

## VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH USULLARI (11-12 YOSH O'G'IL BOLALAR UCHUN)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10026537>

**Rejapov O'tkirbek G'ayratjon o'g'li**

*o'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti farg'ona filiali "sport o'yinlari nazariyasi va uslubi" kafedrasida assistent o'qituvchisi*

### **Annotatsiya.**

*Ushbu ilmiy maqolada yosh voleybolchilarning dastlabki o'rgatishni tashkil etish va mashg'ulotni mazmuni, vazifalari, vositalari hamda mashg'ulot olib borish masalalari yoritilgan.*

### **Kalit so'zlar**

*yosh voleybolchilar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, sport, barkamol avlod, sog'lom turmush tarzi.*

### **Kirish.**

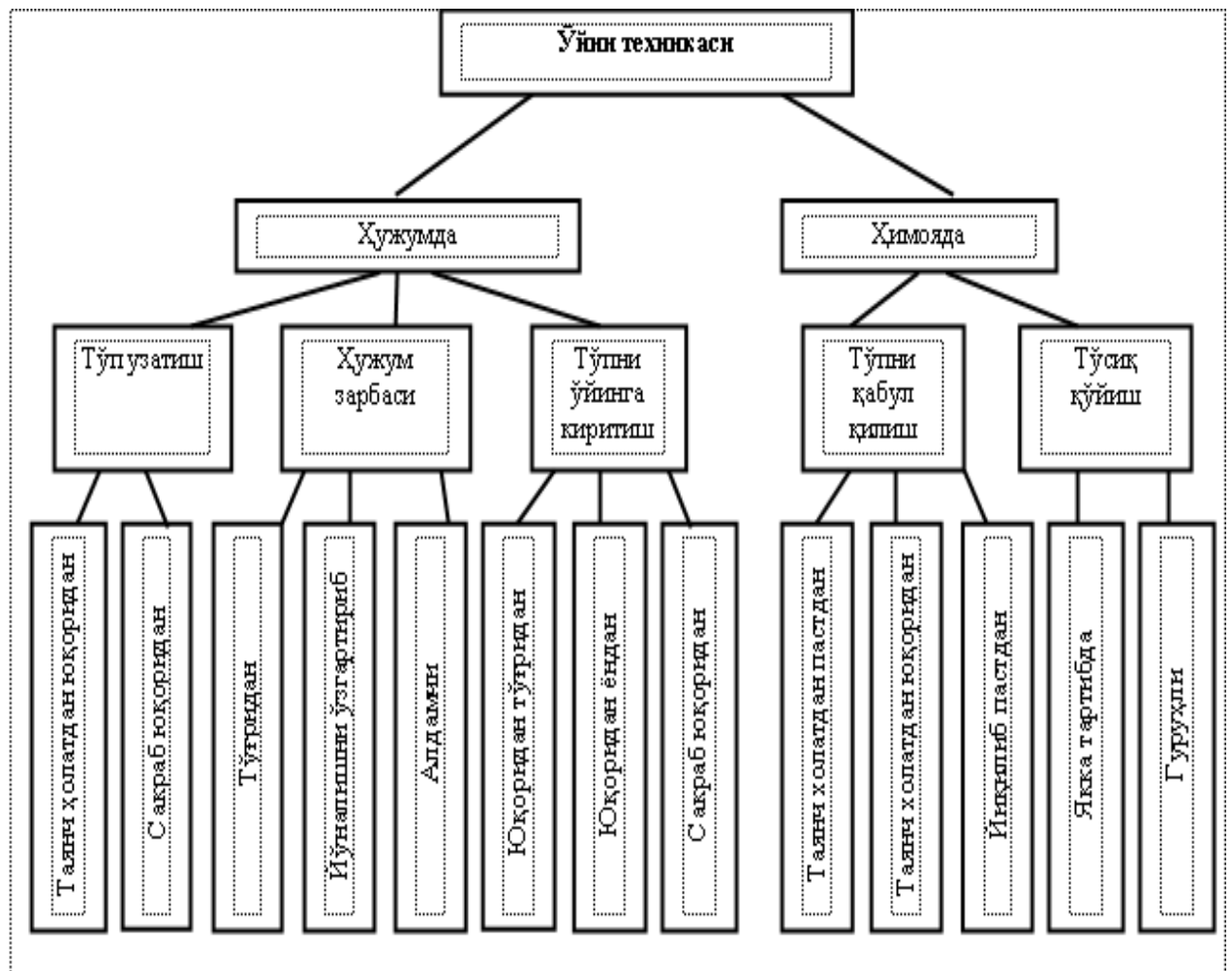
Yuqori malakali sportchilarning sport masg'ulotlari ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, bunda asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdir. Voleybol nazariy, ma'naviy, umumbashariy, maxsus hayot tayorgarligiga, texnik va taktik, funksional organizm hamda ruhiy tayyrgarligiga va boshqalarni ongiga oladi.

### **Asosiy qism.**

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sportni ham rivojlantirishga ahamiyat qaratilmoqda. Xar yili respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar otkazilib yoshlarni sportga qiziqishi ortib bormoqda. Sportchilarimiz Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida qatnashib yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini tarannum etib kelmoqdalar. Ushbu muammoni haletish yo'llaridan biri har xil turdagi maqsadli jismoniy tarbiya dasturlarini har bir talabaning ehtiyojlarini maksimal qondirishga, ta'lim oluvchilarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini imkon qadar to'liq hisobga olishga qayta yo'naltirish hisoblanadi. Afsuski sport o'yinlari, xususan voleybol sport turi keng rivojlangan bo'lsada xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishilayotgani yo'q. Voleybol o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, bolalar va sport

maktablarida o'quv-trenirovka jarayonlari o'tkazilib kelinmoqda. Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi. Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy omillaridan biri bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

**Usullar:**



Yosh bolalar bilan ishlashda asosan texnik usullardan ko'proq foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Masala bulardan texnika umumiy ikkita katta bo'limga bo'linadi: 1) xujum texnikasi 2) ximoya texnikasi.

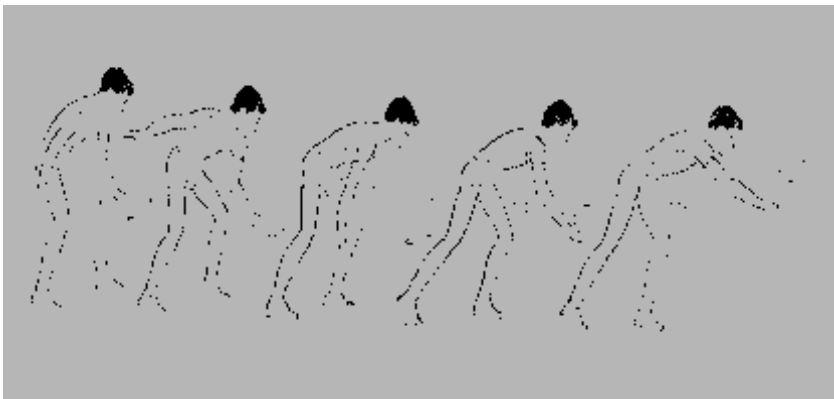
**Xujum texnikasi** - to'pni o'yinga kiritish, to'pni yuqoridan va pastdan uzatish, xujum zarbasi. To'pni o'yinga kiritish 4 xil usulda amalga oshiriladi 1-to'pni pasdan to'g'ri o'yinga kiritish, to'pni yondan to'g'ri o'yinga kiritish, to'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritish, to'pni yuqoridan sakrab to'g'ri o'yinga kiritish

**To'pni kiritish.** Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. SHuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p uzatish usullari mavjud.

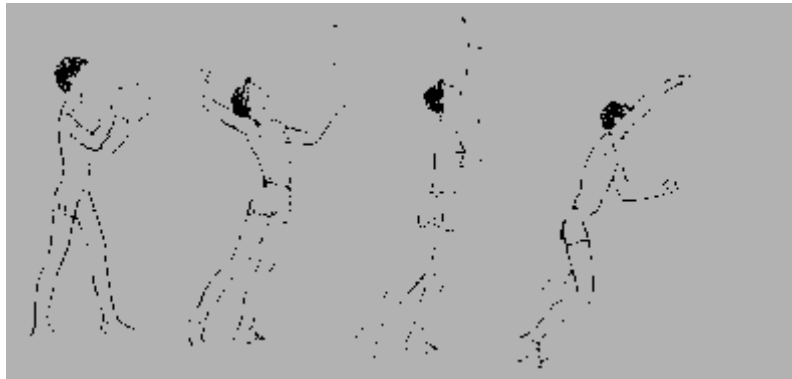
Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

**Pastdan to'g'ri to'p kiritish.** O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi

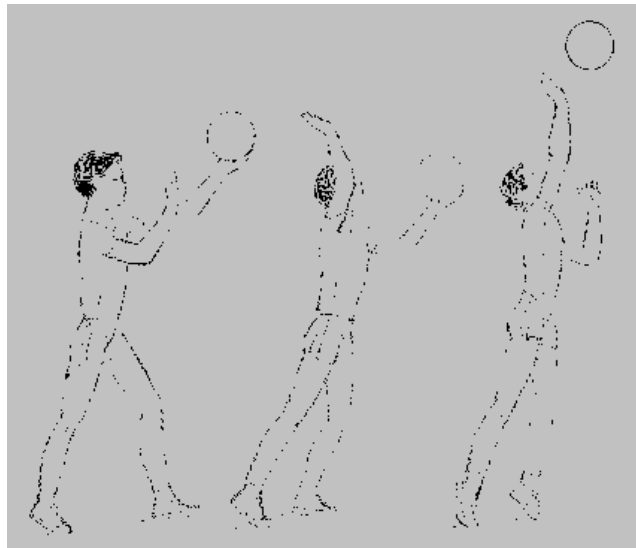


To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'lda bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba beruvchi qo'l qat'iy ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni kuzatib borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan - u qat'iy orqaga bo'lishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan - u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish - u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

**Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish.** O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi

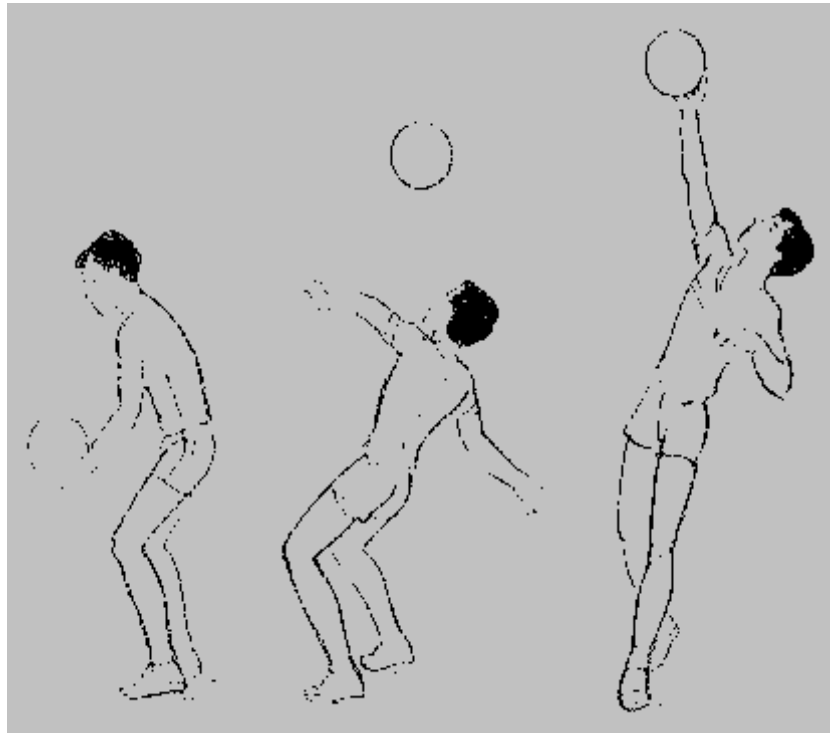


To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l elkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin) zarbalar berish.. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).



**Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish.** Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi To'p 1 m gacha balandlikda elka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda elka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik

kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



**Sakrab to'p kiritish.** Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

**To'p uzatish** – bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

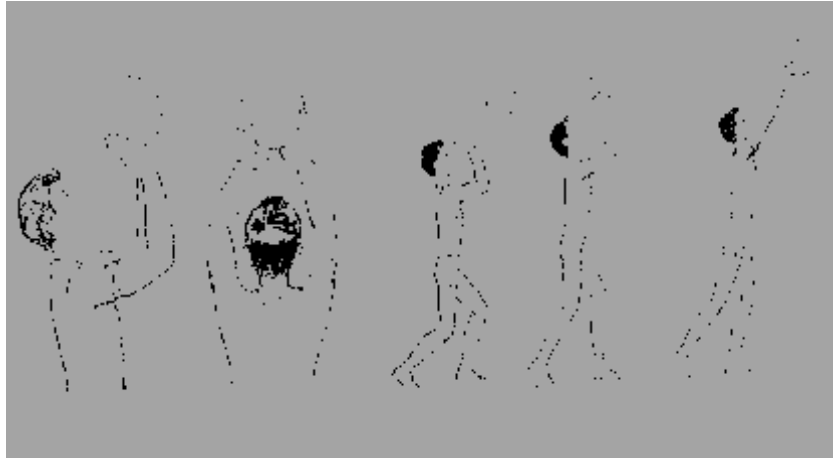
Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. YUqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

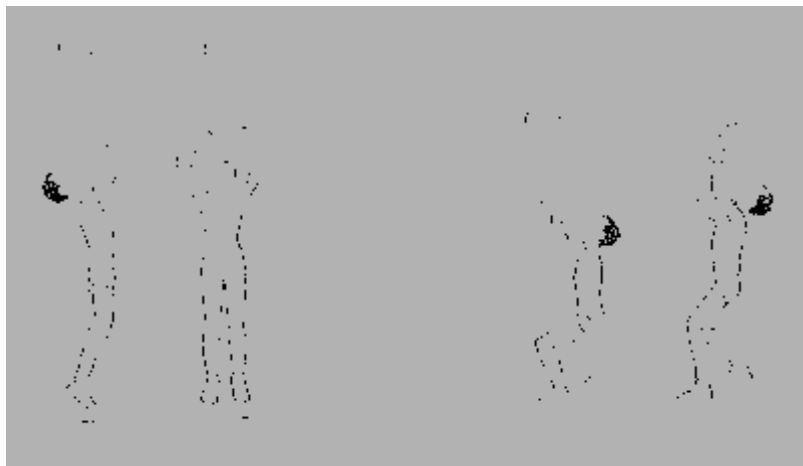
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangan-dan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari

parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi



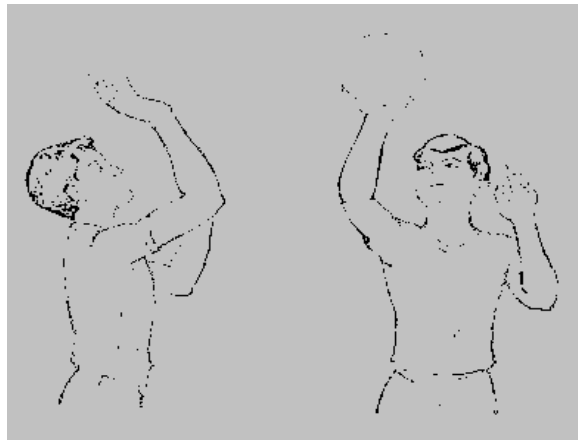
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavda massasining og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'irlangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi



To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha

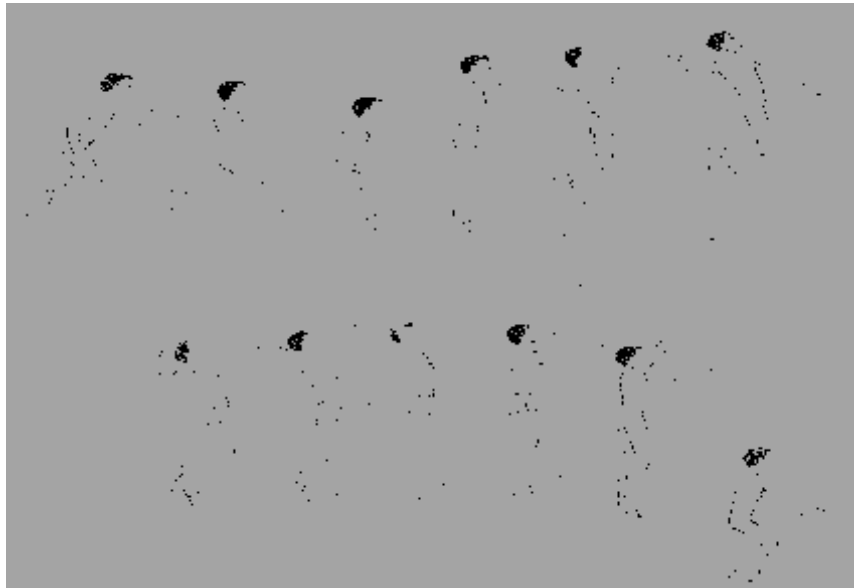
ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasi ko'krak va bel qismlarining bukilib hisobiga bo'ladi. Sakrab orqaga to'p uzatish huddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarida bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



### **Hujum zarbalari.**

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'rning yuqori qirg'og'idan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).



To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) baja-rish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish fazasi 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish. O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va, ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab xarakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak elkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

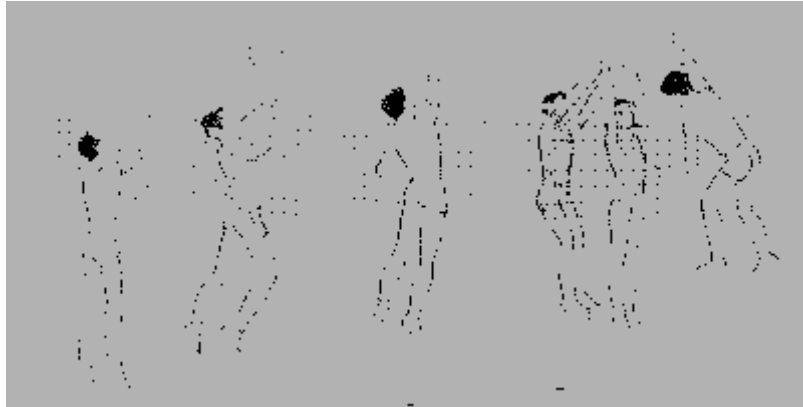
Zarba berish fazasida - o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'irlanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.



Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib erga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

SHuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir.



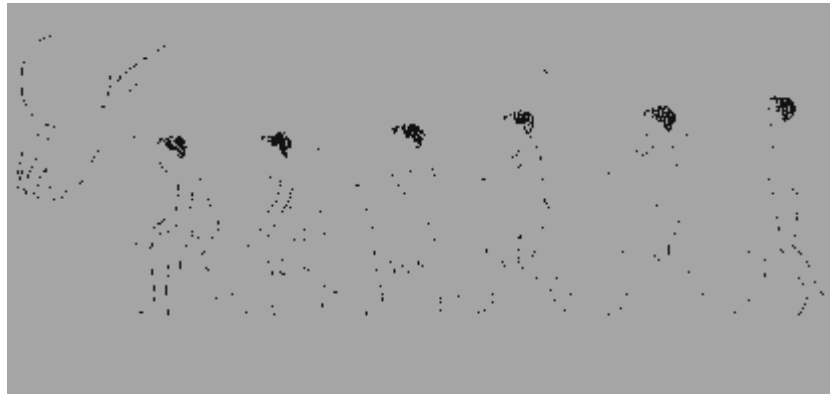
To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l elkasi to'rdan olib qochiladi.

Biomexanika nuqtai nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni elka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi

**Ximoya texnikasi** - Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

**To'pni qabul qilish** to'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.



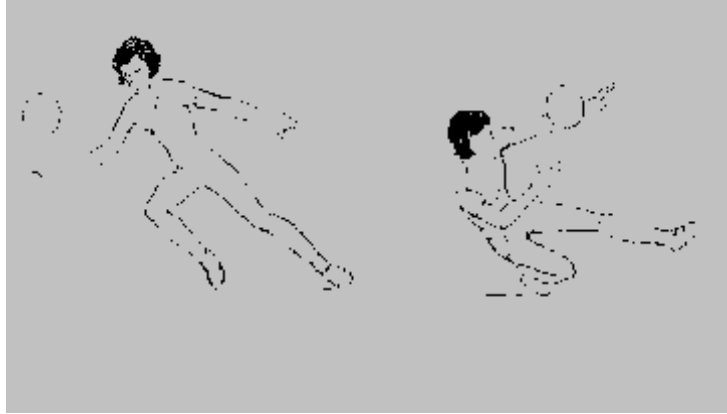
O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 13- rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining xolati tasvirlangan.

Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past traektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga etkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

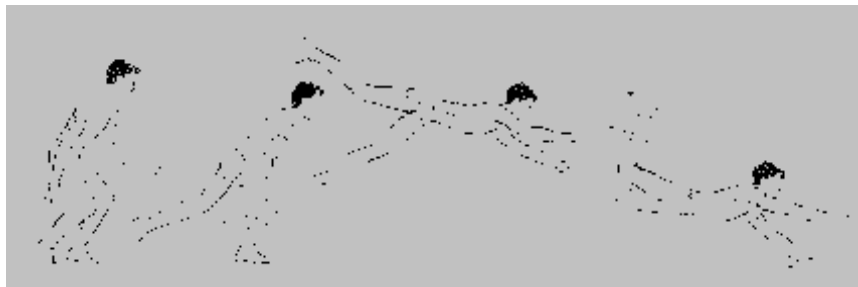
Orqaga yoki tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'ngida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.



To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq tovoni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi.

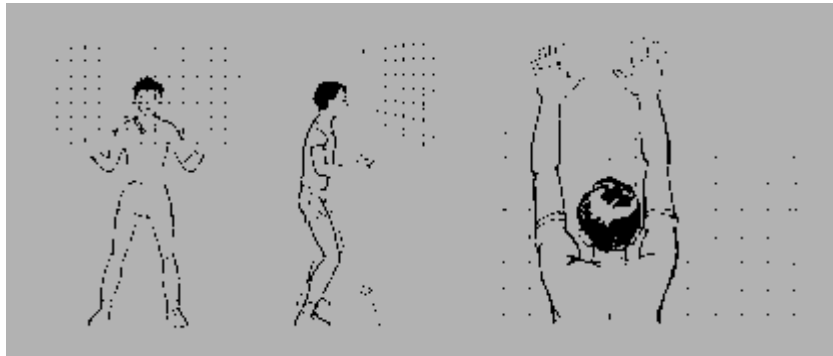
Jarohat va lat eyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25°-30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftining orqa tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga- yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



### **To'siq qo'yish.**

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtai nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.



To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni elka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi. Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. SHu sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.

### **Xulosa.**

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, voleyboldagi asosiy harakatlanish - bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga etarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur. Murabbiyning dastlabki o'rgatish jarayonini to'g'ri tashkil qilishi, mamlakat terma jamoalari uzviyligini

ta'minlash va malakali sport zahiralari etishtirish kabi muhim vazifalarni samarali shakllanishiga asos bo'lib hizmat qiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. A. Abdullaev, R. Rasulov, A. Xasanov. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar // O'quv qo'llanma // Toshkent - 2009. - 210 b
2. Ayrapetyants L.R. Voleybol // Uchebnik dlya vysshix uchebnykh zavedeniy. - T.: Zarqalam, 2006. - 240 s.
3. Voleybol. Pod obshchey redaksiyey professora Belyaeva A. V. i dotsenta Savina M.V. Moskva «Fizkultura, obrazovanie i nauka» 2000
4. A. A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati darslik. Chirchiq - 2020.
5. Ayrapetyants, A.A. Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011
6. F.T. Miraxmedov, A.T. Ibragimov. Voleybol. O'quv uslubiy qo'llanma. 2017
7. O. Karimova. Bitiruv malakaviy ish. 2017
8. L.R. Ayrapetyants, A.A. Pulatov. Voleybol. Nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011
9. Z.B. Boltayev VOLEYBOL nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Samarqand - 2019
10. S. M. Boyxo'jayev. Malakali voleybolchilarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. uslubiy qo'llanma. Toshkent - 2021