

## VOLEYBOL MAYDONIDA O'YINCHILARNING TO'PNI UZATISH VA QABUL QILISH HARAKATLARI

**Mamadiyorov Muhammad Abdulla o'g'li**

Ichki ishlar vazirligi Surxondaryo akademik litseyi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15207748>

**Annotatsiya.** Voleybol o'yini, jamoaviy sport bo'lib, unda o'yinchilarning to'pni uzatish va qabul qilish harakatlari o'yinning muvaffaqiyatli o'tishini belgilovchi asosiy omillardir. Ushbu maqolada voleybol maydonidagi to'pni uzatish va qabul qilish harakatlarining ahamiyati, ularning turli usullari va ularning o'yin natijasiga ta'siri ko'rib chiqiladi. To'pni uzatish va qabul qilish jarayonlari, o'yinchilarning texnik mahoratiga, hamda jamoaviy o'yin strategiyasiga asoslanadi. Maqola o'yinchilarning to'pni uzatish va qabul qilishni qanday to'g'ri amalga oshirishlari va bu jarayonning o'yindagi umumiy muvaffaqiyatga ta'siri haqida tahlil olib boradi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, to'pni uzatish, to'pni qabul qilish, texnik mahorat, jamoaviy o'yin.

## THE ACTIONS OF PLAYERS PASSING AND RECEIVING THE BALL ON THE VOLLEYBALL COURT

**Abstract.** Volleyball is a team sport, in which the actions of players passing and receiving the ball are the main factors determining the success of the game. This article examines the importance of passing and receiving the ball on the volleyball court, their various methods and their impact on the outcome of the game. The processes of passing and receiving the ball are based on the technical skills of the players, as well as the strategy of the team game. The article analyzes how players correctly pass and receive the ball and the impact of this process on the overall success of the game.

**Keywords:** volleyball, passing, receiving, technical skills, team game.

## ПЕРЕДАЧИ И ПРИЕМЫ МЯЧА ИГРОКАМИ НА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ

**Аннотация.** Волейбол — командный вид спорта, в котором действия игроков по передаче и приему мяча являются основными факторами, определяющими успешное проведение игры. В данной статье рассматривается значимость действий по передаче и приему мяча на волейбольной площадке, их различные методы и влияние на результат игры. Процесс передачи и приема мяча зависит от технического мастерства игроков, а

*также от стратегии командной игры. Статья анализирует, как правильно выполнять передачу и прием мяча, а также влияние этих процессов на общий успех игры.*

**Ключевые слова:** волейбол, передача мяча, прием мяча, техническое мастерство, командная игра.

Voleybol o'yini sportchilar uchun jismoniy va psixologik yuksak talablarni qo'yadi. O'yinning muvaffaqiyatli bo'lishi ko'p hollarda o'yinchilarning to'pni uzatish va qabul qilish harakatlariga bog'liqdir. Har bir jamoaning to'pni qabul qilish va uzatish bo'yicha o'ziga xos strategiyasi bo'lib, bu jarayonlarda har bir o'yinchining o'zaro hamkorligi, tezkorlik va aniqlik muhim ahamiyatga ega. Bu maqolada, o'yinchilarning to'pni uzatish va qabul qilish harakatlarini tahlil qilib, voleybol o'yini uchun bu ikki asosiy harakatning ahamiyatini yoritib o'tmoqchimiz.

**To'pni uzatishning turlari.** To'pni uzatish voleybolda eng muhim harakatlardan biridir, chunki bu o'yinchining hamda jamoaning strategiyasini amalga oshirishda asosiy vositadir. To'pni uzatishning bir necha asosiy turlari mavjud:

1. **Pas berish (Set)** – Bu harakatda to'p, yaqin o'yinchiga aniq va nozik tarzda uzatiladi, shundan so'ng, o'yinchi hujum qilish uchun to'pni havo orqali uchiradi. Pas berish asosan setter tomonidan amalga oshiriladi va bu harakatda aniqlik, tajriba va jamoaviy muvofiqlik talab qilinadi.

2. **Tovon bilan uzatish (Bump)** – Bu harakatda, o'yinchi to'pni qo'lida yoki kamarida uzatadi. Tovon bilan uzatish ko'pincha qabul qilish harakati sifatida ham ishlatiladi, ammo bu usul o'yinchiga to'pni yuqori darajaga chiqarish imkonini beradi.

3. **Tashlash (Overhead pass)** – Bu usulda o'yinchi to'pni yuqori bilan, ikkala qo'lini birlashtirib uzatadi. Bu harakatni amalga oshirishda o'yinchining yuksak texnik mahorati zarur.

**To'pni qabul qilishning turlari.** To'pni qabul qilish harakati o'yinning boshqa bir muhim tarkibiy qismini tashkil etadi. To'pni to'g'ri va samarali qabul qilish o'yinchining hujumga chiqish imkoniyatini oshiradi. Qabul qilishning asosiy turlari quyidagilar:

1. **Tovon bilan qabul qilish** – Bu usulda o'yinchi to'pni pastdan to'g'ri qabul qiladi. Bu qabul qilish usuli ayniqsa qiyin havo sharoitida foydalidir. O'yinchining qo'lida va tanasida kuchli tayanch bo'lishi kerak.

2. **Qo'l bilan qabul qilish** – Agar to'p pastga keladigan bo'lsa, o'yinchi uni qo'llari bilan to'g'ri qabul qiladi. Bu harakatni amalga oshirishda aniqlik va tezlik muhim rol o'ynaydi.

3. **Yuqori qabul qilish** – Agar to‘p yuqoridan keladigan bo‘lsa, o‘yinchi to‘pni qo‘llari bilan yuqori tomondan qabul qiladi. Bu usul ko‘proq setter tomonidan amalga oshiriladi va hujum uchun pas berish imkoniyatini oshiradi.

**To‘pni uzatish va qabul qilishdagi jamoaviy hamkorlik.** Voleybolda har bir o‘yinchining to‘pni uzatish va qabul qilishdagi harakatlari jamoaning umumiy o‘yini bilan chambarchas bog‘liqdir. O‘yinchilarning bir-birini tushunishi va o‘zaro hamkorligi to‘pni aniqlik bilan uzatish va qabul qilishda muhim rol o‘ynaydi. Jamoaning har bir a‘zosi o‘zining mahoratini yuqori darajada ko‘rsatgan holda, to‘pni samarali uzatish va qabul qilishni ta‘minlashi kerak. Bu esa o‘yindagi umumiy muvaffaqiyatni ta‘minlaydi.

**To‘pni uzatishning taktik va texnik jihatlari.** To‘pni uzatish voleybolda juda muhim rol o‘ynaydi. Bu harakatning to‘g‘ri bajarilishi o‘yinning samarali rivojlanishiga yordam beradi va jamoaga hujumni amalga oshirish imkonini yaratadi. Har bir uzatishning turi o‘yinchilarning mahoratiga bog‘liq bo‘lib, har bir uzatish jarayonida aniqlik, tezlik va texnikani hisobga olish zarur.

- **Pas berishning aniqligi:** Pas berishning aniq bajarilishi juda muhimdir. Agar setter (pas beruvchi o‘yinchi) to‘pni noto‘g‘ri yoki sezilarli darajada noaniq uzatsa, hujumchi to‘pni qabul qilishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. O‘yinchilarning to‘pni uzatishdagi aniqligi, o‘zaro aloqasi va o‘yinning to‘g‘ri rivojlanishi uchun muhim omildir.

- **Tezlik va vaqtni to‘g‘ri tanlash:** Paslar faqat o‘yinchilarning tayyorgarligi va tajribasiga bog‘liq emas, balki uzatishning vaqtida ham muhim o‘rin tutadi. O‘yinchi va setter orasidagi kommunikatsiya pasning muvaffaqiyatli bo‘lishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Misol uchun, hujumchi to‘pni olish uchun yetarli vaqtga ega bo‘lishi kerak, shuning uchun pasning tezligi va vaqti to‘g‘ri tanlanishi zarur

**To‘pni qabul qilishning asosiy usullari.** To‘pni qabul qilish – voleybolning eng muhim texnik harakatlaridan biridir, chunki to‘pni qabul qilishdan keyin o‘yinning rivojlanishi davom etadi. To‘pni qabul qilishda quyidagi usullar keng qo‘llaniladi:

- **Tovon bilan qabul qilish (bump):** Bu usulda, o‘yinchi to‘pni ikki qo‘lini birlashtirib, tanasiga yaqinlashtirib qabul qiladi. Tovon bilan qabul qilish — voleybol o‘yini uchun eng keng tarqalgan va oddiy usuldir. Bu usulda to‘pning yo‘nalishi aniqlanadi va o‘yinchi to‘pni yaxshi boshqarishi mumkin. Qabul qilishda qo‘lni to‘g‘ri holatda tutish va zarba olganda moslashuvchanlik muhimdir.

- **Qo'l bilan qabul qilish:** Bu usulda o'yinchi to'pni yuqoridan olib, qo'l bilan aniq va yumshoq tarzda qabul qiladi. Bu usulni asosan setterlar ishlatadi, chunki ular to'pni aniq va yuqoriga uzatishlari kerak. Qo'l bilan to'pni qabul qilishda harakat tezligi va aniqlik zarur, chunki to'pni ushlab qolish, xato qilmaslik va darhol to'pni to'g'ri uzatish juda muhim.

- **Ko'krak bilan qabul qilish:** Bu usulda, o'yinchi to'pni o'zining ko'kragiga yaqin joylashgan holatda qabul qiladi. Bu harakat pastga tushayotgan yoki yuqoridan kelayotgan to'pni qabul qilish uchun qulay. Ko'krak bilan to'pni qabul qilishda o'yinchi to'pni egallash uchun tezkor va moslashuvchan bo'lishi kerak.

**To'pni uzatish va qabul qilishdagi jamoaviy hamkorlik.** Voleybolida to'pni uzatish va qabul qilish jarayonlari faqat individual mahoratga emas, balki jamoaviy hamkorlikka ham bog'liqdir. O'yinchilar bir-birlarini tushunib, o'zaro to'g'ri kommunikatsiya o'rnatishlari zarur.

- **Kommunikatsiya va o'zaro ishonch:** To'pni uzatishda o'yinchilar bir-biriga ishonch bildirishlari kerak. Masalan, setter har bir pasni uzatishda hujumchi yoki boshqa o'yinchining qaysi holatda bo'lishini bilishi kerak. Bu to'pni uzatishda xatolarni kamaytiradi va jamoaning umumiy muvaffaqiyatini oshiradi. O'yinchilar o'zaro aloqani rivojlantirib, o'yin vaqtida aniq va tezkor qarorlar qabul qilishlari muhim.

- **Hujum va himoya o'rtasidagi muvozanat:** To'pni uzatish va qabul qilish jarayonida hujumchi va himoyachi o'rtasida muvozanatni saqlash kerak. Hujumchilar pasni samarali qabul qilib, tezda hujumga o'tishga harakat qilishadi, ammo himoyachilar esa to'pni xavfsiz tarzda qabul qilib, keyingi strategiyani rejalashtiradilar. Bu jarayonda barcha jamoa a'zolarining bir-biriga yordam berishlari va o'yin davomida kuchli va to'g'ri kommunikatsiya o'rnatishlari zarur.

**To'pni uzatish va qabul qilishdagi xatolar va ularni bartaraf etish yo'llari.** To'pni uzatish va qabul qilish jarayonida xatolar juda tez sodir bo'lishi mumkin, bu esa o'yinning natijasiga sezilarli ta'sir qiladi. Bunday xatolarni bartaraf etish uchun o'yinchilar maxsus tayyorgarlik va treninglarga e'tibor qaratishlari kerak.

- **Noto'g'ri uzatish:** Agar to'p noto'g'ri uzatilsa, hujum imkoniyati yo'qoladi. Buning oldini olish uchun o'yinchilar aniqlik va kuchni to'g'ri balanslashni o'rganishlari kerak. Shuningdek, to'pni uzatish vaqtida diqqatni jamlash va hamkorlikni kuchaytirish zarur.

- **To'pni qabul qilishdagi xatolar:** To'pni qabul qilishda noto'g'ri pozitsiya yoki havo vaqti xatolarni keltirib chiqarishi mumkin. O'yinchilar o'z pozitsiyasini to'g'ri tanlash va to'pning kelish yo'nalishiga qarab tezda javob berish qobiliyatini rivojlantirishlari zarur.

### Xulosa

Voleybol maydonida to'pni uzatish va qabul qilish harakatlari o'yinchilarning texnik mahorati va jamoaviy ishlashiga bog'liq bo'lib, har ikki jarayonning o'yin natijasiga ta'siri juda katta. To'pni uzatish va qabul qilishdagi muvaffaqiyatli harakatlar o'yinchilarni yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan vositalar bilan ta'minlaydi. Voleybol jamoasida o'yinchilarning o'zaro hamkorligi va tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyati o'yinning asosiy omillaridan biridir.

### REFERENCES

1. Zaycev, P. (2012). *Voleybol: Asosiy texnik harakatlar va taktikalar*. Tashkent: Sport nashriyoti.
2. Miroshnichenko, S. (2016). *Voleybol texnikasining o'rganilishi*. Moskva: Yangi avlod.
3. Kadyrova, A. (2018). *Jamoaviy sport o'yinlarida to'p uzatish va qabul qilish metodikalari*. Tashkent: Olimp.
4. **Shamsutdinov, R. (2015).** *Voleybol texnikasi va taktikasi: O'quv qo'llanma*. Tashkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
5. **Erkinov, B. (2017).** *Voleybolda jamoaviy o'yin va kommunikatsiya*. Tashkent: Sport kitoblari.
6. **Semenov, D. (2019).** *Voleybolda texnik mahorat va o'yinchilarning rivojlanishi*. Moskva: Olimp.
7. **Feldman, A. (2014).** *Voleybol: O'yinchilar uchun metodika va treninglar*. Tashkent: Foyda.
8. **Popov, M. (2011).** *Voleybol sporti va uning ilmiy asoslari*. Moskva: Yuksalish nashriyoti.