



ORCID: [0009 – 0000 – 6050- 8285](https://orcid.org/0009-0000-6050-8285)

UDK: 796.05-053.2.79.01/09

VOLEYBOL TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLAR

Madaminov Oribdjan Nishanbayevich

*Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish metodikasi
kafedrası katta o'qituvchisi.*

+998905627939

madaminovorifzon083@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola voleybol mashg'ulotlarida shug'ullanuvchi o'quvchi yoshlarni musobaqalarga har tomonlama tayyorlash, texnik-taktik, jismoniy, funksional, ruhiy tayyorgarligini yaxshilash va ularning mazmuniga oid nazariy bilimlarni umumlashtirgan va umumiy ta'lim maktablari jismoniy tarbiya dasturining "Voleybol" bo'limi, BO'SM larning voleybol guruhleri guruhleri mashg'ulotlarida foydalanish uchun mo'ljallangan. Undan jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari, magistrlar va o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar va o'smirlar maktabining voleybol bilan shug'ullanuvchilarini boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri murabbiylari, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yini ixlosmandlari foydalanishlari mumkin.

Kalit so'lar: Jismoniy madaniyat, jismoniy sifat, jismoniy sifat, kuch, texnika, taktika, chaqonlik, epchilik, chidamlilik, professional, voleybol.

УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация: В данном методическом статье обобщены теоретические знания по разделу программы физического воспитания общеобразовательной школы "Волейбол", предназначенные для использования при подготовке волейбольных команд высших учебных заведений. Из него студенты физической воспитания, учителя физкультуры магистратур и средних школ, волейболисты детских и подростковых школ, тренеры групп начальной подготовки, организаторы-проводники физкультуры и всех видов спорта энтузиасты могут использовать.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое качество, физическое качество, сила, техника, тактика, ловкость, большинство, выносливость, профессионал, волейбол.

EXERCISES FOR DEVELOPING VOLLEYBALL TECHNIQUES

Annatation: This methodological article summarizes theoretical knowledge on the section of the physical education program of the general education school “Volleyball” intended for use in the preparation of volleyball teams of higher educational institutions. Physical education students, master’s and secondary school physical education teachers, volleyball players in children’s and teenage schools, coaches of initial training groups, organizers and conductors of physical education and all types can be used by enthusiasts from it.

Key words: Physical culture, physical quality, physical quality, strength, technique, tactics, agility, majority, endurance, professional, volleyball.

KIRISH.

“Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 19.07.2024 y.) qabul qilindi.

Qarorga ko‘ra, 2025-yildan har yili an‘anaviy tarzda quyidagilar o‘tkazib boriladi:

*oliy ta‘lim muassasalari talabalari, professional ta‘lim va umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari o‘quvchilari o‘rtasida “Volleyball stars” O‘zbekiston kubogi;

*vazirlik va idoralar xodimlari o‘rtasida 3 bosqichli (tuman (shahar) – viloyat – respublika) voleybol sport turlari bo‘yicha “Yangi O‘zbekiston” respublika musobaqasi;

*umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari yuqori sinf o‘quvchilari o‘rtasida 3 bosqichli Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi kubogi;

*nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida para voleybol sport musobaqalari.

*2025-yildan har ikki yilda bir marta voleybol bo‘yicha Markaziy Osiyo voleybol assosiasiyasi (CAVA)ga a‘zo davlatlar o‘rtasida “Buyuk Ipak yo‘li” xalqaro turniri o‘tkazib boriladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonida “jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘ligini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta‘minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud” deb alohida ta‘kidlangan.

Yoshlarni sog‘lom va baquvvat tarbiyalashda sport turlari orasida voleybol ham o‘ziga xos ahamiyatga ega. Voleybol o‘yini o‘zining qiziqarliligi va ommaviyligi bilan millionlab kishilarni o‘ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy voleybol o‘ta tezkor va mahorat, g‘ayrat talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnika va taktikaga erishish uchun birinchi navbatda voleybolchi yetarli darajada jismoniy rivojlangan hamda maxsus sifatlarga ega bo‘lishi kerak. Voleybol to‘garagida 11 yoshdan qiz bolalar, 10 yoshdan o‘g‘il bolalar

shug‘ullanishlari mumkin. Voleybol o‘yini tezkor dinamik sport turi bo‘lib o‘yinchidan katta jismoniy tayorgarlikni talab etadi, chunki voleybol o‘yini jarayonida voleybolchi ko‘p martaba sakraydi, turli xil harakatlar bilan maydonda o‘z o‘rnini almashtiradi, xujum va himoya harakatlarini bajaradi. Bu harakatni deyarli barchasi sakrashda bajariladi. Shu sababli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligidan sakrash qobiliyatini tarbiyalashga etibor beriladi. Zamonaviy voleybolda samarali o‘yin ko‘rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o‘ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirish mumkin.

Musobaqa mashqlarini bajarish voleybolchini turish holatini o‘rganishdan boshlanadi. O‘z vaqtida uchib kelayotgan to‘pga chiqish va xuddi shuni voleybolchi turish holatida bajarish. Shu kabi dastlabki holatlar keyingi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishni ta‘minlaydi.

Shuni ta‘kidlab o‘tish kerakki, turli harakatlarni samaradorligi to‘pni olib o‘tish, to‘ldirma to‘plarni uloqtirish va ilib olish bilan qo‘shib bajarilishida bo‘ladi. Bu mashqlar harakatlanishida tezligini oshirish bilan bir qatorda boshqa maxsus sifatlarni rivojlantirishni ta‘minlaydi va voleybol to‘pi bilan bajariladigan vazifalarni sezilarli darajada yengillashtiradi.

Harakatlanishlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar ham muhim faktorlardan hisoblanadi. Bu o‘yinlar zarur sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulotlarga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, bu birinchi bosqichda voleybol o‘yini chuqur o‘rganish uchun hal qiluvchi rol ni o‘ynaydi.

To‘pni uzatishlarni o‘rgatish.

Hozirgi kunda voleybol o‘yini pastdan ikki qo‘llab qabul qilish texnik usulisiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Chunki yuqoridan sakrab otiladigan podachalar, hujum zarbalardan keyin to‘p katta tezlikda uchib keladi va ularni ko‘proq pastdan ikki qo‘llab qabul qilish bilan qaytariladi. Shuning uchun to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab uzatishlar bir qancha o‘zgardi va ulardan asosiysi to‘pni boshdan yuqorida bajarish qoida sifatida kiritiladi. Bu to‘p uzatishlarni aniqligi va barqarorligini ta‘minlaydi. Bu o‘zgarishlar bilan maxsus mashqlar bajarish metodikasiga ham turli usullarni kiritishni lozim topdik.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODLAR.

Ushbu bo‘lim ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, murabbiy voleybol bo‘yicha mashg‘ulotlarni rejalashtirishda ularni o‘rganiladigan fan vazifalaridan kelib chiqib, o‘quvchilar kontingenti bilan muvofiq ravishda tuzishi lozim. Vazifalar ishning har bir davri, bir necha darslari, darsning qismlari va har bir jismoniy mashq uchun alohida qo‘yilishi lozim. Murabbiy shu mashg‘ulot davomida hal qilinadigan vazifani qo‘yishni bilishi lozim. Shu bilan birga keyingi darslarda hal qilinadigan ko‘proq vazifalarni amalga oshirishga tayyor bo‘lishi kerak. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o‘rgatish jarayonidagi bir mashg‘ulotda 3-4 ta vazifani hal qilinadi. Bunda asosiy va ikkinchi darajali vazifalarni ajratish lozim.

Turli bosqichlarda o‘rgatish vazifalarini qo‘yish va amalga oshirishni shug‘ullanuvchilarni yoshi va tayyorgarligiga mos ravishda olib borishni bilish

pedagogik mahoratni talab qiladi. Bu yerda shug‘ullanuvchilarda o‘rganadigan texnik usul haqida tasavvur hosil qilish nazarda tutiladi (hikoya qilish, kinogrammalar va

videoyozuvlar ko‘rsatish va yana uni bajarishni harakat qilib ko‘rish).

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Soddalashtirilgan shartlar asosida o‘yin usullarini bajarish. Bir qator o‘yin usullari voleybolida o‘zining murakkabligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun oldin soddalashtirilgan sharoitlarda ya’ni, boshlanishida setkasiz sherigi yordamida qo‘shimcha jihozlardan foydalanish orqali o‘rganish tavsiya qilinadi.

Bu bosqichda quyidagi o‘rgatish metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Mashqlar qismlarini davomiy qo‘shib borish bilan qo‘shilgan mashqlar metodi;

Mashqlar detallarini tanlab olib bajarish bilan jamlangan mashqlar metodi.

O‘yinga yaqinlashtirilgan sharoitlarda texnik usullarni o‘rganish. Shug‘ullanuvchilar texnik usullarni soddalashtirilgan sharoitlarda to‘g‘ri bajarishga o‘rganishgandan keyin murabbiy mashqni bir qancha qiyinlash-tirish lozim. Misol uchun, to‘pni uzatishlar, podachalar va hujum zarbalarini setka orqali bajarish.

MUHOKAMA.

Texnik usullarni guruhli mashqlarda va o‘yinda takomillashtirish. O‘qituvchi yoki murabbiyni oldida turgan asosiy vazifa shuki, shug‘ullanuvchilarda sheriklari bilan guruhli va jamoaviy mashqlarni birga harakatlanib bajarish malaka va ko‘nikmalarini hosil qilishdan iboratdir.

Shug‘ullanuvchilar yordamchi mashqlarni katta qiziqish bilan bajaradilar. Ammo ba’zida xatoga yo‘l qo‘yadilar. Bu esa keyinchalik texnikani buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy bu mashqlarning bajarish texnikasiga alohida e’tibor qaratish va o‘z vaqtida tuzatishlar kiritib borish lozim.

Shuni esdan chiqarmaslik lozimki, o‘yinda voleybolchilarga ko‘p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtni o‘zida uchayotgan to‘p bilan o‘zaro harakatlanishlarni bajarish to‘g‘ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug‘ullanuvchilar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

XULOSA

Tadqiqotlarimiz ko‘rsatdiki, voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda mashg‘ulotlar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko‘zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchi tayyorgarlik darajasini bilish (ko‘rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyor-garlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, trenirovkani tashkillash va musobaqa taqvimini, sportchi faoliyati va hayotiy umumiy rejimini barcha komponentlarini tashkillash juda muhimdir.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda trenirovkalar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko‘zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchi tayyorgarlik darajasini bilish (ko‘rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyorgarlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, trenirovkani tashkillash va musobaqa taqvimini, sportchi faoliyati va hayoti umumiy rejimini barcha komponent-larini tashkillash juda muhimdir.

Shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, turli harakatlarni samaradorligi to‘pni olib o‘tish, to‘ldirma to‘plarni uloqtirish va ilib olish bilan qo‘shib bajarilishida bo‘ladi. Bu mashqlar harakatlanishida tezligini oshirish bilan bir qatorda boshqa maxsus sifatlarni rivojlantirishni ta’minlaydi va voleybol to‘pi bilan bajariladigan vazifalarni sezilarli darajada yengillashtiradi.

Aniqlandiki, harakatlanishlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar ham muhim faktorlardan hisoblanadi. Bu o‘yinlar zarur sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulotlarga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, bu birinchi bosqichda voleybol o‘yinini chuqur o‘rganish uchun hal qiluvchi rolni o‘ynaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. “Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 19.07.2024 y.) qabul qilindi.
- 2.Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol) A.A. Po‘latov ,
M.A. Qodirova Toshkent - 2018 yil
- 3.Voleybol mashg‘ulotlarini o‘tkazish usullari A.T. Xasanov,G‘.R. Qurbonov,
N.N. Bobojonov Farg‘ona - 2019 yil
- 4.Yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash Uslubiy qo‘llanma
O.N. Madaminov Farg‘ona - 2021 yil
- 5.“Sport turlari b o‘yicha musobaqalarni o‘tkazish va hakamlik qilish” O‘quv qo‘llanma
O.N. Madaminov Farg‘ona - 2023 yil.