

VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASINING ASOSIY TUSHUNCHALARIGA HARAKTERESTIKA

Mamutov Islam Urganishbaevich

Berdaq nomidagi Qdu.

Jismoniy madaniyati nazariyasi va uslubiyati kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17854821>

Annotatsiya. Ushbu maqolada dinamik tarkib tahlili sportchining yerdagi tayanch nuqtasidan uzilish, to'pga zarba berish va boshqa harakatlarda sarflaydigan kuchini dinamografik, mexanografik va tenzometrik moslamalar yordamida o'lchash imkonini beradi.

Ritmik tarkib o'zida muallaq holatda bajariladigan to'liq harakatlar va ularning ma'lum bir alohida olingan bosqichlarini 72 muayyan vaqt oralig'ida bajarilish mutanosibligini aniqlashni o'zida aks ettiradi. Ritmik tarkibda voleybolchining to'pni to'sish(blok) hamda yugurib kelib to'pga yakunlovchi hujum zarbasini berish bilan bog'liq harakatlari katta qiziqish uyg'otadi.

Anatomik tarkib suyak va mushak apparatlari mutanosibligi, mushaklarning ishlash tartibi va ularning qisqarish koordinatsiyalarini o'rganadi. Bosqichli tarkib ayrim olingan harakatlarning o'ziga xos bosqichlari, izchilligi va uzviyligini o'rganadi.

Kalit so'zlar: Ritmik tarkib, Bosqichli tarkib, Anatomik tarkib, Voleybol sporti texnikasiga harakatlanish bilan bog'liq, o'rganishga tarkibiy yondashuvda.

Kirish.

Voleybol sporti texnikasiga harakatlanish bilan bog'liq vazifalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan harakat elementlari tizimi sifatida qarash lozim. O'ta yuqori aniqlik va mahorat bilan amalga oshirilgan samarali texnika sportchiga musobaqada yuksak natijalarni ko'rsatish imkonini beradi. Har qanday texnikani tahlil qilishda uning muayyan tarkibiy qismlardan iboratligi, harakatlarning muqimligi hamda variativligi tushunchalari muhim ahamiyat kasb etadi. Texnikani o'rganishga tarkibiy yondashuvda e'tibor mazkur texnikaning kinematik, ritmi, dinamikasi, anatomik xususiyatlari, bosqichlarga egaligi va boshqa tarkibiy qismlari mavjudligiga qaratiladi.

Kinematik tarkib vaqt va makon doirasida amalga oshirilgan harakatlar trayektoriyasi, tempi, tezligi hamda o'sib borish jadallashuvi hamjihatligi bilan xarakterlanadi. Uni o'rganishni amalga oshirish keyinchalik bajarilgan har bir holatni tahlil qilish maqsadida barcha turdagi tasvirga olish kino apparatlari vositasida bajariladi.

Buning natijasida o'yin paytida qilingan har bir harakat, uning bosqichlari, gavda holati, to'p trayektoriyasiga doir ma'lumotlar o'rganiladi va tegishli xulosalar chiqariladi [5]. Dinamik tarkib sportchi tanasi va uning qismlarining bir-biri va tashqi kuchlar ta'siri bilan o'zaro mutanosib harakatlari, tana vazni, tayanchi, kuchi, yo'nalishlari, uning to'p bilan munosabatini o'rganadi.

Dinamik tarkib tahlili sportchining yerdagi tayanch nuqtasidan uzilish, to'pga zarba berish va boshqa harakatlarda sarflaydigan kuchini dinamografik, mexanografik va tenzometrik moslamalar yordamida o'lchash imkonini beradi. Ritmik tarkib o'zida muallaq holatda bajariladigan to'liq harakatlar va ularning ma'lum bir alohida olingan bosqichlarini 72 muayyan vaqt oralig'ida bajarilish mutanosibligini aniqlashni o'zida aks ettiradi. Ritmik tarkibda voleybolchining to'pni to'sish(blok) hamda yugurib kelib to'pga yakunlovchi hujum zarbasini berish bilan bog'liq harakatlari katta qiziqish uyg'otadi.

Anatomik tarkib suyak va mushak apparatlari mutanosibligi, mushaklarning ishlash tartibi va ularning qisqarish koordinatsiyalarini o'rganadi. Bosqichli tarkib ayrim olingan harakatlarning o'ziga xos bosqichlari, izchilligi va uzviyligini o'rganadi. Bu tarkibga oid tushunchalar jahon voleyboli amaliyoti va nazarisiga keyingi yillarda kirib kelganligini e'tirof etish joiz.

Harakatlarning ayrim bosqichlarini tahlil qilish texnikasi so'z borayotgan harakatlar kinematik va dinamik tasnifini chuqur anglash va ular asosida mazkur texnikalarni mukammal bajarish variantlarini yaratish imkonini beradi. Voleybol texnikasida: dastlabki holat bilan birga uch faza, ya'ni tayyorlov, asosiy hamda yakuniy bosqichlar bir-biridan ajratib ko'rsatiladi.

Texnikani bu singari bosqichlarga ajratish uzoq yillar mobaynida mantiqan o'zini oqlab kelmoqda. Texnik usullarni tarkibiy qismlarga ajratishda yaxlit olingan usulning o'ziga xosligi, ya'ni tarkibiy qismlarga bo'linish imkoniyati mavjudligi asos qilib olinadi. Bundan tashqari, ajratilgan ayrim bosqichlarning o'zi yana mikrobosqichlarga bo'linishi ham mumkin. Bosqichlarni ifodalashda ularning vaqt mobaynidagi tasnifi (xronogrammasi), shuningdek, harakatlarning kinematik va dinamik ko'rsatkichlari e'tiborga olinadi. Bu voleybolchining keyingi harakatlarini korreksiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi (7-rasm). 7-rasm 73 Voleybol texnikasini samarali amalga oshirishda harakatlar tizimi elementlarini muqim va variativlik asosida bajarish favqulodda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, sport texnikasi variativligi sportchilarning voleybol o'yini sharoitida juda tez va doimo o'zgarib turadigan vaziyatlarga oldindan tayyorgarlik harakatlari zahirasi bilan chambarchas bog'liqlikda o'z aksini topadi. Texnikalarni amalga oshirish muqimligi o'yin usullarini sifatli bajarishning zaruriy sharti sanaladi va asosiy ish bosqichidagi ishonchliligi bilan aniqlanadi. Shu munosabat bilan hozirgi vaqtda tez o'zgarib borayotgan o'yin sharoitlarini inobatga olgan holda o'yinchilarning mashg'ulotlar paytida yaxlit harakatlarni amalga oshirishlari va bunda bir xillikka intilishlari tavsiya etilmaydi. Sport texnikasini ifodalashda ko'ptarmoqli tahlil usulidan foydalanish, muqimlik va variativlik, uning ayrim belgilarini bilish ma'lum bir texnikaga xos aniq va batafsil axborotlarga ega bo'lish va ulardan amaliy faoliyatda samarali foydalanish imkonini yaratadi[20].

Voleybol texnikasi o'yinchilar holati, ularning maydon bo'ylab belgilangan harakatlarni amalga oshirishi, bir-biriga to'p uzatishi, hujum zarbalari hamda blokka chiqish va to'pni o'yinga kiritish singari harakatlar va holatlar jamlanmasidan tashkil topadi. Voleybol texnikasi o'yin taktikasining asosiy vositasi hisoblanadi. Voleybolchi texnikasining rivojlanganlik darajasiga qarab astasekinlik bilan o'yinda nisbatan murakkab taktikalarni amalga oshirish imkoniga ega bo'lib boradi. Voleybolda o'yinchining turish holati deganda maydon bo'ylab zarur siljish harakatlarini, shuningdek, texnik usullarni samarali bajarish uchun egallagan dastlabki qulay holati nazarda tutiladi. Voleybolchi o'yinda navbatdagi vaziyatning qanday tus olishiga qarab to'pni samarali qabul qilish va uzatish uchun eng maqbul o'ziga xos turish holatini egallaydi.

Masalan, yakunlovchi hujum zarbasini amalga oshirish bilan bog'liq turish holati Hujum zarbasini o'ziga qabul qilib olayotgan o'yinchining turish holatidan tamomila farq qiladi (9-rasm). 9-rasm To'siq (blok) qo'yishga tayyorlanayotgan voleybolchining turish holati (9-rasm) zarba berishga tayyorlanayotgan yoki to'pni raqibdan qabul qilib olishga hozirlik ko'rayotgan turish holatlaridan tubdan farq qiladi Turish holati voleybolchining barcha tayanch-harakat apparatlari ishtirokida, xususan, gavdaning bir oz oldinga olinishi, barcha bo'g'imlarning muayyan darajadagi

harakatlari, ayrim harakatlarning dinamikasi, tana vaznining turli tayanch nuqtalariga olib o'tilishi asosida amalga oshiriladi. Bunda yelka oldi qismi qisman bukilgan holda qo'llar bel darajasida tutib turiladi. O'yinchining butun diqqati to'pning yo'nalishi hamda raqib o'yinchilarining harakatlanishiga qaratiladi. O'yinchi turish holatini egallagan tarzda bazan u yoki bu yonga siljib turadi yoki tana vazinini bir oyog'idan ikkinchisiga almashtirib turadi. Mazkur holat o'yinchining maydon bo'ylab istalgan paytda siljishimkonini berish bilan birga uning barcha mushaklarining kutilgan paytda ishga tushishi va samarali faoliyat olib borishiga sharoit yaratadi. Turish holati balandligi oyoq va tizza bo'g'imlari egilish darajasi bilan belgilanadi. O'yinni olib borishda to'pni qabul qilish va uzatish asosiy vosita hisoblanadi.

Ular yordamida o'yinga tayyorgarlik ishlari himoya, hujum bilan bog'liq barcha harakatlar amalga oshiriladi. To'pni qabul qilish, uzatish va unga zarba berish bilan bog'liq usullarni bajarish texnikasi o'yinchining vaziyat taqozosi bilan belgilanadigan maqsadidan kelib chiqqan holda turli tarzlarda amalga oshiriladi. Xususan. ro'paradan katta tezlik bilan harakatlanayotgan to'pning texnik murakkabligini inobatga olgan holda uni uzatishdan oldin qabul qilish bilan bog'liq harakatlar amalga oshirilishi zarur. Aksincha, past tezlikda o'yinchiga to'g'ridan kelayotgan to'pni voleybolchi qabul qilib olish bilan bir vaqtning o'zida uni sherigiga qulay tarzda uzatishni ham bir harakat yordamida amalga oshiradi. Ikkinchi to'p texnikasi Ikkinchi to'pni uzatish texnikasi tezligining nisbatan (5-6 m/sek) yuqoriligi hamda to'p yo'nalishiga o'ziga xos trayektoriya berilishi kabi talablari bilan izohlanadi. Bu talablarga quyidagilar mansub: to'pning uchish tezligi bilan hujumchining yugurish tezligi ritmining o'zaro muvofiqligi: - to'pga hujumchi bloksiz yoki bir raqib o'yinchisi blokiga qarshi zarba berishga sharoit yaratib beradigan o'ziga xos trayektoriya tanlanganligi. Ikkinchi to'p uzatishning nisbatan keng tarqalgan turi dastlabki tayanch holatidan oldinga qarab to'pni hujumchiga uzatib berish hisoblanadi. Uni amalga oshirish texnikasini quyidagicha ifodalash mumkin. Dastlabki holatda o'yinchining gavdasi vertikal holatdajoylashadi, oyoqlari tizza va to'piq bo'g'imlaridan xiyol bukilgan bo'ladi. Oyoqlarning bukiklik darajasi to'pning uchish trayektoriyasiga qarab belgilanadi: To'p qanchalik past bo'lsa bukilish burchagi shuncha ortadi.

Dastlabki holat paytida gavdaning o'zgarish-siljish holati deyarli sezilmaydi. Shunday bo'lishiga qaramasdan voleybolchi keyingi bosqichlardagi to'pni qabul qilish va oshirish bilan bog'liq 81 harakatlarni faol va keskin amalga oshirishga tayyor turadi. Amortizatsiyaning ishchi bosqichi birinchi mikrofazasi qo'l barmoqlarining to'pga tegishidan to'pning uchish tezligi tamomila yo'qolgunga qadar taxminan 0,025-0,03 soniya davom etadi. Bunda voleybolchining umumiy og'irlik markazi orta boradi, shuningdek qo'l, oyoq bo'g'imlarining egilishi hisobiga gavdaning muallaq holatdagi harakat tezligi ham ortadi. Bular bilan bir vaqtning o'zida panjalarning tashqi tomonga qayrilishi ortadi, yelka bilan barmoqlar oralig'idagi burchak ham kattalashadi. Mazkur jarayon panjalar va qo'lning yuza qismida mavjud barcha mushaklarning o'ta kuchli qisilishi yordamida amalga oshiriladi. Katta kuch ta'sirida shakllangan to'p og'irligi va tezligi qarshiligi natijasida ko'rsatkich va o'rta barmoqlar ham tashqi tomonga amortizatsiya holatida egiladi. Biroq qo'l harakati tezligi qo'l va oyoqlarning bukilganligi hisobiga borgan sari ortib boradi. Amortizatsiyaning ishchi bosqichi ikkinchi(to'pga ikkinchi yo'nalish berish va uning qo'ldan uzilishi) mikrofazasi 0,025- 0,03 soniya davom etadi. To'pga qo'shimcha istalgan darajadagi trayektoriyaning yo'nalishini berish mushaklarning zo'riqishini talab qiladi.

Mushaklarning e'tirof etilayotgan harakat va holati oyoq, qo'l va gavda harakat va holatining o'zaro mutanosibligi, uyg'unligi asosida amalga oshiriladi. To'pning 60° burchak ostidagi gorizonttal bo'ylab uchish trayektoriyasida voleybolchining gavdasi vertikal holatda bo'ladi, oyoqlari bukilishda davom etadi, umumiy og'irlik markazi bir oz oldinga va yuqoriga ko'chadi. Tayanch nuqtasiga beriladigan yuk kuchining ortishi natijasida tovon maydon yuzasidan uziladi, butun tana har ikkala oyoq uchlariga o'tkaziladi. Qo'l barmoq va panjalari orqaga tisarilgandan so'ng to'pga elastik holda tekkan tarzda to'g'irlanadi va unga yangi harakat yo'nalishi taqdim etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. - Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
3. Каримов И.А. «Ўзбекистон болалар спортини ривож лантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги // Халқ сўзи 2002.-24 октябр Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда қабул қилинган Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни янги таҳрири.
4. Ўзбекистонда «Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратadbirlari тўғрисида»ги 1999 йил 27 майдаги қарори.
5. Айранетянц Л.Р., Волейбол Учебник для высших учебных заведений Т. «Зар қалам» 2006 йил.
6. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол оили ўқув юртлари талабаларига мўлжалланган ўқув услубий қўлланма. – ЎзДЖТИ Наширети 2009 й.