

VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK USULLARNI SAMARALI IJRO ETISHIDA HOLAT VA HARAKATLANISH KO'NIKMALARI

Sodikov Alisher Azamatovich

Navoiy viloyati Xatirchi tumani 66-umumiy o'rta ta'lim maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Voleybol texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan holat va harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. Ushbu maqolada voleybolga xos texnik-taktik usullarni samarali ijro etishda holat va harakatlanish ko'nikmalarining o'rni to'g'risida malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Voleybol, texnik-taktik ko'nikmalar, turish, o'tirish, yurish, yugurish, sakrash jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar.

KIRISH

Sport turlariga xos texnik-taktik ko'nikmalarni ijro etish jismoniy imkoniyatlar bilan belgilanadi. SHunday ekan harakat ko'nikmalari (holat, harakatlanishlar - turish-o'tirish, yurish-yugurish, sakrash va h.k) va jismoniy sifatlarni shakllantirish tanlangan sport turi xususiyatlariga asoslanishi kerak. Voleybol texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan holat va 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 etarli 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.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Texnikaning detallari - harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional 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. Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatning 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 nuqtai 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.

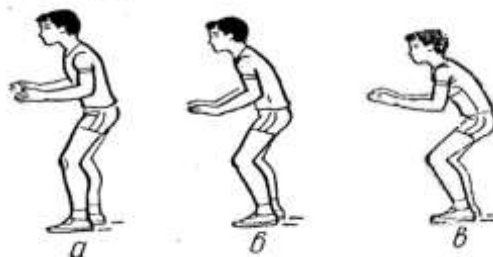
YUqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- halal 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.

Holatlar.

Voleybol o‘yinida o‘yinchilar to‘p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. SHu sababli u yoki bu o‘yin sharoitida o‘yinchi to‘p bilan o‘ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko‘rishi talab etiladi. SHu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak



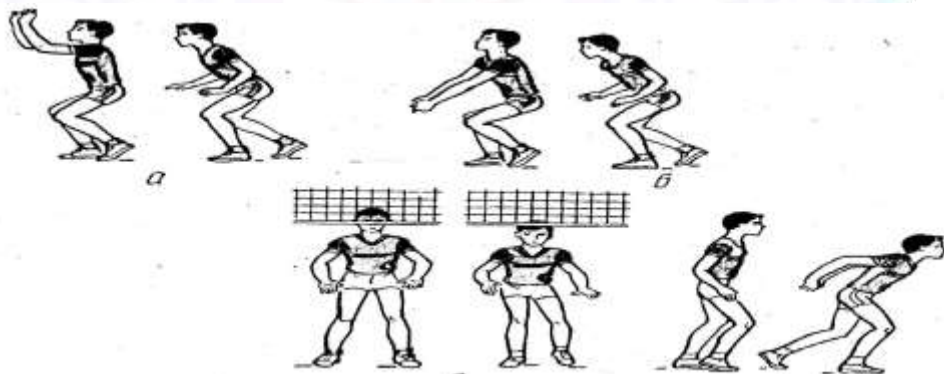
1-rasm

Hujum zarbasini berish va to‘siq qo‘yishda - baland (1a-rasm), o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda - o‘rta (1b-rasm), hujum zarbasini yoki to‘siqdan pastlab qaytgan to‘pni qabul qilishda - past (1v-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og‘irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog‘liq bo‘ladi. SHuni ham ta’kidlash o‘rinliki, o‘yinchining bo‘yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. SHuning uchun ham samarali turish holati shunday

bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin. Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yish) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa biroz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. YO n tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin, pastdan to'pni qabul qilishda, to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda.



2-rasm

XULOSA

Voleybolga xos holat va harakatlanishlar o'zgarmas ko'rinishda ifodalaniladigan ko'nikmalarni anglatmaydi. Muayyan holat yoki harakatlanish ijro etiladigan o'yin usullari, o'yin vaziyati, to'pning tezligi, yo'nalishi, baland-pastligi va raqib taktikasiga qarab doimo o'zgarib turadi, hatto ayrim hollarda tamomila yangi holat yoki harakatlanish turlari namoyish etilib qolinishi mumkin. Alohida ta'kidlash

joizki, holat va harakatlanish ko‘nikmalarini shakllantirishda barcha o‘yin vaziyatlarini e‘tiborga oluvchi mashqlarni maxsus ishlab chiqilgan tasnifiy andozalar asosida qo‘llash o‘ta foydali amaliy ahamiyat kasb etadi. Ana shu fikr - mulohazani e‘tiborga olgan holda biz holat va harakatlanish ko‘nikmalarini ifoda etuvchi tasnifiy andozalar ishlab chiqdik va pedagogik tajribada uning samaradorligini aniqladik.

YUqorida qayd etilgan holat va harakatlanishlar turlari yuqorida ko‘rsatilgan tartibda shakllantirilishi mumkin. Ta’kidlash muhimki, ushbu holat va harakatlanishlar avval to‘psiz taqlid sifatida, ularni mukammal o‘zlashtirilishida barcha muvofiq texnik mashqlar to‘p bilan o‘zgaruvchan va modellashtirilgan vaziyatlarda shakllantirilishi lozim.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Т.: Ибн Сино, 1991. - 160 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол //Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск, Полымя, 1985. - 79 с.
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование //Методическое пособие. - М.: Олимпия. Человек, 2008. - 54 с.
5. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. - М.: Фон, 2000. - 368 с.
6. Брыль.М.С. отбор в спортивных играх. М.ФиС. 1980, - 128 с.
7. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток //Методические рекомендации. ВФВ. - М.: 2009. - 45 с.