



ARTICLE INFO

Received: 25th October 2022
Accepted: 04th November 2022
Online: 05th November 2022

KEY WORDS

Voleybol, sport, texnika, taktika, bilim, malaka, ko'nikma, sakrovchanlik, mashg'ulot.

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA SAKROVCHANLIKNI AHAMIYATI

Mustafayev Yoqubjon Xayrullayevich

Navoiy davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti

“Sport turlarini o'qitish metodikasi” kafedrası katta o'qituvchisi.

+998906462574

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7294211>

ABSTRACT

Mazkur maqolada yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni ahamiyati va sakrash jarayonida jismonan kuchga ega bo'lish, epchillik va chidamlilik hamda o'yin mobaynida bo'ladigan jo'shqin g'ayrat sportchining (o'yinchining) organizmida qon tomir, nafas olish organlari faoliyatini keskin yaxshi tomonga o'zgarishi haqida keng yoritilgan.

Voleybol o'yin texnikasini o'yinda qo'llaniladigan harakat faoliyatlarining maqsadga muvofiq, aniq vazifalarni xal qilishga imkon beradigan usullari yig'indisi deb atash mumkin. «Texnika» so'zi yunoncha so'z bo'lib, «mahorat» ma'nosini anglatadi. Takomillashgan texnik usullarni egallash bilan yuqori mahoratga erishiladi. Voleybol o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va xal qiluvchi qismidir.

Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasini ahamiyati harakatning bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi



kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Sakrash jismonan kuchga ega bo'lish, epcillik va chidamlilik hamda o'yin mobaynida bo'ladigan jo'shqin g'ayrat sportchining (o'yinchining) organizmida qon tomir, nafas olish organlari faoliyatini keskin yaxshi tomonga o'zgartirdi.

Mashg'ulotda sakrash qobiliyatini oshirishda ko'pgina jihozlardan foydalanish mumkin.

Masalan: Sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba bo'limlardan iborat bo'ladi. Bunda har xil balandlikka qo'yish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quyidagilardan iborat: bir oyoqda va ikki oyoqda deysinib sakrash, sakrab o'tish, yuqoriga sakrash va hujumchi zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi. Sakrash espanderlarida mashq bajarishda sakrovchanlikni rivojlantiradi. Bunda belga va polga amartizator boylanadi, osilib turgan to'pga qo'lni tekizish uchun sakraladi. Avval bir oyoqda sakraladi. Mashqlarning nazorat qilishda shug'ullanuvchilarni jihozlardan to'g'ri foydalanishi va mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishiga e'tibor berish kerak. YUqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o'ynaydi. Buning uchun voleybolchi (sportchi) sakrash quvvatini va epcillik mahoratini doimiy bir xil maromda olib borish maqsadga muvofiqdir. Yana shuni aytib o'tish joizki, sportchi sakrash quvvatini yoki epcillik harakatini aniq bir mo'ljalga olgan holda to'pga kuch-quvvatni sarflamoq kerak. Voleybolchi o'z zonasiga javob bergan holda hujum zarbasini yoki to'pni uzatib berishni, to'siq qo'yishda boshqa sheriklariga xalaqit qilmagan holda

sakrashni aniq bajarishi kerak. Aks holda o'yinchi maydonda keragidan ortiq harakatlanib o'zini qiynab qo'yishi mumkin. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan tashqari va maktab sharoitlarida har xil milliy o'yinlarida ham oshirish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni arg'amchida sakratish ham maqsadga muvofiqdir. Ba'zi maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatida rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va chidamkorlikni o'yin mobaynida muhim rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarishi va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulotda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo'lib qoladiki, bu topshiriqlar o'yinchini to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

To'pni 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 to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p uzatish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.



Pastdan to'g'ri to'p 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'lda bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba beruvchi qo'l qat'iy ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rileydi 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 qat'iy orqaga bo'lishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi.

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga

nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish.

Yuqoridan yon tomon bilan to'p 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 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'p 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.

Hujum zarbalari.

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'rnining yuqori qirg'og'idan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).



To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish fazasi 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish;

O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-

ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab xarakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

References:

1. Voleybol. Rasmiy musobaqa qoidolari. // Rus tilidan A.Pulatov tomonidan tarjima qilingan. T.: 2002. - 79 b.
2. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
3. Pulatov A. A. Isroilov Sh.Kh. Qurbonova M. A. Voleybol. // Jtilari II kurs mutaxassislik fanidan hisobot matnmari sifatida talab etiladi. T.: 2003. - 44 B.
4. Pulatov A. A. Voleybol. // Talab alariga mulljallangan amaldorlar bullami uti i kurs. t.: 2004. - 71 b.
5. Pulatov A. A. voleybolchilarda fastcorlick-sifatlovchi jarayonlar to'dasi uslubiylk. // koulanma uslubi. Vol.: 2008. - 38 b.