

VOLEYBOLCHILAR HUJUM ZARBASINI AMALGA OSHIRISH SAMARADORLIGIGA JISMONIY SIFATLARINING TA’SIRI

Odilova Feruza

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktoranti

Zamonaviy voleybol yuqori intensiv o‘yin bo‘lib, unda oyinchilar muvaffaqiyatli faoliyat olib borish uchun jismoniy sifatlar yuqori rivojlanish darajasiga ega bo‘lishi lozim. Shu bilan birga tezlik va muvofiqlashtirish (koordinatsiya) kabi jismoniy sifatlarning sezilarli katta ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlanadi. Moslashuvchanlik voleybolda sport natijalarining muvaffaqiyati uchun eng past darajada ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish muammolariga ko‘plab ilmiy ishlar bag‘ishlangan. O‘rganilgan voleybol bo‘yicha dissertatsiyalar umumiy sonining 33 foizini tashkil etadi, bu turli malaka va yoshdagi voleybol uchun jismoniy tayyorgarlikning muhimligini isbotlaydi. Ishlarning 10 foizi sportchilarning tezkor tayyorgarligini optimallashtirish muammolariga va 5 foizi muvofiqlashtirish (koordinatsiya) iqtidoriga bag‘ishlangan.

Voleybolda hujum zarbasi o‘yinning natijasini aniqlaydigan eng muhim texnik elementlardan biri bo‘lib, u yuqorida aytib o‘tilgan eng muhim tezlik va muvofiqlashtiruvchi (koordinatsiya) jismoniy sifatlarga bog‘liq.

L.V.Bulikina va A.S.Ananyen tomonidan voleybol mutaxassislari tomonidan o‘tkazilgan so‘rovnoma voleybolchining jismoniy sifatlari o‘yin muvaffaqiyati uchun ahamiyati haqidagi adabiyotlarda mavjud bo‘lgan ma’lumotlarni to‘ldiradi. Voleybolchilar uchun: reaksiya tezligi, boshlang‘ich tezlik, muvofiqlashtirish (koordinatsiya) qobiliyati, mushaklarning sezgisi, sakrash qobiliyati kabi fazilatlarining ahamiyatli ekanligi aniqlangan.

Yuqorida aytib o‘tilgan mualliflar yuqori malakali voleybolchilarning mavjud aniqlangan natijalar sifatlarining rivojlanish darajasi bo‘yicha ancha yuqori ekanligini ko‘rsatdi: sakrash qobiliyati, boshlash (start) reaksiya vaqti, harakat vaqti, yugurish tezligi va epchillik.

Voleybolning ayrim mutaxassislari tananing muhim jismoniy sifatlari va psixofiziologik xususiyatlari orasida murakkab reaksiyalar tezligi, vizual yo‘nalish, aniq maqsadli vosita harakatlari, tezkor-kuch differentsiatsiyasini ajratadilar.

Biroq, tadqiqotlarda hujumchining zarbasi va ta’sirini amalga oshirishda o‘yinchilarning deqsini yugurish bosqichidagi holatlarining xususiyatlarini aniqlash bilan bog‘liq va individual sifatlarning, psixofiziologik xususiyatlarning ushbu bosqichida voleybolchining holatlarining samaradorligiga bo‘lgan ta’siri adabiyotlarda topilmadi.

Fint italyancha " chalg‘itish " degan ma’noni anglatadi, sport nazariyasida biz ushbu iboraning "yolg‘on harakat" sinonimini qo‘llaymiz.

Sport o‘yinlarida fintlardan foydalanish sport maydonchasining mikro-qismida vaqtinchalik ustunlik qilish uchun amalga oshiriladi, bu jamoaga o‘yinning hal qiluvchi epizodlarida qo‘shimcha ochko to‘plash imkonini beradi.

Chalg‘ituvchi harakatlar texnikasi ikki bosqichga bo‘linadi: tayyorgarlik va amalga oshirish. Raqibning javob reaksiyasi uchun va uni muvozanat pozitsiyasidan chiqarish uchun birinchi tayyorgarlik bosqichi biroz sekin sur‘atda, iloji boricha harakatli-tabiyy ravishda amalga oshirilishi kerak, shunda raqib niyatlarni “o‘qiydi” va o‘z harakatlarini boshlaydi. Amalga oshirish bosqichida sportchi iloji boricha tez harakat lanib, o‘yin holatiga ko‘ra raqibdan vaqt va masofani yutib olishi zarur.

Chalg‘ituvchi zarbalar mohiyatan, raqibni asosiy zarbadan chalg‘itib, uni tartibsizlashtirilgan harakatini buzadigan holatdir. Aldamchi harakatlar haqiqiy zarbani yaxshiroq bajarishga, hujum harakatini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Bunday aldamchi harakatlardan foydalanish nafaqat raqibning harakatlarini tartibsizlashtirishga, balki uni ruhiy tushkunlikka tushirishga ham imkon beradi.

Ilmiy adabiyotlarda ko‘pincha demoralizatsiya tushunchasi qo‘llaniladi, bu axloqiy va ruhiy (морального раздражения) ta’sirlanishning pasayishi deb tushuniladi, bu jangovar-hujum kayfiyatning keskin va o‘yinchilarning raqobatbardosh faoliyati samaradorligining sezilarli darajada pasayishiga olib keladi.

Bu fakt-dalillarning barchasi o‘yinchiga va komanda-jamoaning keyingi harakatlariga salbiy ta’sir qiladi. Voleybolchi, ko‘p yillar davomida bunday o‘yin omillariga tayyorlanishi lozim, umuman olganda o‘yinchilarning va komandaning tayyorgarligi va psixologik barqarorligi talab etiladi. Agar jamoa ziddiyatli yoki bezovta qiluvchi jismoniy-ruhiy holatga duch kelsa, jamoada kelishmovchilik boshlanadi va jamoa o‘zini mag‘lubiyatga uchratadi. Psixologik barqarorlik voleybolchining muhim xususiyati bo‘lib, u jamoadagi nomutanosibliklarning oldini olishga va demoralizatsiya paydo bo‘lishining oldini olishga yordam beradi.

Voleybolda maxsus adabiyotlarda chalg‘ituvchi harakatlardan foydalanish nazariyasi oz miqdorda qismlarda berilgan.

ADABIYOTLAR:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o‘quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.;
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zarqalam. 2006. - 240 с.;
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.: 2008. - 54 с.;
4. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2005. – 360 с.;
5. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.;
6. Guryev A.A. Voleybolchilarning morfofunktsional xususiyatlarini hisobga olgan holda koordinatsion qobiliyatini va vestibulyar barqarorligini oshirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik metodikasi: ped. fan.nom.dis.avtoref. Малаховка, 2010. 24 b.).
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. ФАИР – ПРЕСС. М.: 1998. – 336 с.;

5-NOYABR, 2025-YIL

8. Клещев Ю.Н. Волейбол. М.: ФиС. 2003, - 399с.;

9. Родин, А.В. Формирование навыка разбега и прыжка при выполнении прямого нападающего удара на основе динамической и кинематической структуры двигательного действия юных волейболистов 11-13 лет: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Родин Андрей Викторович; [Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма]. – Москва, 2006. – 24 с.

10. Усмаходжаев Т.С. 500 харакатли ўйинлар ўқув қўлланма.Т.: 2011.-280с.:

