

## VOLEYVOL O'YINIDA TEXNIK VA TAKTIK USULLAR TASNIFI

*Xomudjonova Feruza*

*Shaxrisabz davlat pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi, dotsent.*

*Ergasheva Zulayxo*

*Shaxrisabz davlat pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat 3 kurs sirtqi bo'lim talabasi.*

*Annotatsiya: Voleybol taktik va texnik jixatdan boshqa sport turlariga qaraganda ajralib turadi. Bu o'yin inson organizmini sog'lomlashtirish bilan bir qatorda, texnik va taktik usullarni shakllanishiga ham turtki bo'ladi.*

*Kalit so'zlar: Voleybol, texnika, taktika, uslub, harakat, usullar, zarba, to'p, mashg'ulot*

### **KIRISH.**

Ma'lumotlarga ko'ra voleybol o'yini 1895 yil Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tqrbiya bo'yicha rahbari, pastor Uilyam J. Morgan tomonidan yaratilgan. Bu o'yin tarixiga nazar soladigan bo'lsak, bizgacha kelishidan oldin qonun qoidalari almashinib, o' zgarib hozirgi zamonaviy voleybol ko'rinishida sayqallanib kelgan.

Voleybol o'yini 18x9 metrli to'g'ri to'rtburchak shaklidagi maydonchada o'ynaladi. Asosan voleybol o'yini turli xil texnikalarga va kombinatsiyalarga boy o'yin hisoblanadi. Shu sababli ham o'yinchilardan shiddatli va harakatchan bulishlari talab qilinadi. Shiddat bilan bir qatorda texnika va taktikani ham birgalikda uyg'unlashtirish lozim. Texnik tayyor o'yinchi har qanday raqib tomonidan yuborilgan zarbalarga javob qaytara oladi. Taktik mahoratli o'yinchi esa har qanday zarbani turlil usulda yunaltiradi va qabul qiladi.

### **Asosiy qism.**

Texnika atamasi yunoncha ( tehnus) so'z hisoblanib juda kech ma'nolarda talqin qilinadi, hamda o'zbek tilida san'at tushunchasini anglatadi.

O'yin textinasi doimiy tarzda o'yinni tez, mahoratli, kam kuch sarflab kuproq natijaga erishtira oladan ibora hisoblanadi. Shu sababli o'yinchilar texnikasi doimiy ravishda rivojlantirib boriladi. Qaysi sport turini tanlamaylik hech biri biror mashaqqatsiz o'z eshiklarini sportchilarga ochib bermaydi. O'yinning qizg'in kechishi o'yinchilarning qo'llayotgan texnikasi va taktikasiga bog'lik hisoblanadi. Murabbiy ko'magi ostida bu usullarni birlashtirish va o'yin vaqtida qo'llash mumkin bo'ladi.

Voleybol asosan to'pga zarba bermoq va uni qaytarmoqdan iborat. Shuning uchun ham avvalo yangi o'yinchini to'p bilan muomala qilishga o'rgatiladi, keyin usullar majmui haqida tushuncha berilafi va barchasini birlashtirgan holatda texnik ko'rinishlarni shakllantiradi. Bu o'yin texnikasi chetdan qaraganda oson tuyilishi mumkin ammo texnika so'zining uzini tasnifini anglab, uni o'yinda qo'llab ko'rgan sportchilargina bu o'yin mashaqqatini bilishadi. Kelayotgan to'p kimga va qay tarzda yo'naltirilganiga qarab, kamanda azolari o'z texnikalarini namoyon qilishadi. Shu o'rinda texnik usullar bilan bir qatorda taktik mahorat ham bir biri bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Taktikani ochib berish texnik usullar orqali namoyon bo'ladi. Texnik usullar orqali yo'naltirilgan to'p raqib tomonidan qay tarzda javob qaytarilganligiga qarab keyingi texnik va taktik usullar rejalashtirilib turiladi. Shu sababli ham bu o'yin qiziqarli va bir muncha aql charxlashga ham unday oladi. Hozirgi kunda voleybol o'yiniga qiziqmagan yoki uni o'ynab ko'rmagan odam bo'lmasa kerak, tashqi ko'rinishidan oddiy va qiziqarli bo'lgan bu o'yin tub zamitida texnika va taktika tushunchalari yotadi. Voleybol o'yinida aniqlikni olish va fikrni jamlay olish bir muncha qiyinchilik tug'dirad, sababi to'p har bir tarafda o'z joyini egallagan raqib komanda a'zolarini chetlab o'tgan holda achko ishlab berishi kerak bo'ladi. Texnika va taktikasi kuchli sportchiga esa bu qiyinchilik tug'dirmaydi. Voleybol o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakatlar va usullar majmuidir. Bu usullarni jamlab, rejalashtirib, turli xil yo'nalishlar qo'shgan holda taktika yaratamz. Taktika esa serqirra o'yinchilar uchun poydevor ya'no mahoratini yanada oshirib berishi uchun xizmat qiladi. Hozirgi voleybol o'yini

oldingidavr voleybol o'yinidan farq qiladi, hozir juda serharakat texnik, taktik usullar bo'lishiga qaramay bu usullarning negizida usha davr voleybol uyinidagi harakatlar yotadi. Texnik harakatlarni bajarish uchun qo'llar, oyoqlar bosh va gavda ham bir biriga uyg'unlashib ketishi lozim. Bu o'yinda inson nafaqat organizmini chiniqtiradi, balki aqliy jihatdan ham usa boradi.

### **Xulosa.**

Texnika har bir sportchi turlicha bajara oladigan va biror maqsadga yo'naltirilgan usullar majmui hisoblanadi. Texnik mahorat qobilyat bilan ham qaysidir ma'noda bog'liq. Texnika o'yinning maqsadiga turli usullar orqali va samarali ravishda olib boradi. Texnikani rivojlantirish orqali natijaga erishish mumkin bo'lsa, taktika rivoji esa shu natijaga erishtiradigan usullarning rejalashtirilgan ko'rinishidir. Texnik va taktik harakatlar yildan yilga samaraliroq bo'lib shakllanaveradi. Bu shakllanishlar zamiri esa sportchilarning qanchalik mashaqqati va harakatiga bog'liq hisoblanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.**

1. Isroilov Sh. X „, Voleybol "
2. Pulatov A. A Ayrapetyans L. R. „, Voleybol nazariyasi va uslubiyati".
3. Raximov M. „, Jismoniy tarbiya va sport ( Voleybol) ".