

**SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI TEXNIK USULLARGA MOS TARTIBDA
SHAKLLANTIRISH AFZALLIGI
(VOLEYBOL MISOLIDA)**

Kdirova M.A.

pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7797467>

Annotatsiya. Maqolada voleybolchilarga xos sakrash qobiliyatini sakrab ijro etiladigan o'yin usullariga mos tartibda shakllantirish zarurligi haqida fikr yuritilgan. Ushbu qobiliyatni qo'shma-vaziyatli o'yin mashqlari yordamida takomillashtirishga qaratilgan uslubiy yondoshuvlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: sakrash, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash qobiliyati, texnik-taktik usullar, portlovchi kuch, sakrash fazalari.

**ПРЕИМУЩЕСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ В ПОРЯДКЕ,
СООТВЕТСТВУЮЩЕМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ
(НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о необходимости развития прыжковой работоспособности у волейболистов в рамках соответствия её структуры координатно-содержанию игровых навыков, выполняемых в прыжке. Определены методические подходы к совершенствованию этой способности с использованием сопряженно-ситуационных игровых упражнений.

Ключевые слова: прыжок, прыгучесть, прыжковая выносливость, прыжковая способность, технико-тактические приемы, взрывная сила, фазы прыжка

**THE ADVANTAGE OF THE FORMATION OF JUMPING IN THE ORDER
CORRESPONDING TO THE TECHNICAL TECHNIQUES
(FOR EXAMPLE, VOLLEYBALL)**

Abstract. The article discusses the issues of the need for the development of jumping performance in volleyball players within the framework of the correspondence of its structure to the coordinate content of the game skills performed in the jump. Methodological approaches to improving this ability using conjugate-situational game exercises are determined.

Keywords: jump, jumping ability, jumping endurance, jumping ability, technical and tactical techniques, explosive force, jumping phases.

Zamonaviy voleybolda sakrab ijro etiladigan o'yin malakalarining samaradorligi sakrovchanlikva sakrash chidamkorligi bilan bevosita bog'liq. Binobarin, yuqori mahoratli voleybolchilarni tayyorlash jarayonida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kashf etadi.

Ma'lumki, muqaddam voleybol o'yinida hujum zarblari asosan vertikal sakrash orqali ijro etilib kelingan bo'lsa, so'nggi yillarda bu malakalarni himoya zonasidan amalga oshirilishi borgan sari kuchayib borayotganligi diogonal (balandga uzunlikka) yo'nalishda sakrash qobiliyatini ham izchillik bilan shakllantirish zaruriyatini o'rtaga tashlamoqda. Ta'kidlash o'rinliki, sakrab ijro etiladigan o'yin malakalari (hujum zarbasi, to'siq qo'yish, uzatish, qabul qilish, to'p kiritish) bir musobaqa uchrashuvi davomida 400-600 marotaba qaytarilishi mumkin.

Sakrash hayotiy zarur harakat ko'nikmalari tarkibiga mansub bo'lib, insonning turmush tarzida muhim rol o'ynaydi. Bolalarda sakrash ko'nikmalari turli harakatli o'yinlar davomida shakllanib boradi. Ushbu ko'nikmaning hayotiy zarur ekanligi favqulodda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan havfli vaziyatlarni (biror-bir hayvon xujumidan qochib ariqdan sakrash yoki baland joyga sakrab chiqish va h.) bartaraf etish holatlari bilan izohlanadi.

Agar sakrash ko'nikmasining mantiqiy mohiyati va amaliy ahamiyati yanada chuqurroq hamda kengroq talqin etiladigan bo'lsa, unda sakrash-bu nafaqat insonning turmush jarayonida, harbiy xizmatda yoki favqulodli vaziyatlarda amalga oshiriladigan xayotiy zarur harakatdir, balki bir qator sport turlarida (sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika va h.) hal qiluvchi ahamiyatga loyiq harakat ko'nikmasidir.

Ushbu malaka sakrab ijro etiladigan har bir sport turida qo'llaniladigan texnik usullar xususiyatiga qarab, xatto bir sport turida, masalan voleybolda-zarba turlari, zarba berish zonalari, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish va o'yinda yuzaga kelgan taktik vaziyat talabalariga muvofiq koordinatsion, biomexanik va aerodinamik jihatlar bilan keskin farqlanadi (1,2,3,4,6,8).

Sakrash ko'nikmalarining tarkibiy tuzilishidan yoki yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan debsinish asosida tayanch holatdan notayanch holatga o'tib vertikal yoki diogonal-yoysimon yo'nalishda "uchib", yana tayanch holatga qo'nish fazalari bilan izohlanadi. Tayanch holatdan "uchib" yana tayanch holatga qo'nish vaqti qanchalik uzoq bo'lsa, shunchalik sakrash balandligi yoki uzunligi ko'p bo'ladi.

Aksariyat murabbiylar sakrash balandligi yoki sakrash uzunligini odatda oyoqlarning portlovchi kuchiga bog'lashadi. Ammo ular sakrashning bunday natijalarini tana, gavda va qo'llarning aerodinamik harakati yoki boshqacha qilib aytganda tana, gavda va qo'llarning keskin-faol yoysimon harakati ta'sirida yuzaga keluvchi inersion-reaktiv kuch omiliga e'tibor qaratishmaydi. Aynan ana shu inersion-reaktiv kuch oyoqlarning portlovchi kuchi bilan bir qatorda sakrash balandligi yoki uzunligini ta'minlaydi.

Ma'lumki, balandga yoki uzunlikka sakrash qobiliyati sakrovchanlik deb qabul qilingan. Sakrovchanlik – bu joydan yoki yugurib kelib, oyoqlarni optimal burchakda bukib, ya'ni tananing umumiy og'irlik markazini pastroq tushirib, bir yoki ikki oyoq bilan debsinish asosida gavda va qo'llarning faol yoysimon inersion harakati evaziga maksimal balandga yoki uzunlikka sakrash qobiliyatini anglatadi. Bunday sakrash qobiliyatini uzoq muddat davomida koordinatsion "nusxasini" saqlagan holda ko'p martalab takrorlay olish imkoniyati sakrash chidamkorligi deb yuritiladi.

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 yechimini topgan, ularni shakllantirish uslublari 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.

Qayd etilgan 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 aerodinamiksi bir-biridan keskin farqlanadi.

Jumladan, 4 zonadan zarba berishda fazalari, aerodinamikasi va koordinatsiyasi qo'yidagi nusxa-mazmunda ifodalanadi:

ikkinchi temp o'yinchisi xujum va yon chiziqlar kesishgan joy atrofida dastlabki tayyorgarlik holatini qabul qiladi;

to'p yo'nalishi, baland-pastligi, to'pni to'rdan va antenadan uzoq-yaqinligini aniqlagandan so'ng 2-3 qadam keskin yuguradi va 4 qadamda xatlab-qo'nib, tizzalar optimal bukiladi va og'irlik markazi pastga tushiriladi keyin debsinish bilan bir qatorda "orqada qolgan gavda va qo'llarni yoysimon yo'nalishda yuqoriga keskin xarakatlantirib sakraydi (uchadi)";

sakrashning maksimal nuqtasida gavda va zarba beruvchi qo'l 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 hujumchisi ijrosida amalga oshiriladi. Bunda yugurish (1-2 qadam), xatlash-debsinish, sakrash va boshqa fazalar oralig'i va vaqti qisqaradi;

hatlab-debsinish vaqtida oyoqlar tizza bo'g'imidan qisman bukilib, portlovchi kuch bilan keskin yozilib, sakrash fazasi bajariladi (debsinish vaqtida gavda va qo'llarni orqadan yuqoriga keskin harakatlantirish 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 zonada zarba berishda ham 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, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi tufayli ximoya zonalaridan xujum zarbalarini uyushtirish soni 9,6% dan 45% gacha ortdi. Ximoya zonalaridan ijro etiladigan bunday xujum zarbalarining nusxasi, sakrash fazalari va ularning koordinatsion mazmuni tamomila boshqacha xususiyatga egadir.

Jumladan, ximoya zonalaridan zarba berishda yugurib kelish, xatlash, 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. Debsinish xarakati xujum chizig'ining ortidan boshlanib, qo'nish fazasi o'rta va xujum chizig'i o'rtasida yakunlanishi odat tusiga kirgan. Ximoya zonalaridan tamomila yangicha koordinatsion nusxada sakrab ijro etiladigan xujum zarbalarini guruhli to'siq bilan qaytarish imkoniyati nihoyatda chegaralangan bo'lgani tufayli, bunday zarbalar samaradorligi tabora ortib bormoqda.

Muhokoma etilayotgan mavzuning yana bir e'tiborga loyiq joyi shundaki, vertikal (2,3 zonalarda) yoki diagonal-yoysimon yo'nalishda (ximoya zonalarida) sakrash uchun bajariladigan shiddatli yugurish texnikasi, xatto 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 xatlash elementlaridan iborat.

M.A.Godikning ta'kidlashicha, yugurish texnikasi qo'yidagi fazalarni o'z ichiga oladi; sportchi avval bir oyoq bilan debsinib (masalan chap oyoq bilan), bir qo'lini (o'ng qo'lini) tirsak bo'g'imidan qisman bukkan holda oldinga, ikkinchi qo'lini (chap qo'lini) siltab orqaga keskin harakatlantirish evaziga tayanch holatdan aerodinamik qonuniyatga asosan "uchish" fazasiga o'tadi (tayanchsiz holatga), so'ng ikkinchi oyog'iga (o'ng oyog'iga) qo'nadi va shu sikl zarur miqdorda takrorlanadi.

Oyoqlarning portlovchi kuchi qanchalik salmoqli bo'lsa "uchish" fazasi shunchalik davomli bo'ladi, binobarin, qo'nish va qayta debsinish (boshqa oyoq bilan) nuqtasi ham uzoqroq bo'ladi. Ushbu fazalar va debsinish-uchish-qo'nish sikli qanchalik tez takrorlansa, belgilangan masofa shunchalik qisqa vaqt ichida o'tilishi mumkin.

Voleybolga xos yonlama yugurish (oyoqlar yarim bukilgan holda sakrab yoki xatlab harakatlanish), ko'krak balandligida bukilgan qo'llarning baland-pastga keskin harakatlanishi bilan sakrab-siljib yoki xatlab-siljib amalga oshiriladi.

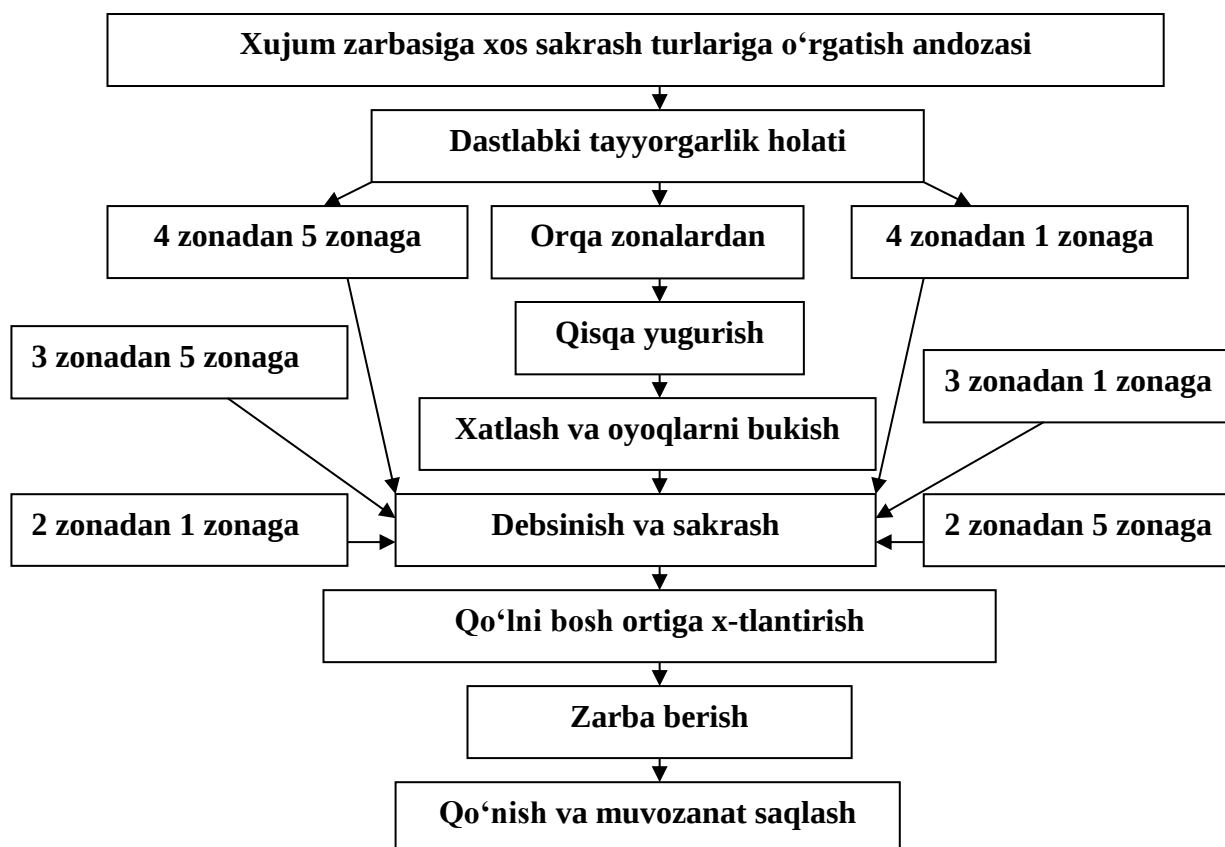
Sakrash uchun yugurib kelishda debsinish-uchish-qo'nish fazalari oraliqlar bo'yicha bir-biridan farqlanadi: birinchi qadam kattaroq, ikkinchisi-kichikroq, uchinchi yoki debsinishga xatlab qo'nish (sakrash uchun debsinish fazasigacha) zarba berish usuli va zarba beriladigan zonaga bog'liq bo'ladi.

Voleybol mashg'ulotlarini vizual kuzatish, ilmiy va o'quv adabiyotlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, sakrab ijro etiladigan texnik-taktik ko'nikmalarga dastlabki o'rgatish amaliyotida

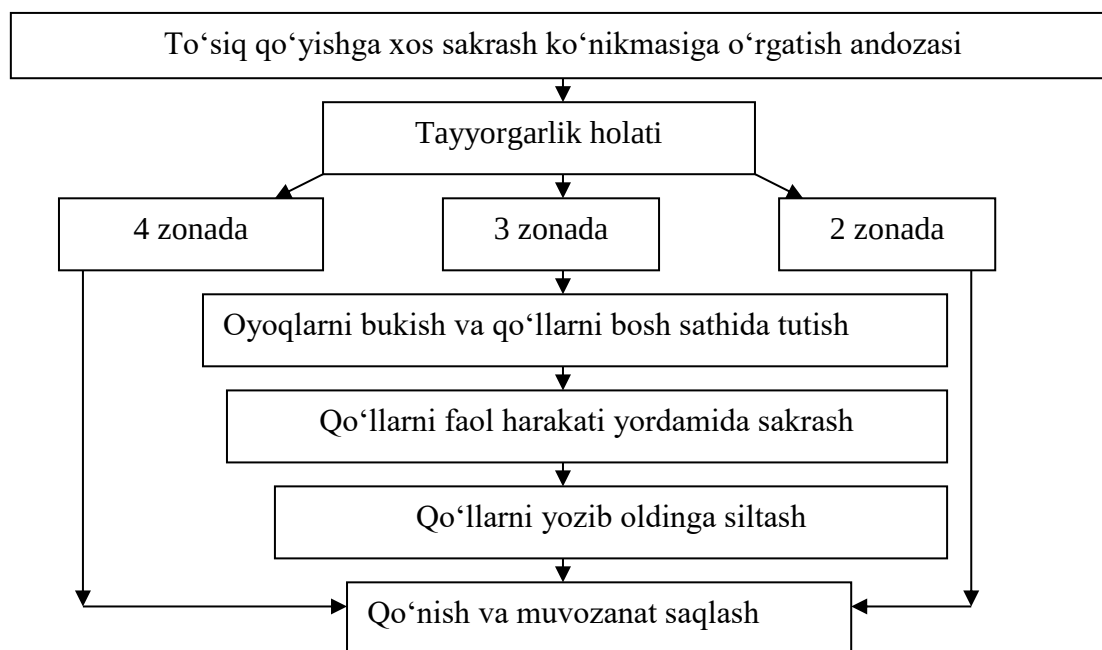
“sakrash-texnik usul” turlari, fazalari, sakrash zonalari, tana, gavda, bosh, oyoq va qo‘llarning o‘zaro koordinatsion xususiyatlariga chuqur ahamiyat qaratilmaydi. Vaholanki, musobaqalarda ko‘pincha sakrash koordinatsiyasi ijro etiladigan texnik-taktik usulning (turli zonalaridan zarba berish, to‘siq qo‘yish, to‘p uzatish, to‘p kiritish) maqsadi va taktikasiga muvofiq emasligi ko‘zga tashlanadi.

Shuning uchun ham, hatto a‘lo sakrovchanlikka ega voleybolchining hujum zarbasida yoki to‘siq qo‘yishida yetarli 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.

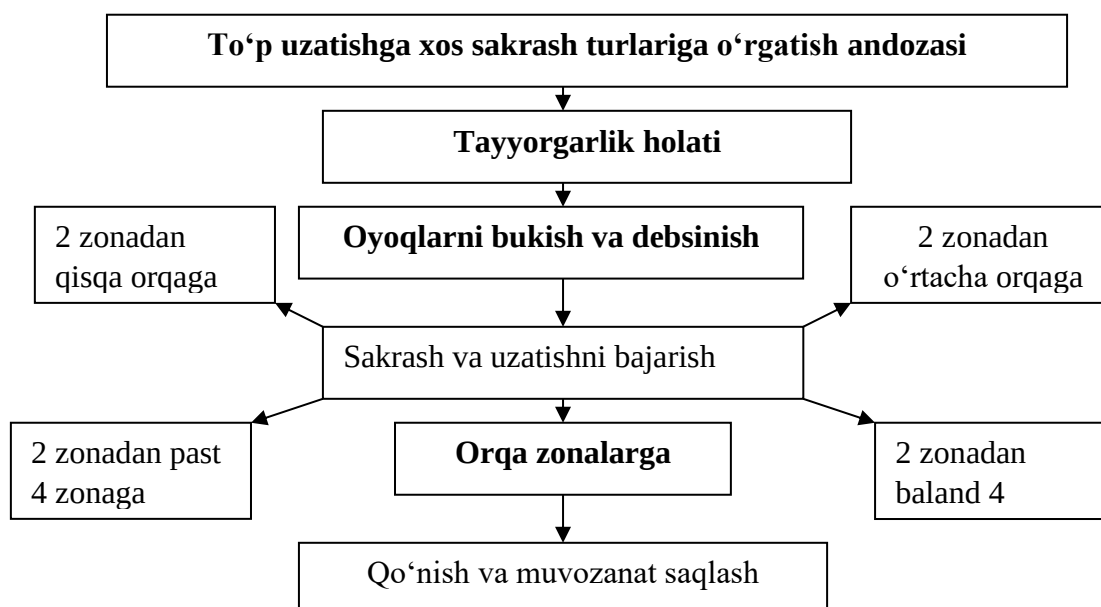
Biz ana shu fikrga asoslangan holda texnik usullar mazmuniga mos sakrash ko‘nikmalariga o‘rgatish jarayonida foydalaniladigan bir qator mashqlar andozalarini ishlab chiqtik (1,2,3,4 andozalar).



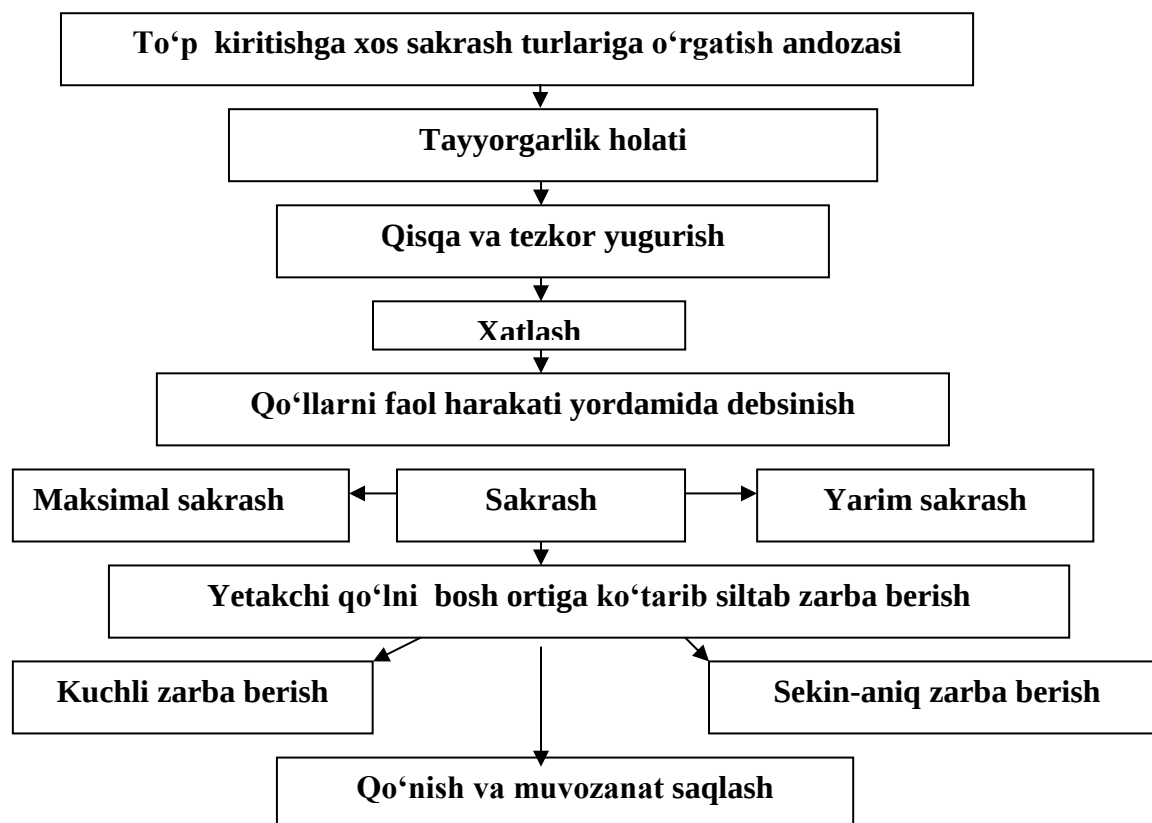
1-andoza. Hujum zarbasiga xos sakrash turlariga o‘rgatishda foydalaniladigan andoza bloki



2 andoza. To'siq qo'yishga xos sakrash ko'nikmasiga o'rgatishda foydalaniladigan andoza bloki



3 andoza. To'p uzatishga xos sakrash turlariga o'rgatishda foydalaniladigan andoza bloki



4 andoza. To'p kiritishga xos sakrash ko'nikmasiga o'rgatishda foydalaniladigan andoza bloki

Alohida shuni ta'kidlash joizki, voleybolga xos sakrash usullari, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini erta yoshlikdan boshlab sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalar turi hamda uning xususiyatlariga moslab, ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirish foydali natijaga olib keladi.

Sakrash fazalari – dastlabki tayyorgarlik holati, yugurish (2-4 qadam), debsinishga xatlash va oyoqlarni tizza bo'g'imidan optimal bo'rchakda bukish, gavda va qo'llarning faol harakati yordamida debsinish, sakrash (“uchish”), zarba beruvchi qo'lni orqaga harakatlantirish va keskin siltab xujum zarbasini taqlid qilish, qo'nish va muvozanat saqlash uzviy ketma-ketlikda mashqlantirilishi o'rgatish jarayonining o'ta muhim shartlaridan biridir.

Ushbu jarayonda tavsiya etilayotgan andozalardan didaktik tartibda foydalanish sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini texnik usullar mazmuniga mos ravishda shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

REFERENCES

1. Беляев А.В., Буликина Л.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности. // Теория и практика физической культуры. 2004, №3, С.37-38.
2. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29

- yanvar, 613-614b.
3. Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of physical fitness. . // Халқаро илмий-амалий анжумани «2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари», Чирчик, 2020, 587
 4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
 5. 5.Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
 6. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
 7. 7.Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.