

ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Farg'ona filiali "sport turlari" fakulteti "sport o'yinlari
nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida assistent o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada hujum qilish texnikalari haqida batafsil tavsiyalar, izohlar hamda kerakli tavsiyalar berilgan. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.*

Kalit so'zlar: *Voleybol, urish, zarba berish, texnika, uzatish, o'yin, usullar, mashg'ulot, qattiq zarba, to'psiz, diagonal, uzatish, to'r, kirish, harakatdagi.*

ТЕХНИКА АТАКИ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Сулайманов Джахонгир Солидждонович

*Ассистент кафедры «теории и методике спортивных игр» факультета
«виды спорта» Ферганского филиала узбекского государственного
университета физической культуры и спорта*

Аннотация: В этой статье представлены подробные рекомендации, комментарии и рекомендации по методам атаки. В волейбольной игре игрокам приходится перемещаться с мячом за короткое время. По этой причине игроку необходимо быть высокоподготовленным к игре с мячом в той или иной игровой ситуации. Для этого необходимо занимать разные состояния для выполнения разных способов действий.

Ключевые слова: Волейбол, удар, удар ногой, техника, передача, игра, приемы, тренировка, сильный удар, отсутствие мяча, диагональ, передача, сетка, вход, в действии.

ATTACK TECHNIQUE IN MODERN VOLLEYBALL

Sulaymanov Jakhongir Solijonovich

*Assistant teacher, department of "theory and methodology of sports
games" faculty of "types of sports", Fergana branch of Uzbekistan
state university of physical education and sports*

Annotation: *This article provides detailed recommendations, comments, and recommendations for attack techniques. In the volleyball game, players have to move*

with the ball in a short time. For this reason, a player needs to be highly prepared to play with the ball in this or that game situation. For this purpose, it is necessary to occupy different states to perform different methods of action.

Keywords: *Volleyball, hitting, kicking, technique, transfer, game, methods, training, hard shot, no ball, diagonal, transfer, net, entry, in action.*

Kirish

Hujum zarbasini berishda – baland sakragan holda imkoni darajasida qo'yilgan to'siq (blok) ning ustidan (yoki ikki yonlaridan) urish imkon bo'lmaganda esa ustidan (yoki ikki yonlaridan) tashlab qo'yish talab etiladi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy qism.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilib hisobiga bo'ladi. Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

Hujum zarbalari

Hujum zarbasi - jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'rning yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1. To'g'ri yo'nalish bo'yicha, bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushishi kerak.
2. Yo'nalishni o'zgartirib, zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi.

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi:

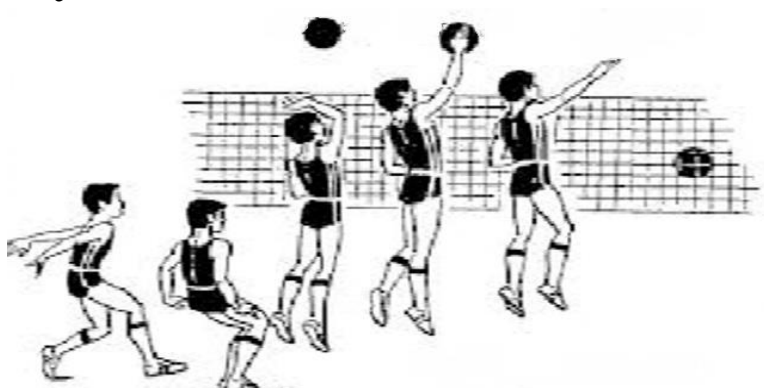
1. Zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin).
2. Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.



1-rasm. Hujum zarbalari

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada amalga oshiriladi:

1. Yugurib kelish;
2. Sakrash;
3. To'pga zarba berish;
4. Qo'nish.



2-rasm. To'g'ri hujum zarbasi berish

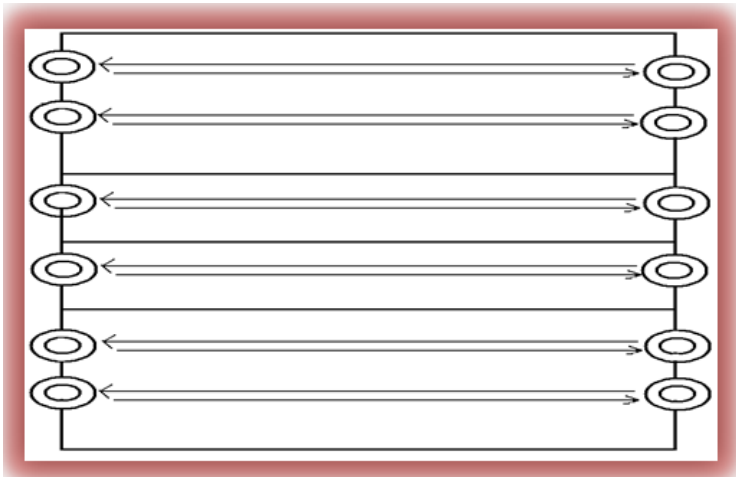
Bu fazalar bir qancha kichik fazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida - o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

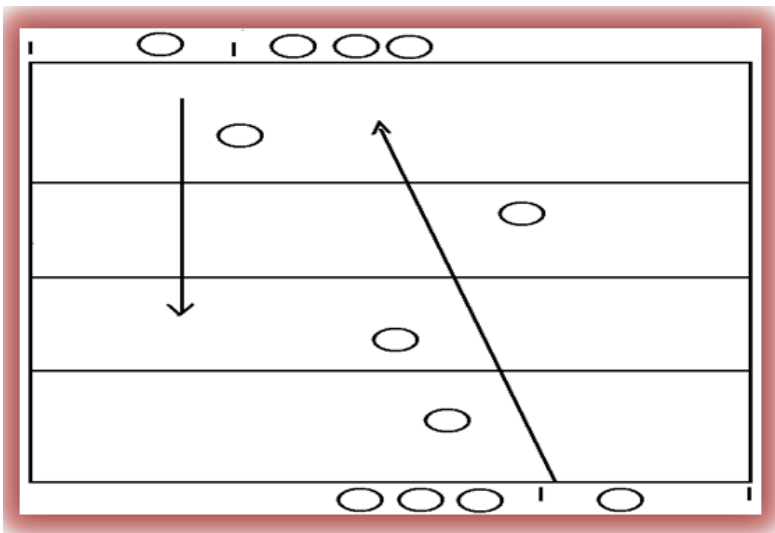
Texnik usullarni takomillashtirish uchun harakatli o'yinlar

“Raqib maydonini o’qqa tutish”. Voleybol maydonining yon chiziqlariga bir-biriga to’g’ri 2m diametrdagi doiralar chiziladi. Doira ichida o’yinchilar joylashib, to’pni ikki qo’llab yuqoridan va pastdan uzatib, qarama – qarshi tomondagi doiraga tushirishga harakat qiladilar. Agar to’p doiraga yetib bormasa yoki yonidan o’tib ketsa, o’yinchi uni qabul qilmasligi mumkin. Bunda raqib jarima ochkosi oladi. O’yin 5min. Davom etadi. Kam jarima ochkosi olgan o’yinchi g’olib bo’ladi (3 – rasm).



3-rasm. “Raqib maydonini o’qqa tutish” o’yini.

“To’pni otish va tushirish”. Ikki jamoa o’yinchilari yuza chiziqlarda turadi. Har bir komandada 5 tadan to’p bo’ladi. Murabbiyning signali bo’yicha ikkala komandaning o’yinchilari maydonni ichkarisiga to’pni otishga harakat qilib, 5 tadan podacha bajaradilar. Podacha otishga navbatda turgan o’yinchilar to’plarni yig’ib kelib, sheriklariga berib turadilar. Agar podacha buzilsa yoki chiziq ezib olinsa, podacha hisoblanmaydi. Maydonga to’pni ko’p tushirgan komanda g’olib hisoblanadi (4-rasm).



4-rasm. “To’pni otish va tushirish” o’yini.

“Kim zo’r?” o’yini. Uch o’yinchi orqa chiziqdagi 5, 6 va 1 zonalarda joylashadilar. Ulardan har bir 10 tadan kuchli podachani qabul qiladi (5 rasm). To’pni ochkolar quyidagicha beriladi: 2-qabul qilishda xatolik; 3-texnik xatosiz qabul qilish; 4-xatosiz qabul qilish, to’p hujum zonasiga etkazib berildi; 5-zarba berish uchun darxol uzatildi. 10 ta to’pni o’yinga kiritishdan keyin o’yinchilar joyini almashadilar.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi. Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatlidir. To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

Mashg'ulot yakunini chiqarishda texnikani o'rgatish vazifalari, harakat sifatlarini tarbiyalash va shaxs sifatlarini tarbiyalash vazifalarini hal qilish qandayligiga alohida e'tibor berish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zahiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: “Tasvir”, 2008. – 144 b.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –T., 2009. – 77 b.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 208 b.
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. – М.: “Олимпия”, 2008. – 54 с.
5. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: “Олимпия”, 2007. – 31 с.
6. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –T.: “lider Press”, 2008. –33 b.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: “Академия”, 2002. – 264 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. //Методическое пособие по обучению игре. – М.: “Олимпия PRESS”, 2005. – 111 с.
9. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. –М.: “ВФВ”, 2009. – 45с.
10. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.: Терра Спорт, 2006. – 272 с.