

«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO‘P KIRITISH TEXNIKASI

Allayarov Said Kasimjanovich,
NDPI stajyor o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada to‘p kiritish mahorati, texnikasi haqida ilmiy fikrlar bayon etilgan. Fikrlar ilmiy dalillar asosida xulosalanadi.

Kalit so‘zlar: Voleybol, sport, texnika, qoida, holat, to‘p, vosita, o‘yin, trener.

Zamonaviy voleybolda standart holatdan ijro etiladigan to‘p kiritish nafaqat o‘yinni boshlash maqsadida qo‘llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o‘ta salmoqli hujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham yetakchi trenerlar to‘p kiritish mahorati raqib o‘yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o‘yin vaziyatlari ta‘sirida muayyan o‘yin vazifalariga muvofiq mashqlantirdi.

To‘p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli tashkil qilishga yo‘l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to‘p kiritish aniqligi, seryo‘nalishligi va kuchliligi bilan ta‘minlanishi mumkin. To‘p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruhiy zo‘riqqanlik darajasini e‘tiborga olgan holda amalga oshiriladi.

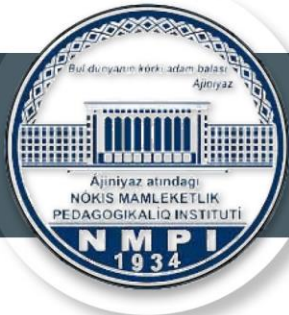
Bu borada ustunlik to‘p kiritish usullarining ikki turi bilan ta‘minlanadi. Ulardan biri, hatto katta yuklama ta‘sirida ham kuchli va ishonchli to‘p kiritish bo‘lsa, ikkinchisi aniq nishonga (bo‘sh yoki qaltis joyga, to‘pni zaif qabul qiladigan o‘yinchiga) to‘p kiritish turidir. To‘p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to‘p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to‘p kiritish;
- raqib tomonidan to‘pni qabul qilish xususiyatini e‘tiborga olish.

Ma‘lumki, to‘p kiritish voleybolda muhim o‘rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yo‘qotish (xatoga yo‘l qo‘yish) raqibga ochko “sovg‘a” qilish bilan yakunlanadi. To‘p kiritish raqibni to‘p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Har qanday to‘p kiritish usuliga o‘rgatishda yondashtiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo‘llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi.

Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat va to‘pni irg‘itishga o‘rgatish.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

2. Shtativga mahkamlangan to‘pni “kiritish”. Pastdan to‘g‘ri turib to‘p kiritish prujinali shtativ qo‘llaniladi; yuqoridan to‘g‘ri turib to‘p kiritishda aksariyat qulfli shtativ qo‘llaniladi. To‘p kiritish orqa chiziq ortidan va to‘r ustidan o‘tkazib bajariladi (to‘rning balandligi yoshga muvofiq bo‘lishi kerak).

3. 6-9 m. oraliqdan devorga 2 m. 20 sm - 3m. 50 sm. Balandlikda chizilgan belgi ustiga to‘p kiritish. Shu mashq to‘r ustidan o‘tkazib bajariladi.

4. Rezmali amartizatorga mahkamlangan to‘pni yuqoridan zarb berib “kiritish”. Aniqlikka mo‘ljallangan to‘p kiritish:

- maydon ichi chegarasida;
 - maydonning o‘ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;
 - to‘g‘ri uch yo‘nalish bo‘ylab (4-5,6-3,1-2 zonalarga);
 - 6 ta zonaning har biriga; yon chiziqlar bo‘ylab (2,0-0,5 m.);
 - orqa chiziq atrofiga;
 - maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka; 2,0-0,5 m.
- oraliqda yonma-yon joylashgan ikki o‘yinchi o‘rtasiga.

Texnik vositalar qo‘llaniladi: nishonlar, to‘p ustiga o‘rnatiladigan moslamalar, ramkalar va h.k.

To‘p uzatish har bir o‘yinchi tomonidan, ayniqsa bog‘lovchi o‘yinchi tomonidan hujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal etishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi. Ushbu usul to‘pni o‘z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo‘nalishda hamda yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustuvor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo‘naltirilgan to‘pni uchish tezligi, yo‘nalishi, balandligiga qarab yoki to‘pni qabul qiluvchi o‘yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab hujumga to‘p uzatish turlari xilma-xil bo‘lishi mumkin. O‘zlashtirib borilayotgan to‘p kiritish usullarini almashtirib bajarish: pastdan va yuqoridan to‘g‘ri yo‘nalishda, yuqoridan yonlanma va kuch bilan to‘p kiritish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Худайбердиева Н.А. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини бошқаришда инновацион фаолиятни ривожлантириш механизмини яратиш. –Т: Илмий техника ахбороти – пресс нашриёти, 2018
2. Bakhodir Mamurov. Scientific basis of the acmeological approach to the process of training and education. <http://pnar.ap.edu.pl/index.php/pnar/article/view/348>
3. Андреева С.Н., Люлина Н. В. Основная цель физического воспитания студентов высших учебных заведениях. //Физическое воспитание, спорт,



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

физическая реабилитация и рекреация: Проблемы и перспективы развития. Материалы VII Международной электронной научно-практической конференции. Красноярск. -2017.

4. Белых С.И. Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в личносно ориентированной системе физического воспитания. - Донецк, 2020.
5. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>