

Zamonaviy Voleybolda Xujum Va To'Siq Qo'Yish Usullariga Xos Sakrash Texnikasiga O'Rgatisht Zarurligi

Murodov Zufarjon Muzaffarjon o'g'li

Toshkent shahridagi Inha universiteti-Jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy

Annotatsiya: Maqolada voleybolchilarga xos sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda sakrash texnikasiga e'tibor berish, unga o'rgatishda sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usullar (zarba va to'siq qo'yish) qaysi zonada ijro etilishiga mo'ljal qilish zarurligi ochib berilgan. Unda sakrash texnikasi va sakrash balandligini ta'minlashda biomexanik, aerodinamik va kinematik qonuniyatlarga amal qilish afzalligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, sakrash, xujum zarbasi, to'siq qo'yish, texnika, sakrovchanlik.

O'ta keskin raqobat ostida kechayotgan bugungi voleybol musobaqalarida xujum va to'siq qo'yish samaradorligi nafaqat sakrash balandligi (yoki sakrovchanlik) va sakrash chidamkorligi bilan bog'liqdir, balki sakrash kinematikasi (koordinatsiyasini) har bir sakrab ijro etiladigan o'yin usuli texnikasiga mosligiga ham asoslanadi [A.V.Belyaev, 2011, s.176; A.V.Suxanov, E.V.Fomin, L.V.Bulikina, 2012, s.24; A.A.Pulatov, 2020, b. 147-187; A.G. Furmanov, 2007, 329 s].

Sakrash ko'nikmasi, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi voleybolda ijro etiladigan aksariyat o'yin usullarining (zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish) samaradorligini ta'minlovchi poydevor omil sifatida ko'plab tadqiqotlarda o'z echimini topgan, ularni shakllantirish usullari va vositalari muvofiq darsliklar hamda o'quv qo'llanmalarida ochib berilgan. Shu bilan bir qatorda, mazkur harakat sifatleri voleybolchining o'yin ixtisosligi (ampluasi), zarba berish usullari, zonalari, to'siq qo'yish va to'p kiritish kabi texnik-taktik usullar xususiyatiga qarab tabaqalashtirilgan yondoshuv asosida deyarli o'rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi. Voleybolda sakrab ijro etilgan xujum va to'siq qo'yish usullariga xos sakrash turlarining texnik elementlarini ochib berishga har bir o'yin malakasi (texnik-taktik malaka), o'z navbatida, bir necha usullardan iborat bo'lib, ularni ijro etish zonasiga qarab sakrash koordinatsiyasi, biomexanikasi va aerodinamikasi bir-biridan keskin farqlanadi. Jumladan, 4-zonadan zarba berish misolida sakrash fazalari, aerodinamikasi va koordinatsiyasi quyidagi nusxamazmunda ifodalanadi: ikkinchi temp o'yinchisi hujum va yon chiziq kesishgan joy atrofida dastlabki tayyorgarlik holatini qabul qiladi; to'p yo'nalishi, baland-pastligi, to'pni to'rdan va antennadan uzoq-yaqinligini aniqlaganidan so'ng 2-3 qadam keskin yuguradi va 4-qadamda hatlab, tizzalar optimal bukilib va og'irlik markazi pastga tushiriladi, keyin depsinish bilan bir qatorda "orqada qolgan gavda va qo'llarni yoysimon yo'nalishda yuqoriga keskin harakatlantirib sakraydi (uchadi)"; sakrashning maksimal nuqtasida gavda va zarba beruvchi orqaga qisman bukilib, shu zahoti ularni keskin oldinga (to'pga nisbatan) harakatlantirish asosida to'pga zarba beriladi: undan keyingi faza qo'nish va muvozanatni saqlab qolish bilan yakunlanadi.

3-zonadan zarba berish birinchi temp xujumchisi ijrosida amalga oshiriladi. Bunda yugurish (1-2 qadam), xatlash-depsinish, sakrash va boshqa fazalar oralig'i va vaqti qisqaradi; hatlab-depsinish vaqtida oyoqlar tizza bo'g'imidan qisman bukilib, portlovchi kuch bilan keskin yozilib, sakrash fazasi bajariladi (depsinish vaqtida gavda va qo'llarni orqadan yuqoriga keskin harakatlanish amplitudasi ikkinchi temp o'yinchisining nisbatan kichik bo'ladi); sakrashning maksimal

nuqtasida gavda va zarba beruvchi qo'lning orqaga bukilishi juda kichik amplitudaga teng bo'ladi, lekin zarba berish uchun bajariladigan harakat inersion-reaktiv jihatdan o'ta keskin bo'ladi; yakuniy fazada qo'nish va muvozanat saqlash ko'nikmalari bajariladi 2-zonadan zarba berishda qayd etilgan fazalar va gavda-qo'llarning aerodinamik (inersion-reaktiv) harakati nisbatan qisqa bo'ladi. 4, 3 va 2-zonalarga uzatilgan to'pni yon chiziqlar tomon burib zarba berishda tana, gavda va qo'llarning harakat koordinatsiyasi ham o'zgaradi. Ma'lumki 1998 yildan boshlab musobaqa qoidalarning tubdan o'zgarishi tufayli himoya zonalaridan hujum zarbalarini uyushtirish soni 9,6%dan 35%gacha ortdi. Himoya zonalaridan ijro etiladigan bunday hujum zarbalarining nushasi, sakrash fazalari va ularning koordinatsion mazmuni tamomila boshqacha xususiyatga egadir. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berishda yugurib kelish, hatlash, oyoqlarning tizza qismidan bukilishi va tezkor yozilishi, tana, gavda va qo'llarning yoysimon harakati yanada shiddatli kechadi. Sakrash vertikal yo'nalishda emas, balki diagonal-yoysimon yo'nalishda ijro etiladi. Dapsinish harakati hujum chizig'ining ortidan boshlanib, qo'nish fazasi o'rta va hujum chizig'i o'rtasida yakunlanishi odat tusiga kirgan. Himoya zonalaridan tamomila yangicha koordinatsion nushada sakrab ijro etiladigan hujum zarbalarini guruhli to'siq bilan qaytarish imkoniyati nihoyatda chegaralangan bo'lgani tufayli, bunday zarbalar samaradorligi tobora ortib bormoqda. Muhokama etilayotgan mavzuning yana bir e'tiborga loyiq joyi shundaki, vertikal (2,3, 4-zonalarda) yoki diagonal-yoysimon yo'nalishda (himoya zonalarida) sakrash uchun bajariladigan shiddatli yugurish texnikasi, hatto raqib tomonidan yo'naltirilgan to'pni qabul qilish uchun o'ng yoki chap tomonlar bo'ylab tezkor yonlama harakatlanishlar (yonlama yugurishlar) texnikasi ham ma'lum darajada sakrash va hatlash elementlaridan iborat.

To'siq qo'yishga xos sakrash harakati zarba berish uchun sakrash texnikasidan keskin farqlanadi. O'yin davomida turli xujum zonalarida (4, 3, 2) to'siq qo'yish uchun sakrash malakasi qo'llarni bosh ustida ko'targan holatda yon tomonlarga tezkor yonlama harakatlanish va zarur bo'lgan joydan oyoqlarni kichik bo'lganda ($70-45^\circ$) bo'lib, qo'llar, gavda va boshni keskin siltab yuqoriga yozish-ko'tarik asosida amalga oshiriladi. SHuning uchun to'siq qo'yishga xos bo'lgan sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda sakrash texnikasiga jiddiy e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Musobaqalarda ko'pincha sakrash koordinatsiyasi ijro etiladigan texnik-taktik usul (turli zonalardan zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish) turi, maqsadi va taktikasiga muvofiq emasligi ko'zga tashlanadi. Shuning uchun ham, xatto a'lo sakrovchanlikka ega voleybolchining hujum zarbasida yoki to'siq qo'yishida etarli samaradorlik bo'lmaydi. Binobarin, bugungi raqobatli voleybol amaliyotida, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichlarida yuqorida muhokama etilayotgan o'ta dolzarb masalalarni e'tiborga olish, sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usullar turi va ijro etish joyiga (zonasiga) qarab sakrash fazalari, koordinatsiyasi, aerodinamikasi (tana, gavda, bosh va qo'llar harakati)ni shakllantirish va shu orqali sakrovchanlik hamda sakrash chidamkorligini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar majmualarini ishlab chiqish va amalga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Voleybolga xos sakrash usullari, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini erta yoshlikdan boshlab sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalar turi hamda uning xususiyatlariga moslab, ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish foydali natijaga olib keladi.

Adabiyotlar

1. 2011, - Belyaev A.V. Voleybol: teoriya i metodika trenirovki/M.: TVT Divizion, 156 s.
2. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati/ Darslik, T. O`zkitobnashriyoti, 2020,-448 b.
3. Suxanov A.V., Fomin E.V., Bulikina L.V. Priguchest i prijkovaya podgatovka voleybolistov/Metodicheskoy posobie. M., 2012,-24 s.
4. Furmanov A.G. Podgatovka voleybolistov/Uchebnoe posobie, Minsk, MET, 2007,-329 s.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. – 440 b.

6. Jeleznyak Yu. D., Kunyanskiy V. A., Chochin A. V. Voleybol metodicheskoe posobis po obucheniyu igri 2005. M., Olimpiya Press, 111 b.
7. Jukov M. N. Podvijniie igri., M.:Akademiya, 2002, 160 b.
8. Kleshev Yu. D. Voleybol. M. Sport. Akadem.Press.2003, 189 b.
9. Lepeshkin V .A. Podvijnie dlya detey posobie dlya uchitelya fizkulturi. M., shkolnaya. Pressa.2004, 59 b.
10. Lyax V. I. Tioriya uprajeniya dvigatnimi destviyami po N. A. Berinshteynu. J. Fizicheskaya kultura v shkole № 7 2006, 15-19 b.
11. Lyax V. I., Sadovskiy E. O konsepsiyax, zadachax, meste i osnovnix polojeniyax koordinatsionnoy podgotovki v sorte . J. TiPFK. №5 1999, 40-46 b.
12. Matveev L. P. Osnovi obshe teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev. 1999, 316 b.