

VOLEYBOL SPORT TURIDA O‘YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

Qudratillo Nematulayevich O‘rinboyev

Andijon davlat universiteti o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maqolada voleybol sport turiga oid ba‘zi ma‘lumtolar keltirib o‘tilgan. Ya‘ni ushbu sport turning texnikasi, tasnifi o‘ziga xos xususiyatlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, o‘yin, texnika, xususiyat, sport, mahorat, burchak, tezlik, malaka

ABSTRACT

The article provides some identities related to volleyball type. That is, the technique, classification of this sport is described in specific features.

Keywords: volleyball, game, technique, features, sports, skills, angles, speed, qualification.

KIRISH

Voleybol o‘z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o‘yinlaridan farq qiladi. Voleybol o‘yini nisbatan kichik bo‘lgan, ya‘ni o‘rtasidan teng ikkiga bo‘lingan 18x9 metrli to‘g‘ri burchakli to‘rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o‘yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo‘lib, o‘ta katta shiddat va tezlikda o‘tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida aytilgan o‘ziga xos xususiyatlari o‘yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o‘yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta‘sirga nisbatan mukammal shakllangan bo‘lsa, shunchalik g‘alabani qo‘lga kiritish imkoni ko‘p bo‘ladi.

O‘yin texnikasi – bu bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O‘yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo‘ljallangan bo‘lishi lozim.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

“Texnika” atamasi yunoncha (texnus) so‘z bo‘lib, juda keng ma‘noda foydalaniladi va o‘zbek tilida “san‘at” tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi

776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog‘larining etagida joylashgan Olimp qishlog‘ida Xudo Zevs sharafiga o‘tkaziladigan umumyunion bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g‘ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo‘yicha o‘z san‘atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig‘i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o‘z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo‘lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug‘ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin, sportchining texnik mahorati, san‘atini takomillashishi ta‘minlanadi. Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo‘lib, unda mazkur vositaning texnik ko‘rsatkichlari va o‘lchamlari berilgan bo‘ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o‘ziga xos texnik ko‘rsatkichlari, o‘lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o‘yini texnikasi o‘yinni olib borish uchun zarur bo‘lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O‘yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog‘langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo‘lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o‘rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma‘lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig‘ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo‘lib, bu ularning morfologik va funktsional imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma‘lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo‘yish mumkin.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to‘siq qo‘yganda, koptokni o‘yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish

bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi. Shunday bo'lsada, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funktsional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

XULOSA

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir. Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning

shakli va mazmuniga ko‘ra bir qancha guruhlarga bo‘linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o‘ziga xos bajarish usullari mavjud bo‘ladi.

REFERENCES

1. Masharipov F.T., Ro‘zmetov N.Q., Ro‘zmetov R.T. Voleybol mashg‘ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Urganch 2012 y
2. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотларни олиб бориш. Т.2005.