

VOLEYBOLCHILAR HARAКATI VAZIFALARINI SAMARALI HAL ETISHNING ASOSIY SHART-SHAROITLARI, BIOMASHINA KONSEPSIYASI SPORT KONSEPSIYASI SPORT HARAКATLARINI YARATISH ASOSI SIFATIDA

Davulov Baxriyor Sa'dulloyevich

Boltayev Z.B.

Ilmiy rahbar: prof.Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol sport turida sportchilarning vazifalarini samarali hal etishning asosiy shart-sharoitlari texnikasini yaratish asoslari va jismoniy fazilatlar o'yinchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalashi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, voleybol, harakat, sport, texnika, o'yin, mexanizm, tadqiqot, shug'ullanuvchilar, mashg'ulot.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основы создания технических приемов, основные условия эффективного решения задач спортсменов в волейбольном спорте, а также тот факт, что физические качества отражают уровень двигательных способностей игрока.

Ключевые слова: волейболисты, волейбол, движение, спорт, техника, игра, механизм, исследования, практики, тренировка.

Annotation. This article discusses the basics of creating techniques, the basic conditions for the effective solution of the tasks of athletes in the sport of volleyball, and the fact that physical qualities reflect the level of ability of the player to move

Keywords: volleyball players, volleyball, movement, sports, technique, game, mechanism, research, practitioners, training.

Mustaqillikka erishganimizdan so'ng, yurtboshimiz tashabbuslari bilan jismoniy madaniyat va sport sohasiga kata e'tibor qaratilib kelinmoqda. Shu jumladan, sport musobaqalari, turnerlar, xalqaro miqyosdagi olimpiada o'yinlari g'oliblari muhtaram prezidentimiz tomonidan moddiy va ma'naviy tomondan munosib taqdirlanib kelinmoqda. Ayniqsa, voleybol sport respublikamiz bo'ylab keng ommalashib bormoqda. Trenerlar tomonidan sport turiga xos bo'lgan texnika va taktikalar shug'ullanuvchilarga chuqur o'rgatilmoqda. Sport texnikasi deyilganda, umumiy ko'rinishda sport harakatlarini bajarish usullari tushuniladi. Voleybolda o'yinchilar foydalanuvchi texnik usullarning katta majmuasi mavjud.

Dastlab qaraganda, voleyboldagi o'yin texnikasi shartli ravishda hujum texnikasi va himoya texnikasidan iborat. O'yin usullarining bir qismini hujum texnikasiga, ikkinchi boshqa bir qismini himoya texnikasiga kiritish mumkin. Yuqoridan va pastdan uzatish, joyida turish, o'rnini o'zgartirish, to'xtab turish va sakrash kabi muhim o'yin usullarini har ikkala bo'limga kiritish mumkin. Voleyboldagi o'yin usullarini bajarish texnikasi ulardan foydalanish samaradorligi uchun katta ahamiyatga egadir. Murabbiyning mahorati o'sishi va rivojlanishi natijada o'yinchilar texnik mahoratining samarali takomillashuvi, ko'p darajada o'yin

usullarini bajarish samaradorligini belgilab beruvchi mexanizmlarini chuqur bilish bilan aniqlanadi. [1]

Olib boriladigan tadqiqot konseptual jihatdan N.S.Seversevning tadqiqotlariga tayanadi, ularning natijalari qisman e'lon qilingan, ko'pchiligi uning arxivida saqlanadi; u bir qator asosiy materiallarning muhokamasida bevosita ishtirok etgan. Shu munosabatga ko'ra, natijaviylik mezoni bo'yicha o'yin vazifalarini eng yaxshi usul bilan yechishga imkon beruvchi texnik usullar samaradorligini aniqlash zaruriyati muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy voleybol nazariyasi, uslubiyati va amaliyotida o'yin yo'llarini bajarish usullari to'g'risida noaniq tasavvurlar ham mavjud. Ular asosan amaliyotchilar tomonidan o'z o'yinlari, murabbiylik va o'qituvchilik tajribasi asosida shakllantirilgan bo'lib, o'yin texnikasi samaradorligini belgilovchi sabablar maxsus tadqiqotlarga asoslanmagan. O'yin texnikasi hujumdagi va himoyadagi o'yin texnikasidan iborat.

Evristik konsepsiya doirasida o'yin texnikasi talqinining bir qismi bo'lgan muhim masalalarni biomashina tomonidan hal etilishiga erishib kelinmoqda. Jumladan, voleybolchilarning harakat vazifalarini samarali va tejimli hal etishning tabiiy shart-sharoitlarini shakllantirishga va xatolarsiz o'ynashning texnik-taktik usullariga o'rgatish uslublarini ishlab chiqishga erishiladi.

Biofiziklar va biomexaniklar qarashlariga tayangan holda, vorislik asosida, organizmning funksional tizimlari tuzilishini va ularni takomillashtirish imkoniyatlarini yaxshiroq tushunish nuqtai nazaridan nafaqat mikro, balki makro darajada ham organizmga nisbatan qo'llaniluvchi biomashina konsepsiyasini yaratish zarurligi haqidagi xulosaga kelindi. Bizning yondashuvimizni umumiy holda tasvirlab beruvchi ta'rifni keltirib o'tishimiz mumkin: biologik mashina – bu tirik organizmning fundamental fizika qonunlariga mos ravishda mavjud mexanizmlar vositasida, uning hayotini ta'minlovchi ko'p funksiyali tizim hisoblanadi. Organizmning ko'p funksiyali tizimlarini “biomashinalar” deb atash bilan biz “mexanizmlilik” va “fizikaviylik” tamoyilini, har qanday mavjudlik asosidagi sabab-oqibatlar aloqadorligini aytish mumkin, “biologik tizim” atamasi uning ancha kengroq va umumiy ma'nosini saqlab qoladi- boshqaruv tizimi organizmdagi funksional tizimlar shu jumladan, ong, his-tuyg'u, maqsadli tafakkur holati barqarorligi va uning muhit bilan o'zaro ta'sirlari samaradorligini ham ta'minlaydi. [2]

Qabul qilingan voleybol metrologiyasiga mos ravishda, tayanch-harakat apparati ham harakatlanish funksiyasini amalga oshiruvchi biomashina sifatida talqin etiladi. Uning faoliyati samaradorligi, asosan, harakatlanish faoliyatida energiya oqimlarining kiritilishi va o'zlashtirilishi qonunlari qanchalik samarali foydalanilishi umumiy metrologiya qonunlari bilan aniqlanishi bizga ma'lum.

Organizm tomonidan ta'minlanuvchi energiya, uning o'zlashtirilishi jarayonida qanday kiritilishi va qanday o'zgartirilishi, bajariladigan harakat funksiyalari va ularning yakuniy natijalarning qanday darajada ekanligiga bog'liq bo'ladi. Energiyaning quvvatlanishi,

kiritilishi va o'zlashtirilishi odam tayanchharakat apparatining biomashinasi tuzilishi bilan belgilanadi

Shunday qilib, yuqoridagi bilimlarga asoslangan sport murabbiysi sportchiga uning qurilmasini, ishlash darajasini jiddiy yaxshilash uchun maqsadga yo'naltirilgan samarali taraqqiyot imkonini beradi. Turish holatlari voleybol sport turida o'yinni muvaffaqiyatli olib borilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Voleybolchi sportchilar u yoki bu turishda butun o'yin davomida bo'ladi. Bajarilishi oson bo'lsada, ko'pincha turishda – o'yinchilar tomonidan xatolikka yo'l qo'yiladi. Voleybolchining turishi – bu gavdaning eng oqilona holati hisoblanib, o'yin jarayonida to'pni samarali va ishonchli ishlashida, yoki harakatni bajarishga tayyorlanishga imkon beradi. Samaradorlik darajasini universal mezon bo'yicha foydalilikni qulaylik bilan adashtirmaslik lozim. O'yinchi uchun o'ta noratsional turish ham qulay bo'lishi mumkin ular odatlanish, ko'p martalab takrorlash mahsuli bo'ladi. Ratsional samarali turish qulay va odatiy bo'lishi lozim – kelajak uchun kerak. Ba'zi o'yin usullarida pastdan va yuqoridan uzatish, qabul qilish, himoyada o'ynash va boshqa turish holatlari boshlang'ich holat hisoblanadi.

Turish holatlari voleybol sport turida turish holatlari o'yinni muvaffaqiyatli olib borilishida katta ahamiyatga ega. U yoki bu turishlar butun voleybol o'yini davomida bo'ladi. Bajarilishi oson bo'lsada, ko'pincha turishda o'yinchilar tomonidan xatolikka yo'l qo'yiladi. [3]

Voleybolchining turishi – bu gavdaning eng oqilona holati bo'lib, o'yin jarayonida to'pni samarali va ishonchli ishlashda, yoki harakatni bajarishga tayyorlanishga imkon beradi. Hal etuvchi vazifalarning turlichaligi turishlarning farqi va ularga talablarni belgilaydi. Yuqori, o'rtacha va pastki turishlarni farqlash mumkin. Yuqori turishda hujumchilar, to'siq qo'yuvchilar, to'pni o'yinga kirituvchilar va ko'pincha bog'lovchilar turadi. O'rtacha turishda to'pni qabul qiluvchi sportchilar turib, ko'pincha hujum zarbalarini qabul qiladilar, oldini oladilar va ikkinchi uzatishni bajaradilar. Ularning farqi oyoqlarning bukilishida, tovonlar o'rtasidagi masofa va havoda egilishining burchagi bilan belgilanadi. Barcha turishlar statik, ya'ni o'yinchining harakatsiz va dinamik turlarga bo'linadi. Keyingisi qadamlash va sakrashlar bilan amalga oshiriladi.

Turishlar o'yin harakatlarini tez boshlash va to'p bilan ishlashni qulaylashtirish uchun mo'ljallangan. Bu kabi turish holati qanchalik pastroq bo'lsa, oyoqni tizzalardan bukish va gavdani oldinga ko'proq engashtirishni talab qiladi. Bunday turishda, yelkani pastga egiltirgan holda, aks ettiruvchi turish holatining qattiqligini osonroq tashkil etish mumkin. Aksincha, egilgan gavdada, yelka yuqoriga ko'tariladi, qo'llar tabiiy holda pastda bo'ladi, bu himoyada va to'pni qabul qilishda noqulaydir. Bunday dastlabki holatda aks ettiruvchi turish holatini tashkil etish uchun, o'yinchi qo'lini yuqoriga, to'pga tomon ko'tarishiga to'g'ri keladi, bu esa to'pning zarbadan keyingi katta uchish tezligida qarshi zarba bo'ladi, yetkazish aniqligini pasaytiradi. [4]

Sportchilar tajribasi ham, eksperimental ma'lumotlar ham shuni ko'rsatadiki, masalan, sprinter start holatida qolipni bosib turgan bo'lsa, bu holat start vaqtini qisqartiradi. Shu bilan birga, muskullarni haddan ortiq zo'riqtirib, taranglashtirish ham o'yinchini "qisib" qo'yadi va to'pga tomon harakat boshlashini sekinlashtiradi. Shu sababdan, o'yinchilar tezroq start olishga imkon beruvchi o'zgaruvchan holda turishdan foydalanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: "Fan va texnologiya", 2012.
2. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. – T.: "lider Press", 2008.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. –М.: "Академия", 2002.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. //Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура". – М.: "Академия", 2008.