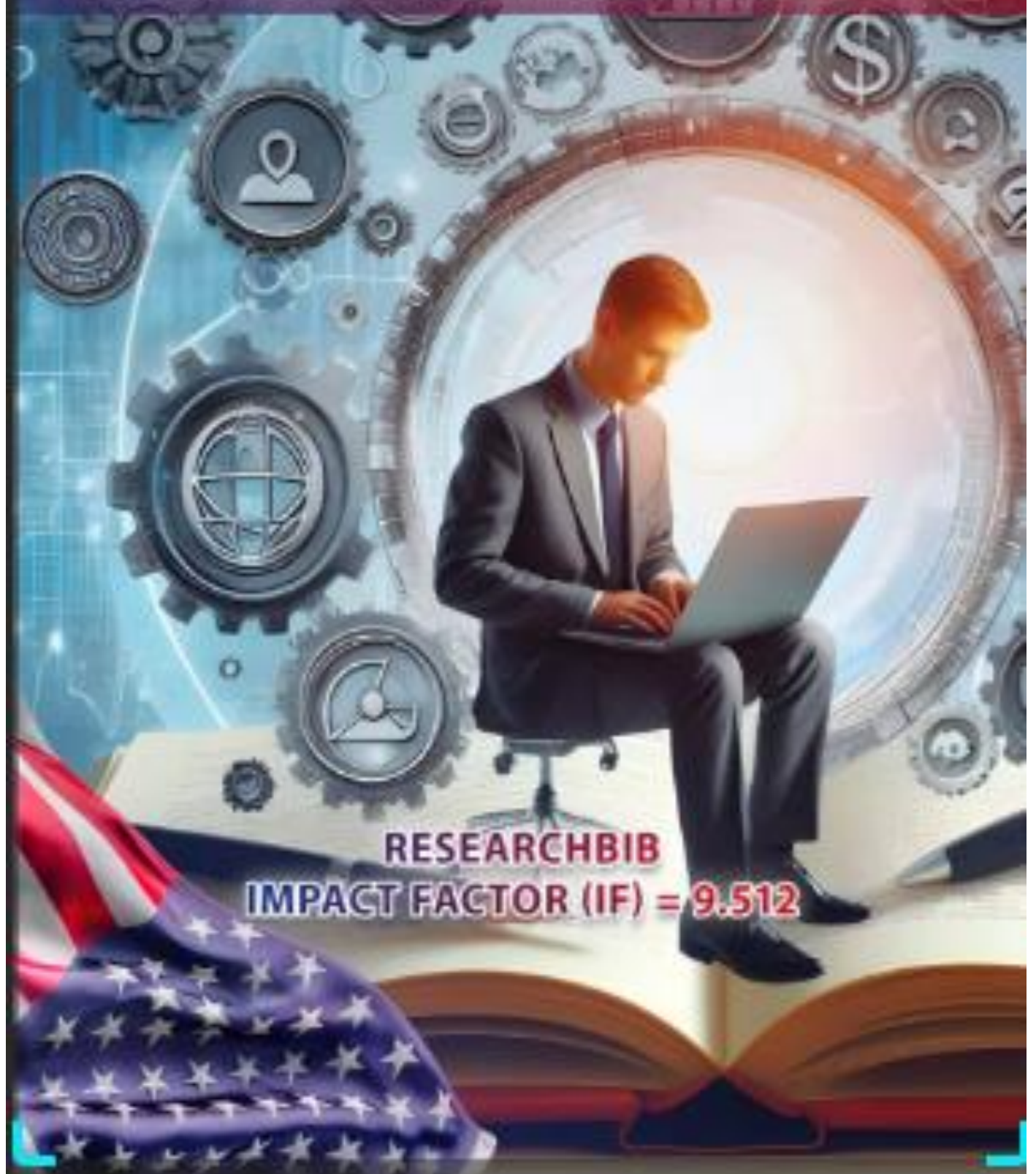


[www.advancedscientia.com](http://www.advancedscientia.com) | ISSN 2996-511X

# AMERICAN JOURNAL MULTIDISCIPLINARY BULLETIN



RESEARCHBIB  
IMPACT FACTOR (IF) = 9.512

## TECHNOLOGY OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS' SKILL QUALITIES.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14173331>

**Azimxonov Yoqub Boboyevich**

*Qarshi muhandislik iqtisodiyot inistituti*

*Jismoniy tarbiya kafedrası*

*v.b dotsenti*

[yoqub.65@mail.ru](mailto:yoqub.65@mail.ru)

### **Annotation**

The study of jumps in volleyball players and the kinematic factors that provide it according to the current Abalakov method, determining the effectiveness of special exercises designed to form kinematic elements that provide jumps, determining the height of vertical jumps from a place and from a run using the Abalakov method, arm movements from a standing position and determining the height of a vertical jump without arm movements, determination of the height of a vertical jump with movements of the right and left hands, determination of the height of a vertical jump with movements of the right and left legs.

### **Key words**

jump, movement, kick, height, situation, movement skills.

## ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕЛЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

### **Аннотация**

Изучение прыжков у волейболистов и обеспечивающих его кинематических факторов по действующей методике Абалакова, определение эффективности специальных упражнений, разработанных для формирования кинематических элементов, обеспечивающих прыжки, определение высоты вертикальных прыжков с места и с разбега по методике Абалакова, движения рук из положения стоя и определение высоты вертикального прыжка без движений рук, определение высоты вертикального прыжка с движениями правой и левой руки, определение высоты вертикального прыжка с движениями правой и левой ноги.

### **Ключевые слова**

прыжок, движение, удар ногой, высота, положение, двигательные навыки.

## **YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK SIFATLARINI BAHOLASH TEXNOLOGIYAS.**

### **Annotatsiya**

Voleybolchilarda sakrovchanlik va uni ta'minlovchi kinematik omillarni amaldagi Abalakov usuli yordamida o'rganish, sakrovchanlikni ta'minlovchi kinematik elementlarni shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash, joydan va yugurib kelib vertikal sakrash balandligini Abalakov usulida aniqlash, joydan qo'llar harakati va qo'llar harakatisiz vertikal sakrash balandligini aniqlash, joydan o'ng va chap qo'l harakati bilan vertikal sakrash balandligini aniqlash, joydan o'ng va chap oyoqda debsinib sakrash balandligini aniqlash.

### **Kalit so'zlar**

sakrash, harakat, zarba, balandlik, vaziyat, harakat ko'nikmalari.

Sakrash - tayanchli holatdan tayanchsiz holatga (debsinish asosida), tayanchsiz holatdan (uchish fazasidan) yana tayanchli holatga o'tib ijro etiladigan hayotiy zarur harakat ko'nikmasini anglatadi.

Sakrash ko'nikmalari inson hayotida, xatto hayvonlarda ham turli xavfli vaziyatlarni bartaraf etish (ariqdan sakrash, to'siqlar osha sakrash, balanddan pastga - pastliqdan balandga sakrash va h.k) yoki zarur bo'lgan ehtiyojni qondirish uchun qo'llaniladigan harakat vositasidir. Bunday zarur hayotiy vazifa yoki hayotiy ehtiyojni foydali natija bilan amalga oshirish imkoniyati sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun insonlar ham, hayvonlar ham erta yoshlikdan boshlab, toki ulg'ayish davrining so'nggi bosqichlarigacha sakrash bilan bog'liq harakat ko'nikmalarini turli o'yinlar, maxsus mashqlar va ehtiyojli musobaqalar orqali muntazam takomillashtirib boradilar. Albatta shubhasizki, bunday vositalar (o'yinlar, maxsus mashqlar, musobaqalar) ta'sirida sakrash ko'nikmalari, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi shakllanib boradi. Lekin hayotda uchraydigan vaziyatlar, ularning o'ziga xos talablari, bartaraf etilishi zarur bo'lgan xavfning turlari, jismoniy tarbiya va sport amaliyotida esa ijro etilishi talab qilinadigan sakrash turlari, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi o'ziga xos xususiyatlari bilan farqlanadi. Ushbu farqlanish xususiyatlari sakrash uchun dastlabki holatni qabul qilish, tayyorlanish, joydan yoki yugurib kelish, debsinish, oyoqlarning bukilib-yozilishi, qo'llar, tana va tana qismlarining faol inerstion harakatlari bilan bog'liqdir. Shunday ekan insonda, ayniqsa sport amaliyotida sakrash turlari, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi vaziyat talablari, ehtiyoj

zaruriyati va tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos tartibda shakllantirilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

So'ngi yillarda jismoniy tarbiya nazariyasi, shu jumladan sport turlari nazariyasi va uslubi fanlari doirasida chop etilgan adabiyotlarda sakrash turlari, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi tadqiqot ob'ekti sifatida keng o'rganilgan (Yu.V. Verxoshanskiy, 1988; V.P. Filin, 1995; L.P. Matveev, 1999; L.P. Volkov, 2002; V.N. Platonov, 2004; J.K. Xolodov, V.S. Kuznestov, 2008; Yu.D. Jeleznyak, 1998, 2005; A.V. Belyaev, M.V. Savin, 2000, 2009; Yu.N. Kleщев, 2003; L.R. Ayropet'yanst, 2006; L.R. Ayropet'yanst, A.A. Pulatov, 2013). Shu bilan bir qatorda ushbu manbaalarda har bir sport turida, ayniqsa sport o'yinlarida, sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usullarga mos sakrash fazalari, koordinastiyasi, balandligi (yoki uzunligi) va biomexanik qonuniyatlari batafsil o'rganilmagan hamda ilmiy jihatdan asoslanmagan. Vaholanki, masalan birgina voleybolda turli zonalardan zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, shu jumladan to'p kiritish uchun sakrash ko'nikmalari va sakrovchanlik o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi. Sakrashning bunday xususiyatlari voleybol nazariyasida umuman o'z ifodasini topmagan.

Sakrash balandligi va vertikal sakrash koordinastiyasini 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 inerstion harakati, shu jumladan oyoqlarni bukilish-yozilish burchagiga bog'liq ekanligi ushbu sifatni rivojlantirishda jiddiy e'tiborga olinmaydi.

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

Ma'lumki samolyot havoga faqat unga o'rnatilgan motor kuchi bilan ko'tarilmaydi, balki ma'lum aerodinamik qonuniyatlar evaziga ko'tariladi. Jumladan, motor samolyotni oldinga qarab harakatlantiradi, uning qanotlaridagi harakatlanuvchi qanotchalarining pastga qarab og'ishi (harakatlanishi) havo qarshiligini engib, samolyotni havoga ko'taradi. Yugurib kelib sakrashda ham so'ngi qadamlarda oyoqni tizza qismidan bukilishi, qo'llarni (qanotlarni) orqadan

qoldirilishi va debsinish vaqtida ularni oldinga-yuqoriga keskin harakatlantirilishi inerstion kuch evaziga sakrash balandligini oshiradi. Agar sakrovchini ikki qo'li bog'lab qo'yilsa va gavda pastga egilmasa, oyoqlarning portlovchi kuchi qanchalik rivojlangan bo'lmasin, sakrash balandligini ta'minlamaydi. Demak, sakrash ko'nikmasi va uning balandligi ham aerodinamik qonuniyatlar bilan bog'liqdir. Bundan tashqari yuqoriga (vertikal) yoki uzunlikka (gorizontal-yoysimon) sakrash vaqtida havoda (tayanchsiz holatda) sportchi zarur bo'lgan, muayyan koordinastion xususiyatga ega bo'lgan harakatlarni (voleybolda qo'lni xujum zarbasi yoki to'siq qo'yishga qaratilgan harakati) bajaradi. Binobarin, sakrash turi, uning koordinastion xususiyati havoda (tayanchsiz holatda) bajariladigan (zarba berish yoki to'siq qo'yish) harakati koordinastiyasi, maqsadi va taktikasiga mos ixtisoslashgan bo'lmog'i lozim.

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 koordinastion 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.

Sakrovchanlik tushunchasining ostida qanday ma'no yotadi? – degan savol tug'uladi. Sakrovchanlik – bu joydan yoki yugurib kelib, oyoqlarni optimal burchakda bukib (og'irlik markazini pastroq tushurib), qo'llar va gavadani faol harakati evaziga maksimal baland sakray olish qobiliyatini anglatadi. Yugurib kelib debsinib, tayanch holatdan chiqib, yana tayanch holatga qaytish vaqt davomida o'zgarmasa (saqlab qolsa), shunchalik sakrash chidamkorligi yaxshi baholanadi. Bunday sakrash chidamkorligining ta'minlanishi oyoq mushaklarining portlovchi kuchi, gavda va qo'llarning faol inerstion harakat kuchi hamda oyoqlarning tizza qismidan optimal bukilishi burchagi bilan belgilanadi.

Yuqorida qayd etilganidek, aksariyat sport turlarida (sport o'yinlari turlari, engil atletikaning sakrash turlari, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va h.k) ijro etiladigan sakrash ko'nikmalari yoki elementlari bir-biridan keskin farqlanadi. Lekin bugungi kungacha bir sport turida sakrab ijro etiladigan harakat (o'yin) usuliga, uning koordinastiyasi, biomexanik nusxasi va albatta taktik vazifasiga qarab sakrash, sakrovchanlik hamda sakrash chidamkorligi kabi maxsus sifatlar deyarli o'rganilmagan. M.A. Godik (2006) ning ta'kidlashicha xatto oddiy yugurish mashqlarida sakrash elementlari mavjud ekan. Uning fikricha odam yugurishda avval bir oyog'i bilan debsinish evaziga tayanch holatdan tayanchsiz holatga o'tadi – "havoda uchish fazasini" bajaradi, keyin ikkinchi oyog'iga qo'nib,

tayanch holatga keladi. Agar shu uchish fazasi qanchalik uzoq va takrorlanishi (stikli) tez almashinsa, belgilangan masofa shunchalik qisqa vaqtda bosib o'tilar ekan.

Muhokama etilayotgan masalalar va fikr-mulohazalardan ko'rinib turibdiki har bir sport turida sakrash yoki sakrash elementlari mavjud bo'lib, ular o'ziga xos koordinastion, biomexanik va aerodinamik hususiyatlar bilan farqlanadi. Shunday ekan har bir sport turiga xos harakat (o'yin) texnikasi va taktikasiga o'rgatishda sakrash ko'nikmasi yoki elementiga taaluqli bo'lgan koordinastion biomexanik va aerodinamik xususiyatlariga ham e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Lekin, ko'pgina sport o'yinlari turlarida, ayniqsa voleybolda, masalan xujum zarbasi beriladigan zonaga, zarba usuli, zarba taktikasi va o'yin vaziyatiga qarab muvofiq sakrash turini ixtisoslashtirilgan mashqlar asosida shakllantirishga umuman e'tibor qaratilmaydi. Bunday holatni chop etilgan va bugungi kunda "xizmat" qilayotgan ilmiy va o'quv adabiyotlardan kuzatish mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar.// Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs uchun o'quv qo'llanma.T.: 2009.
2. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. - T.: 2002.
3. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A. Voleybol. // O'zDJTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. - T.: 2003.
4. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. - T.: 2007. 18. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. - T.: 2002.
5. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A. Voleybol. // O'zDJTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. - T.: 2003.
6. Pulatov A.A. Voleybol. // JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. - T.: 2004.