

**КОНКРЕТНЫЕ СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА В ИГРУ
В ВОЛЕЙБОЛЕ
10.53885/edinres.2022.33.37.018**

**VOLEYBOLCHILARDA TO'PNI O'YINGA KIRITISHDAGI XATOLARNI BARTARAF
ETISHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI
SPECIFIC WAYS TO REMOVE ERRORS WHEN SERVING THE BALL IN A
VOLLEYBALL GAME**

Нарзуллаев Фаррух Ашрапович

Старший преподаватель кафедры «Межфакультетская физическая культура и спорта»
Бухарского государственного университета

Давронова Шахина

Студентка 2го курса Бухарского государственного университета

Аннотация. В статье описаны наиболее распространенные ошибки волейболистов при подаче мяча в игру, как правильно ввести мяч в игру и упражнения для подачи мяча.

Ключевые слова: волейболисты, подача мяча в игру, упражнения по подачу мяча в игру, многолетние тренировки, сильные удары.

Annotatsiya. Maqolada voleybolchilarning to'pni o'yinga berishda eng ko'p uchraydigan xatolari, to'pni o'yinga to'g'ri kiritish va to'pga xizmat ko'rsatish mashqlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, to'pni o'yinga kiritish, to'pni o'yin kiritishdagi mashqlar, ko'p yillik tayyorgarlik, kuchli zarbalar.

Annotation. The article describes the most common mistakes of volleyball players when serving the ball into the game, how to put the ball into play correctly and exercises for serving the ball.

Key words: volleyball players, kicking the ball into the game, throwing the ball into the game, long-term training, strong blows.

Подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче - команде соперника; подача может серьезно затруднить игрокам команды соперника прием и осуществление их тактических замыслов.

При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике примерно одинаковы.

Подводящие упражнения.

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.

2. Подача мяча, установленного в держателе (рис. 1). При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).

3. Подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см - 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.

4. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах [1,3,6].

Упражнения по технике. 1. Подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м - мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т. п.

2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т. п.

3. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.

4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).

5. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок) [1,2,4].

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачу занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10-20 подач.

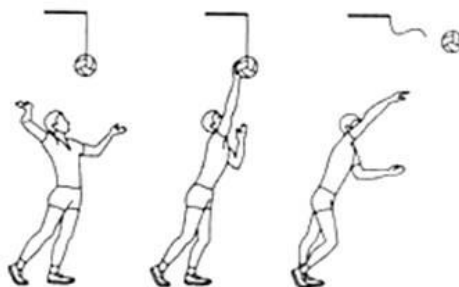


Рис.1 Подача по мячу в держателе

В процессе многолетней подготовки требования постепенно повышаются: от нижней подачи до сложных на силу, планирующих прыжке.

Нельзя форсировать события - сразу изучать верхнюю прямую подачу, но и нельзя сводить всю работу к изучению и совершенствованию одного способа - той же верхней прямой подачи [5,7].

Если занимающиеся в совершенстве владеют подачами мяча основными способами и уверенно действуют на приеме подачи - это надежная гарантия успешного выступления на соревнованиях.

Использованная литературы

1. Ф.А.Нарзуллаев «Спортивные и подвижные игры волейбол» Учебное пособие. Бухара-2022
2. Narzullayev F. Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari //центр научных публикаций (buxdu.uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
3. Ashrapovich N. F. Forms of control over the professional and pedagogical activity of the trainer and its pedagogical significance //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 372-379.
4. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *Academicia. An international multidisciplinary Research Journal.* Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.
6. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
7. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.
8. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
9. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
10. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
11. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
12. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences.* Vol.1 №2 February 2022
13. Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

14. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

15. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

16. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

17. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

18. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

19. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

20. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

21. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

22. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

23. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf