

**O'QUV-MASHG'ULOT BOSQICHIDA VOLEYBOLCHI QIZLARNING
SAKRASH VA HUJUM ZARBASI TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH
XUSUSIYATLARI**

Maxmudova Maxliyo Maxammadjon qizi

Andijon davlat pedagogika institute stajyor o'qituvchi

O'zbekiston, Andijon shahri.

E-mail: Maxmudovamaxliyo@gmail.com

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ И
АТАКУЮЩИХ УДАРОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Махмудова Махлиё Махаммаджон кизи

стажер-преподаватель Андижанского государственного

педагогического института

Узбекистан, город Андижан.

E-mail: Maxmudovamaxliyo@gmail.com

Kalit so'zlar: voleybolchi qizlar, sakrash texnikasi, hujum zarbasi, texnik tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot bosqichi, yosh sportchilar.

Ключевие слова: волейболистки, техника прыжка, атакующий удар, техническая подготовка, учебно-тренировочный этап, юные спортсменки.

Voleybol sport turida sakrash va hujum zarbasi texnikasi o'yin samaradorligini belgilovchi yetakchi texnik harakatlardan biri hisoblanadi. Ushbu texnik elementlarning bajarilish sifati hujum harakatlarining natijadorligiga, o'yin tempining saqlanishiga hamda jamoaning umumiy taktik ustunligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Hujum zarbasining samarali ijro etilishi raqib himoyasini yorib o'tish,

ochkolarni tezkorlik bilan qo'lga kiritish hamda o'yin jarayonida tashabbusni qo'lga olish imkonini beradi. Shu sababli sakrash va hujum zarbasi texnikasi zamonaviy voleybol tayyorgarlik tizimining ajralmas va ustuvor tarkibiy qismi hisoblanadi.

Zamonaviy voleybolda o'yin tezligi va hujum harakatlarining xilma-xilligi ortib borayotgan bir sharoitda sakrash va hujum zarbasini yuqori texnik darajada bajarish sportchilar uchun muhim raqobat ustunligini ta'minlaydi. Tezkor o'yin sur'atlari, hujum kombinatsiyalarining murakkablashuvi va raqibning faol himoya harakatlari sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikni, balki mukammal texnik mahoratni ham talab etadi. Ayniqsa, sakrash balandligi, zarba berish paytidagi koordinatsiya va zarba aniqligi kabi texnik ko'rsatkichlar hujum harakatlarining samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, sakrash va hujum zarbasi texnikasining takomillashuvi sportchilarning individual texnik imkoniyatlarini kengaytirib, jamoaviy taktik harakatlarning samarali amalga oshirilishiga xizmat qiladi. Yuqori texnik darajada bajarilgan hujum zarbalari raqib jamoani doimiy bosim ostida ushlab turishga, himoya tizimini izdan chiqarishga va o'yin jarayonida ustunlikni saqlab qolishga imkon yaratadi. Shu bois, sakrash va hujum zarbasi texnikasini ilmiy asosda o'rgatish va takomillashtirish voleybol mashg'ulotlari tizimida dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'quv-mashg'ulot bosqichida bo'lgan 14-15 yoshli voleybolchi qizlarda sakrash va hujum zarbasi texnikasini to'g'ri va izchil shakllantirish sportchilarning keyingi tayyorgarlik bosqichlarida yuqori sport natijalariga erishishlari uchun muhim omil hisoblanadi. Mazkur yosh davri organizmning funksional tizimlari, mushak kuchi, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlar faol rivojlanish bosqichida bo'lib, bu texnik harakatlarni samarali o'rgatish uchun qulay sharoit yaratadi. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikdagi kamchiliklar keyinchalik harakat stereotiplarining buzilishiga va texnik xatolarning mustahkamlanishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli, o'quv-mashg'ulot jarayonida sakrash va hujum zarbasi texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni ilmiy asosda rejalashtirish,

yoshga xos anatomo-fiziologik va psixomotor xususiyatlarni hisobga olish hamda texnik harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yondashuv voleybolchi qizlarda texnik harakatlarning aniqligi, barqarorligi va o'yin jarayonidagi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur yosh davrida organizmning funksional tizimlari, mushak kuchi, tezkorlik hamda koordinatsion qobiliyatlar jadal rivojlanish bosqichida bo'lib, bu holat texnik harakatlarni o'rgatishda katta imkoniyatlar yaratadi. Ayniqsa, nerv-mushak apparatining faollashuvi va harakatlarni boshqarish mexanizmlarining takomillashuvi sakrash va hujum zarbasi kabi murakkab texnik elementlarni samarali o'zlashtirish uchun qulay sharoitni ta'minlaydi. Shu bilan birga, ushbu davrda o'rgatilgan texnik harakatlar sportchilarning kelgusi tayyorgarlik bosqichlarida barqaror harakat stereotiplari sifatida shakllanadi.

Biroq, noto'g'ri yoki yetarli darajada shakllanmagan texnik ko'nikmalar keyingi bosqichlarda harakat stereotiplarining buzilishiga, texnik xatolarning mustahkamlanishiga hamda o'yin jarayonida harakatlar samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu esa sportchilarning texnik rivojlanishini sekinlashtirib, yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini cheklaydi. Shu sababli, sakrash va hujum zarbasi texnikasini o'rgatishda sportchilarning yoshga xos anatomo-fiziologik, funksional va psixomotor xususiyatlarini chuqur hisobga olish, mashqlar hajmi va intensivligini individual imkoniyatlarga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuv texnik tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirish bilan birga, sportchilarda to'g'ri va barqaror texnik ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot jarayonida voleybolchi qizlarning sakrash va hujum zarbasi texnikasini rivojlantirishda texnik harakatlarning tuzilishi va bajarilish mexanizmlariga alohida e'tibor qaratildi. Xususan, harakatlar ketma-ketligi, tayanch holatining optimal tanlanishi, sakrashning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarining bajarilishi, shuningdek, zarba berish jarayonida qo'l va tana harakatlarining muvofiqlashuvi, koordinatsiya darajasi hamda zarba aniqligi

ko'rsatkichlari kompleks tarzda tahlil qilindi. Ushbu yondashuv texnik harakatlarni nafaqat alohida elementlar sifatida, balki yagona va uzviy tizim sifatida baholash imkonini berdi.

Mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni o'rgatishda oddiydan murakkabga tamoyiliga qat'iy amal qilindi. Dastlab asosiy tayanch holatlar va harakat elementlari o'zlashtirilib, keyinchalik ular sakrash va hujum zarbasi bilan integratsiyalashgan holda bosqichma-bosqich murakkablashtirildi. Mashqlarni rejalashtirilgan va tizimli tarzda takrorlash orqali texnik harakatlarning avtomatlashuviga erishish ko'zda tutildi. Shu bilan birga, texnik mashqlarni o'yin elementlari bilan uyg'unlashtirish sportchilarda real o'yin sharoitlariga moslashuvchanlikni shakllantirishga xizmat qildi.

Texnik tayyorgarlik jarayonida individual yondashuv tamoyiliga ham alohida e'tibor qaratildi. Har bir sportchining texnik imkoniyatlari va individual xususiyatlari hisobga olinib, aniqlangan texnik xatolarni o'z vaqtida tuzatishga qaratilgan mashqlar qo'llanildi. Bu esa texnik harakatlarning izchil shakllanishi, bajarilish barqarorligi va o'yin jarayonida texnik xatolar sonining kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

O'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, sakrash texnikasini rivojlantirishda tayanch holatining to'g'ri tanlanishi, qo'llarning muvofiqlashgan harakati va tananing muvozanatini saqlashga yo'naltirilgan mashqlar muhim ahamiyatga ega. Ushbu omillar sakrash balandligi va harakat barqarorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Hujum zarbasi texnikasini takomillashtirishda esa zarba berish paytidagi vaqtni to'g'ri tanlash, qo'l harakatining amplitudasi va zarba aniqligini oshirishga qaratilgan mashqlar samarali bo'ldi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida individual texnik xatolarni aniqlash, ularni o'z vaqtida tahlil qilish va tuzatish texnik harakatlarning barqarorligini ta'minlashda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sakrash va hujum zarbasi texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan tizimli va maqsadli mashg'ulotlar voleybolchi qizlarda texnik harakatlarning aniqligi, barqarorligi hamda o'yin jarayonidagi

faolligini sezilarli darajada oshiradi. Texnik tayyorgarlikni kompleks yondashuv asosida tashkil etish sportchilarning hujum harakatlaridagi samaradorligini oshirish, o'yin jarayonida texnik xatolar sonini kamaytirish hamda texnik harakatlarning o'zaro uyg'unligini ta'minlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur yondashuv yosh voleybolchi qizlarning texnik tayyorgarligini keyingi bosqichlarda yanada muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun mustahkam asos yaratadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quv-mashg'ulot bosqichida 14-15 yoshli voleybolchi qizlarning sakrash va hujum zarbasi texnikasini rivojlantirish sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Texnik harakatlarni yoshga xos anatomo-fiziologik va psixomotor xususiyatlarni hisobga olgan holda, oddiydan murakkabga tamoyili asosida bosqichma-bosqich o'rgatish texnik ko'nikmalarning barqaror shakllanishini ta'minlaydi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan tizimli va maqsadli mashg'ulotlar sakrash va hujum zarbasi texnikasining aniqligi va barqarorligini oshirishga, shuningdek, sportchilarning o'yin jarayonidagi faolligi va hujum harakatlari samaradorligini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Umuman olganda, texnik tayyorgarlikni kompleks yondashuv asosida tashkil etish yosh voleybolchi qizlarning keyingi tayyorgarlik bosqichlarida yuqori sport natijalariga erishishi uchun mustahkam asos yaratadi.

Adabiyot va manbalar ro'yxati.

1. Yopi Kusdinar., Amung Ma'mun., Agus Rusdiana. Prediction of Anthropometric Influence on the Volleyball Playing Skills. 2016. – P.11–19.
2. Zetou E., Malousaris G. Performance factors and training program in elite female volleyball players // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20. P. 303–309.
3. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. учебник для высших учебных заведений// Ташкент 2016. – 239 с.

4. Даценко С.С. Организация и методика проведения оздоровительных занятий волейболом с женщинами среднего возраста. 2007. – 161 с.

5. Бомпа Т., Карольи Г. Периодизация: теория и методика спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт. 2017. – 278 с.

