

## VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI QABUL QILISH USULLARI

**Tursunov Elyor Suyar o'g'li**

*Sirdaryo viloyati Oqoltin tumani 18-umumiy o'rta ta'lim maktabi Jismoniy tarbiya  
fani o'qituvchisi*

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. 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 trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turti 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 yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'nggida 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 to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki biroz yonbosh bilan dumbaloq 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 pastgaoldinga 25'-30' burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zad) 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.

Mashqlarning birinchi gruppasi voleybolchining muskullarini rivojlantirishida katta imkoniyat yaratadi. Og'irlanishlar va qarshiliklardan (paktelyalar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi trenirovka nagruzkasining hajmini va intensivligini belgilab berishga sharoit chrataadi. Bunday kerakli mashqlar muskullar gruppasining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shshish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi gruppaga uchun o'ziga xos xususiyat, bu snaryada bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoqlar tizzalarida yarim bukilgan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun sekin-asta bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tishga imkon yaratadi. Bu mashqlarni bajarishda muskul gruppalari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar effektivli mashqlar hisoblanadi. Anna shunday mashqlardan biri – yelkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish – tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lkasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Shu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatiga ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakchasidagi balandligi qanchalik baland yoki past o'rnatilsa, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.

Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz voleybolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Po'latov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. — T.: 2007.
2. Po'latov A.A. Voleybolning rasmiy kridalari. UzDJTI nashriyoti matbaa bo'limi. — T.: 2002. — 53 b
3. Po'latov A.A. Voleybol. //JTI 1-kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar tuplami. — T.: 2004. - 71 b
4. Po'latov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. - T.: 2008.

