

## **VOLEYBOL O'YINIDA HOLATLAR VA HARAKATLANISHLAR TEXNIKASINI O'RGATISHNI TAKOMILLASHTIRISH VA MAHORATINI OSHIRISH**

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat kafedrası v.b dotsenti*

**Ruziyev Sherzod Maxmadaliyevich**

**Annotatsiya:** Voleybol o'yini, jamoaviy sport turlari orasida o'ziga xos o'rin egallaydi. Bu o'yin nafaqat jismoniy kuchni, balki taktik fikrlashni, tezkor harakatlarni va jamoaviy hamkorlikni ham talab qiladi. Voleybol o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun o'yinchilarning texnik ko'nikmalari, holatlarni to'g'ri baholash qobiliyati va harakatlanish texnikasini mukammal egallashi zarur. Ushbu maqolada voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish masalalari muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, harakatlanish, texnika, takomillashtirish, texnik ko'nikmalar, harakatlanish, mashqlar. Voleybol o'yinining asosiy maqsadi to'pni raqib maydoniga tushirish va raqibning to'pni qaytarishiga yo'l qo'ymaslikdir. Bu maqsadga erishish uchun o'yinchilar turli harakatlarni amalga oshiradilar, jumladan, to'pni qabul qilish, pas berish, zarba berish va himoya qilish. Har bir harakat o'ziga xos texnikani talab qiladi. Shuning uchun, voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish juda muhimdir. O'yinchilarni harakatlanish texnikasiga o'rgatishda avvalo, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish zarur. Jismoniy tayyorgarlik, o'yinchilarning kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinchilarni tayyorlash jarayonida turli xil jismoniy mashqlarni amalga oshirish kerak. Bu mashqlar, masalan, sprintlar, sakrashlar, burilishlar va boshqa harakatlarni o'z ichiga olishi mumkin. Jismoniy

tayyorgarlikni oshirish, o'yinchilarning o'yin davomida tezkor va samarali harakatlanishiga yordam beradi.[1]

O'yin davomida yuzaga keladigan holatlarni to'g'ri baholash o'yinchilarning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Har bir o'yinchi o'yin davomida raqiblarning harakatlarini kuzatishi va to'pning harakat yo'nalishini oldindan taxmin qilishi kerak. Bu esa o'yinchilarga to'pni to'g'ri qabul qilish va zarba berish imkoniyatini yaratadi. O'yinchilarni holatlarni baholashga o'rgatishda, ularning diqqatini jamlash va tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish zarur. Buning uchun turli xil o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish va o'yinchilarning tezkor fikrlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazish mumkin. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishda, o'yinchilarning to'g'ri pozitsiyani egallashi va harakatlarni aniq bajarishi muhimdir. Har bir harakat uchun to'g'ri pozitsiya va tayyorgarlik holati zarur. O'yinchilar to'pni qabul qilishdan oldin, ularning oyoqlari va tanasi to'g'ri holatda bo'lishi kerak. Bu o'yinchilarga to'pni samarali qabul qilish va zarba berish imkonini beradi. O'yinchilarni pozitsiya egallashga o'rgatishda, ularga turli xil mashqlarni bajarish orqali to'g'ri holatni egallashni o'rgatish mumkin.[2] Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish jarayonida, o'yinchilarning individual ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir. Har bir o'yinchi o'zining kuchli va zaif tomonlarini bilishi va ularni rivojlantirishga harakat qilishi kerak. O'yinchilarni individual ko'nikmalarini rivojlantirish uchun, ularning harakatlarini kuzatish va tahlil qilish zarur. Bu o'yinchilarga o'z xatolarini aniqlash va ularni tuzatish imkonini beradi. O'yinchilarni individual ravishda tayyorlash jarayonida, ularga o'z maqsadlariga erishish uchun kerakli strategiyalarni ishlab chiqishga yordam berish muhimdir. Bundan tashqari, voleybol o'yinida jamoaviy hamkorlik ham juda muhimdir. O'yinchilar o'zaro muloqot qilishlari va bir-birlariga yordam berishlari kerak. Jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish uchun, o'yinchilarni jamoa sifatida ishlashga o'rgatish zarur. Buning uchun turli xil jamoaviy mashg'ulotlar o'tkazish mumkin. O'yinchilarni jamoa sifatida ishlashga o'rgatishda, ularga o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish muhimdir.[3]

Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish jarayonida, o'yinchilarning psixologik tayyorgarligini ham hisobga olish zarur. O'yinchilar o'yin davomida stress va bosimga duch kelishlari mumkin. Shuning uchun, ularni psixologik jihatdan tayyorlash va o'yin davomida o'z hissiyotlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish zarur. Psixologik tayyorgarlikni oshirish uchun, o'yinchilar bilan turli xil psixologik mashqlar o'tkazish mumkin. Bu mashqlar o'yinchilarga o'z hissiyotlarini boshqarish va o'yin davomida to'g'ri qarorlar qabul qilish imkoniyatini beradi. Voleybol o'yinida hamkorlikni rivojlantirish, jamoaning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Ushbu sport turi, o'yinchilar o'rtasida kuchli muloqot, ishonch va bir-biriga yordam berishni talab qiladi. Voleybol o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun jamoa a'zolari o'rtasida samarali hamkorlik o'rnatish zarur. Voleybolda o'yin jarayoni davomida o'yinchilar bir-birini yaxshi tushunishlari va harakatlarini muvofiqlashtirishlari kerak. Har bir o'yinchi o'z vazifasini aniq bilishi va jamoaning umumiy maqsadlariga erishish uchun qanday harakat qilishini tushunishi muhimdir. Bu jarayonda jamoaviy strategiyalarni ishlab chiqish va o'yin davomida o'zaro fikr almashish juda foydali bo'ladi. O'yin davomida muloqotning o'rni juda katta. O'yinchilar o'rtasida doimiy va aniq muloqot o'yin natijalarini yaxshilaydi. Masalan, bir o'yinchi to'pni qabul qilganda, boshqa o'yinchilar uni yo'naltirish yoki harakat qilishga undashlari kerak. Bu, o'z navbatida, o'yinchilar o'rtasida ishonchni oshiradi va jamoaviy ruhni kuchaytiradi. Voleybolda jamoaviy strategiyalarni ishlab chiqish ham muhim ahamiyatga ega. O'yinchilar birgalikda o'yin strategiyasini muhokama qilishlari va har bir o'yinchining kuchli tomonlarini hisobga olgan holda taktikalarni belgilashlari kerak. Misol uchun, bir o'yinchi kuchli zarba beruvchi bo'lsa, u holda jamoa uning zarbalaridan maksimal foyda olish uchun strategiyalarni ishlab chiqishi lozim. Bu jarayon o'yinchilarning o'zaro fikr almashishini va birgalikda qaror qabul qilishini talab qiladi. O'zaro yordam va qo'llab-quvvatlash voleybolda hamkorlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'yinchilar bir-birining kuchli tomonlarini aniqlab, ularni rivojlantirishga yordam berishlari kerak. Masalan, agar bir o'yinchi qabul qilishda muammoga duch kelsa, boshqa o'yinchilar uni qo'llab-quvvatlash va tajribalarini baham

ko'rish orqali yordam berishlari lozim. Bu jarayon o'yinchilar o'rtasida ishonchni oshiradi va jamoaning birligini mustahkamlaydi. Voleybol o'yinida qiyinchiliklarga duch kelish ham jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinchilar birgalikda qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun harakat qilishlari kerak. Masalan, agar jamoa o'yin davomida muammoga duch kelsa, barchasi birgalikda strategiyalarni o'zgartirish va yangi taktikalarni ishlab chiqishlari zarur. Bu jarayon o'yinchilarning fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi va ularni bir-biriga yaqinlashtiradi. O'yinlardan so'ng, o'yinchilar o'zaro fikr almashish va tajribalarini baham ko'rish uchun vaqt ajratishlari muhimdir. Bu jarayon o'yinchilarning o'zaro ishonchini oshiradi va bir-birini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. O'yinchilar o'zaro fikr almashish orqali o'z kamchiliklarini aniqlashlari va kelajakda yaxshilanish uchun qanday harakat qilishlari kerakligini bilishlari mumkin. Voleybol o'yinida hamkorlikni rivojlantirish, jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Jamoa ichidagi hamkorlik va ishonchni rivojlantirish, o'yinchilarning o'zaro aloqalarini mustahkamlaydi va o'yin natijalarini yaxshilaydi. Shuning uchun, o'yinchilar o'rtasida samarali hamkorlikni o'rnatish va rivojlantirishga doimo e'tibor berish zarur. Voleybol o'yini, nafaqat jismoniy kuchni, balki jamoaviy ruhni, ishonchni va o'zaro yordamni ham talab qiladi. Bu jihatlar, o'yinchilarning muvaffaqiyatli o'yin o'tkazishlari uchun asosiy omillardir.[4]

### **Xulosa:**

Natijada, voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish jarayoni murakkab va ko'p qirralidir. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi, holatlarni baholash qobiliyati, harakatlanish texnikasi, individual ko'nikmalar va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun murabbiylar o'yinchilarni to'g'ri tayyorlash, ularni motivatsiyalash va psixologik jihatdan tayyorlashga e'tibor berishlari zarur. Bularning barchasi voleybol o'yinida muvaffaqiyatga erishish va o'yinchilarning mahoratini oshirishga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Qodirov, A. (2019). "Voleybol: Nazariy va amaliy asoslar". Toshkent: Sport nashrlari.
2. Saidov, R. (2020). "Voleybol o'yinida texnikalar va taktikalar". Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashri.
3. Xolmatov, M. (2018). "Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasi". Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashri.
4. Tursunov, D. (2021). "Voleybol: O'qitish metodikasi". Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti nashri.
5. Raxmonov, A. (2022). "Voleybol o'yinida mahoratni oshirish". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi nashri.
6. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg 'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo 'Llanishi." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 526-528.
7. Axmatkulovna, Elova Sitora. "QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YILLIK MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI TAQSIMLANISHI." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences*. Vol. 3. No. 6. 2024.
8. Axmatkulovna, Elova Sitora. "QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA TEZKOR KUCHNI RIVOJLANTIRISH." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 1085-1087.
9. Axmatkulovna, Elova Sitora, and Ergasheva Zulayxo Sodiqovna. "DARS TAHLILI, TURLARI VA UNING PEDAGOGIK AHAMIYATI." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 11.6 (2023): 145-147.
10. Элова, Ситора. "Формирование и совершенствование педагогического мастерства учителей физического воспитания." *Общество и инновации* 4.10/S (2023): 75-79.