



VOLEYBOL O'YINI DAVOMIDA TO'PNI TO'G'RI QABUL QILISH USULLARIDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA XOS AHAMIYATI

Hamrayeva Aziza Ravshanovna

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti "Jismoniy
madaniyat va sport" kafedrası assistent o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada, jamoaviy sport turlaridan hisoblangan voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh voleybolchilarning yuqori natijalarni qo'lga kiritishida ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari orqali harakat tezkorligini rivojlantirib borishga asosiy e'tiborni qaratish dolzarbligi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Yosh voleybolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda vazifalarni hal etish yo'llariga alohida e'tibor berilgan. Jumladan: bolalar-o'smirlar sport maktablari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan voleybolchilarida keskin harakatlarda muvozanatni, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg'ulotlaridan foydalanib harakat tezkorligini rivojlantirish muammolarini o'rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: voleybol vositalari, yosh sportchilar, mashg'ulot jarayoni, mashqlar majmuasi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkor kuch, individual imkoniyatlar, shaxsiy sifatlar.

Аннотация: В данной статье представлена информация о значимости акцента на развитии ловкости посредством общей и специальной физической подготовки для достижения высоких результатов у юных волейболистов, занимающихся командным видом спорта. Особое внимание уделяется методикам развития ловкости у юных волейболистов и способам решения проблем. В частности: разработан комплекс упражнений, направленных на улучшение ловкости у волейболистов, находящихся на начальном этапе подготовки в детских и юношеских спортивных школах, с



целью изучения проблем развития ловкости при резких движениях, с использованием упражнений, развивающих баланс при резких движениях, ловкость в сложных реакциях в непредвиденных ситуациях.

Ключевые слова: волейбольное снаряжение, юные спортсмены, тренировочный процесс, комплекс упражнений, физические качества, ловкость, сила ловкости, индивидуальные возможности, личностные качества.

Abstract: This article presents information on the relevance of focusing on developing agility through general and special physical training in achieving high results for young volleyball players involved in volleyball, a team sport. Special attention is paid to methods for developing agility in young volleyball players and ways to solve problems. In particular: a set of exercises aimed at improving agility in volleyball players engaged in the initial training stage of children's and youth sports schools was developed to study the problems of developing agility in sudden movements, using exercises that develop balance in sharp movements, agility in complex reactions in unexpected situations.

Keywords: volleyball equipment, young athletes, training process, set of exercises, physical qualities, agility, agility strength, individual capabilities, personal qualities.

To'pni uzatish usuli o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni ta'minlaydi. Qo'llarning boshlang'ich holati va bukilishiga qarab yuqoridan yoki pastdan to'p uzatilayotganligini aniqlash mumkin.

To'pni yuqoridan uzatish usulidan ko'proq to'r oldidan hujumkor zarba berish maqsadida foydalaniladi. Bu usul o'yinchidan o'z vaqtida va aniq chiqib borishni talab etadi va to'p uzatish uchun qulay joyni, holatni tanlay bilish zarur bo'ladi. Bunda oyoqlar tizzadan bukilgan va elka kengligida qo'llar bukilgan va oldinga uzatilgan, bug'inlar orqaga olingan bo'ladi. To'p uzatishda katta ko'rsatgich va o'rta barmoqlar muhim ahamiyat kasb etadi. Barmoqlarning egiluvchan harakati to'pni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi. O'yinchi to'p uzatish xarakteri o'z harakatlarini doimiy ravishda o'zgartirib turishi lozim. To'pni o'yinga kiritishda



asosan to‘rt xil – sakrab kuchli, rejalashtiruvchi, mo‘ljalli va aylantirib kiritishlar farqlanib, ularni qabul qilish esa uch xildagi usullar bilan amalga oshiriladi.

To‘pni o‘yinga kuch bilan kiritishni qabul qilish, taxminan, hujum zarbalarini qabul qilish kabi oldinga chiqish va o‘z vaqtida muvozanatni yo‘qotish bilan bajariladi. To‘p bilan ishlash usuli tegishli bo‘limda bayon etilgan. Biroq shunday ham bo‘ladiki, to‘p o‘yinga kuch bilan kiritilganda ayrim o‘yinchilar orqaga harakatlanish holatida qabul qiladilar, bu to‘pning sakrashini yumshatadi va ko‘pincha, qisqa uzatishlarni qabul qilishni to‘pning uchish trayektoriyasini o‘z vaqtida topa oladi.

To‘pni o‘yinga kuch bilan kiritishdan so‘ng to‘p aylanish tomoniga biroz og‘gan holda, oldindan aytib bo‘ladigan darajada barqaror trayektoriya bo‘ylab o‘tadi. Uning uchish trayektoriyasi, hujum zarbasidan keng to‘pning uchish trayektoriyasidan taxminan 2-3 marta uzunroq bo‘ladi. To‘pni o‘yinga kiritishni qabul qiluvchiga harakatlanish uchun himoyachinikiga qaraganda ko‘proq vaqt talab etadi, shuning uchun asosiy muammo, ko‘pincha, qaytaruvchi platformani “bo‘shashuvchi” rejimda harakatlantirib, to‘pga ishlov berishdir.

Rejali to‘pni o‘yinga kiritishlarni qabul qilish usuli. To‘pni ikki qo‘llab pastdan odatdagi uzatish texnikasiga ko‘p jihatdan o‘xshashdir. Uning qiyinchiligi shundaki, havoning turbulent oqimida uchayotgan to‘pning murakkab “Uchish” trayektoriyasini aniqlash asosida, to‘p bilan uchrashish joyiga mumkin qadar tezroq o‘tish va qaytaruvchi platformani tayyorlashga harakat qiladi. Bu yerda to‘pni tepadan qabul qilish va uzatishning boshqa usullaridan farqli holda – to‘p “oyoqlar bilan izlanayotgan” va oldinga ushlab turilgan platformada ishlov berilishda, to‘pni o‘yinga kiritishni qabul qilayotgan o‘yinchiga, harakatlanishdan so‘ng ba’zida kutilmaganda uchayotgan to‘pni platformani tizzadan tashqariga chiqargan holda “tutib olishga” to‘g‘ri keladi. Chunki, turbulentlik hodisasi natijasida yo‘nalishni keskin o‘zgartirgan to‘pni oyoq bilan quvib bo‘lmaydi.

To‘pni o‘yinga mo‘ljalli yoki taktik kiritishlarni qabul qilish. Ularni qabul qilishning murakkabligi, odatda, qabul qiluvchi o‘yinchining to‘pga tomon ancha harakatlanshi zaruriyatidan iborat. Ba’zida samarasiz qabul qiluvchi voleybolchi



nishonga olinib, aniqlik bo'lishi uchun uzatishning murakkabligi biroz pasaytiri-ladi. O'yinchining harakatlanishini boshlashi qiyin kechadi, chunki odatda o'zini kuchli uzatishlarni (kamroq – rejalashtiruvchilar) qabul qilishga moslaydi va maqsadga muvofiq harakatlarni tanlash bilan o'zini qayta tiklashda muayyan vaqt talab etiladi. Aynan shu joydan qabul qilishni yaxshilash uchun zahiralarni izlash lozim. Qabul qiluvchi to'pni o'yinga kirituvchi rejasini qancha ilgariroq topib, to'pning uchish trayektoriyasini aniqlasa, o'z vaqtida harakatlanish vazifasini bajarish shunchalik yengil bo'ladi. Bunday aniqlikdagi uzatishlarni qabul qilish qiyin emas. Agar o'yinchi harakatlanishga kechiksa, unda oddiy uzatishlarni qabul qilish ham qiyin bo'ladi.

To'pni o'yinga kiritishning barcha turlarini qabul qilishni bajarish jarayonida o'yinchi turish holatini saqlashga intilishi lozim, bu to'pni aniq yetkazib berishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, qaytaruvchi platformani zarur qattqlikka to'g'ri mo'ljallash, vaziyatga muvofiq boldir tovon bo'g'inlari harakatlari, kamroq yelka va tizza bo'g'inlari harakati hisobidan uning salbiy, nol yoki ijobiy tezligini yaratish orqali ta'minlanadi. Qabul qiluvchi o'yinchi tomonidan turish holati va platformani, to'pni qabul qilganidan keyin ham qabul qilishdan oldingi holatda saqlab turishi lozim.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishga doir zaruriy xulosalar . To'pni o'yinga kiritishlarni sifatli qabul qilish uchun, to'pning uchish trayektoriyasini aniqlash asosida o'yinchining o'z vaqtida to'p bilan uchrashish joyiga o'tib olishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatlanishdan keyin to'pni qaytarish uchun tayyorlangan turish holatida to'xtash zarur. To'p bilan ishlashda qaytaruvchi platforma qattqligini yo'qotmasligi va joylashishidagi mo'ljalini o'zgartirmasligi kerak. Kutilmaganda uchish trayektoriyasini o'zgartiruvchi yoki noodatiy trayektoriya bilan yuborilgan to'pni qaytarish uchun platformani to'pni "tizzadan tashqari"ga olib chiqishga yo'l qo'yiladi.



ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Nurmatova Sh.M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish //Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati, Chirchiq - 2022. - 61 b.
2. Альходжали Р.Ф. Возрастная динамика специальной подготовленности баскетболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук, – М., 1990. – 23 с.
3. Ахмедов А.К. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки. втореф. дис. ... канд. пед. наук. – В., 2000. – 24 с.
4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.