Volleyball, volleyball ball, introduction of the ball into the game, player, method, coach, jump, play, blow to the ball.

Аннотация: В данной статье представлена информация о новых способах введения мяча в игру, о значении, с помощью которого мяч может быть реализован как с помощью кругового движения, так и без кругового, о способе введения мяча в игру прыжком в современном волейболе.

Ключевые слова: Волейбол, волейбольный мяч, ввод мяча в игру, игрок, метод, тренер, прыжок, игра, удар по мячу.

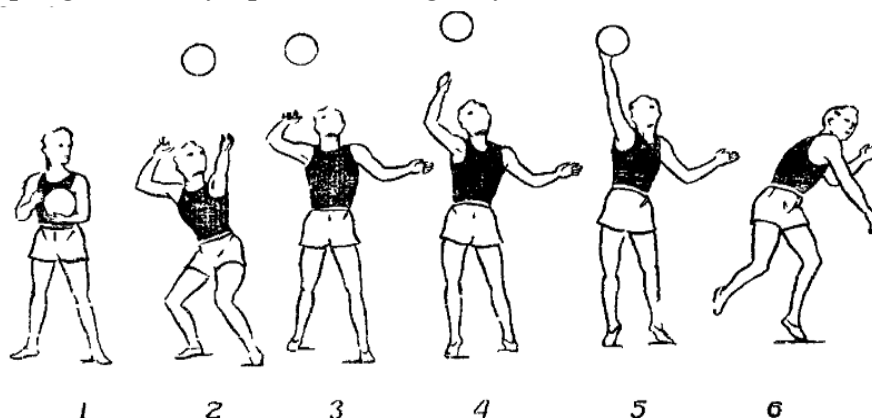
To'pni o'yinga kiritish mobaynida o'yinchi maydon ichiga kirishi taqiqlanadi. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritishning dastlabki holatdan va quyidagi uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik jarayonlarini (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat bo'ladi. Voleybolda to'pni o'yinga kiritishning pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari bor. Bu usullarni texnikasi bilan bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Bunda birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki qayta takrorlanadi.

Voleybolda to'pni o'yinga kiritishning dastlabki usuli pastdan to'g'ri to'pni o'yinga kiritish. O'yinchi gavdani oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismidan bukib, bir oyog'ini ya'ni zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi holatda oldinga chiqargan holatda turadi.



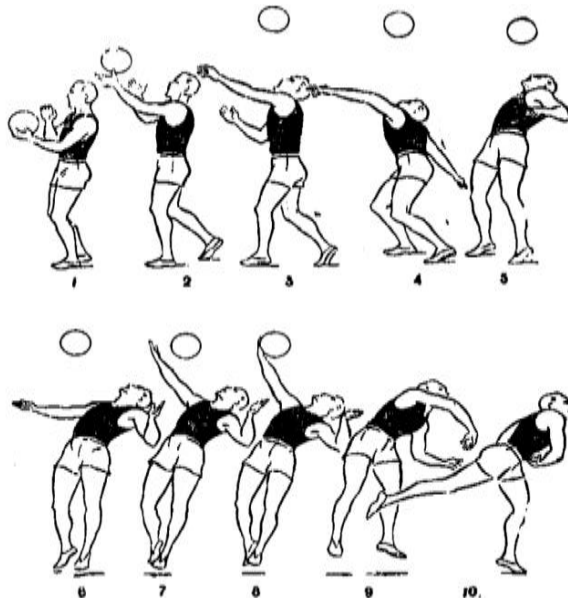
To'p qo'l tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turilishi kerak. To'p o'yinchi gavdasiga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdani og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish yo'nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Voleybolda to'pni o'yinga kiritishning yuqoridan to'g'ri to'p kiritish usuli. Bunda o'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi.



To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 metr yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lni yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l-yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 metrgacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va "aldamchi" (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Voleybolda to'pni yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usuli. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkanda holda turadi. To'p 1 metrgacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



Sakrab to'pni o'yinga kiritish. Hozirgi kunda zamonaviy voleybolda sakrab to'pni o'yinga kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi. Bunda raqib jamoasining himoyachasiga to'pni qabul qilish qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun bu usulni qo'llashda murabbiylar sakrab to'pni o'yinga kiritish texnikasini shogirdlariga o'rgatmoqdalar.

To'pni o'yinga kiritgandan keyin to'p parvoz vaqtida to'rga tegishi mumkin, lekin antennalarga yoki boshqa biron bir narsaga tegmasligi kerak. Agar to'p qabul qiluvchi tomonga tushsa ochko to'p o'yinga kiritilayotgan jamoaga beriladi. Agar to'pni o'yinga kirituvchi o'yinchi o'yin qoidalarini buzgan bo'lsa yoki uloqtirgan to'pi maydon tashqarisiga tushsa (aut) ochko raqib jamoaga qo'shiladi. Shuningdek, ochko olgan jamoa o'yinchisi raqib ochko olgunga qadar to'pni o'yinga kiritishni davom ettiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Quvondiqov S.S. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. –T.: 2020. 79-bet.
2. Mahmudov N.N. Sport o'yinlari va uni o'qitishning nazariy, amaliy metodikasi / O'quv qo'llanma– Namangan: 2020. 174-bet.
3. Safarboyev N.Sh., Sapparboyev M.Sh. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma– T.: 2022. 54-bet.
4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. T.: Fan va texnologiya. 2012. 44-bet.