

ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA SAKROVCHANLIKNI
RIVOJLANTIRISHNING DOLZARBLIGI

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi bosh mutaxassisi.

Annotatsiya: *Ushbu maqolamiz yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini muammolari, o'yinchilarni texnik-taktik harakatlarini, o'yin faoliyatini, uni shiddatini, sakrovchanlikni rivojlantirish yo'llarini, o'yin malakalarini, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun olib borilgan olimlarning ishlari haqida fikr yuritib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *voleybol, sakrovchanlik, malaka, tadqiqot, olimlar, jismoniy sifatar, raqobat, qobiliyat, harakatlar, zarbalar, sakrash chidamkorligi.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются проблемы прыгучести юных волейболистов, технико-тактические действия игроков, игровая деятельность, ее интенсивность, пути развития прыжков, игровые навыки, работа ученых по развитию прыжков.*

Ключевые слова: *волейбол, прыжки, квалификация, исследования, ученые, физические качества, соревнования, способности, движения, удары, прыжковая выносливость.*

Annotation: *this article reflects on the problems of the jumping ability of young volleyball players, the technical and tactical actions of players, the activity of the game, its intensity, ways of developing jumping, game qualifications, the work of scientists conducted to develop jumping-chanting.*

Keywords: *volleyball, jumping, qualification, research, scientists, physical qualities, competition, ability, movements, kicks, jumping endurance.*

Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezlik-kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib, oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarish bilan ifodalanadi. Aynan shu sifatni yuksak darajada bo'lishi nisbatan past bo'lyi o'yinchilarni baland bo'lyi o'yinchilar bilan raqobatini va asosiy o'yin malakalarini (zarba berish va to'siq qo'yish) samarali ijro etilishini ta'minlaydi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-11 yoshdir. Bu davrda yosh voleybolchilarda joydan turib balandga sakrash 12,5 sm gacha ortishi kuzatiladi.

Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan debsinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash bir oyoq bilan debsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan debsinib uzunlikka sakrash va hokazo. Har bir sakrash turining o'ziga xos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda - zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati bir - biriga sira o'xshamaydi. Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi - zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi.

Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap borganda, muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir.

So'nggi yillarda voleybol musobaqasi qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin faoliyati va o'yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib yuborgan. Hozirgi kunda deyarli barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda «havoda», ya'ni sakrab ijro etiladi (zarba, to'siq qo'yish, to'p kiritish, uzatish, to'pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish). Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlariga e'tibor qaratishni nafaqat kuchaytirayapti, balki, bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalar yaratishni taqazo etmoqda. Shuning uchun ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik sifatini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq bo'lib boryapti.

Voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini rivojlantirish mu-ammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng (Kao Van Txi 1971; Kondak N.N. 1985; Ivoylov A.V. 1974; 1981, 1985; Jelez-nyak Yu.D. 1978, 1988; Popichev M.I. 1990; Ayrapetyants L.R. 2003; Boyir-bekov M. 2003 va boshqalar). Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma'lum manoda ularning fundamental tayyorgarligiga bog'liqdir. Shunday ekan, yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash va sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o'rgatish jarayoni samaradorligiga to'g'ridan - to'g'ri bog'liqdir. Yu.D.Jeleznyak (1991) ning fikricha, voleybolga ixtisoslashgan mashg'u-lotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10 - 11 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'zining tadqiqotlarida aynan shu yoshda bolalarni jismoniy va texnik tayyorgar-ligini jadal o'stirish imkoniyatlarini ochib berdi. Isbot qilinganki, dastlabki tayyor-garlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi iste'dodini aniqlashga yor-dam beradigan test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega. E.A.Sergeev (1979) bunday mashqlar qatoriga birinchi navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgar-likning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlari tarkibini oshirish tavsiya etiladi. Albatta, sakrovchanlikni rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'iy nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyor-garlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish samarasi sakrovchanlikka to'g'ridan - to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga ega-dir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammo-laridan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun mu-him ahamiyatga ega. Shuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlanti-rish sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'-lib turibdi.

«Voleybolchilar mashg'ulotlarining muvaffaqiyati, o'yinchilar MJS larining rivojlanish darajasini aniq va to'g'ri nazorat qilinishiga bog'liqdir. Pedagogik na-zorat (PN) alohida MJSni o'zgarish darajasi dinamikasini (sur'atini) aniqlash im-koniyatini beradi. Buni asosida, MJTni samarali boshqarishni yangi yo'llarini bel-gilash mumkin» (E.V.Fomin, 1981). Negaki

«tayyorgarlik tuzilishini oqilona tash-kil etishni zamonaviy yo'llaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlanti-rishni ko'p qirrali modelini tuzishdir» (V.M.Maksimova, V.A.Nikulichev 1983),

Jismoniy tayyorgarlikni, pedagogik nazorat turlarini o'rganish: A.V.Belyaev 1978; E.I.Bondarevskiy 1983; M.A.Godik 1977, 1981; V.M.Zatsiorskiy 1982; Yu.A.

Jendibin 1982; V.V.Solovev, 1980; E.V.Fomin, 1981 va boshqalarni ishlarida tez tez uchraydi, ma'lum ravishdagi MJTni PNning aniq belgilangan savollariga javob bera oladi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojini oshirish uchun maktab jismoniy tarbiya shakli vosita va uslubiyatini takomillashtirish zaruriyatini tug'diradi (V.Zatsiorskiy 1989). Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib bora-yotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqazo etadi.

Ko'pgina tadqiqotlar (Kao Van Txi 1971; Yu.D.Jeleznyak 1973; A.V.Belyaev 1975; E.V.Fomin 1980; R.S.Nasimov 1990 va boshqalar) shuni ko'rsatadiki, vo-leybolchilarning sport mahoratini yuksalishi aksariyat hollarda tezlik-kuchlilik si-fati bo'yicha belgilanadi. Ushbu sifatni rivojlantirish voleybolchilarni tayyorlash-ning muhim vazifalaridan biridir. (Yu.D.Jeleznyak 1978; E.V.Fomin 1979; A.V.Belyaev 1983; M.A.Naraliev 1987; A.T.Garipov 1990 va boshqalar). Yuqo-rida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishi muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali voleybolchilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o'yin malakalarini takomillashishida muhim o'rin egallar ekan. Voleybol nazariyasi va amaliyoti sohasi doirasidagi ko'pgina muta-xassislar fikricha, sakrovchanlik va sakrash tayyorgarligining o'yin davomida ijro etiladigan texnik malakalar samarasini belgilab beradi. Har bir o'yinda ishtirok etuvchi jamoa o'yinchilarning o'yin mahorati, jismoniy tayyorgarligi va o'yin par-tiyalarining davom etishga qarab texnik malakalar hajmi va samaradorligi turlicha bo'lishi o'z - o'zidan ma'lum.

L.R.Ayrapetyants (2012) o'yin samarasini baholashda nafaqat ijro etilgan texnik malakalar hajmi, balki ularning turlarini ham e'tiborga olish muhimligini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalari o'tkazilgan musobaqalar mavqeiga qarab turli samaradorlik bilan ijro etilishi mumkin. Ayrim tadqiqotchilar (L.R.Ayrapetyants, M.A.Godik, 1991) turli musobaqa o'yinlarida sakrab ijro etiladigan ba'zi texnik malakalar hajmini aniqlab, o'yin mavqei va davom etishga qarab sakrash harakati hajmi turlicha bo'lishini e'tirof etishgan.

Yuqorida berilgan ma'lumotlar shu narsa ko'zga tashlanadiki, ijro etilgan ma-lakalar, shu jumladan sakrash harakati ham o'yin mavqei va natijasiga nisbatan o'yin samarasini aniqlashda to'laqonli mezon bo'la olmaydi. Chunki, g'alabaga yoki mag'lubiyatga uchragan jamoa o'yinchilarida malakalar hajmi bir xil bo'lishi, hatto mag'lubiyatga uchragan jamoa o'yinchilarida hajm ko'p bo'lishi mumkin. Demak, o'yinda malakalar, shu jumladan sakrash harakati hajmi yuqori bo'lgani bilan uni sifati (samaradorligi) bo'lmasa o'yinning yakuniy natijasi ham ijobiy bo'lmaydi. Shunday bo'lsada, ushbu ko'rsatkichlar mezon sifatida mashg'ulot yuklamasini baholashda muhim omil bo'lib hisoblanadi. Musobaqa jarayonida sakrovchanlikning tezlik - kuchlilik sifatlarining muhim ko'rsatkichlari ekanligi N.A.Belyaev (1975) tomonidan o'ziga xos ravishda talqin qilingan. Muallifning fikriga ko'ra, musobaqa

o'ynalgan partiyalarning soni ortishi bilan ularga sarflana-digan vaqt ham turlicha o'zgarib boradi. Masalan, 5 partiya davom etgan o'yinda 1 partiya 19 daqiqaga teng bo'lsa, 5 partiya 29 daqiqani tashkil etdi. So'nggi partiyaning davom etish vaqti uzayishi bilan zarba berish va to'siq qo'yish uchun baja-rilgan sakrash harakati hajmi ortib borishi kuzatilgan.

Yuqorida tahlil qilingan adabiyotlardan ko'rinib turibdiki, sakrovchanlik sifat-lari voleybol o'yinida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda hal qiluvchi omillardan biri ekan.

Sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirish ilmiy asosda amalga oshirilsagina reja-lashtirilgan maqsad samarali hal qilinishi mumkin. Ayniqsa, yosh voleybolchilar-ning dastlabki tayyorgarlik bosqichida bu sifatni shakllantirish ehtiyotkorlik va muntazam nazoratni talab qiladi. Bu bosqichda sakrovchanlikni maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. A.A. Pulatov - Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik, Chirchiq – 2020.
2. Sh.I.Po'latova - Dars ta'limida rivojlantirish texnologiyasi va prinsiplari.
3. Sh.I.Po'latova - Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. vol. 2 no. 8 (2023): theory and analytical aspects of recent research
4. Sh.I.Po'latova - Shaxsning individual psixologik – xususiyatlari
5. Yo'ldashev, I. SH. Po'latova (2023). O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida. Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences, 2(19), 7-15.
6. Po'latova Sh.I. - Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish
7. Po'latova Sh.I. - Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari
8. Sh.I.Po'latova - Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari
9. Po'latova Sh.I. - Kasb-hunar maktablarida voleybol seksiyasi ishini rejalashtirish
10. Sh.I.Po'latova - Bo'lg'usi mutaxassis-kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari
11. Po'latova Sh.I. - Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish
12. Sh.I.Po'latova - Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari
13. Po'latova Sh.I. - O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida