



WORLD BULLETIN
PUBLISHING

Online Publishing Hub

World Bulletin of Physical Education and Sports Science (WBPESS)

ISSN (E) : 3072-1768

Volume 2, Issue 1, January 2026



This article/work is licensed under CC by 4.0

<https://worldbulletin.org/index.php/2>

TEACHING STUDENTS VOLLEYBALL TECHNIQUE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Mengliyev Bobur Normamatovich-

Termiz davlat muhandislik va agrotexnologiyalari
universiteti Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi katta o'qituvchisi

mengliyevbobur98@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-1696-6189>

Abstract

This article discusses the process of teaching students the basic technical movements of the volleyball game in physical education classes. It analyzes the educational significance of the volleyball game, methods for gradually teaching technical elements, and the possibilities of using modern pedagogical technologies.

Keywords: Volleyball, volleyball technique, teaching game techniques, physical education, students, educational process, pedagogical technologies, technical training, sports competence, teamwork, training methods.

Introduction

Rivojlangan davlatlar safidan o'rin olishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan O'zbekistonimiz, milliy iqtisodiyotning barcha tarmoqlari kabi ta'lim sohasida ham ilg'or texnologiyalarni joriy etish va shu orqali ta'lim mazmunini jahon andozalari darajasiga olib chiqishga harakat qilmoqda. Bu vazifalarni bajarish ta'lim tizimida yangi texnika va texnologiyalardan foydalana oladigan, yuksak malakali, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash demakdir.

O'zbekiston voleyboli ham o'rta osiyo va osiyoda o'z o'rniga ega bo'lmoqda. Buni biz mamlakatimizda voleybolni rivojlantirishga qaratilayotgan ishlar,



WORLD BULLETIN
PUBLISHING

Online Publishing Hub

World Bulletin of Physical Education and Sports Science (WBPESS)

ISSN (E) : 3072-1768

Volume 2, Issue 1, January 2026



This article/work is licensed under CC by 4.0

<https://worldbulletin.org/index.php/2>

voleybolchilarimizni xalqaro musobaqalarda ko'rsatayotgan o'yinlaridan bilishimiz mumkin.

Holatlar

Texnik usulni yaxshi bajarish uchun o'yinchi ko'proq, "tayyor turishi" deb ataladigan qulay vaziyatda turadi. Hujum harakatida ko'proq qulay bo'lgan vaziyat yuqori tik turish bo'lsa, himoya esa ko'proq past holda turiladi. Hujum harakatida ko'proq qulay bo'lgan vaziyat yuqori tik turish bo'lsa, himoyada esa ko'proq past holatda turiladi. Tik turish qulay start holat vujudga keltiradi, keyinchalik undan kerakli yo'nalishiga siljishni yengil bajariladi.

Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

Harakatlanish

O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Maydonchada siljish, yurish, yugurish, sakrash orqali bajariladi. Voleybolchilar maydoncha bo'ylab gavgani biroz oldinga engashtirib, oyoqlarni yengilgina bukib, yumshoqqina siljiydilar. To'pga kelish uchun tez yugurish qo'llaniladi (3-5m masofadan). Hujum zarbasini berishda, to'siq qo'yishda va ikkinchi to'pni oshirishda ko'proq tez-tez sakrash bilan davom etadi.

Dastlabki holatlar

Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini



belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin pastdan to'pni qabul qilishda to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishdagi holatlar katta ahamiyat kasb etadi.

To'pni qabul qilish. To'pni qabul qilish himoyachini o'yin texnikasining asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Keyingi barcha harakatlarni muvaffaqiyati usuli sifatiga bog'liq bo'ladi. To'pni qabul qilish to'pni uzatish bilan chambarchas bog'liq bo'lib, chunki to'pni qabul qilib olib, shu harakatni o'zi bilan qarshi hujum boshlash kerak. To'pni qabul qilish hammadan ko'ra tez-tez murakkablashgan sharoitda bajariladi, bu esa hujumchiga to'pni yetkazib berishni va to'pni uzatishni bir-biriga bog'liqligidadir. Tepadan uzatish bilan bir qatorda keyingi paytlarda himoyada pastdan uzatishdan keng foydalanilmoqda.

Ikki qo'llab to'pni pastdan uzatish. Ikki qo'llab to'pni pastdan uzatishni ko'pchilik holatda zarba berishda va to'pni kiritishda qo'llaniladi. Dastlabki siljishdan keyin to'pga tashlash bilan bir vaqtda to'g'ri qo'lni oldiiga-pastga chiqariladi. o'yinchini gavdasi oldinga olib boriladi. gavadani egilish burchagi va qo'lni oldinga chiqarish himoyachiga nisbatan to'pni turish joyiga va balandligiga bog'liq bo'ladi. To'p bilaklarni bir-biriga yaqinlashtirgani bilan bo'g'inlariga yaqin bo'lgan ichki qismi bilan qabul qilinadi. bo'nda barmoqlar birlashtiriladi va pastga tushiradi.

To'pni qabul qilish

To'pni qabul qilish 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.

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 traektoriyada 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 turli 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‘pni o‘yinga kiritish

Bu texnik usul orqali to‘p o‘yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to‘pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo‘lib hisoblanadi. To‘pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to‘pni tashlash, qo‘lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo‘lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan, yuqoridan, yondan va sakrab to‘pni o‘yinga kiritish usullari mavjud.

Pastdan to‘pni o‘yinga kiritish. O‘yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog‘ini (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi.

To‘p tirsak qismida bir oz bukilgan qo‘l bel barobarida ushlab turiladi. To‘p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo‘l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga–to‘g‘riga bajariladi. O‘yinchi bir vaqtning o‘zida orqa oyoqni to‘g‘rilaydi va gavdaning og‘irligini oldingi oyoqqa o‘tkazadi. Zarbadan so‘ng qo‘l harakati to‘pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo‘lni silkish (zamax) yo‘nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to‘p tashlash balandligi bilan – u baland bo‘lmasligi kerak; to‘pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to‘pni o‘yinga kiritish. O‘yinchi to‘rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi.



Yuqoridan yon tomon bilan to‘pni o‘yinga kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to‘pni o‘yinga kiritish usulida o‘yinchi to‘rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi. To‘p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O‘ng qo‘l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi. Zarba beruvchi qo‘l orqadan-yuqoriga yoy bo‘yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og‘irlik kuchi chap oyoqqa ko‘chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Sakrab to‘pni o‘yinga kiritish. Hozirda sakrab to‘p kiritish usuli keng qo‘llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o‘xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Voleybol nazariyasi va uslubiyati A.A. Pulatov, L.R. Ayrapetyans, Toshkent-2012
2. Trenerlik kasbi. Uroq. Ibroxim. Ziyo. Jumayev. Toshkent 2006 yil.
3. Voleybol qoidalari va texnik taktikasini o‘rgatish uslubiyati. B.N.Mengliyev. Termiz 2025 yil.
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A. Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev. O‘zDJTI, Toshkent 2005 yil.
5. Эркабаев Д. Э., Юсупов Д. С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал «EVROPEAN SCIENCE». 2019.-91-93 с.
6. Юсупов Д. С. Физическое воспитание и эффективность отдыха для здорового образа жизни. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES. 2021.-103-106 с.
7. YDS Kim L.A. Sociological Aspects of Volunteering The International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding...,2021.-345-352с.