

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРАБ УРИШ ТЕХНИКАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Ибрагимов Фозил Зоҳиржонович

Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш миллий тадқиқот
университети доценти.

Одилова Ферузахон Валижон қизи

"Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти"
Миллий тадқиқот университети "Жисмоний тарбия ва спорт" кафедраси ассистенти.
ТИҚХММИ МТУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17770742>

Аннотация. Мазкур мақолада спорт машғулотида волейболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларнинг ривожланиши даражасини тиклаш воситалари ҳақида сўз боради. Мақола давомида асосли фикр ва мулоҳазалар бериб ўтилган.

Калит сўзлар: Педагогик воситалар, спорт машғулоти, педагогик услубиятлар волейболчиларнинг спорт маҳорати хусусиятларини аниқлаш, куч, тезкорлик, чидамкорлик, энчиллик каби сифатларни ривожланиши даражаси.

Кириш. Замонавий волейболда ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиги катта даражада ўйинчининг сакраб уриш (атака с прыжка) техникасига боғлиқ. Юқори тезликда бажариладиган бу ҳаракат нафақат куч, балки мувозанат, тезкорлик, тайминг ва тактик фикрлашни ҳам талаб қилади.

Шу боис ҳужумчи ўйинчиларни тайёрлаш жараёнида сакраб уриш техникасини тўғри шакллантириш ва боскичма-боскич ривожлантириш асосий вазифалардан бири ҳисобланади. Қуйида ушбу техникага оид жисмоний, техник ва тактик жиҳатларни қамраб олган, комплекс ёндашув асосида тузилган методик тавсиялар тақдим этилади.

Асосий қисм.

1. Жисмоний тайёргарлик (физик асос)

Сакраб уриш техникасини ривожлантириш учун ўйинчида портловчи куч, тезкорлик ва барқарорлик шакллантирилиши зарур.

а) Портловчи кучни ривожлантириш

- Squat jump, box jump
- Тиз-тез сакрашлар (tuck jumps)
- Медбол билан сакраб тушиш ва туриш

б) Оёқ мушакларини кучайтириш

- Приседания, ланчлар
- Енгил вазнли дедлифт
- Каф-рейзлар

с) Реакция ва ҳаракат тезкорлиги

- Қисқа масофали стартлар
- Реакцияга асосланган сакраш ва югуриш машқлари

1-жадвал

Физик сифат	Машқлар намунаси	Мақсади
Портловчи куч	Squat jump, Box jump, Tuck jump	Сакраш баландлигини ошириш
Оёқ кучланиши	Приседания, Ланч, Лёгкий дедлифт	Оёқ мушакларига барқарор куч бериш
Реакция тезкорлиги	Қисқа стартлар, Сигналга сакраш	Хужумда тез қарор қабул қилиш
Барқарорлик	Плиометрик комплекслар	Ҳаводаги мувозанатни сақлаш

2. Техник тайёргарлик

а) Разгон техникаси

- 2–3 қадамли югуриб келиш
- Охирги икки қадамнинг тўғри ритми (узун-қисқа)

б) Сакраш механикаси

- Қўл ва оёқ ҳаракатларининг мувофиқлиги
- Тана вертикал ҳолатда сақланиши

с) Ҳаводаги ҳаракат

- Қўлни зарбага тайёр ҳолда орқага тортиш
- Блок ва майдонни кузатиш

д) Зарба бериш техникаси

- Қўлнинг камонсимон ҳаракати
- Контакт нуқтаси — максимал баландлик
- Билоқнинг тез “чапак” ҳаракати билан зарба йўналтириш

2-жадвал

Босқич	Аниқлаш	Асосий вазифа
Разгон (югуриб келиш)	2–3 қадам, охирги “узун-қисқа” қадам	Скорость ва ритм яратиш
Сакраш	Оёқлар елка кенлигида, қўллар юқорига	Максимал баландликка чиқиш
Ҳавода тайминг	Қўл орқага тортилади, тўпга диққат	Зарбага тайёрланиш
Зарба	Билоқнинг тез ҳаракати, тўғри контакт	Кучли ва аниқ зарба бериш
Қўниш	Барқарорликни сақлаш	Жароҳатдан ҳимоя ва давомий ҳаракат

3. Машқлар комплекси

1) Деворга сакраб-зарба

Техника ва таймингни ривожлантиради.

2) Тренер паси билан сакраб-зарба

Хужумчи учун разгон + сакраб уриш амалиёти.

3) “Манекен блок” орқали зарба

Блокни айланиб ўтиш кўникмасини оширади.

4) Жуфтлар билан тайминг машқи

Ҳаводаги мувофиқликни кучайтиради.

4. Тактик ривожланиш

- Қайси вазиятда кучли зарба, қайси вазиятда мягкая скидка ишлатиш
- Блокчиларни “ўқиш”
- Бўш зоналарни аниқлаш
- Турли темпдаги ҳужумлар (1-темп, 2-темп)

Хулоса. Сакраб уриш техникаси волейболда ҳужумларнинг асосий ва энг таъсирли услубларидан бири ҳисобланади. Бу техника ўйинчида жисмоний куч, техник маҳорат ва тактик фикрлашнинг мукамал уйғунлигини талаб қилади. Мазкур методик қўлланмада берилган машқлар ва тавсиялар ўйинчиларда зарур бўлган портловчи кучни, юқори сакраш қобилиятини, айниқса тайминг ва зарба аниқлигини ривожлантиради. Тренерлар ушбу машқларни мунтазам, босқичма-босқич қўллаган ҳолда ўйинчиларнинг ҳужум самарадорлигини сезиларли даражада оширишлари мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ибрагимов Ф. З. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН САКРОВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 8. – С. 52-54.
2. Туньян, А. А., et al. "Развитие паралимпийского спорта в Ташкентской области." *Спорт и социум* 5.14 (2021): 76-78.
3. Тошпулатов, Х. М., Ф. З. Ибрагимов, and Д. Х. Исмаилов. "Профессионально-прикладная физическая подготовка." *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития* (2019): 71-72.
4. Эрназаров Г. Н., Акбаров А., Алламуратов Ш. И. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов //НАУКА СЕГОДНЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ. – 2020. – С. 90-91.
5. Акбаров А., Алламуратов Ш. И., Эрназаров Г. Н. Педагогический Анализ Физической Подготовленности Современных Студентов Вуза //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – 2020. – С. 203-206.