



## ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM ZARBASINI BAJARISHNING SAMARALI TURISH HOLATIGA (AMPLUA) QO‘YILADIGAN TALABLAR

*Odilova F.V.*

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktoranti.*

**Tayanch so‘zlar:** amplua, kombinatsiyalar, voleybol sport o‘yini, sportchilar, texnika va taktikalar, tezlik va chaqqonlik, hujum va blok.

**Ключевые слова:** амплуа, комбинации, спортивная игра волейбол, спортсмены, техника и тактика, скорость и ловкость, атака и блок.

**Key words:** role, combinations, sports game volleyball, athletes, technique and tactics, speed and agility, attack and block.

**Резюме:**

Maqolada voleybolchilarning amplusini tanlash va ularning individual xususiyatlari: antropometrik xususiyatlar va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajalari tahlil qilingan.

**Резюме:**

В статье анализируются выбор амплуа волейболистов и их индивидуальные особенности: антропометрические характеристики и уровни развития физических качеств.

**Summary:**

The article analyzes the choice of role of volleyball players and their individual characteristics: anthropometric characteristics and levels of development of physical qualities.

Kirish. Mamlakatimizda har tomonlama soq'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z iqtisodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, mamlakatimiz yigit qizlarini XXI asrga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar uchun keng ko'lamda aniq yo'naltirilgan chora tadbirlar omalga oshirilyapti. Sport insonning komil inson bo'lishiga, uning jismoniy va ma'naviy dunyoqarashining, tabiatini rivojlantirishga yordam beradigan samarali usullarni taklif etadi. Undan tashqari sport o'z-o'zini tarbiyalash uchun etakchi omil hisoblanadi. Sportdagi ko'rsatkichlarning oshishi me'yoriga qarab, sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma'naviy va vatan tarbiyasi jarayoniga kirib bormoqda. Bu borada jismoniy tarbiya va sport



musobaqalarning pedagogik ahamiyati nihoyatda kattadir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad -sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Muhokama va natijalar. Zamonaviy voleybolning talablaridan biri o'yinchilarni jismoniy va taktik-texnik jihatdan tayyorgarlikni universallashtirishdir. Zamonaviy voleyboldagi g'alaba uchun, shuningdek, o'yinchilarning ma'lum darajadagi antropometrik parametrlari va ularning yuqori funksional tayyorgarlikni turli jihatlarini birlashtirishni talab qiladi.

Ko'plab mahalliy va xorijiy mutaxassislarining fikricha, zamonaviy voleybolda o'yinchilarni o'qitishning universallashtirish bilan bir qatorda, oyin ampluasini orqali o'yinchilarning aniqroq bo'linishi zarur. "Universallashtirish" va "mutaxassislik"ning ushbu kombinatsiyasi, yoshi va jinsidan qat'iy nazar, o'yinchilarga, turli vaziyatlarda ham hujumda, ham himoyada muvaffaqiyatli faoliyat yuritishga imkon beradi.

Hozirda o'yinchilarning quyidagi amplualar ajralib turadi: bog'lovchilar, liberolar, 1 temp hujumchilar (markaziy blokirovkachilar), 2 temp hujumchilar (diagonal o'yinchilar), amplusidan qat'iy nazar, har bir o'yinchi o'yin vaziyatiga qarab ma'lum taktik-texnik aniq holatlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'lgan yuqori mahorat va texnik vositalarning keng arsenaliga ega bo'lishi lozim. Buning uchun o'yin maydonchasida egallagan mavqega-vaziyatiga qarab voleybolchilarni qo'shimcha maxsus tayyorgarlikdan o'tkazish talab etiladi. O'yinchilarning amplusini tanlash uning individual xususiyatlari: antropometrik xususiyatlar va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi (birinchi navbatda tezlik va sakrash) bilan sezilarli darajada ta'sir qiladi. Qoidaga ko'ra baland bo'yli va chaqqonlar 1-temp hujumchilar vaziyatini (markaziy blokirovkachilar), baland va atletiklar 2-temp hujumchilar vaziyatini (diagonal o'yinchilar).

Bog'lovchilar ham diagonal hujumchilar kabi baland bo'yli, chunki himoyada o'ynashda ular guruh blokirovkasida qatnashadilar. Bog'lovchi o'yinchi yuqori reaktiv sifatlarga ega bo'lishi zarur, mudofaa komanda harakatlarini hujumning muvaffaqiyatli bosqichiga o'tkazishning standart bo'lmagan usullarini tezda topish imkoniga ega bo'lishi lozim. Ushbu amplusidagi o'yinchi yaxshi taktik fikrga ega bo'lishi va jamoa o'yinining turli xil taktik sxemalarini tushunishi, periferik ko'rish, antisipatsiya va hujumni yakunlash uchun to'pni qabul qilish sifatidan qat'iy nazar, sheriklarga "qulay" uzatishni amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Bog'lovchining asosiy vazifasi: uyushmagan blokga hujum qiluvchi zarbani amalga oshirish uchun sherikni "olib chiqish" va jamoaning



hujumini tashkil etishning eng yuqori yutug‘i sifatida hujum zarbasini bloksiz bajarish.

Bir qator mutaxassislarning fikriga ko‘ra, ikkinchi tempdagi hujumchilar (diagonal o‘yinchilar) turli xil uzatib berish va turli o‘yin sharoitlarida variativ hujumga ega bo‘lishlari shart. Hujumchi o‘yinchi uchun chalg‘ituvchi harakatlarni (korpusing chalg‘ituvchi holatlari, yugurish, uzatish) amalga oshirish juda muhimdir. Biroq, ushbu texnikani maxsus adabiyotlarda qo‘llash bo‘yicha nazariy va uslubiy ishlanmalar deyarli yo‘q. Boshqa ampluda o‘ynaydigan o‘yinchilar bilan taqqoslaganda, ikkinchi tempdagi hujumchilar ko‘proq stressga chidamli bo‘lishlari zarur, o‘yinining hal qiluvchi daqiqalarida majburiyatni o‘z zimmalariga olishlari va katta miqdordagi “qo‘pol-qora” ishlarni bajarishlariga tog‘ri keladi (to‘pni qabul qilish, himoya holatlari, himoyadan hujumga va aksincha turli xil o‘tish harakatlari).

Ushbu voleybolchilar yuqori taktik tayyorgarlikka ega bo‘lishi, komanda o‘yining turli kombinatsion sxemalarida ishtirok etishi zarur. Bunday o‘yin xususiyatlari ikkinchi temp o‘yinchidan universal tayyorgarlikning talab qiladi.

Birinchi tempning hujumchi yuqori sakrash tayyorligiga ega bo‘lishi zarur (samaradorlikni yo‘qotmasdan o‘yin davomida yuqori va tez sakrash imkoniyatiga ega bo‘lishi), yaxshi reaktivlikka ega bo‘lish, o‘yin holatining rivojlanishini oldindan ko‘ra olish (antisipatiya) muhimdir. U qarshi jamoaning blokirovka qiluvchi o‘yinchilarining yo‘nalishlaridan chiqarish uchun ma‘lum bir o‘yin “artistizm” va hujumning rivojlanish joyini tanlash hamda kombinatsion hujum tempini belgilash bilimli qobiliyat xususiyati talab qilinadi.

Libero pozitsiyasi uchun murabbiylar nisbatan kichik bo‘yli, tez o‘ynadigan o‘yinchilarni tanlaydilar, ammo shu bilan birga yaxshi taktik fikrlashga va turli texnik usullarni yuqori samaradorlik bilan ayniqsa, o‘yinining hal qiluvchi lahzalarida bajarish qobiliyatiga ega bo‘lganlarni qo‘yadilar. “Libero” yuqori stress qarshiligi va oldindan ko‘ra olish (antisipatiya - o‘yin vaziyatining rivojlanishiga qarab himoya o‘rnini tanlash), butun bahs davomida harakatning yaxshi “maktabi”ga ega bo‘lishi zarur (to‘g‘ri himoya nuqtai nazarini saqlab turish va hudud bo‘ylab tez harakat qilish). Voleybolchilarning rollarini-ampula hisobga olgan holda o‘yin harakatlari tahliliga qo‘shilgan eng katta hissa, mahalliy va horijiy mutaxassislar tomonidan amalga oshirildi

Voleybolchilarni tayyorgarligida ikkita tendentsiya mavjud: bir tomondan, murabbiylar har bir oyinchi boshqa vaziyatda ham muvaffaqiyatli oynay olishini ta‘minlash maqsadida o‘yinchilarni tayyorgarligini universallashtirishga harakat qiladilar. Boshqa tomondan, har bir o‘yinchining turli o‘yin



vaziyatlaridagi kuchli tomonlaridan samarali foydalanish uchun o'yinchining maxsus tayyorgarligi zarur.

Xulosa. Shunday qilib, zamonaviy voleybol turli texnik-taktik usullarning murakkablashishi tufayli dinamik ravishda rivojlanmoqda, lekin ko'pincha voleybolning ko'ngilochar va xilma-xilligiga zarar yetkazgan holda. O'yin holatlari ba'zi bir ampulalarning funksional vazifalarining tor doirasi bilan chegaralanadi.

#### Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrdagi "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish" to'g'risidagi 864- son Qarori. Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommolashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi. PF – 5924-son Farmoni, 24.01.2020 y.http://lex.uz
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.;
4. 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.).
5. Айрапетъянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zarqalam. 2006. - 240 с.;
6. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.: 2008. - 54 с.;
7. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2005. – 360 с.;
8. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.;
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. ФАИР – ПРЕСС. М.: 1998. – 336 с.;
10. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 399 с. : ил. – (Школа тренера).
11. Мишук Д. Психофизиологические аспекты определения игровых амплуа в современном классическом волейболе / Д. Мишук // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С. 63–66.
12. Т.С.Усмаходжаев. 500 ҳаракатли ўйинлар ўқув қўлланма.Т.: 2011.-280с.:
13. Хапко, В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – Киев : Здоровья, 1990. – 124, с.
14. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallovolo. 2010.- 685s.;
15. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239 s.