

***ISSN:3060-4567 Modern education and development***  
**VOLEYBOL O'YINI DAVOMIDA TO'PNI QABUL QILISH**  
**USULLARIDAN TO'G'RI FOYDALANISH**

***Ochilova Feruza Mirzayevna***

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*

*Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi*

***Ilmiy rahbar: Ro'ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o'g'li***

***Annotatsiya:*** *Voleybol o'yini davomida to'pni yuqoridan va pastdan to'g'ri qabul qilish o'yinchining texnik hamda taktik harakatlari qay darajada mahorat bilan bajarilayotganligiga bog'liqligi muhim ahamiyat kasb etadi .*

***Kalit so'zlar:*** *To'p, texnika, mahorat, musobaqa, uzatish, zarba, rejali to'p, taktika, qonuniyat, o'zgarish.*

***Аннотация:*** *Во время игры в волейбол важен правильный прием мяча сверху и снизу, поскольку от этого зависит, насколько умело выполняются технико-тактические действия игрока.*

***Ключевые слова:*** *Мяч, техника, мастерство, конкуренция, передача, бросок, установка мяча, тактика, законность, изменение.*

***Annotation.*** *During a volleyball game, receiving the ball correctly from above and below is important because it depends on how skillfully the technical and tactical actions of the player are performed.*

***Keywords:*** *Ball, technique, skill, competition, transfer, shot, set ball, tactics, legality, change.*

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bukilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur

bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadan bukilgan va elka kengligida qo'llar bukilgan va oldinga uzatilgan, bug'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim ahamiyat kasb etadi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. To'pni o'yinga kiritishda asosan to'rt xil – sakrab kuchli, rejalashtiruvchi, mo'ljalli va aylantirib kiritishlar farqlanib, ularni qabul qilish esa uch xildagi usullar bilan amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kuch bilan kiritishni qabul qilish, taxminan, hujum zarbalarini qabul qilish kabi oldinga chiqish va o'z vaqtida muvozanatni yo'qotish bilan bajariladi. To'p bilan ishlash usuli tegishli bo'limda bayon etilgan. Biroq shunday ham bo'ladiki, to'p o'yinga kuch bilan kiritilganda ayrim o'yinchilar orqaga harakatlanish holatida qabul qiladilar, bu to'pning sakrashini yumshatadi va ko'pincha, qisqa uzatishlarni qabul qilishni to'pning uchish trayektoriyasini o'z vaqtida topa oladi.

To'pni o'yinga kuch bilan kiritishdan so'ng to'p aylanish tomoniga biroz og'gan holda, oldindan aytib bo'ladigan darajada barqaror trayektoriya bo'ylab o'tadi. Uning uchish trayektoriyasi, hujum zarbasidan keng to'pning uchish trayektoriyasidan taxminan 2-3 marta uzunroq bo'ladi. To'pni o'yinga kiritishni qabul qiluvchiga harakatlanish uchun himoyachinikiga qaraganda ko'proq vaqt talab etadi, shuning uchun asosiy muammo, ko'pincha, qaytaruvchi platformani "bo'shashuvchi" rejimda harakatlantirib, to'pga ishlov berishdir.

Rejali to'pni o'yinga kiritishlarni qabul qilish usuli. To'pni ikki qo'llab pastdan odatdagi uzatish texnikasiga ko'p jihatdan o'xshashdir. Uning qiyinchiligi shundaki, havoning turbulent oqimida uchayotgan to'pning murakkab "Uchish" trayektoriyasini aniqlash asosida, to'p bilan uchrashish joyiga mumkin qadar tezroq o'tish va qaytaruvchi platformani tayyorlashga harakat qiladi. Bu yerda to'pni tepadan qabul qilish va uzatishning boshqa usullaridan farqli holda – to'p "oyoqlar bilan izlanayotgan" va oldinga ushlab turilgan platformada ishlov berilishda, to'pni o'yinga kiritishni qabul qilayotgan o'yinchiga, harakatlanishdan so'ng ba'zida kutilmaganda uchayotgan to'pni platformani tizzadan tashqariga

chiqargan holda “tutib olishga” to‘g‘ri keladi. Chunki, turbulentslik hodisasi natijasida yo‘nalishni keskin o‘zgartirgan to‘pni oyoq bilan quvib bo‘lmaydi.

To‘pni o‘yinga mo‘ljalli yoki taktik kiritishlarni qabul qilish. Ularni qabul qilishning murakkabligi, odatda, qabul qiluvchi o‘yinchining to‘pga tomon ancha harakatlanshi zaruriyatidan iborat. Ba’zida samarasiz qabul qiluvchi voleybolchi nishonga olinib, aniqlik bo‘lishi uchun uzatishning murakkabligi biroz pasaytiriladi. O‘yinchining harakatlanishini boshlashi qiyin kechadi, chunki odatda o‘zini kuchli uzatishlarni (kamroq – rejalashtiruvchilar) qabul qilishga moslaydi va maqsadga muvofiq harakatlarni tanlash bilan o‘zini qayta tiklashda muayyan vaqt talab etiladi. Aynan shu joydan qabul qilishni yaxshilash uchun zahiralarni izlash lozim. Qabul qiluvchi to‘pni o‘yinga kirituvchi rejasini qancha ilgariroq topib, to‘pning uchish trayektoriyasini aniqlasa, o‘z vaqtida harakatlanish vazifasini bajarish shunchalik yengil bo‘ladi. Bunday aniqlikdagi uzatishlarni qabul qilish qiyin emas. Agar o‘yinchi harakatlanishga kechiksa, unda oddiy uzatishlarni qabul qilish ham qiyin bo‘ladi.

To‘pni o‘yinga kiritishning barcha turlarini qabul qilishni bajarish jarayonida o‘yinchi turish holatini saqlashga intilishi lozim, bu to‘pni aniq yetkazib berishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, qaytaruvchi platformani zarur qattqlikka to‘g‘ri mo‘ljallash, vaziyatga muvofiq boldir tovon bo‘g‘inlari harakatlari, kamroq yelka va tizza bo‘g‘inlari harakati hisobidan uning salbiy, nol yoki ijobiy tezligini yaratish orqali ta’minlanadi. Qabul qiluvchi o‘yinchi tomonidan turish holati va platformani, to‘pni qabul qilganidan keyin ham qabul qilishdan oldingi holatda saqlab turishi lozim.

O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishga doir zaruriy xulosalar . To‘pni o‘yinga kiritishlarni sifatli qabul qilish uchun, to‘pning uchish trayektoriyasini aniqlash asosida o‘yinchining o‘z vaqtida to‘p bilan uchrashish joyiga o‘tib olishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatlanishdan keyin platforma bilan to‘pni qaytarish uchun tayyorlangan turish holatida to‘xtash zarur. To‘p bilan ishlashda qaytaruvchi platforma qattqligini yo‘qotmasligi va joylashishidagi mo‘ljalini o‘zgartirmasligi kerak. Kutilmaganda uchish trayektoriyasini o‘zgartiruvchi yoki noodatiy

**ISSN:3060-4567 Modern education and development**  
trayektoriya bilan yuborilgan to‘pni qaytarish uchun platformani to‘pni “tizzadan tashqari”ga olib chiqishga yo‘l qo‘yiladi.