

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA SAKROVCHANLIKNI AHAMIYATI

Xatamov Zafarjon Nazirjonovich
Qo‘qon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat metodikasi kafedراسi dotsenti
zxatamovjm@gmail.com

Murodaliyeva Musharrafxonа Tohirjon qizi
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi.
murodaliyevamusharrafxon@gmail.com

Sakrash jismonan kuchga ega bo‘lish, epchillik va chidamlilik hamda o‘yin mobaynida bo‘ladigan jo‘shqin g‘ayrat sportchining (o‘yinchining) organizmida qon tomir, nafas olish organlari faoliyatini keskin yaxshi tomonga o‘zgartirdi.

Mashg‘ulotda sakrash qobilyatini oshirishda ko‘pgina jihozlardan foydalanish mumkin. Masalan: Sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba bo‘limlardan iborat bo‘ladi. Bunda har xil balandlikka qo‘yish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quyidagilardan iborat: bir oyoqda va ikki oyoqda deysinib sakrash, sakrab o‘tish, yuqoriga sakrash va hujumchi zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi. Sakrash espanderlarida mashq bajarishda sakrovchanlikni rivojlantiradi.

Bunda belga va polga amartizator boylanadi, osilib turgan to‘pga qo‘lni tekkizish uchun sakraladi. Avval bir oyoqda sakraladi. Mashqlarning nazorat qilishda shug‘ullanuvchilarni jihozlardan to‘g‘ri foydalanishi va mashqlarni to‘g‘ri va aniq bajarishiga e‘tibor berish kerak.

Yuqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o‘ynaydi. Buning uchun voleybolchi (sportchi) sakrash quvvatini va epchillik mahoratini doimiy bir xil maromda olib borish maqsadga muvofiqdir. Yana shuni aytib o‘tish joizki, sportchi sakrash quvvatini yoki epchillik harakatini aniq bir mo‘ljalga olgan holda to‘pga kuch-quvvatni sarflamoq kerak. Voleybolchi o‘z zonasiga javob bergan holda hujum zarbasini yoki to‘pni uzatib berishni, to‘siq qo‘yishda boshqa sheriklariga xalaqit qilmagan holda sakrashni aniq bajarishi kerak. Aks holda o‘yinchi maydonda keragidan ortiq harakatlanib o‘zini qiynab qo‘yishi mumkin.

Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan tashqari va maktab sharoitlarida har xil milliy o‘yinlarida ham oshirish mumkin. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni arg‘amchida sakratish ham maqsadga muvofiqdir. Ba‘zi

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatida rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va chidamkorlikni o'yin mobaynida muhim rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarishi va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulotda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo'lib qoladiki, bu topshiriqlar o'yinchini to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
2. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "The importance of physical education in the formation of a student's personality." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 262
3. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Tolanbayev Farrukh. "Working with scales and exercises." *Conferncea* (2023): 113
4. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
5. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Importance of travelling and tourism at the formation of healthy lifestyle of the pupils of beginning classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 81-86.
6. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan, and Khatamov Zafarjon Nazirjonovich. "Improvement of physical education in the system of higher education." *OBRAZOVANIE NAUKA I INNOVATSIONNIE IDEI V MIRE* 18.1 (2023): 10-14.