

***Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich***

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Samarqand, O'zbekiston.*

***Anotatsiya:*** Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomilashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shaklangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

***Kalit so'zlar:*** Voleybol o'z mohiyati, samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo, 776-yildan boshlab.

***Kirish:*** O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. «Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'I shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport

turi bilan shug'ulanish natijasida odamning qaddiqomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shaklanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomi lashishi ta'minlanadi. Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shaklangan texnik tartibi mavjuddir. 43 Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib 103ata103e103 uchun zarur bo'lgan harakat usulari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va 103ata103e103ic xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchiligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar). Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida 103ata kuch sarflanishi bilan ifodalanadi. Texnikaning detalari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detalari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin. Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayinazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir. Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin

tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usularni egalashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi. Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi: - harakat usularining aniq va samarali bajarilishi; - xalal beruvchi omilar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi; - raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish; - usularning bajarilish ishonchligi. Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usulari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomilashib boradi. Texnik usularning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomilashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usularni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi. Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usularning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi. O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usularning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning 104ata104e104ic va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar 104ata104'limlarga ajratishdir. Voleybol texnikasi ikkita 104ata bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usulari mavjud bo'ladi.

**Hujum texnikasi** Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullari bajarilish uchun turlicha holatlarni egalash kerak. Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan

to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (1-rasm) holatlar ega lanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

**Harakatlanish.** O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p holarda 105ata bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilgandayoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p holarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

**Xulosa :** Texnik usularning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomilashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usularni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi. Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usularning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usul larni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi. Texnik usularning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomilashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va

himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi. Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Shermamatovich M. M. The Role of Physical Education in Our Life //International Journal of Formal Education. – 2024. – Т. 3. – №. 3. – С. 63-65.
2. Muratov M. The northern Black Sea: the case of the Bosporan kingdom. – 2015.
3. Хусаинов Ш. Я. и др. ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – Т. 6. – №. 1. – С. 47-55.
4. Shermamatovich M. M., Yalgashevich X. S., Muzaffar o'g'li S. A. SPORT KURASHIDA SARALASH: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – Т. 6. – №. 1. – С. 69-75.
5. Yalgashevich K. S., Shermamatovich M. M., Zayniddinovich N. I. The role of physical culture in the life of students //Int J Sci Technol Res. – 2021. – Т. 10. – №. 03. – С. 1-4.
6. Shermamatovich M. M. OZBEKISTONDA MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 39. – №. 5. – С. 36-41.
7. Муратов М. Ш. ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 38. – №. 5. – С. 22-27.

8. Муратов М. Ш., ўғли Шермаматов А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 186-192.
9. Shermatovich M. M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 48. – №. 1. – С. 130-132.
10. Shermamatovich M. M. DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS //JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 36-39.
11. Shermamatovich M. M. THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 84-88.
12. Shermamatovich M. M. et al. Proposals On Innovative Solutions Of Organizing The Architecture Of Multifunctional Sports Facilities //Journal of Advanced Zoology. – 2024. – Т. 45.
13. Shermamatovich M. M., Aybxonovich T. M. O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 44. – №. 1. – С. 84-87.
14. Shermamatovich M. M. et al. Endurance Formation in General Physical Training Students //International Journal on Integrated Education. – 2021. – Т. 4. – №. 3. – С. 356-359.
15. Shermamatovich M. M., Latif T. DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 3. – С. 374-377.
16. Shermamatovich M. M., Norkulovich S. K., Tursunovna H. U. PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAINING IN THE

TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS //World Bulletin of Management and Law. – 2022. – T. 8. – C. 141-144.

17. Shermamatovich M. M. Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – T. 17. – C. 7-9.

18. Yalgashevich X. S., Shermamatovich M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition //International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology. – 2020. – №. 1. – C. 1-6.

19. Shermamatovich M., Yalgashevich K., Narkulovich S. The development of physical preparedness of student young people //Psychology and Education Journal. – 2021. – T. 58. – №. 1. – C. 2699-2704.

20. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(2), 1589-1593.