

VOLEYBOLDA HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINI EGALLASH

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrsi assistent o'qituvchisi

Kalit so'zlar: *to'siq, himoya, hujum, voleybol, texnika, o'yin, sakrash, uzatish, qabul qilish, to'p, oshirish.*

Ключевые слова: *барьер, защита, атака, волейбол, техника, игра, прыжок, передача, прием, мяч, увеличение.*

Key words: *barrier, defense, attack, volleyball, technique, game, jump, transfer, reception, ball, increase.*

Annotatsiya: *Maqolada strategik fikrlash va texnik mahoratni talab qilish dinamik va tezkor o'yin. To'pni kuch bilan urayotgan bo'lasizmi yoki ochkoni saqlab qolish uchun shong'iyapsizmi, hujum va himoya vositalarini ko'paytirish g'alaba va mag'lub o'zgarishlarni farqni chiqarishi mumkin. Ushbu maqolada muallif o'yinning ikkala jihati uchun asosiy texnikalarni bayon qilgan.*

Аннотация: *Статья представляет собой динамичную и динамичную игру, требующую стратегического мышления и технических навыков. Независимо от того, бьете ли вы по мячу с силой или ныряете, чтобы сохранить очко, усиление атаки и защиты может сыграть решающую роль в победе или поражении. В этой статье автор излагает основные приемы обоих аспектов игры.*

Annotation: *The article is a dynamic and fast-paced game that requires strategic thinking and technical skill. Whether you're hitting the ball with power or diving to save a point, increasing your offense and defense can make the difference between a win or a loss. In this article, the author outlines the basic techniques for both aspects of the game.*

KIRISH.

Hujum texnikasi: Voleybolda eng muhimi hujumdir. Bu o'yinchining to'r yaqiniga sakrashini va to'pni raqib maydoniga zo'r berib urishini o'z ichiga oladi. Kuchli boshqni mashq qilish uchun vaqt va texnika juda. O'yinchi'pga to'g'ri burchak ostida yaqinlashib, portlovchi sakrash va sakrashning eng yuqori nuqtada to'p bilan aloqa qilish kerak. Qo'lning to'g'ri tebranishi va bilakni mahkamlash shpikka qo'shimcha kuch va aniqlik beradi. Quvvatga tayanadigan boshqdan farqli o'laroq, nozik zarba bo'lib, to'pni raqib blokerlari ustidan yengil tegizishni o'z ichiga oladi. Bu, ayniqsa, blokerlar kuchli hujumni kutayotganda, himoyani himoyasiz ushlab turishning samarali usuli. Muvaffaqiyatli

<https://phoenixpublication.uz/>

maslahatning kaliti - uni yaxshi niqoblash va raqib maydonidagi ochiq joylarga intilishdir.

Blok(to'siq):

Texnikaviy himoya manyevri bo'lsada, blokirovka ham hujum quroli bo'lib xizmat qiladi. O'z vaqtida to'plangan to'p to'pni raqib maydoniga qaytara oladi, bu hujumni buzadi va qarshi hujum uchun imkoniyat. To'g'ri o'yin harakati, joylashish va vaqtni boshqarish samarali blokirovka qilish uchun zarurdir. Yuqorida aytib o'tkazish, blokirovka ham, ham himoya hujumida xizmat qiladi. To'pni chalg'itishdan tashqari, yaxshi bajarilgan blokning raqibning zarbalarini qo'rqitish orqali yordam ustunlik ham olishi mumkin. Mustahkam blok uchun to'p va joylashishni samarali vaqt uchun blokirovka qilish muhim.

Himoya texnikasi:

To'pni qabul qilish - voleyboldagi asosiy himoya harakati bo'lib, raqib hujumidan qattiq boshqariladigan to'plarni qabul qilish uchun bu. Bu to'pni nazorat qilish va potentsial qarshi hujum uchun uni to'xtatuvchiga yo'qotish uchun bilaklardan yuborishni o'z ichiga oladi. To'g'ri texnika o'tmishda, keng pozitsiyani saqlashni, platformani mustahkam ushlab turishni va uni nishonga burishni o'z ichiga oladi.

Sho'ng'ish(ribka):

To'p muntazam qabul qilish uchun qo'li yetmaydigan bo'lsa, o'yinchilar uni o'yinda ushlab turish uchun sho'ng'ishdan foydalanadi. Muvaffaqiyatli sho'ng'ish uchun tezkor reflekslar, tanani to'g'ri tutish talab qilinadi. O'yinchilar to'pni saqlash va tempni saqlash uchun o'z pozitsiyalarini saqlashga tayyor bo'lishlari kerak.

O'yinni o'qish:

Hujumchilar ham, himoyachilar ham o'yinni o'qishga va raqibning harakatlarini oldindan bilishga mohir bo'lishlari kerak. Bu naqsh, zaif tomonlarini aniqlash va shunga mos keladigan strategiyalarni o'rnatishni o'z ichiga oladi.

voleybolda, ayniqsa himoyada samarali muloqot juda yordam beradi. O'yinchilarni qo'llab-quvvatlash, o'yinlarni chaqirish va dalda berish uchun doimiy ravishdagi jamoadoshlari bilan muloqot qilishlari kerak.

voleybol - bu vaziyat bir zumda o'rnatish mumkin bo'lgan qutqarish o'yin. O'yinchilar bo'lishi va o'yinning doimiy o' dinamikasiga javob berish uchun tez o'z taktikasini moslashtira olishi kerak.

Xulosa. Xulosa qilib aytish mumkinki, voleybolda muvaffaqiyatga erishish uchun hujum va himoya usullarini zarur. Kuchli nayzani samarali berasizmi yoki sho'ng'inni saqlashingizdan qat'iy nazar, aniq, vaqt va jamoaviy ish muhim korxonaga ega. Ushbu ko'rishni rivojlantirish va o'yin strategik nuanslarini oshirish orqali o'chilar o'zlarining yordamlarini ta'minlash va olib borish jamoalarini g'alabaga olib boradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "Volleyball Skills & Drills" by American Volleyball Coaches Association (AVCA)
2. "The Volleyball Handbook" by Bob Miller "Volleyball: Steps to Success" by Becky Schmidt
3. "Coaching Volleyball Technical and Tactical Skills" by American Sport Education Program (ASEP)
4. "Volleyball Fundamentals" by Joel Dearing and American Sport Education Program (ASEP)
5. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
6. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO.
7. Isakovna, N. L. (2023). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL CAPABILITIES OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN THE DEVELOPMENT OF SOCIAL SOCIABILITY IN CHILDREN. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 13, 1-7.
8. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.
9. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.
10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.
11. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
12. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. PEDAGOG, 7(2), 122-127.
13. Solijonovich, S. J. (2024). PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.(YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 63-66.