O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT VETERINARIYA MEDITSINASI CHORVACHILIK VA BIOTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI

“IJTIMOIY-GUMANITAR FANLAR, JISMONIY MADANIYAT VA SPORT” KAFEDRASI

O‘QITUVCHISI

IMOMOV ASLIDDIN ABDURAZOQOVICH

«JISMONIY MADANIYAT VA SPORT» FANIDAN

“Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini takomilashtirish**”**
Sport o‘yinlari “Voleybol”

MAVZUSIDA

2026 YIL 27-NOYABR KUNI O‘TKAZILADIGAN

OCHIQ AMALIY

MASHG‘ULOTI

Samarqand 2026

Tuzuvchi :

Imomov A.A.-“Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

Ruzikulov D.M.- Samarqand davlat pedagogika instituti Amaliy fanlar va jismoniy madaniyat fakulteti dotsenti

Mirzayev A.X.-“ Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi katta o‘qituvchi

O ‘quv mashg‘ulotining ta’lim texnologiyasi modeli

MAVZU: “Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini takomilashtirish**”**

“Voleybol o‘yini texnikasini takomillashtirish”.

(2 SOAT)

Vaqt: 2 soat	**Talabalar soni: 16 nafar**
O‘quv mashg‘lotining shakli va turi:	Amaliy mashg‘ulot
Dars rejasi (o‘quv mashg‘lotining tuzilishi):	1. Umum rivojlantiruvchi mashqlar. 2. Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini takomilashtirish. 3. Sport o‘yinlari. (Voleybol)
O‘quv mashg‘uloti maqsadi:	Talabalarning fan yuzasidan egallagan bilim va ko‘nikmalarini aniqlash, mustahkamlash, kengaytirish, Ularda Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini takomilashtirish yangi ma’lumotlar bo‘yicha ko’nikmalar hosil qilish. Talabalalarda ushbu mavzu yuzasidan bilim va malakalarni rivojlantirish.
Pedagogik vazifalar: - talabalarning oldingi mashg‘ulotlarda o‘zlashtirgan bilim va ko‘nikmalarini mustahkamlash; - talabalarning jismoniy rivojlanishiga	***O ‘quv faoliyati natijalari:*** - talabalar oldingi mashg‘ulotlarda olgan bilim va ko ‘nikmalarini namoyon etadilar; - amaliy bajarish asosida o‘zlarining jismoniy holatini yaxshilaydilar, mavzu yuzasidan tasavvurlarini kengaytiradilar. - dars davomida o‘zlarining jismoniy sifatlarini yanada ravonlashtiradilar.

ko‘maklashish	
Ta’lim usullari:	Amaliy, muloqat, aqliy hujum.
Ta’lim shakli:	Jamoa, guruhlarda ishlash, yakka tartibda ishlash, tezkor savol javoblar
Ta’lim vositalari:	O‘quv dasturi, amaliy mashg‘ulotlar matni, darslik, o‘quv qo‘llanmalari, uslubiy qo‘llanmalar, tarqatma materiallar, kompyuter texnologiyasi va boshqalar.
Ta’lim berish sharoiti:	Dekanat tomonidan dars jadvalida belgilangan, guruh bo‘lib ishlashga mo‘ljallangan sport majmuasi.
Monitoring va baholash:	Og‘zaki so‘rov: amaliy natija. Amali bajargan talabalarning natijalariga qarab baholanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik, “ITA PRESS” nashriyoti. Toshkent. 2014 yil.
2. Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. O‘quv qo‘llanma, O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. Toshkent 2019 yil.
3. T. Xoldorov, B.A.Bo‘riboyev, O.E.Muqimov Jismoniy tarbiya sihat-salomatlik. O‘quv qo‘llanma, Iqtisod va moliya. Toshkent 2008 yil.
4. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. “Tafakkur-Bo‘stoni”. Toshkent 2011 yil
5. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekistonda erkin va farovon yashaylik. “Toshkent, “Tasvir” nashriyot uyi, 2021 yil. – 52 bet.
6. Mirziyoyev Sh.M. Insonparvarlik, ezgulik va bunyodkorlik-milliy g‘oyamizning poydevoridir. Toshkent, “Tasvir” nashriyot uyi, 2021 yil. – 36 bet.
7. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. Toshkent, “O‘zbekiston” nashriyoti, 2022 yil. – 416 bet.

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 28-martdagi “Veterinariya va chorvachilik sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5696 son Farmoni.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 31-martdagi “Veterinariya va chorvachilik sohasida kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida”gi PQ-187-son qarori.
10. Yunusov T.T. «Tvoye zdorovye – v tvoix rukax» Metodicheskoye posobiyepo spesialnым testam «Alpomыsh» i «Barchinoy» opredelyayuщim uroven fizicheskoy podgotovlennosti i zdorovya naseleniya Uzbekistana. Tashkent, 2002 – 54 s.
11. Erdonov O.L. Ozdorovitelnaya fizicheskaya kultura v sisteme obrazovatelnogo prosessa po fizicheskomu vospitaniyu studentov. Uchebnoye posobiye. Tashkent.: 2012 god.
12. T.T Yunusov., Yu.M. Yunusova.,” Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2004 yil.
13. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy uslubiy – amaliy qo‘llanma. Toshkent , 2005 yil.
14. Nurimov R.I. Futbol. Toshkent , 2005 yil.
15. Ayrapetyans L.R. Voleybol. O‘quv qo‘llanma, Toshkent , 2006 yil.
16. Akramov J.A. Gandbol. Toshkent , 2008 yil.
17. Raximkulov K.D. Milliy haraqatli o’yinlar.O‘quv ko’llanma.Toshkent, 2012 yil.
18. Pulatov A.A., Ashurkova S.F. Sportivnыye i podvijnыye igrы (voleybol). Uchebnoye posobiye. Tashkent, 2018 god.

Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini takomilashtirish”
“Voleybol o‘yini texnikasini takomillashtirish”
mavzusi bo‘yicha texnologik xarita

№	Faoliyat mazmuni	
	Ta’lim beruvchi	**Talaba**
1-bosqich Tayyorgarlik (15 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg‘ulotning mavzusi, rejasini e’lon qiladi, o‘quv mashg‘ulotining maqsadi va o‘quv faoliyat natijalarini tushuntiradi.	Tinglaydi
	1.2.Mashg‟ulotni o‘tkazish shakli va mezonlarini e’lon qiladi.	Tinglaydi
	1.3.Talabalarga Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini takomilashtirish bo‘yicha axborot berish. 1.4.Saf mashqlari. 1.5.Yugurish mashqlari bajariladi. 1.6.Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiraladi.	Tinglaydi Bajaradi Bajaradi Bajaradi
2-bosqich Asosiy (50-55 daqiqa)	2.1. Talabalarga Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini takomilashtirish. 2.2. Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini takomilashtirish. 2.3.voleybol o‘yinidagi element mashqlarini o‘rgatish; - to‘pni ikki qo‘lda yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o‘rgatish. - to‘pni ikki qo‘lda pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o‘rgatish.	Kuzatadi, bajaradi Kuzatadi, bajaradi Bajaradi
3-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo‘yicha umumiy xulosa qilinadi.	Tinglaydilar
	3.2. Talabalarni baholash mezonlarini e’lon qilinadi.	Tinglaydilar
	3.3. Navbatdagi mashg‘ulotda ko‘riladigan mavzuni e’lon qiladi va chidamlilik jismoniy sifatini oshirish mashqlari mustaqil ta‟limga tayyorgarlik ko‘rishlarini so‘raydi.	Tinglaydilar Mustaqil ta’limga tayyorgarlik ko‘radi

O'quv yilining ma'lum davrlariga kelib, sizlar har bir dastur bo'yicha natija uchun (Ikki oyoqda o‘tirib turish texnikasini o‘rgatish) me'yorlar topshirishingiz kerak. Odatda, puxta tayyorgarlik ko'rganlar bunday sinovlardan har tomonlama yaxshi ko'rsatkichlarga erishadilar. Biroq ba'zi talabalar aynan shu vazifalarni qiyinchilik bilan bajaradilar. Bunga, avvalo, jismoniy tayyorgarlikning sustligi yoki betoblik oqibatida darslardan qolib ketganlik sabab bo'lishi mumkin. O'quv me'yorlarini muvaffaqiyatli topshirish uchun biz mavjud o'quv dasturidan o'rin

olgan vazifalarni bajarish yo'l-yo'riqlarini tavsiya etamiz, shundan keyin sinovlardan qanday o'tish, asosan, o'zingizga bog'liq bo'lib qoladi. Xullas, maslahatimiz — sabrli bo'lib, havola etayotgan mashqlarimizni muntazam bajarishga kirishing.

Mashqlarni mustaqil bajarishga kirishishdan avval mavjud qonun-qoidalarga e'tibor berish zarur bo'ladi:

Mashqlarni ochiq havoda yoki derazali, shamollatishga qulay bo'lgan xonada bajaring. Kiyimni ob-havoning haroratidan kelib chiqib tanlaganingiz ma'qul.

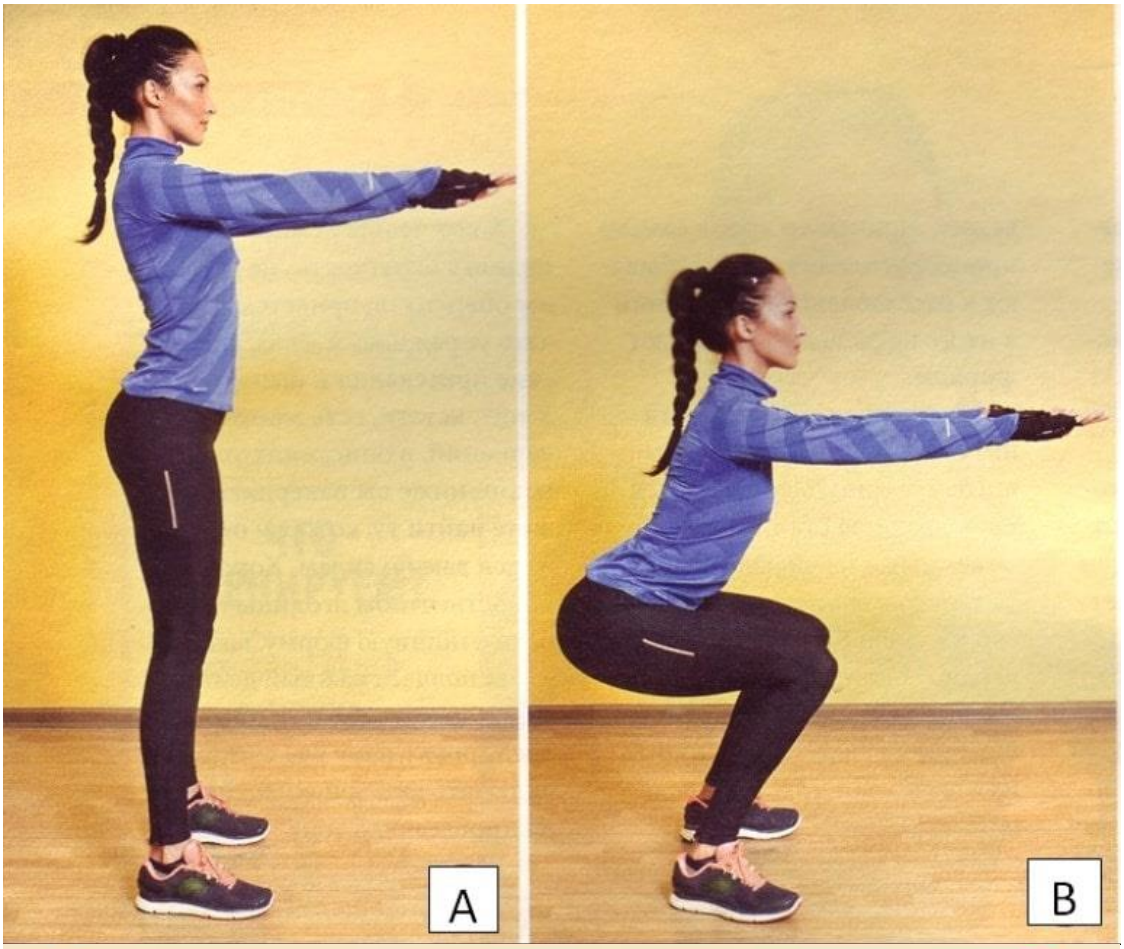
Har kuni 30 — 40 daqiqa shug'ullanishni tavsiya etamiz. Bunga eng yaxshi vaqt — kunning ikkinchi yarmi bo'lib, tushlikdan bir- ikki soat o'tgach boshlash mumkin.

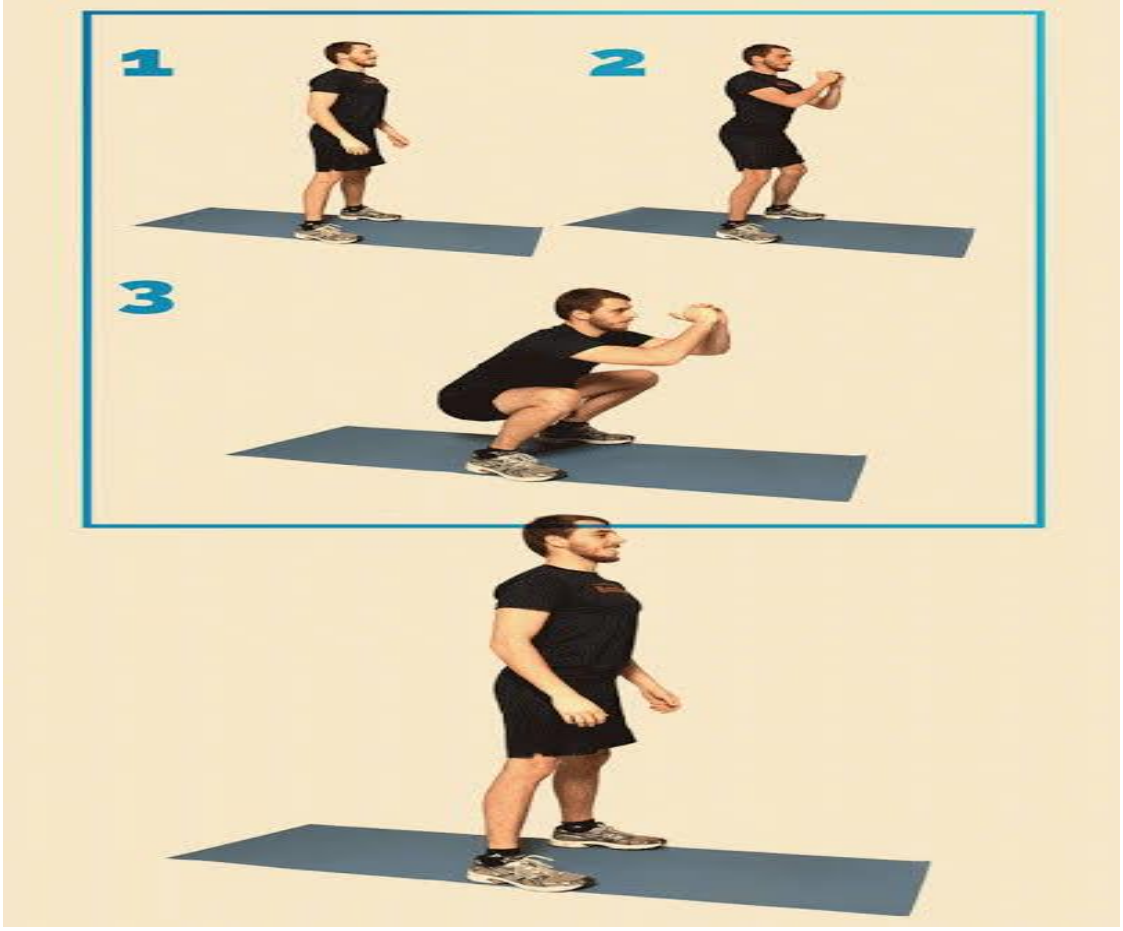
Shug'illanishni yengil mashqlardan, ya'ni oyoqning chigilini yozishga ko'maklashuvchi harakatlardan boshlash kerak. Bunda harakatlarning asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topganligiga e'tibor bering.

Dastlabki yengil mashqlardan so'ng, egiluvchanlik va chaqqonlikka oid mashqlarni, ulardan keyin esa kuch va chidamlilikni shakllantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-asta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas chiqarishga harakat qiling. 2 — 3 daqiqa davomida o'zingizni erkin his etishga harakat qilib, o'tloq yerda yoki gilam ustida bajaring.

Dastlabki paytlarda o'zingizni qiyin va ko'p quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo'ymang, iloji boricha mashqlarning eng osonlarini tanlab, bir oy mobaynida muntazam bajaring. Bunday mashqlarga odatlangan badaningizni bora-bora murakkab mashqlar bilan ham shug'ullanishga o'rgatib boring.

Agar sizda mashqlarni tanlashda qiyinchiliklar tug'ilsa, maslahat uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport ustozingizga murojaat eting. Bajarilgan har bir mashqning natijalarini hisobga olib boring (metr, daqiqa va soniyalar farqiga alohida e'tibor bergan holda). Shu maqsadda “Salomatlik kundaligi” yurgizib, har kungi mashg'ulotlardan oldingi va keyingi yurak urishingizni, o'zingizni qanday his etayotganingiz va boshqa ko'rsatkichlarni qayd etib borsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yana eslatib o'tamiz, har bir mashg'ulotni, albatta, yengil mashqlardan boshlang. U sizni navbatdagi murakkab xatti-harakatlarga toblaydi. Yurish, asta yugurish, bo'yin va yelka qismi, qolaversa, qo'l va oyoqning yengil harakati —chigilyozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi. Chigilyozdi deb nomlangan bu mashqlarning qisqa yo'nalishlarini yugurishlar, sakrashlar bilan nihoyalashni unutmang. Bu mashqlarni bajarish davomida siz o'zingizni bardam his etgan bo'lsangiz, demak, siz mashg'ulotlarni juda yaxshi uddalabsiz.


A
B


1
2
3

Voleybol o‘yini texnikasini takomillashtirish.

Voleybolning dunyoga kelganiga ham yuz yilcha bo‘ldi. Bu o‘yin tez orada dunyoda ommalashib ketdi. Voleybol tomoshabop, chiroyli va kishilarni o‘ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu narsa: o‘yin qoidalarining soddaligi, unga zarur bo‘ladigan uskunalarning murakkab emasligi, shuningdek, voleybolni har qanday yoshdagi kishilar o‘ynay olishi bilan bog‘liq.

Voleybol o‘yini barcha mushaklarni rivojlantiradi, tez idrok yuritishga o‘rgatadi. Quwatni, chaqqonlikni, chi-damlilikni, yengil harakatlanish sifatlarini va bu sifatlarni to‘g‘ri yo’naltira olish hislatlarni o‘stiradi. Nafas olish, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi. Sakrab bajariladigan o‘yin vositalaridan hisoblanadi.

Voleybol gavdaga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi, uni ortiqcha yukdan xolos qiladi. U jamoa bo‘lib harakat qilishga, o‘z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatiga bo‘ysundirishga, intizomli bo‘lishga, sheriklarga yordam berishga o‘rgatadi. Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta'siri, uning ham-mabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari — sog‘lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko‘rsatmoqda. Aynan shular voleybol o‘yinini kollejlar o‘quv dasturiga kiritish imkonini berdi.

O‘yinning mohiyati. Voleybolni ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi turib o‘ynaydi. Maydonda bir jamoada 6 kishi ishtirok etadi. Jamoa o‘yinchilari to‘pni raqib tomonga (o‘rtada tortilgan to‘rdan oshirib) bir yoki ikki qoilab otadi. Shunday qilib, to‘p to yerga tushgunicha yoki maydondan chiqib ketguncha to‘rning u tomonidan bu tomoniga, qo‘ldan qo‘lga o‘taveradi.

Oxir oqibat, to‘p maydondan chiqib ketsa yoki yerga tushsa, shundajamoalardan biri ochko oladi. Har birjamoa to‘pni o‘zaro uch marta oshirishi mumkin, so‘ngra uni raqib tomonga o‘tkazadi. o‘yin jamoalardan biri 25 ochko to‘plagunicha davom etadi. Bu ochkoni to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi va jamoalar o‘rin almashadilar. o‘yin uch
partiyadan iborat bo‘ladi. Ko‘proq partiyada g‘olib chiqqan jamoa yenggan hisoblanadi (masalan: 2 : 1 yoki 3 : 2 hisob bilan). o‘yin maydoni (18x9m) o‘rtasidan Ko‘ndalangiga 2-2,45 m balandlikda setka-to‘r (eni 1 m.) tortiladi. Mashg‘ulotlar zal yoki ochiq havoda o‘tkazilishi ham mumkin. Ammo, maydon atrofida turli xavfli narsalar: to‘nkalar, tunukalar bo‘lmasligi lozim. Maydon shunday joyda bo‘lishi kerakki, o‘yin chog‘ida quyosh nuri ko‘zga tushmasin. Maydon 5sm qalinlikdagi chiziq bilan o‘raladi. U ham maydon sathiga kiradi. Maydon o‘rtasidagi chiziq uni ikkiga bo‘lib turadi. Har bir maydonchaning o‘ng tomonida to‘pni otish chizig’i belgilanadi.

o‘rta chiziq bo‘ylab (chetki chiziqdan 50— 100 sm uzoqlikda) voleybol ustunchalari o‘rnatiladi. Ustunchada o‘g‘il bolalar uchun ilmoq balandligi 2 m 20 sm, qizlar uchun 2 m 10 sm; erkaklar uchun 2 m 43 sm, ayollar uchun 2 m 24 sm bo‘ladi.

Aytib o‘tganimizdek, voleybol to‘ri o‘rtadan tortiladi. To‘r bir xil rangda bo‘ladi (zalda rang ochroq bo‘lgani ma'qul). Uning og‘irligi 270 — 280 gramm bo‘ladi. o‘yinchilar kiyimi mayka, trusik va yengil poyabzaldan iborat. Jamoa bir

xil rangdagi kiyim kiyadi. Jamoa sardori maykasining chap tomonida belgi qo‘yiladi.

Voleybol mashg‘ulotlarida xavfsizlik va yurish-turish qoidalari

O‘yin boshlanishidan avval, 15 — 20 daqiqa chigil yoziladi. Dastlabki mashqlar bajarilmasa, o‘quvchi tana a'zolari zo‘riqishi mumkin.

Dastlabki mashqqa asta lo‘killab yugurish (6 daqiqa), qo‘l, tana va oyoqlar uchun umumiy mashqlar, juft bo‘lib bajariladigan mashqlar, oyoqdan oyoqqa sakrash, oyoqlarni chalishtirib yurish mashqlari va shu kabilar kiradi. Shuningdek, belni o‘ngga, chapga egish, aylantirish, to‘p otish, oshirishni ishora qilish mashqi, hujum zarbasi, to‘sish va shunga o‘xshashlar kiradi. Shundan so‘ng voleybol uchun maxsus mashqlar (to‘p bilan) bajariladi.

Tanada og‘riq, titroq, noxush holat va boshqalar paydo bo‘lganda o‘yin to‘xtatiladi. o‘yinga ortiqcha berilib ketish ham charchoqqa sabab bo‘lib, asorati bilinadi.

Ko‘zoynak taqib o‘ynaydigan o‘yinchi xavfsizlikni ta'minlash maqsadida uni rezinka bilan bosh orqasidan mahkamlab oladi. Ko‘zoynak egiluvchan va sinmaydigan oynali bo‘lgani ma'qul.

Mashg‘ulot zalda o‘tkazilganda pol quruq bo‘lishi lozim.

Agar mashg’ulot tashqarida o’tkaziladigan bo’lsa-yu, maydon ho'l bo’lsa, u qurigunicha kutiladi yoki qum sepiladi. Ho‘l va sirpanchiq maydonda mashq qilish taqiqlanadi, negaki o‘yinchi jarohatlanishi mumkin. Maydon qurigunicha voleybolchilar maxsus mashqlar bajarib turganlari ma'qul (to‘pni sherikka oshirish, devorga urish, yuqoriga otish). ,,To‘p sardorga" o‘yinini o‘ynasa ham bo’ladi.

o‘yin chog‘ida taqinchoqlar taqish man qilinadi, ular turli jarohatga sabab bo‘lishi mumkin. Havo sovuq paytda mashq kiyimlari (raqamli) bilan o‘ynashga ruxsat etiladi.

O’yinning asosiy turlari

Voleybol o‘yini ko‘proq hujum va himoya texnikasiga asoslanadi. o‘yin paytida hujumda ham, himoyada ham turish va siljish, to‘pni uzatish va qabul qilib olish, to‘pni bir yoki ikki qoilab olish va qaytarish, to‘pni to‘sish kabilardan foydalaniladi.

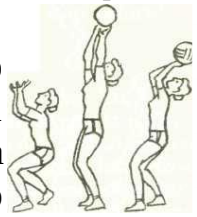
o‘yinchining turishi va siljishi. Voleybol o‘yini davomida o‘yinchi maydon bo‘ylab harakatda bo‘lib siljiydi. Maqsad — to‘pni qabul qilib olish va boshqa usullar bilan uni uzatishdir.

o‘yinchi sport holatida turganda muhimi siljishga doim tayyor bo‘lib turishdir. To‘g’ri holatda boiish boshlovchi voleybolchi uchun muhim ahatniyatga ega. o‘yinchi turish holatida, oyoqlari yelka kengligida va bukilgan, bir oyoq bir oz oldinda, tana oldinga egilganroq. Qoilar tirsakdan bukilgan, kaftlar bir-biriga qaragan bo‘ladi. Biroq, bu holat doimiy boimay, u o‘yinning borishiga qarab o‘zgarib turadi.



Agar to‘rdan qaytgan to‘pni olish lozim bo‘lsa, o‘yinchi ancha egiladi, otayotganda to‘g‘rilanadi va hokazo. Voleybolchilar maydonda oyoqlarni chalkashtirib (chapga, o‘ngga, oldinga, orqaga), ikki qadam bilan (oldinga va orqaga), sakrab (yugurish va odimlashdan keyin), yugurib (maydon bo‘ylab tez siljishi va yo‘nalishni birdan o‘zgartirib) yurishlari mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzunroq bo‘ladi, negaki undan keyin to‘xtash, sakrash, yo‘nalishni o‘zgartirish mumkin.

To‘pni uzatish. o‘yinni davom ettirish maqsadida sherikka yoki raqib O tomonga yuborilgan to‘pni o‘tkazish uzatish usuli hisoblanadi. To‘pni oldinga, yuqoriga va orqaga o‘tkazish usullari o‘zaro farqlanadi. To‘pning uchish trayektoriyasiga qarab butun maydon bo‘ylab uzun, qo‘shni may-donga qisqa va o‘z maydoniga o‘ta qisqa uzatish usuli amalga oshiriladi. To‘p uzatishbalandligigaqarab:/?fl5/(to'rdan 1 myuqori); o‘rta (2 m gacha) va undan baland (2 m dan ortiq); masofasiga ko‘ra yaqin (0,5 m dan kam) va uzoqroq (0,5 m dan ortiqroq) bo’lishi bilan farqlanadi.



To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish. Bu usul ancha keng tarqalgan. Uzatishdagi ishonchlilik va aniqlik uning muhim tomonidir. Dastlabki holatda o‘yinchining oyoqlari tizzalardan bukiladi, qo‘llari oldinga chiqqan (tirsaklar partada turgandek), kaftlar ichkariga qaragan, panjalar tarang holatda bo‘ladi.

To‘p yaqinlashganda oyoqlar to‘g‘rilanadi va gavda, qo‘Uar ko‘tariladi va to‘pni qabul qilishga tayyorlanadi. Qoi, gavda va oyoq harakatlari bir-biriga muvofiqlashadi. Bu esa to‘pni tegishli joyga yuborish imkonini beradi.

Uzatishning boshqa turlari qatori — ikki qo‘llab sakrab yuqoridan, bir qo‘llab yuqoridan uzatishlar keng qo‘1-lanadi, ammo bular ichida ikki qo‘llab pastdan uzatish kamroq qo‘llanadi. Har bir voleybolchi tez va aniq to‘p uzatishni o‘rganishi, uni uzunasiga, balandga, yo‘nalish bo‘yicha zarb berish ko‘nikmasiga ega bo‘lishi zarur.



To‘pni qabul qilib olish. Bu raqiblar hujumidan keyin o‘yinda to‘pni saqlab qolishdagi himoya usulidir. To‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilib olish zamonaviy voleybolda asosiy usul hisoblanadi. U hujumni, kuchli zarbni yengil o‘tkazishda asosiy usuldir. Bu usul qo‘llanilganda gavda to‘g‘ri turadi yoki bir oz egiladi, qo‘llar oldinga pastga tushurilgan, bir kaft ikkinchisiga qo‘yilgan bo‘ladi. To‘pni bilaklarda qabul qilinadi. Bilaklarga bo‘ladigan zarbni yumshatish uchun

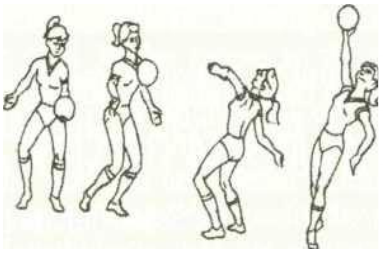
tirsaklar yaqinlashtirilib ko‘tariladi va buriladi, oyoqlar to‘g’rilanadi va gavda ko‘tariladi.

To‘p qabul qilib olingandan so‘ng unga ma'lum yo‘nalish bera olish ham muhimdir. Shuning uchun bu usulda to‘pni mushtlar bilan qabul qilib olish xavfli sanaladi, chunki to‘p noto‘g‘ri yo‘nalishga ketib qoladi, bundan tashqari, kaftlar bilan qabul qilib olish qoidaga zid keladi, negaki bunda to‘p tutib qolinadi.

To‘pni ikki qo ‘llab yuqoridan qabul qilib olish uncha kuchli kelmayotgan to‘plarga nisbatan qoilaniladi, shu-ningdek boshqa usullardan foydalanish noqulay bo‘lganda ham shunday qilinadi.

To‘pni bir qo‘llab pastdan qabul qilib olish. Bu usul aniqligi kam bo’lsa-da, ba'zan qo‘llaniladi. To‘g‘rilangan qo'l, qattiq siqilgan panjalar to‘pning yo‘lini to‘sadi (to‘p musht, kaft yoki bilaklar bilan uriladi). Bu harakatlarda oyoq qatnashmaydi.

Topni oshirish. To’pni o‘yinga kiritish oshirish deb nomlanadi. Zarb uchun qulay bo‘lgan qafiy turish, yuqo-riga otish, qo‘lni siltab to‘pni urish va to‘pni urgandan keyingi o‘yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlari hisoblanadi. Oshirishda to‘pni musht yoki kaft bilan uriladi. Yuqoriga to‘pni bir qo‘l bilan otiladi. Yuqoriga otish yo‘nalishi va balandligi oshirishni bajarish usuliga bog‘liq. To‘p bosh ustidan urilsa — yuqori, pastdan urilsa — quyidan oshirish deyiladi. o‘quvchi to‘rga qarab tursa — to‘g‘ri, yon bilan tursa — yonlama to‘p oshirish deyiladi.



Oshirishning to‘rt xilusuli mavjud: pastdan to‘g‘riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to‘g‘riga, yuqoridan yon tomon bilan.

Pastdan to‘g‘riga oshirish. Bu usul boshlov-chilar uchun asosiy hi-soblanadi. Oshirish to‘r tomonga qarab turib bajariladi. Tirsakdan bukilgan bir qo‘li bilan o‘yinchi to‘pni ushlab turadi. To‘pga zarb berish uchun boshqa qo‘l orqaga uzatiladi. Panjalar bir oz bukiladi. o‘yinchi to‘pni yuqoriga (20 — 30 sm) otib zarb beradi. o‘yinchi zarb beriboq orqada turgan oyog‘ini to‘g‘rilaydi va gavda og‘irligini oldinda tur-gan oyoqqa ko‘chiradi. Zarb bergandan keyin o‘yinchi xud-di to‘p orqasidan yugurmoqchi bo‘lgandek harakat qiladi.

Nazorat uchun savollar.

1. Ikki oyoqqa o‘tirib turushda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?
2. Utirib turushda oyoq kuchuni oshirish uchun qaysi mashlarni bajarish kerak?
3. Qaysi sport turida oyoq mushaklari yaxshi rivojlanadi?
4. Voleybol o‘yini takomillashtirish bo‘yich qaysi mashqlarini qaysilarini bilasiz?

Tuzuvchi: o‘qituvchi **A.Imomov**

Kafedra mudiri: **Sh. Qurbonov**