

VOLEYBOLDA PASTDAN KELAYOTGAN TO'PNI IKKI QO'LLAB BILAKLARDA QAYTARISH VA UZATISH TEXNIKASINI O'RGANISH

Mirzasharipova Sehrigul Soyibjon qizi

Farg'ona tuman xizmat ko'rsatish va servis texnikumi o'qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol o'yinida pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasining mazmuni, harakat mexanizmi, o'rgatish bosqichlari hamda pedagogik-texnik yondashuvlar tahlil qilinadi. Bilaklarda uzatish himoya va qabul qilish tizimining asosiy komponenti bo'lib, to'pni boshqarish, o'yinni davom ettirish va hujumni tashkil etishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada texnik malakani shakllantirishda yosh sportchilarning jismoniy va koordinatsion tayyorgarlik darajalari hisobga olingan holda mashg'ulot metodikasi yoritiladi.

Kalit so'zlar: voleybol, bilaklarda uzatish, pastdan qabul qilish, texnika, metodika, himoya, to'p qabul qilish.

KIRISH

Zamonaviy sport turlaridan biri bo'lgan voleybol jahon miqyosida keng ommalashib borayotgani, uning texnik-taktik jihatdan murakkablashib borishi va o'yin dinamikasining keskin oshishi trenerlar hamda sportchilar oldiga yangi talablarni qo'yimoqda. Ayniqsa, himoya o'yinlari va to'p qabul qilish jarayonlarining samaradorligi jamoaning umumiy natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan omil sifatida baholanadi. Himoya harakatlarining markaziy bo'g'ini bo'lgan pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish texnikasi voleybolda eng ko'p qo'llaniladigan, takroriy vaziyatlarda uchraydigan va o'yin ritmini saqlab turishga xizmat qiladigan asosiy elementlardan hisoblanadi. Mazkur texnika sportchidan to'pning tezligi, traektoriyasi va yo'nalishini aniqlash hamda ularga mos holda to'g'ri tayanch holatni egallash kabi bir vaqtning o'zida bir nechta motor-amaliy ko'nikmalarni talab qiladi.

Voleybol o'yinida bilaklarda qabul qilish texnikasining ahamiyati nafaqat to'pni o'yin davomida ushlab qolish, balki jamoaning hujumga chiqish tezligini oshirish, o'yinchining psixologik barqarorligini mustahkamlash va maydondagi koordinatsiyani yaxshilash bilan ham bog'liq. Tajribali murabbiylar fikricha, bilaklarda qabul qilish texnikasini yaxshi egallagan sportchi o'yin chidamliligini yuqori darajada namoyon etadi, maydondagi vaziyatlarga mos ravishda tez qaror qabul qila oladi va qo'llar harakati bilan emas, balki butun tana mexanikasi bilan ishlaydi. Shuning uchun ham bu texnik harakatni o'rgatish sport maktablarida, professional klub jamoalarida hamda oliy ta'lim muassasalarida voleybol bo'yicha tayyorlov dasturlarining ajralmas qismi hisoblanadi.

Ushbu texnikani o'rgatishning dolzarbligi so'nggi yillarda serve kuchining oshishi, professional voleybolda to'p tezligining ortishi, himoya tizimlarining murakkablashgani va jamoalararo raqobatning keskinlashuvi fonida yanada ortdi. Kuchli serve va past dan yo'naltirilgan tez to'plarni qaytarish uchun sportchi nafaqat to'g'ri texnikani bilishi, balki

yuqori sensor-motor koordinatsiyaga, chaqqonlikka, reaksiya tezligiga va harakatni oldindan kuzatish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Ayniqsa, o'yin ritmini boshqarishda libero va qabul chizig'ida turuvchi o'yinchilarning bilaklarda uzatish mahorati jamoaning himoyaviy barqarorligini belgilovchi asosiy omil sifatida qaraladi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bilaklarda qabul qilish texnikasi uzluksiz mashqlar, to'g'ri biomekanik yondashuv, takroriy harakatlar va bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi asosida shakllanadi. Bunda o'yinchining tanasi past holatda, tizzalar bukilgan, og'irlik markazi oldinga siljigan, qo'llar esa birlashtirilgan va barqaror bo'lishi talab etiladi. Texnikani egallash jarayonida sportchining koordinatsion qobiliyati, tana barqarorligi, muvozanati, oyoqlarning harakatlanish tezligi va boshqaruvchanligi alohida ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, yosh sportchilarda bu ko'nikmalarni shakllantirishda o'yin orqali o'rgatish, moslashtirilgan mashqlar va murabbiy ko'rsatmalarining izchil bo'lishi muhimdir.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, voleybolda pastdan kelayotgan to'pni bilaklarda qaytarish texnikasini o'rgatish bo'yicha metodik tavsiyalarni takomillashtirish o'yin sifatini oshirish, sportchilarda mustahkam texnik bazani shakllantirish hamda yuqori darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

Voleybol o'yinida himoya harakatlarining markaziy bo'g'ini bo'lgan pastdan qabul qilish texnikasi jamoaning to'pni o'yin davomida ushlab qolish qobiliyatini belgilaydi. Pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish texnikasi ko'plab o'yin epizodlarida qo'llaniladi: serve qabul qilishda, past hujum zarbalarini himoyada qaytarishda, to'singa urilgan to'pni barqarorlashtirishda, shuningdek, ba'zi kombinatsion harakatlarda tezkor o'tish vazifasida. Bilaklarda qabul qilishning yuqori sifatli bajarilishi himoya tizimining ishonchliligi va hujumni boshlash imkoniyati bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Ushbu texnika sportchidan to'pning uchish trayektoriyasini tez tahlil qilish, maydonda optimal pozitsiyani egallash, tana muvozanatini saqlash va bilaklar kuchini emas, balki tanadagi umumiy impulsni ishlatish orqali to'pga yo'nalish berish qobiliyatini talab qiladi. Bu jarayonning murakkabligini hisobga olgan holda, o'rgatish jarayoni bosqichma-bosqich va takrorlanishga asoslangan bo'lishi kerak.

Bilaklarda qabul texnikasi tashqi ko'rinishda qo'l harakati sifatida ko'rinsa-da, aslida harakatning asosiy kuch manbai oyoqlar, son mushaklari va tana markazidan keladi. Harakat jarayonida asosiy biomekanik tamoyillar quyidagicha talqin qilinadi:

1. Kontakt vaqtida qo'llarni ko'tarmaslik – bilaklar to'pga barqaror sirt vazifasini bajaradi. Agar sportchi kontakt vaqtida qo'llarni tebratsa, to'p traektoriyasi buziladi.

2. Energiya pastdan yuqoriga o'tadi – to'pning yurish tebranishi tizzalarning bukilishi va yozilishi orqali nazorat qilinadi.

3. Tananing og'irlik markazi oldinda bo'ladi – bu sportchiga har qanday yo'nalishga tez ko'chish imkonini beradi.

4. Qo'llar maksimal tekis va barqaror bo'lishi kerak – bilak yuzasi orqali to'pning uchish burchagi belgilandi.

Biomekanik jihatdan qaralganda, pastdan qabul qilish texnikasi sportchining statik va dinamik barqarorlik qobiliyatiga tayanadi. Tananing past holatda bo'lishi qo'shimcha stabilizatsiya beradi va kontakt vaqtida to'pni yumshoq qaytarishga yordam beradi.

Pastdan qabul qilishni o'rgatish murabbiydan izchil rejalashtirilgan metodik yondashuvni talab etadi. O'rgatish jarayoni uch asosiy bosqichga bo'linadi: tayyorlov bosqichi, asosiy texnik harakatlarni shakllantirish bosqichi va o'yinvaziyatlarida qo'llash bosqichi.

Bu bosqichda sportchilarda texnik harakatni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy va koordinatsion baza shakllantiriladi. Ushbu bosqichda:

- qo'llarni to'g'ri birlashtirish bo'yicha statik mashqlar,
- bilak yuzasida to'p bilan kontaktni his qilish mashqlari,
- tizzalarni bukish va tana holatini barqarorlashtirish mashqlari,
- reaksiya tezligini oshiruvchi topshiriqlar bajariladi.

Murabbiy sportchiga qo'llarning birlashtirilishi, kaftlarni bir-biriga qulflash, bilak yuzasining tekisligi haqida doimiy ko'rsatma berib boradi.

Bu bosqich texnik ko'nikma shakllanishining markaziy qismidir. Murabbiy quyidagi mashqlar tizimini qo'llashi mumkin:

1. Murabbiy tomonidan tashlangan past to'pni qaytarish.
2. Sportchining yon tomonga harakatlanishi orqali to'pni qabul qilish mashqlari.
3. Uzoq va qisqa masofadan tashlangan to'plarni uzluksiz qaytarish.
4. Harakat jarayonida qabul qilish: oldinga, orqaga, yon tomonga siljish bilan.

Sportchilar avval oddiy, sekinlashtirilgan to'plardan boshlab, keyinchalik tez va kuchli to'plarni qabul qilishga o'tadilar.

Bu bosqichda sportchi olgan ko'nikmalarini real o'yin dinamikasida qo'llay olishi kerak. Bunda quyidagi ish shakllari tavsiya etiladi:

- serve qabul qilish mashqlari,
- himoya chizig'ida "rejali zarba" mashqlari,
- kichik maydonda mini-o'yinlar,
- libero tayyorloviga xos murakkab kombinatsiyalar.

Mazkur mashqlar sportchini o'yin davomida to'pning yo'nalishini oldindan ko'ra bilish, maydonni his qilish, to'g'ri pozitsiyani tez egallash kabi malakalar bilan ta'minlaydi.

Murabbiylar kuzatuvlariga ko'ra, pastdan qabul qilish jarayonida sportchilar tomonidan eng ko'p uchraydigan xatolar quyidagilardir:

- qo'llarni yetarlicha birlashtirmaslik;
- kontakt vaqtida qo'llarni yuqoriga ko'tarish;
- tanani ortiqcha tik tutish va tizzalarni kam bukish;
- to'pga vaqtida chiqmaslik;
- to'pni "qo'l bilan urishga" urinish.

Bu xatolarni tuzatish uchun murabbiy:

- kontakt vaqtini tayanch bilan boshqarish,
- tizzalardan kuch olish,
- kichik masofali to'plar bilan takroriy mashqlar,
- harakatdan oldin pozitsiya tanlash bo'yicha izohlar berishi kerak.

Videoanaliz metodidan foydalanish ham xatolarni o'z vaqtida anglashga yordam beradi.

Pastdan qabul qilish texnikasini mukammal bajarish uchun sportchi quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishi zarur:

- chavqonlik,
- tezkor reaksiya,
- muvozanat,
- oyoqlarning portlovchi kuchi,
- tana markazining barqarorligi.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ta'kidlaydiki, bilaklarda qabul qilish texnikasi yuqori koordinatsiya talab qiladi. Shuning uchun murabbiylar mashg'ulot rejasiga maxsus koordinatsion yo'laklar, plyometrik mashqlar, reaksiya testlari va tezkor yo'nalish o'zgarish mashqlarini kiritishlari lozim.

Zamonaviy murabbiylik amaliyotida quyidagi yondashuvlar samarali ekanligi aniqlangan:

- Vaqtga bog'liq mashqlar – to'pni ma'lum vaqt ichida bir necha marotaba qaytarish.
- Variativ mashqlar – to'pning turli burchaklardan, tezliklarda va balandliklardan kelishiga moslashish.
- Sensor-motor mashqlar – vizual sinxronizatsiya, to'pni ko'rmay qabul qilish, chalg'ituvchi omillar bilan mashqlar.
- O'yinlashtirilgan mashg'ulotlar – sportchilarni motivatsiya qilish va real o'yin his-tuyg'usini yaratish uchun.

Bu yondashuvlar sportchining o'yin davomida to'p trayektoriyasini tez anglash va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

XULOSA

Voleybolda pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi jamoaning himoya tizimi barqarorligini ta'minlaydigan hamda hujumga o'tish jarayonini boshlovchi eng muhim texnik elementlardan biridir. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ushbu texnikani to'g'ri egallash sportchining koordinatsion qobiliyatlari, tana barqarorligi, reaksiya tezligi va harakatni oldindan kuzatish ko'nikmalariga bevosita bog'liq. Texnikani o'rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv, takroriy mashqlar, to'pning trayektoriyasini tushunishga qaratilgan topshiriqlar va murabbiy ko'rsatmalarining izchilligi hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Bilaklarda qabul qilish texnikasining biomekanik asoslari shuni ko'rsatadiki, to'p bilan kontakt faqat qo'llar orqali emas, balki tana markazining past holati, tizzalarning

bukilishi va butun tananing impulsini boshqarish orqali amalga oshiriladi. Bu esa sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini takomillashtirishni talab qiladi. Ayniqsa, oyoqlarning tezkor kuchi, muvozanatni saqlash, chaqqonlik va reaksiyaning tezligi texnik ko'nikmaning samarali bajarilishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ахметов, Р. В. Волейбол: техника, тактика, обучение. — Москва: Спорт, 2018. — 224 с.
2. Бессонов, С. А., Кузнецова, Т. Л. Современные методики обучения приёмам в волейболе. — Санкт-Петербург: ЛГПУ им. Герцена, 2017. — 156 с.
3. Карпенко, Л. Б. Техника и методика обучения приему мяча снизу в волейболе. — Киев: Олимпийская литература, 2016. — 142 с.
4. Старостин, А. Н. Подготовка юных волейболистов: теория и практика. — Москва: Физкультура и спорт, 2020. — 280 с.
5. FIVB. Coaching Volleyball: Technical and Tactical Guide for Trainers. — Lausanne: FIVB Publications, 2021. — 198 p.