



## VOLEYBOL SPORT TURIDA TEXNIK TAYYORGARLIK HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

---

*Alimgulova Sarvinoz Marat qizi*  
*Urganch Davlat universiteti*  
*Sport va san'at fakulteti talabasi*

**Annotatsiya.** Texnik tayyorgarlik bu avvalam bor har bir sport turida asosiy ozak bo'lib xizmat qiluvchi tayyorgarlikdir. Voleybol sport turida texnik tayyorgarlik bir nechta mashq guruhlariga ajralib ularning yo'nalishlari ham turli xildir. Turli yo'nalishdagi mashq guruhlari voleybol sport turida turli xil vazifalarni hal qilish uchun xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar.** Texnika, taktika, mahq, guruh, harakat, yo'nalish, mohiyat, bo'lim.

**Аннотация.** Техническая подготовка – это базовая подготовка в любом виде спорта. Техническая подготовка в волейболе делится на несколько тренировочных групп и их направления также различны. Тренировочные группы разного направления служат для решения разных задач в волейболе.

**Ключевые слова.** Техника, тактика, подразделение, группа, движение, направление, сущность, отдел.

**Annotation.** Technical preparation is the basic preparation in every sport. Technical training in volleyball is divided into several training groups and their directions are also different. Training groups of different directions serve to solve different tasks in the sport of volleyball.

**Key words.** Technique, tactics, unit, group, movement, direction, essence, department.

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 11-fevraldagi "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi PQ-107-son qarori ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholi o'rtasida voleybolning olimpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:



2017-2018-yillarda voleybol sport turini yanada rivojlantirish bo'yicha "yo'l xaritasi" 1-ilovaga muvofiq;

2017-2020-yillarda voleybol sport turini rivojlantirishning maqsadli ko'rsatkichlari 2-ilovaga muvofiq tasdiqlansin. Bu borada qilinayotgan ishlar rivoji doimo nazorat ostida bo'lib borsin va har bir bosqich ketma ketlikda o'tkazilishi taminlansin.

**Kirish.** Texnik tayyorgarlik –bu mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifasini maqsadga muvofiq va kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz.

Voleybol texnikasini egallashdagi asosiy vazifa,-bu jarayon o'yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarini o'zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Yuqori sport natijalarini ko'rsatish faqat voleybolchining texnik tayyorgarligiasosida jamoani texnik tayyorgarligini va mahoratini belgilaydi.

Buning uchun:

1.Barcha malakalarni o'zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik mahoratni ko'rsatkichi-o'yinchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog'liq.

2.Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, o'yin davomida jamoada ma'lum bir faoliyatni bajarish va ularni o'yin paytida qo'llash. Mana shu ko'rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.

3.Texnik (priyomlarni) malakalarni barqaror bajarish.

O'yin davomida raqib tomonidan qo'llaniladigan qarshi harakatlar va har xil xalaqit beruvchi ta'surotlar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko'rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg'unligini bilish mumkin.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayon bo'lib, musobaqa taqdirini xal qiluvchi o'yin malakalari texnikasini o'zlashtirish va uni shakllantirishga qaratilgan tayyorgarlik turidir. Dastlabki o'rgatish bosqichida texnik tayyorgarlikni maqsadga muvofiq tashkl qilish o'rta muxim axamiyat kashf etadi. Texnik tayyorgarlik ko'rsatgichlarining samarali shakllanishi tayyorlov, yondoshtiruv, maxsus va o'yin mashqlaridan qanchalik to'g'ri foydalanishga bog'liq.

Voleybolda texnik tayyorgarlik o'yin davomida amalga oshiriladigan xujum va ximoya texnikasiga oid xarakat malakalariga o'rgatish xamda sekin-asta shu malakalarni shakllantira borish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Xujum va ximoya texnikasiga o'rgatishda dastavval voleybolchiga xos xolatlar va maydon bo'ylab xarakat qilish, so'ng to'p uzatish - qabul qilish, to'p kiritish – uni qabul qilish, zarba



berish va to'siq qo'yish malakalariga axamiyat qaratladi. Xolat va xarakatlanishlar quyidachilardan iborat: to'pni uzatishdagi xolat: xyoklar, tizza, gavda, elka-qo'llar – barmoqlarning joylashishi. To'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yishdagi xolatlar.

Maydon bo'ylab xarakatlanishlar xam turliga bo'lib, xar xil yo'nalinlarda ijro etiladi. Masalan, o'nga, chapga, oldinga, orqaga yurish, yugurish, siljish, xatlash, sakrash, sirg'anish va xokoza. Ushbu xarakat malakalari avval aloxida o'rganiladi, so'ng o'yin malakalariga qo'shib ijro etiladi.

Xozirgi kunga kelib yosh voleybolchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlik jarayonining mohiyati, mazmuni va xususiyatlari talaygina ilmiy - uslubiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan va atrofliga yoritilgan (V.A.Golomazov va b., 1976; Yu.D.Jeleznyak, 1973, 1978, 1988, 1991; Yu.N.Klexev, A.G. Furmanov, 1979).

Uyin texnikasi- bu bir vaktning uzida etma ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan xarakat yoki xarakatlarning majmuasidir.

Uyin texnikasi – xarakat aniq, tez, engil, vaziyatga muvofik, kamkuch sarf tib yuqori samarada bajarishga muljallangan bulishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tennis) suz bulib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «Sa'nat» tushunchasini anglatadi.

Zamonoviy voleybol turli uyin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nixoyatda boy bulib, uta katta shiddat va tezlikda utadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan uziga xos xususiyatlari uyinchilardan mukammal takomillashgan texnik maxorat talab kiladi.

Musobaka uyinlarida texnik maxorat kanchalik keng va tashki ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bulsa, shunchalik galabani qo'lga kirtish imkoni ko'p bo'ladi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor va xakoza) ulaning texnik pasportlari mavjud bulib mazkur vositasining texnik kursatkichlari va ulchamlari berilgan buladi. Sportda xam muayyan xarakat malakasining o'ziga xos texnik kursatkichlari, va ulchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol uini texnikasi uziga xos tasnifga ega bulib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. Uyin texnikasining tasnifi «Xujum texnikasi» va «Ximoya texnikasi» kabiturkumlarga bulinadi. Ular esa uz navbatida yuqoridan pastga karab bir-biriga buysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

«Xujum» -texnikasiga xolat va xarakatlanish, to'pni uyinga kiritish va zarba texnikasi kiradi.



«Ximoya» - texnikasi esa uz navbatida xolat va xarakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq texnikasidan iborat.

Uzatish texnikasini. To'p uzatish voleybolda asosiy uyin malakalaridan biri bulib, shu uyin bilan bog'lik bulgan barcha texnik – taktik faoliyatini yagona vositadir.

Uzatish – xujum texnikasiga mansub bulib, uni ma'lum vaziyatda taktik maxorat bilan tug'ridan tug'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish – nemis mutaxasisi M.Fidlerni (1970) izoxiga binoan – bir vaqtni o'ziga bajariladigan ikki xarakat malakasidan iborat buladi. Birinchi «Jangovor» xolatdan gavgani ogirlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza qismidan salgina egilishidan to to'pni qabul qilishigacha bulgan malaka. bU malaka ximoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maksadli uyinchiga aniq etkazib berilsa bu uzatish deb yuritiladi va xujum texnikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi:

Tayanch xolatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish;

Ikki qo'llab pastdan uzatish

Bir qo'l bilan pastdan uzatish;

Sakragan xolatda (tayanchisiz) ikki qo'l yoki bir qo'l bilan pastdan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontal yoki diagonal ravishda baland, past uzok yoki yakin yunalishlarda ijro etilishi mumkin. Tup uzatishni bu turlaridan ikki qo'llab yuqoridan uzatish texikasini olsak, bunda «Jangovor» xolat-bir oyok ikkinchisiga nisbatan oldinga, ikkala oyok xam tizza qsmidan egilgan buladi;

Kelayotgan to'pni yunalishga, baland pastligiga va tezligiga karab xolat yoki xarakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bulish lozim; to'p yakinlashganda to'pga nisbatan karshi xarakat oyoklarni tizza qsmidan yozilishi bilan boshlanadi.

Qo'llarni kursatish va katta barmoklar uchburchak shaklda bulib, uni orasidan to'pni yakinlashishi kuzatiladi;

Bilaklar salgina orkaga egilgan bulib, barmok, panja, kaftar chumich shaklda buladi;

To'p bilan qo'llarni «Uchrashuvi» arafasida oyoklarni tizza qsmidan yozilishi, qo'llar bilan da'vom etib, uzatishda to'pni yunalshini maksadga muvofik ta'minlanishi lozim. Uzatish vaqtidabarmoklar amortizatsiya va yunaltirish, kursatkich va urta barmoklar esa bilaklarni tupga karshi xarakati blan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuchvazifalarni bajaradi. Nomsiz va kichik barmoklar to'pni yon tomondan uni aniq yunaltirishga yordam beradi. Tayanchsiz xolatda (sakragan



xolatda) ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi – aksariyat kiska balandlikda fakat sakragan xolatda amalga oshiriladi.

**To'pni uyinga kiritish texnikasi-** To'pni uyinga kiritish – uyinni boshlash yoki da'vom ettirish vosiasi bulsada, ayniksa, sungi yillarda, xujum texnikasi tizimidagalaba keltiruvchi asosiy malakaga aylanib bormokda.

To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat:

Turga nisbatan tug'ri turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish.

Turga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish.

Yuqoridan tugri va yon tomon bilan to'pga umuman aylanma xarakat bermasdan (planiruyuxaya podacha) tup kiritish.

Yuqorida kayd etilgandek, tup kiritish turlari xar xil bulsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, ushbu dastlabki xolat chap (ung) oyok bir kadam oraligida oldinda joylashadi xarakatlanishni dastlabki boskichida oyoklar tizza qsmidan bir oz etilgan buladi; chap qo'lda joylashgan to'pni; pastdan tup kiritish taxminan to'p 25-50 sm balandlikga vertikal irgitaladi: yuqoridan to'p kiritishda:

- to'p taxminan 1,0 m atrofida irgitaladi, bundan tashkari pastdan to'p kiritishda gavda oldiga bir oz bukilgan buladi, yuqoridan tup kiritishda esa gavda vertikal xolatda buladi: to'p irgitalishi bilanok tanani ogirlik arkazi orka omonga siljiltadi, gavda va ung qo'l barobariga orka tomonga xarakatlanadi;

- pastdan tugri turib tup kiritishda ung ukl erga nisbatan perpendiqo'lar ravishda orkaga siljilib, sung irgitalgan to'pni shiddat bilan olidinga – balandga uriladi;

- yuqoridan tug'ri turib tup kiritishda ung yuqoriga vertikalkutarilgan xoladan orka tomonga xarakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, sung qo'l yozilishi bilan bir katorda old tomonga shiddat bilan uriladi;

- tananing ogirlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomon bilan turgan xolatda tup gavda ung tomonga egiladi, qo'l orkaga – pasta tushiriladi va katta shiddat bilan old tomonga xarakatlantirilib, vertikal xolatda irgitalgan to'p zarb bilan uriladi;

- tugri va yon tomon bilan to'pni aylanma xarakatsiz kiritishda zarba buruvchi qo'l tupdan deyarli kiska oralikda buladi va zarba to'pni markaziy nutasiga tugri kelishi kerak.

### **Zarba berish texnikasi**

Sakrab zarba bilan to'pni urish yoki to'siqlarnichalgitish niyatida bir qo'l bilan to'pni rakib maydonchasini bush joyiga uzatish (utkazi yuborish) uyin vaziyatining



ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bulmaganda rakib jamoani kayta xujum uyushtirishga imkon bermaslikka karatilgan bulishi lozim.

Zarba – kiska oralikda chopish 1 faza, depsinish va sakrash 2 faza, zarba berish 3 faza va kunish 4 faza makakalari asosida amalga oshiriladi.

Kiska oraliqda yugurish fazasi uz navbatida bir-biri bilan boglik bulgan 3 kismga bulinadi; datlabki (tayorgarlik) o’rta (yugurishning asosiy kadamlari) va tovonni qoyish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishning dastlabki qsmida voleybolchi xali uzatilgan to’pning tulailmasdan xarakat ydinlashtirish maksadida bir ikkita tayyorgarlik kadamini kuyadi.

Yugurishning ikkinchi (o’rta) qsmida, uzatilgan tupi yunalishi va unga munsib bulgan xarakat yunalishi aniklanib, shiddat blan yugurish kadamlari tashlanadi. Bu kismda ijro etiladigan malakalar xujumchini jismoniy, texnik va taktik imkniyatlariga karab u yoki bu tomonga uzgarishi mumkin.

Yugurining uchinchi qsmida tana ogirlik markazini pastrok tushirib ung oyok bilan shiddatli katta kadam kuyiladi, avvalo erga oyokning tovon kismi kuyiladi, sung chap oyokni birlashtirish bilan bir katorda ikki oyokning tizza kismalari yanada bukiladi, ikki qo’l orkadan oldinga tezlik bilan xarakatlanib, inertsiyadan foydalanilgan xolda depsinish ijro etildi.

Ikkinchi faza sakrash – vertikal ravishda, qo’llarni oldinga – yuqoriga shiddatli xarakati turga tegmasdan va ikki oyok bilan depsinish evaziga amalga oshiriladi. Sakrash fazasining sunggi damida gavda orka tomonga egiladi. Zarba beruvchi qo’l, shiddat bilan yoy shaklida yuqoriga xarakatlantiriladi, qo’l tirsak qsmidan past tomonga bukiladi.

Uchinchi faza – to’pni zarba bilan urish – ung qo’lni (zarba beruvchi qo’l) tirsak qsmidan yozilishi, uni yuqoriga – oldinga karab ijro etilgan xarakati blan ifodalanib qo’l aynan vertikal xolatgacha yozilgan vaqda qo’ldan tashkari korin-kukrak, elka-kukrak-bel mushaklarini baravariga keskin kiskarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maksadga karab barcha mushaklarni kiskarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bulishi mumkin.

Turtinchi faza – kunish – oyoklarni egilgan xolatida amortizatsiya karashiligida ijro etiladi. Zarba berish texnikasi – tigr uynalishda, ya’ni chalishini yunalishida gavdani burmasdan va burib turli yunalishda zarba berishni uz ichiga oladi. Zarbani mazkur turlaridan tashkari sakrab yon tomon bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi sungi yillarda kam ijro etilmokda.



### **To'siq qoyish texnikasi**

To'siq qoyish – bu rakib uyinchisi tomonidan uzatilagn yoki zarba berilgan tup yunalishini tusish, unda qarama –qarshi «jonli devor» tashkil qlishdir. To'siq qoyish asosiy ximoya vositasi bulibgina kolmay, balki mazkur to'siq yordamida ochko olti imkoniyati xam mavjud bulishi mumkin. Demak uz navbatida to'siq qoyish xujum tizimiga xam mansubdir.

To'siq qo'yuvchii uyinchi dostlab oyoklarini elka kenligiga joylashtiradi, oyoklar tizza qsmidan xiyos bukilgan buladi, ullar tirsak qsmidan bukilgan bulib, panjalar yoyilganshakilda bulib. To'pni yunalish joyiga karab xarakatlantirilgandan surg (ba'zid turib) oyoklar tizza qsmidan bir ozgina bukilib, shiddat bilan yoziladi va qo'llarni faol xarakati bilan sakrab, tup kengligida to'siq kuyiladi.

«Ko'nish» - oyoklarni amortizatsion bu kish xisobiga amalga oshiriladi. To'siq qoyishda sakrash jarayoni rakib xujumchisining sakrash vaktidan bir oz kechrok xolda va gurux bulib ijro etilishi mumkin. Gurux ishtirokida to'siq qoyish to'siq qo'yuvchii uyinchilarining qo'llari orasidan tup uta olmasligini ta'minlashi zarur.

To'siq qoyishda rakib tomonidan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to'pning bulajak yunalishini faximlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakani ijobiy yakunlashida goyat katta axamiyatga ega.

### **Xulosa:**

Texnik tayyorgarlik asosan uch bosqichda amalga oshirilib har bir bosqichning vazifasi va maqsadi mavjudtir. Texnik tayyorgarlik qilishda berilgan vazifalar ketma-ketlikda hal qilinishi lozim.

### **Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Атаев А.К. развитие быстроты, ловкости и силы у детей. Ташкент, Ўқитувчи, 1973. - 120с.
2. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:Физкультура и спорт. 1985.-192 б.
3. Брил М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва, ФиС., 1983.
5. Ганиева Ф.В. Жамоа харакатларини оьргатишда лъоблланиладиган машълар. Услужбий тавсиянома. ТЖТИ нашриёти, 1997.