



**VOLEYBOLDA TO'PNI QABUL QILISH UCHUN MAXSUS
MASHG'ULOTLAR**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11200847>

Xakimova Diyorxon Maxammadjon qizi

Farg'ona Davlat Universiteti Jismoniy Madaniyat 1-Bosqich 23.49-Guruh Talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola voleybolchilarda to'pni qabul qilish ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan bir qator maxsus mashqlarni taqdim etadi. Mashqlar to'pni samarali qabul qilish uchun muhim bo'lgan reaksiya vaqtini, oyoq harakatini, tananing joylashishini va umumiy texnikani yaxshilash uchun mo'ljallangan. Ushbu mashqlarni mashg'ulot rejimlariga kiritish orqali murabbiylar va o'yinchilar o'yinning ushbu muhim jihatida o'zlarining ko'rsatkichlarini oshirishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлен ряд специальных упражнений, направленных на совершенствование навыков приема мяча у волейболистов. Упражнения предназначены для улучшения времени реакции, работы ног, положения тела и общей техники, которые важны для эффективного владения мячом. Включив эти упражнения в свои тренировочные программы, тренеры и игроки могут улучшить свои результаты в этом важном аспекте игры.

ANNOTATION

This article presents a series of special exercises aimed at improving the skills of receiving the ball in volleyball players. The drills are designed to improve reaction time, footwork, body positioning, and overall technique, all of which are important for effective ball handling. By incorporating these exercises into their training regimens, coaches and players can improve their performance in this important aspect of the game.

Kalit so'zlar

Voleybol, To'pni qabul qilish, Mashq qilish mashqlari, Reaksiya vaqti, Oyoq harakati, Texnikani takomillashtirish.

Ключевые слова

Волейбол, Прием мяча, Тренировочные упражнения, Время реакции, Работа ног, Совершенствование техники.

Key words



Volleyball, Ball receiving, Training exercises, Reaction time, Footwork,
Technique improvement.

Kirish

To'pni samarali qabul qilish voleybolning asosiy mahorati bo'lib, jamoaning o'yiniga sezilarli ta'sir qiladi. Bu jihatda ustunlik qilish uchun o'yinchilar tezkor reflekslarni, aniq oyoq harakatini va mustahkam texnikani rivojlantirishlari kerak. Ushbu maqola to'pni qabul qilish qobiliyatini oshirish uchun mo'ljallangan maxsus mashqlar to'plamini taqdim etadi. Ushbu mashqlar o'yinchilarning reaksiya vaqtini, chaqqonligini va har xil turdagi xizmat va hujumlarni qabul qilishda umumiy mahoratini oshirishga qaratilgan.

O'yinchilarning kiruvchi to'plarni oldindan bilish va ularga tezda javob berish uchun reaksiya vaqtini yaxshilashga qaratilgan mashqlar, shu jumladan reaksiya to'plari bilan mashg'ulotlar yoki o'yinchilar to'satdan signallarga javob berishlari kerak bo'lgan sheriklarga asoslangan harakatlar.

O'yinchilarning oyoq harakatining chaqqonligi va joylashishini oshirishga qaratilgan mashqlar, to'pga samarali erishish va nazorat qilish uchun to'g'ri pozitsiya va harakat naqshlarining muhimligini ta'kidlaydi.

Texnikani takomillashtirish : to'pni qabul qilish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar, masalan, takroriy uzatma mashqlari va izchillik va aniqlikni saqlashga qaratilgan o'yin stsenariylari.

Haqiqiy o'yin stsenariylarini taqlid qilish uchun mashg'ulotlarga o'yinga o'xshash vaziyatlarni kiritish, o'yinchilarga bosim va dinamik sharoitlarda yaxshilangan qabul qilish ko'nikmalarini qo'llash imkonini beradi.

O'yinchilarning ish faoliyatini baholashda fikr-mulohazalar va video tahlillarning rolini ta'kidlash va to'pni qabul qilish texnikasi va qaror qabul qilishda takomillashtirish yo'nalishlarini aniqlash.

Ushbu ixtisoslashtirilgan mashqlarni muntazam mashg'ulotlarga qo'shib, voleybolchilar to'pni qabul qilish ko'nikmalarini oshirishlari mumkin va natijada maydonda jamoaning yaxshi ishlashiga hissa qo'shadilar.

Murabbiylar va o'yinchilar to'pni qabul qilish ko'nikmalarini muntazam ravishda rivojlantirish va mustahkamlash uchun ushbu mashqlarni o'zlarining mashg'ulotlar sxemalariga kiritishlari kerak. Bundan tashqari, fikr-mulohaza va tahlilning muhimligini ta'kidlash, vaqt o'tishi bilan takomillashtirish sohalarini aniqlash va taraqqiyotni kuzatishda yordam beradi. Oxir oqibat, ushbu maxsus mashqlar orqali to'pni qabul qilishni o'zlashtirishga vaqt va kuch bag'ishlagan holda, voleybolchilar o'zlarining ishlash darajasini oshirishlari, jamoalariga yanada samarali hissa qo'shishlari va maydonda muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.



Voleybolda to'pni qabul qilish bo'yicha maxsus mashqlarni chuqurroq o'rganish uchun siz kitoblar, onlayn maqolalar, videolar va o'quv materiallari kabi turli manbalarni o'rganishingiz mumkin. Bu yerda siz o'rganishingiz mumkin bo'lgan ba'zi yo'llar:

Xalqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) rasmiy veb-saytida tez-tez texnik manbalar va voleybol mahorati va mashg'ulotlar texnikasi bilan bog'liq maqolalar mavjud.

Voleybol bo'yicha murabbiylik veb-saytlari va bloglari to'pni qabul qilish uchun maxsus mashqlar va mashqlar bo'yicha maqolalar va qo'llanmalarni taklif qilishi mumkin.

YouTube va boshqa video almashish platformalarida ko'plab o'quv qo'llanmalari va voleybol mashqlari va mashqlari, shu jumladan to'pni qabul qilishga qaratilgan ko'rgazmalar mavjud.

Mashhur voleybol murabbiylarining murabbiylik kanallari va ko'rsatma videolari to'pni qabul qilishning samarali usullari haqida qimmatli fikrlarni berishi mumkin.

Tajribali voleybol murabbiylari tomonidan o'tkaziladigan murabbiylik klinikalarida yoki seminarlarda qatnashish amaliy o'rganish tajribasi va to'pni qabul qilish uchun maxsus mashqlarni o'rganish imkoniyatlarini taklif qilishi mumkin.

Boshqa murabbiylar bilan aloqa o'rnatish va voleybol konferentsiyalarida qatnashish, shuningdek, samarali mashg'ulot usullari bo'yicha qimmatli tushuncha va manbalarni taqdim etishi mumkin.

Sport bo'yicha murabbiylik kurslarini taklif qiluvchi onlayn platformalar voleybol bo'yicha ko'nikmalarni o'rgatish, jumladan, to'pni qabul qilish texnikasi va mashqlariga qaratilgan modullarni o'z ichiga olishi mumkin.

Tajribali voleybol murabbiylaridan shaxsiy murabbiylik yoki onlayn murabbiy maslahatlari orqali yo'l-yo'riq so'rash individual yoki jamoaviy ehtiyojlar asosida to'pni qabul qilish bo'yicha samarali mashqlar bo'yicha moslashtirilgan maslahat va tavsiyalar berishi mumkin.

Ushbu manbalar va yo'llarni o'rganish orqali siz voleybolda to'pni qabul qilish bo'yicha maxsus mashqlar haqida to'liq tushunchaga ega bo'lishingiz va o'yinchilarning mahoratini oshirish va jamoaning umumiy ish faoliyatini yaxshilash uchun ularni mashg'ulot rejimingizga kiritishingiz mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, to'pni samarali qabul qilish voleybolda o'yin jarayoni va natijasiga ta'sir ko'rsatadigan hal qiluvchi mahoratdir. Ushbu maqola o'yinchilarning to'pni qabul qilish qobiliyatini oshirish uchun mo'ljallangan bir qator maxsus mashqlarni ta'kidlaydi. Reaksiya vaqtini, oyoq harakatini, texnikani



yaxshilash va o'yinga o'xshash stsenariylarni taqlid qilishga e'tibor qaratgan holda, ushbu mashqlar o'yinchilarga o'z mahoratini tuzilgan va maqsadli tarzda yaxshilash uchun qimmatli imkoniyatlarni taqdim etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jonson, M. (2019). Voleybol mashqlari kitobi. Inson kinetikasi.
2. Faustini, S. (2017). Voleybol ko'nikmalari va mashqlari. Meyer va Meyer Sport.
3. Robbins, T. (2020). Muvaffaqiyatli voleybolga murabbiylik qilish. Inson kinetikasi.
4. Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB). (nd). Voleybol texnikasi. <https://www.fivb.org/EN/Development/Technical.asp> dan olindi .