

VOLEYBOL O'YINIDA YUQORIDAN TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya
Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali
“Sport O'Yinlari Nazariyasi Va
Uslubiyati Kafedrası” O'Qituvchisi

Annotatsiya

Voleybol eng ommabop jamoaviy sport turlaridan biri bo'lib, bu erda to'pni qabul qilish texnikasi o'yinda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu maqolada to'pni yuqoridan qabul qilish texnikasi, uning xususiyatlari va jamoa harakatlarining samaradorligiga ta'siri muhokama qilinadi. Tadqiqot turli darajadagi tayyorgarlikdagi sportchilar tomonidan to'pni qabul qilish ko'rsatkichlarini tahlil qilishga asoslangan.

Kalit so'zlar: voleybol, to'pni qabul qilish, yuqoridan uzatma, texnika, muvofiqlashtirish.

Аннотация

Волейбол является одним из самых популярных командных видов спорта, где техника приема мяча играет ключевую роль в игре. В данной статье рассматривается техника приема мяча сверху, ее особенности и влияние на эффективность командных действий. Исследование основано на анализе выполнения приема мяча спортсменами разного уровня подготовки.

Ключевые слова: волейбол, прием мяча, передача сверху, техника, координация.

Abstract

Volleyball is one of the most popular team sports, where the technique of receiving the ball plays a key role in the game. This article examines the technique of receiving the ball from above, its features and impact on the effectiveness of team

actions. The study is based on the analysis of the performance of receiving the ball by athletes of different levels of training.

Key words: volleyball, receiving the ball, passing from above, technique, coordination.

Kirish

Voleybolda to'pni yuqoridan qabul qilish eng muhim texnik elementlardan biri bo'lib, to'pni sherikga uzatishda yoki hujum harakatlariga tayyorgarlik ko'rishda qo'llaniladi. Ushbu uslub yuqori aniqlik, muvofiqlashtirish va tananing to'g'ri pozitsiyasini talab qiladi. Voleybolchilarni tayyorlashning zamonaviy usullari ushbu mahoratni rivojlantirishga katta e'tibor beradi, chunki u hujumkor kombinatsiyalarni tashkil etishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Ushbu maqolaning maqsadi tepadan zarbani bajarish texnikasini o'rganish va uni amalga oshirish muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni aniqlashdir.



Usullar

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

- Professional va havaskor o'yinlarning videoyozuvlarini tahlil qilish;
- Mashg'ulotlarning eng samarali usullari bo'yicha murabbiylar va sportchilar o'rtasida so'rov o'tkazish;
- Texnikadagi asosiy xatolarni aniqlash maqsadida 12 nafar sportchini (15-16 yosh) eksperimental sinovdan o'tkazish.

Tahlil o'yinchilarning paslar to'g'riligi va reaksiya vaqtlarini baholash uchun tizimdan foydalanildi.

Natijalar

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, yuqori zarbaning muvaffaqiyati quyidagi omillarga bog'liq:

1. **Qo'lning to'g'ri pozitsiyasi.** Barmoqlar bo'shashgan, ammo barqaror bo'lishi kerak, bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i uchburchakni hosil qiladi.
2. **Oyoq ishi.** Sportchi barqaror holatda bo'lishi kerak, oyoqlari zarbani qabul qilish uchun biroz egilgan.
3. **Tanlash yo'nalishi.** To'pning zarba kuchiga qarab tananing optimal burchagi 30-45 daraja.
4. **Baholash.** Sportchi to'pning traektoriyasini qanchalik tez baholasa, uzatma shunchalik aniq bo'ladi.

1. Jadval: qabul qilishdagi holatlar va xatolar

Faktor	Qabulning muvaffaqiyatiga ta'siri	Oddiy xatolar
Qo'lning holati	Nazorat va uzatishning aniqligini ta'minlaydi	Qattiq qo'llar, noto'g'ri barmoq burchaklari
Oyoq ishi	Tananing holatini barqarorlashtirishga yordam beradi	Amortizatsiya etishmasligi, sekin javob
Muvofiqlashtirish	To'pni aniq yo'naltirishga imkon beradi	Harakatlarning sinxronligini buzish
Reaktsiya	O'z vaqtida qaror qabul qilishga ta'sir qiladi	To'pga qarab harakatni kechiktirish

Sinov jarayonida ma'lum bo'lishicha, tayyorgarligi past sportchilar o'rtasidagi asosiy xatolar qo'llarning noto'g'ri joylashishi va oyoqlarning yetarli darajada ishlamasligi bilan bog'liq bo'lib, bu pas ustidan nazoratni yo'qotishiga olib kelgan.

Munozara

Olingan natijalar yuqoridan o'tishni samarali bajarish uchun jismoniy va texnik jihatlariga e'tibor berish kerakligini tasdiqlaydi. Muvofiqlashtirish va reaksiya uchun maxsus mashqlardan foydalanish qabul qilishning aniqligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Bir qator tadqiqotlar shuni ham ta'kidlaydiki, yuqoridan to'pni qabul qilish bo'yicha mashg'ulotlar o'yin vaziyatlarini taqlid qilishga urg'u berilishi kerak, bu esa haqiqiy o'yin sharoitlariga tezroq moslashish imkonini beradi.

Xulosa

Voleybolda to'pni yuqoridan qabul qilish texnik jihatdan murakkab element bo'lib, yuqori muvofiqlashtirish va tananing to'g'ri pozitsiyasini talab qiladi. Ushbu texnikani muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun o'tishning aniqligini va xizmatga reaksiyani rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida tizimli mashg'ulotlar talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Solijonovich, S. J. (2024). Voleybolda hujum va himoya texnikasini egallash. Xalqaro konferensiya va jurnallarni sifatli indexlash xizmati, 1(1), 203-205.
2. Solijonovich, S. J. (2024). OLIY TA'LIM TALABALARI O'RTASIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI OSHIRISHDA VOLEYBOLNING O'RNI. Research and implementation, 2(4), 45-48.
3. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.
4. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. Scientific Impulse, 2(15), 312-316.
5. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA HARAkatLI O'YINLARNING MASHG'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".

6. Sulaymonov, J. (2023, November). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
7. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA TO 'PNI SAKRAB O 'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
8. Sulaymonov, J. (2023, November). VOLEYBOL O 'YINIDA TO 'P UZATISHNING SAMARALI USULLARI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
9. Jaxongir, S. (2024). VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. Research and implementation, 2(4), 178-181.
10. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI. Научный Фокус, 1(9), 290-295.
11. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH VA QATNASHISH, MUSOBAQA TURLARI. Scientific Impulse, 2(15), 317-322.
12. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOLCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIKLARI. Scientific Impulse, 2(15), 323-327.
13. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABINING O 'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH, VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 1078-1081.
14. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL BO 'YICHA SPORT SEKSIYALARINI TASHKIL ETISH METODLARI VA ULARNING TAVSIFI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 1074-1077.

15. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida o 'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o 'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
16. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida joy tanlash asosida to 'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
17. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to 'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
18. Sulaymonov, J. (2023, November). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
19. Solijonovich, S. J. (2024). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA MAKTAB SPORT SEKSIYALARINING AHAMIYATI. Научный Фокус, 2(13), 650-654.