



VOLEYBOL SPORT TEXNIKASINI AXAMIYATI VA O'ZIGA XOSLIGI

Turapova Shoxsanam Xolmurod qizi

*JDPI, Jismoniy madaniyat fakulteti, sport turlarini o'qitish metodikasi
kafedrasi o'qituvchisi*

Anqaboyev Dilmurod Baxtiyorovich

*JDPI, Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 1-kurs
magistranti*

Annotatsiya: Ommaviy sport turlaridan biri voleyboldir. Ushbu maqolada voleybol sport texnikasini axamiyati va o'ziga xosligi xaqida so'z borgan.

Kalit so'zlar: trenirovka, voleybol taktikasi, maxsus jismoniy siflatlar, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyat.

Bugungi kunda Respublikamizning barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turidan biri bo'lib hisoblanadi. O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarida "harakatga" keltirish, xorijiy davlatlar voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasining prezidenti "O'zavtotrans" korporatsiyasining raisi, professor L.Axmedov, hamda federatsiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatmoqdalar. Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshiriladi. Voleybolchilarning o'yin samarasini ta'minlovchi maxsus jismoniy siflatlar tayyorgarlik davrida barcha bosqichlarda ikki omil bilan belgilanadi:

1. tezkor- kuchlilik tayyorgarligi.
2. tayyorgarlikning aralash omili.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. Voleybol jismoniy tayyorgarligining aniq bo'limlari ya'ni organizm funksional tayyorgarlik darajasining safarbarlik darajasini oshirish xamda o'yin faoliyati effektivligini ta'minlab beradigan jismoniy fazilatlar xamda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'langan jismoniy qobliyatlar sakrovchanlik, sport tezkorligi va irg'ituvchanlik harakatining quvvati, o'yin chaqqonligi, o'yin chidamliligi va atletik tayyorgarlik darajasini oshirishdir.

Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlik jarayoni sportchining organizmida voleybol o'yinga xos bo'lgan katta jismoniy yuklamalar ta'sirida ko'nikish homsil qilibborish kerak. Unda funksional va atletik tayyorgarlikning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Voleybol o'yining dastlabki rasmiy o'yin oidalari 1997 yil amerakali doktor A.Xolsted rahbariligida ishlab chiqarilgan. Mazkur qoidalarning ayrim qoidalari ayrim abandlari quyidagilardan iborat.

- Maydon o'lchami – 7,6x16,1 m.
- To'rni balandligi – 198 sm.
- To'pni og'irligi - 340 grm.



Voleybolda to'p o'yinga maydondagi o'ng tashqi qismida joylashgan bir 1x1 metrli to'rtburchak shakldagi joyda bir oyoq turib kiritilgan va xokoza. Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin maxoratini shakllana borish bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib taqomilashib borgan. Voleybolchilarga xos bo'lgan maxsus chidamkorlikni tarbiyalash o'zoq vaqt davomida voleybol va o'zga sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, xar hil yo'nalishlarga o'zgaruvchan yo'nalishlarga qayta-qayta chopish, charchash holatida turli mashqlarni bajarish asosida amalga oshiriladi. Voleybolda o'yinchi xarakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda xarakatlarni koordinatsiya qiluvchi markaziy nerv sistemasining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Voleybolchining tezkorligi aniq reaksiya tezligida, jadal siltanishda hamda to'p bilan, to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalaydi.

Tezkorlikni

rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosepedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, xarakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlab o'tish kerakki, voleybolchi jismoniy tayyorgarlikda qanday sport turi vositalaridan foylangan bo'lsa, u o'sha sport turi texnikasining elementlari to'la egallab olishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining asosiy vazifalaridan biri voleybolchilarining va uni tula qonli jismoniy o'sishini ta'minlashga qaratilgan. Bu jarayon asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda hayotni zarur malakalarni takomillashtirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yiyadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik voleybolchining maxsus tayyorgarligini ta'minlashda poydevor bo'lib hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Ayrapetyans L.R., Voleybol. "Zar qalam" T. 2005 y.
2. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent-2012 y.
3. Xasanova, G. (2021). БОЛАГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТАЪЛИМНИ АМАЛГА ОШИРИШДА ТАРБИЯЧИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТСИЯСИНИНГ АХАМИЯТИ. *Scienceweb academic papers collection*.
4. Xasanova, G. (2021). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI NUTQINI GRAMMATIK TUZILISHINI SHAKLLANTIRISH. *Мактабгача таълим журнали, 4*(Preschool education journal).
5. Xasanova, G. (2021). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARGA QO'L MEХNATI ORQALI AQLIY TARBIYA BERISHNING MAZMUNI. *Мактабгача таълим журнали, 4*(Preschool education journal).
6. Xasanova, G. I. Q. (2021). INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ YO'NALISHI TARBIYACHILARINING PEDAGOGIK QOBILİYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. *Academic research in educational sciences, 2*(12), 826-830.
7. Xasanova, G. (2021). SHARQ MUTAFFAKKIRLARINING OILADA FARZAND TARBIYASIGA OID QARASHLARI. *Мактабгача таълим журнали*.
8. Xasanova, G. (2021). ПЕДАГОГ ТАРБИЯЧИЛАРНИНГ ИЛМИЙ ПЕДАГОГИК КОМПИТЕНТЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ MAZMUNI. *Мактабгача таълим журнали*.
9. Xasanova, G. (2021). ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ПЕДАГОГЛАРИНИНГ КРЕАТИВ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ MAZMUNI. *Academic research in educational sciences, 2*(1).



10. Хасанова, Г. И. Қ. (2021). Болага йўналтирилган таълимни амалга оширишда тарбиячининг касбий компетентсиясининг аҳамияти. *Academic research in educational sciences*, 2(9), 1051-1056.

Internet manbalari

1. www.ziyonet.uz
2. www.pedagog.uz.