# ВОЛЕЙБОЛДА ТУРЛИ ЗОНАЛАРДА ИЖРО ЭТИЛАДИГАН ҲУЖУМ ЗАРБАЛАРИГА ХОС САКРАШ ФАЗАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАСНИФИЙ АНДОЗАЛАРИНИ ЯРАТИШ АФЗАЛЛИГИ

**С.Ниязов**

*Мақолада волейболда турли зоналардан ҳужум зарбаларига ихтисослаштирилган сакраш фазалари ва уларнинг таснифий андозаларини янгича мазмунда ишлаб чиқиш зарурлиги асосланган ҳамда улардан машғулотларда фойдаланиш имкониятлари кўрсатилган.*

***Калит сўзлар:*** *ҳужум зоналари, сакраш, зарба бериш, сакраш фазалари сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги.*

*Статья посвящена обоснованию необходимости разработки фазных структур прыжков и их классификационных схем с учетом нападающих ударов из различных зон в волейболе, а также в ней показана приоритетность их использований в практике тренировки.*

***Ключевые слова:*** *зоны атаки, нападающий удар, фазы прижков, пригучесть, прижковая выносливость.*

*The article is devoted to grounding the necessity of working out phase structures of jumps and their classification schemes with training attack strikes from different zones in volleyball, and the priority of their use in practice are also shown in it.*

***Keywords:*** *attack zones, attack hit, prizhok phases, tackiness, prizhkovy endurance.*

Сакраш – бу нафақат инсоннинг турмуш жараёнида, ҳарбий хизматда ёки фавқулодли вазиятларда амалга ошириладиган ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаси, балки бир қатор спорт турлари (спорт ўйинлари, енгил атлетика, гимнастика ва ҳ.к.)да ҳал қилувчи аҳамиятга лойиқ ҳаракат малакасидир. Ушбу малака сакраб ижро этиладиган ҳар бир спорт турида қўлланиладиган техник усуллар хусусиятига қараб, ҳатто бир спорт турида, масалан, волейболда – зарба турлари, зарба бериш зоналари, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш ва ўйинда юзага келган тактик вазият талабларига мувофиқ координацион, биомеханик ва аэродинамик жиҳатлар билан кескин фарқланади [1,2,3,5,6].

Сакраш кўникмаларининг мантиқий моҳияти – жойдан ёки югуриб келиб, бир ёки икки оёқ билан депсиниш асосида таянч ҳолатдан нотаянч ҳолатга ўтиб, вертикал ёки диагонал-ёйсимон йўналишда “учиб”, яна таянч ҳолатга қўниш фазалари билан изоҳланади. Таянч ҳолатдан “учиб” яна таянч ҳолатга қўниш вақти қанчалик узоқ бўлса, шунчалик сакраш баландлиги ёки узунлиги кўп бўлади. Мутахассислар сакраш баландлиги ёки сакраш узунлигини одатда оёқларнинг портловчи кучига боғлашади. Аммо улар сакрашнинг бундай натижаларини тана, гавда ва қўлларнинг аэродинамик ҳаракати ёки бошқача қилиб айтганда, тана, гавда ва қўлларнинг кескин – фаол ёйсимон ҳаракати таъсирида юзага келувчи инерцион – реактив кучга етарли урғу беришмайди. Айнан ана шу инерцион – реактив куч оёқларнинг портловчи кучи билан бир қаторда сакраш баландлиги ёки узунлигини максималлаштиради.

Маълумки, баланд сакраш ёки узоқ оралиққа сакраш қобилияти сакровчанлик деб қабул қилинган.

Сакровчанлик – бу жойдан ёки югуриб келиб, оёқларни оптимал бурчакда букиб, яъни тананинг умумий оғирлик марказини пастроқ тушириб, бир ёки икки оёқ билан депсиниш асосида гавда ва қўлларнинг фаол ёйсимон – инерцион ҳаракати эвазига максимал баландликга ёки узунликка сакраш қобилиятини англатади. Бундай сакраш қобилиятини узоқ муддат давомида координацион “нусхасини” сақлаган ҳолда кўп марталаб такрорлай олиш имконияти сакраш чидамкорлиги деб аталади.

Сакраш кўникмаси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги волейболда ижро этиладиган аксарият ўйин усулларининг (зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) самарадорлигини таъминловчи пойдевор омил сифатида кўплаб тадқиқотларда ўз ечимини топган, уларни шакллантириш услублари ва воситалари мувофиқ дарсликлар ҳамда ўқув қўлланмаларида очиб берилган. Шу билан бир қаторда, мазкур ҳаракат сифатлари волейболчининг ўйин ихтисослиги (амплуаси), зарба бериш усуллари, зоналари, тўсиқ қўйиш ва тўп киритиш каби техник-тактик усуллар хусусиятига қараб табақалаштирилган ёндашув асосида деярли ўрганилмаган.

Волейболда сакраб амалга ошириладиган ҳар бир ўйин малакаси (техник-тактик малака), ўз навбатида, бир неча усуллардан иборат бўлиб, уларни ижро этиш зонасига қараб сакраш координацияси, биомеханикаси ва аэродинамикаси бир-биридан кескин фарқланади. Жумладан, 4-зонадан зарба бериш мисолида сакраш фазалари, аэродинамикаси ва координацияси қуйидаги нусха-мазмунда ифодаланади: иккинчи темп ўйинчиси ҳужум ва ён чизиқлар кесишган жой атрофида дастлабки тайёргарлик ҳолатини қабул қилади; тўп йўналиши, баланд-пастлиги, тўпнинг тўрдан ва антеннадан узоқ-яқинлигини аниқлаганидан сўнг 2 – 3 қадам кескин югуради ва 4-қадамда ҳатлаб, тиззалар оптимал букилади ва оғирлик маркази пастга туширилади, кейин депсиниш билан бир қаторда “орқада қолган гавда ва қўлларни ёйсимон йўналишда юқорига кескин ҳаракатлантириб сакрайди (учади)”; сакрашнинг максимал нуқтасида гавда ва зарба берувчи орқага қисман букилиб, шу заҳоти уларни кескин олдинга (тўпга нисбатан) ҳаракатлантириш асосида тўпга зарба берилади: ундан кейинги фаза қўниш ва мувозанатни сақлаб қолиш билан якунланади (1-расм).




*1-расм.* ***4-зонадан зарба бериш фазалари.***

3-зонадан зарба бериш биринчи темп ҳужумчиси ижросида амалга оширилади. Бунда югуриш (1 – 2 қадам), ҳатлаш-депсиниш, сакраш ва бошқа фазалар оралиғи ва вақти қисқаради; ҳатлаб-депсиниш вақтида оёқлар тизза бўғимидан қисман букилиб, портловчи куч билан кескин ёзилиб, сакраш фазаси бажарилади (депсиниш вақтида гавда ва қўлларни орқадан юқорига кескин ҳаракатлантириш амплитудаси иккинчи темп ўйинчисиникига нисбатан кичик бўлади); сакрашнинг максимал нуқтасида гавда ва зарба берувчи қўлнинг орқага букилиши жуда кичик амплитудага тенг бўлади, лекин зарба бериш учун бажариладиган ҳаракат инерцион-реактив жиҳатдан ўта кескин бўлади; якуний фазада қўниш ва мувозанат сақлаш кўникмалари бажарилади (2-расм).




***2-расм. 3-зонадан зарба бериш фазалари.***

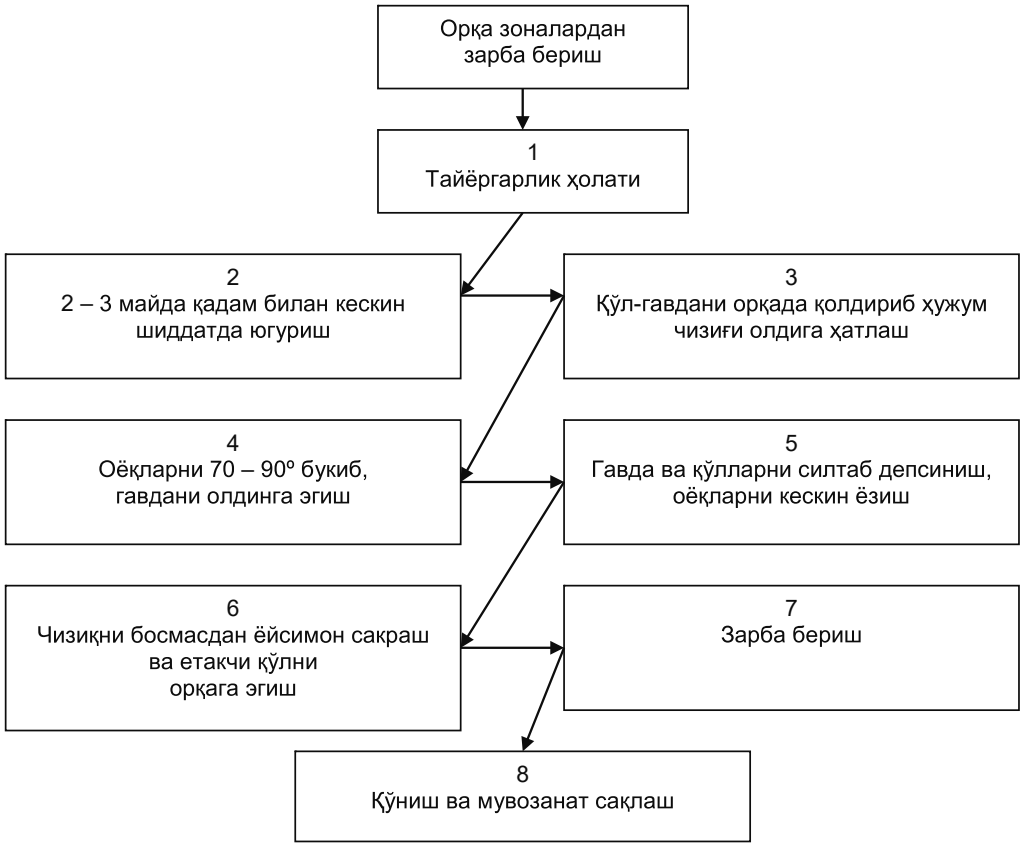
2-зонадан зарба беришда қайд этилган фазалар ва тана, қўлларнинг аэродинамик (инерцион-реактив) ҳаракати нисбатан қисқа бўлади.

4-, 3- ва 2-зоналарга узатилган тўпни ён чизиқлар томон буриб зарба беришда тана ва қўлларнинг ҳаракат координацияси ҳам ўзгаради.

Маълумки, 1998 йилдан бошлаб мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши туфайли ҳимоя зоналаридан ҳужум зарбаларини уюштириш сони 9,6% дан 35% гача ортди [5]. Ҳимоя зоналаридан ижро этиладиган бундай ҳужум зарбаларининг нусхаси, сакраш фазалари ва уларнинг координацион мазмуни тамомила бошқача хусусиятга эгадир. Жумладан, ҳимоя зоналаридан зарба беришда югуриб келиш, ҳатлаш, оёқларнинг тизза қисмидан букилиши ва тезкор ёзилиши, тана ва қўлларнинг ёйсимон ҳаракати янада шиддатли кечади. Сакраш вертикал йўналишда эмас, балки диагонал-ёйсимон йўналишда ижро этилади. Депсиниш ҳаракати ҳужум чизиғининг ортидан бошланиб, қўниш фазаси ўрта ва ҳужум чизиғи ўртасида якунланиши одат тусига кирган (3-расм).

Ҳимоя зоналаридан тамомила янгича координацион нусхада сакраб ижро этиладиган ҳужум зарбаларини гуруҳли тўсиқ билан қайтариш имконияти ниҳоятда чегараланган бўлгани туфайли, бундай зарбалар самарадорлиги тобора ортиб бормоқда.

Вертикал (2-, 3-, 4-зоналарда) ёки диагонал-ёйсимон йўналишда (ҳимоя зоналарида) сакраш учун бажариладиган шиддатли югуриш техникаси, ҳатто рақиб томонидан йўналтирилган тўпни қабул қилиш учун ўнг ёки чап томонлар бўйлаб тезкор ёнлама ҳаракатланишлар (ёнлама югуришлар) техникаси ҳам маълум даражада сакраш ва ҳатлаш элементларидан иборат. М.А.Годикнинг таъкидлашича, югуриш техникаси қуйидаги фазаларни ўз ичига олади: спортчи аввал бир оёқ билан депсиниб (масалан, чап оёқ билан), бир қўлини (ўнг қўлини) тирсак бўғимидан қисман буккан ҳолда олдинга, иккинчи қўлини (чап қўлини) силтаб орқага кескин ҳаракатлантириш эвазига таянч ҳолатдан аэродинамик қонуниятга асосан “учиш” фазасига ўтади (таянчсиз ҳолатга), сўнг иккинчи оёғига (ўнг оёғига) қўнади ва шу цикл зарур миқдорда такрорланади [4]. Оёқларнинг портловчи кучи қанчалик салмоқли бўлса, “учиш” фазаси шунчалик давомли бўлади, бинобарин, қўниш ва қайта депсиниш (бошқа оёқ билан) нуқтаси ҳам узоқроқ бўлади. Ушбу фазалар ва “депсиниш – учиш – қўниш” цикли қанчалик тез




***3-расм. Орқа зоналардан зарба бериш фазалари.***

такрорланса, белгиланган масофа шунчалик қисқа вақт ичида ўтилиши мумкин.

Волейболга хос ёнлама югуриш (оёқлар ярим букилган ҳолда сакраб ёки ҳатлаб ҳаракатланиш), кўкрак баландлигида букилган қўлларнинг баланд-пастга кескин ҳаракатланиши билан сакраб-силжиб ёки ҳатлаб-силжиб амалга оширилади.

Сакраш учун югуриб келишда “депсиниш – учиш – қўниш” фазалари оралиқлари бўйича бир-биридан фарқланади: биринчи қадам пастроқ, иккинчиси – кичикроқ, учинчиси ёки депсинишга ҳатлаб қўниш (сакраш учун депсиниш фазасигача), зарба бериш усули ва зарба бериладиган зонага боғлиқ бўлади.

**Хулоса.** Волейбол машғулотларини визуал кузатиш, илмий ва ўқув адабиётларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, сакраб ижро этиладиган техник-тактик кўникмаларга дастлабки ўргатиш амалиётида “сакраш – техник усул” турлари, фазалари, сакраш зоналари, тана, гавда, бош, оёқ ва қўлларнинг ўзаро координацион хусусиятларига чуқур аҳамият қаратилмайди. Ваҳоланки, мусобақаларда кўпинча сакраш координацияси ижро этиладиган техник-тактик усул (турли зоналардан зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) тури, мақсади ва тактикасига мувофиқ эмаслиги кўзга ташланади. Шунинг учун ҳам, ҳатто аъло сакровчанликка эга волейболчининг ҳужум зарбасида ёки тўсиқ қўйишида етарли самарадорлик бўлмайди. Бинобарин, бугунги рақобатли волейбол амалиётида, айниқса, дастлабки ўргатиш босқичларида юқорида муҳокама этилаётган ўта долзарб масалаларни эътиборга олиш, сакраб ижро этиладиган техник-тактик усуллар тури ва ижро этиш жойига (зонасига) қараб сакраш фазалари, координацияси, аэродинамикаси (тана, гавда, бош ва қўллар ҳаракати)ни шакллантириш ва шу орқали сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва амалга жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, волейболга хос сакраш усуллари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ёшликдан бошлаб сакраб ижро этиладиган техник-тактик малакалар тури ҳамда унинг хусусиятларига мослаб, ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш фойдали натижага олиб келади. Сакраш фазалари – дастлабки тайёргарлик ҳолати, югуриш (2

– 4 қадам), депсинишга ҳатлаш ва оёқларни тизза бўғимидан оптимал бурчакда букиш, гавда ва қўлларнинг фаол ҳаракати ёрдамида депсиниш, сакраш (“учиш”), зарба берувчи қўлни орқага ҳаракатлантириш ва кескин силтаб ҳужум зарбасини тақлид қилиш, қўниш ва мувозанат сақлаш – узвий кетма-кетликда машқлантирилиши ўргатиш жараёнининг ўта муҳим шартларидан биридир.

**Адабиётлар:**

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. – Тошкент: Zarqalam. 2006. – 240 с.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Тошкент: Fan va texnologiya, 2012. – 208 b.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009 – 300 с.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
5. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Е. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – 2004. –№4. – С. 30 – 34.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. – Москва: Спорт Академ Пресс, 2003. – 189 с.

*Андижон давлат университети,*
*2018 йил 14 декабрда қабул қилинган*
*(Тақризчи: доц. Р.Зуҳриддинов)*