

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.93.93.072

Fatullayeva Muazzam Azimovna

Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada voleybolchilarning sakrab ijro etadigan harakatlari (hujum zarbalari, to'pni o'yinga kiritish, to'siq qo'yish)dagi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini oshirish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: sakrash, sakrash mashqlari, sakrash chidamkorligi, hujum qilish uchun sakrash texnikasi, to'siq qo'yish uchun sakrash texnikasi, to'pni sakrab o'yinga kiritish.

СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЫЖКОМ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Фатуллаева Муаззема Азимовна

преподаватель Бухарского государственного университета кафедры "межфакультетский физический культура и спорт".

Аннотация. В статье рассмотрены способы повышения прыгучести и прыжковой выносливости в прыжковых действиях волейболистов (нападающие удары, подача мяча в игру, блокирование).

Ключевые слова: прыжки, прыжковые упражнения, прыжковая выносливость, прыжковая техника для атаки, прыжковая техника для блокирования, прыжковая подача в игру путем прыжка с мячом.

THE SPECIFICS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS PERFORMED BY JUMPING IN THE PROCESS OF PLAYING VOLLEYBALL

Fatullayeva Muazzama Azimovna

is a lecturer at Bukhara State University of the department of "Interfaculty physical culture and Sports".

Annotation. In the article, the ways of increasing the resistance of the volleyball players to jump (attack shots, the introduction of the ball into the game, blocking) are considered.

Keywords: jumping, jumping exercises, jumping endurance, jumping technique for attacking, jumping technique for blocking, jumping introduction to the game by jumping the ball.

Sakrash balandligi va vertikal sakrash koordinatsiyasini havoda (tayanchsiz holatda) bajariladigan o'yin usullari (hujum zarbalari, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish)ning sifati texnikasi yoki taktikasi bilan bog'liq ekanligi alohida tadqiqot ostiga olinmagan. Sakrovchanlik yoki vertikal sakrash balandligini ta'minlovchi bir qator kinematik omillar haqida o'quv va ilmiy manbaalarda batafsil asoslangan ma'lumotlar berilmagan. Vaholanki, vertikal yo'nalishda sakrash balandligini ta'minlanishi bir qator kinematik omillarga asoslanadi. Masalan, voleybolchilarga xos sakrash balandligi faqatgina oyoqlarning tezkor-kuchi bilan ta'minlanmaydi, balki qo'llar, tana va tana qismlarining faol inertsiya harakati, shu jumladan oyoqlarni bukilish-yozilish burchagiga bog'liq ekanligi ushbu sifatni rivojlantirishda jiddiy e'tiborga olinmaydi.

Jumladan, sakrash uchun deqsinish vaqtida tananing oldinga egilishi, qo'llarni orqadan oldinga-yuqoriga faol harakat qildirish, inertsiya kuchni yuzaga keltiradi. Ana shu dinamik holat go'yo samolyotning qanotlari ostidagi harakatlanuvchi qanotchalariga o'xshab havo qarshiligini kesib, tanani yuqoriga ko'taradi.

Alohida ta'kidlash joizki, muayyan o'yin usuliga (turli zonalardan sakrab zarba berish, to'p uzatish va h.k) mos ixtisoslashgan sakrash turi bir partiya yoki butun o'yin davomida takrorlanib borganda shu sakrash ko'nikmasining nafaqat balandligi sur'ati), balki uning koordinatsion va biomexanik nushasi (mazmuni) ham buzilishi mumkin. Demak, sakrovchanlik ya'ni bir yoki bir necha marta baland sakrash qobiliyatidan tashqari sakrash chidamkorligi ham shakllangan bo'lishi darkor [1,5,7].

Voleybolda joyidan yoki yugurib kelib hujum zarbasini berish uchun muayyan zonadan sakrash-oddiy reaksiya, harakat (yugurish) tezligi, oyoqlarning absolyut va portlovchi kuchi, gavda va qo'llarning tezkor inertsiya kuchi, aerodinamik kuchga asoslanadi. Bundan tashqari, o'yin davomida sakrashni takrorlanishi sakrash chidamkorligini, bir zonadan boshqa zonaga o'tib zarba berish yoki to'siq qo'yish

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

uchun chaqqonlik sifatini, gavdani orqaga bukib-tezkor yozish (hujum zarbasi va sakrab kuchli zarba berishda) egiluvchanlikni talab qiladi. Zamonaviy voleybolda o'yin shiddatini borgan sari keskinlasha borishi, nisbatan kichik hajmli maydonda (9×9m) 6 o'yinchining o'zaro tezkor harakatlanishi, bir o'yin usulini ijro etib, tezkor boshqa usulga o'tilishi va albatta raqobatni kuchayib borishi nafaqat barcha jismoniy sifatlarni proporsional nisbatda yuksak shakllangan bo'lishini talab qiladi, balki barcha psixologik sifatlarni ham (diqqat, xotira, idrok, tafakkur, ong, vaziyatni tezkor payqash, farqlash, qaror qabul qilish va h.k) takomillashgan bo'lishiga e'tibor qaratadi. Buning uchun sportchida psixofunksional imkoniyatlar o'ziga xos mashqlar asosida muntazam shakllantirilib borilishi kerak bo'ladi. Shunday bo'lsagina barcha sakrab ijro o'yin usullarida sifat va samara bo'ladi, ularni foydali natija bilan yakunlash imkoniyati ochiladi [2,3,6].

Zamonaviy voleybolda ijro etiladigan aksariyat o'yin malakalarini (sakrab o'yinga to'p kiritish, sakrab to'p uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) "havoda" amalga oshiriladi. Demak, bunday malakalarni ijro etish samaradorligi nafaqat texnik mahoratga, balki ustivor ravishda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga bog'liqdir.

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'iy nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirishga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini (zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir [1, 8].

Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan deysinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash bir oyoq bilan deysinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan deysinib uzunlikka sakrash va hokazo. Har bir sakrash turining o'ziga xos malakali 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'yinda, 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.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. M.A.Fatullayeva "Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish metodikasi". Monografiya. Buxoro 2021 yil.
2. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "RESEARCH PARK." (2021).
3. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
4. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.
5. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.
6. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *Academicia. An international multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – T. 22497137.
7. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – C. 2620-6269.
8. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
9. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
10. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 275-283.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

11. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

12. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

13. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

14. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

15. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

16. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

17. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

18. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

19. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

20. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

21. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

22. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

23. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

24. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

25. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

26. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf