

## VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI

**Sirojev Shoxrux**

*Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika institutining Jismoniy tarbiya nazariyasi  
uslubiyoti kafedrasida 2-bosqich magistri*

**Annatsiya:** *Voleybolda jamoaviy sport turida maksimal kuch, kuch, tezlik, chidamlilik va tortishish tezligi kabi xususiyatlar ustunlik qiladi, yakuniy maqsad raqibga qaraganda ko'proq gol urishdir. Gol urish va g'alaba qozonish usuli samarali tortishish ko'rsatkichidir. Ushbu sharhning maqsadi so'nggi o'n yil ichida Voleybolda o'q otish tezligi bo'yicha nashrlarni o'rganish, o'q otish tezligi tushunchasi va uni rivojlantirish uchun tavsiya etilgan o'quv dasturlarining ahamiyatini o'rganishdir. Voleybolda sportchilar va murabbiylarning tadqiqotchilar tomonidan qabul qilinishi darajasi va ushbu sohadagi amaliy o'quv protokollari bilan bog'liq malakali mehnatning ko'payishi osonlashishi kutilmoqda.*

**Kalit so'zlar:** *Otish tezligi, Voleybol, Zarba berish, Sportchilar, Rivojlanish*

### KIRISH

Jamoaviy sport turi bo'lgan voleybolda mashg'ulot va musobaqa paytida zo'ravon aloqalarga va qisqa / yuqori intensivlikdagi jismoniy harakatlarga qarshi tura oladigan jismoniy kuch qobiliyatiga ega bo'lish kerak. Raqobat paytida yuzlab marta yuqori intensiv jismoniy faoliyatni boshdan kechirish holati yuqori darajadagi kuch talablarini, shuningdek, egalik qilgan kuchni uzoq muddatli saqlashni talab qiladi. Maksimal kuch, kuch, tezlik, chidamlilik va olov tezligi; elita bu darajadagi o'ynagan voleybolda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan asosiy omillardan biridir. Voleybolni boshqa tortishish sport turlaridan ajratib turadigan xususiyati shundaki, to'p turli xil variantlarda yo'q qilinadi. Ya'ni, tortishish ko'p qirrali va murakkab tuzilishga ega. Ushbu xilma o'z ichiga oladi; otishdan oldingi qadamning uzunligi, otish sakrash orqali amalga oshiriladimi va boshqa xususiyatlar qamrab oladi. Ammo bu tortishish biomexanikasiga qanday ta'sir qilishiga turli xil yondashuvlar mavjud.<sup>103</sup>

Tortishish asosiy qobiliyat bo'lsa-da, unga tortishish samaradorligi jihatidan "tortishish tezligi" va "urish" kabi ikkita asosiy omil ta'sir qiladi. Voleybolda muvaffaqiyatli bo'lgan zarbalarni tahlil qilishda zarbalar tezligi ularning aniqligi bilan birga birlashtiriladi uni baholash kerakligi tushuniladi. Tabiiyki, o'yinchining bu kuchi zarba paytida hosil bo'ladigan yong'in tezligiga ham ta'sir qiladi. Shu bilan birga, o'yinchining to'pni tasarruf etish qobiliyati bu zarba tezligi bilan bevosita bog'liq. Ammo tortishish qo'lining kuchi

<sup>103</sup> Aloui, G., Hermassi, S., Hammami, M., Gaamouri, N., Comfort, P., Shephard, R. J., Schwesig, R. ve Chelly, M. S. (2019). Effects of an 8-week in-season upper limb elastic band training programme on the peak power, strength, and throwing velocity of junior handball players. *Sportverletzung Sportschaden*, 33(3), 133-141.

nafaqat yuqori oyoq bilan bog'liq; tortishish texnikasi, uning davomida tana qismlarining uyg'unligiva uni pastki ekstremitalarning kuchi bilan birgalikda baholash kerak.<sup>104</sup>

Yurak urishini rivojlantirish bo'yicha turli xil o'quv dasturlarini amalga oshirish adabiyotda ta'kidlangan masaladir. Bu borada qarshilik ko'rsatish bo'yicha o'quv dasturlari birinchi o'ringa chiqadi. Voleybolda asosiy maqsad raqibga qaraganda ko'proq gol urishdir. G'alaba qozonish usuli samarali tortishish ko'rsatkichidir. Samarali tortishish uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan tortishish tezligi tushunchasi ko'p yillar davomida tadqiqot mavzusi bo'lib kelgan; shuningdek, bu voleybol murabbiylari, sportchilar va olimlar uchun zarur bo'lgan mavzu.<sup>105</sup>

### **OTISH TEXNIKASI**

Ma'lumki, musobaqada ishlatiladigan zarbalarning 73-75% sakrash, 14-18% yugurish (qadam tashlash) dan keyin ushlab qadam bilan, 6-9% esa 7 metrdan, 2-4% yiqilish va 0-1% erkin uloqtirishlar bilan otiladi. Qadam bosishdan keyin sodir bo'ladigan sakrash va ushlab turish bosqichi tufayli gorizonta tezlikni oshirib, gorizonta tezlik oshadi, bu esa mudofaaning zarbaga xalaqit berish ehtimolini kamaytiradi va zarba tezligini oshiradi. Qal'aning markaziga qarab harakatlanish natijasida sodir bo'lgan zarbalar yuqori tezlikka ega; ammo, tortishish tezligiga qadam va tos-magistral harakati ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi qo'yildi.<sup>106</sup>

### **YELKA KUCHI**

Voleybol-bu boshning tepasidan (tepadan) zarbalar kuchli bo'lgan va sportchi o'yin davomida 100 ga yaqin pas va zarbalardan foydalanadigan sport turi. Yuqori tezlikda sodir bo'lgan zarba, elka bo'g'imida sodir bo'ladi bu muvaffaqiyatli konsentrik eksantrik harakatlar bilan tavsiflanadi. Otish paytida barcha bosqichlarda elkaning ichki va tashqi rotatorlari konsentrik eksantrik ravishda bo'ladi ishlatiladi. Boshqa tomondan, shikastlanish xavfi va uzoq reabilitatsiya davriga ega bo'lgan elka sohasi sportchida surunkali og'riq va azob-uqubatlarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammoga duch kelgan Voleybolchi tabiiy ravishda urish va tortishish tezligi jihatidan ham muammolarga duch kelishi mumkin. Voleybol to'pining vazni va amaliy o'quv dasturlari to'pi bilan standart stavka, antropometrik xususiyatlar, yuqori ekstremal qarshilik mashqlarining guruh tezligi, maksimal kuch va quvvatdagi ta'sirini o'rgangan tadqiqotda maksimal kuch va quvvat hajmining oshishi kuzatildi. Xususan, uni moliyaviy jihatdan arzon kuch mashqlari va oson qo'llanilishi jihatidan sog'liq uchun to'p mashqlari elita sportchilarida yurak urish tezligini

<sup>104</sup> Andersson, S. H., Bahr, R., Clarsen, B. ve Myklebust, G. (2017). Preventing overuse shoulder injuries among throwing athletes: a cluster-randomised controlled trial in 660 elite handball players. *British Journal of Sports Medicine*, 51(14), 1073-1080.

<sup>105</sup> Chelly, M. S., Hermassi, S. ve Shephard, R. J. (2010). Relationships between power and strength of the upper and lower limb muscles and throwing velocity in male handball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24, 1480-1487.

<sup>106</sup> Debanne, T. ve Laffaye, G. (2013). Coaches' beliefs and knowledge: Training programs used by French professional coaches to increase ball-throwing velocity in elite handball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(3), 557-570.

yaxshilashi sababli ishlatish tavsiya etiladi. Ushbu topilma mushaklarda Voleybolni professional ravishda o'ynamagan sub'ektlar guruhida sog'liq to'pi bilan mashq qilish yurak urish tezligiga ijobiy ta'sir qiladi, ayniqsa elka sohasidagi mushaklarning rivojlanishi bilan parallel ravishda.<sup>107</sup>

### **YADRO VA KUCHNI QO'LLASH VA MASHG'ULOTLAR**

Voleybolda zarbaning samaradorligi ko'p jihatdan zarbaning tezligi va aniqligiga bog'liq. Mavzu bilan bog'liq tadqiqotlar o'rganilganda, noyabr darajasi tushunchasi pastki va yuqori ekstremitalarning mushaklarini muvofiqlashtirish va maksimal portlovchi kuch bilan birlashtirilganligi ta'kidlandi. Ushbu yo'nalishda yurak urishi va aniqligini oshirish uchun ba'zi o'qitish usullaridan foydalanish majburiy bo'lib qoldi. Voleybolda noyabr oyi uchun mushaklarning, ayniqsa qorin, paraspinal va gluteal mintaqalarda joylashgan mushaklarning rivojlanishi juda muhimdir. Ushbu tadqiqotlarda cor mashqlarining jinsi va yosh guruhidan qat'i nazar, maksimal yurak urish tezligida rivojlanishi statistik jihatdan ahamiyatli edi bu beradi, deb ochiq-oydin qilingan. Hozirda asab-mushak kuchini va ish faoliyatini, shuningdek jamoaviy sport turlarida portlovchi kuchni oshirish, Voleybolda o'q otish uchun ishlatiladigan og'ir atletika bo'yicha Olimpiya mashg'ulotlari bu tezlik kabi portlovchi kuch va harakatni talab qiladigan modulni aniqlash uchun ishlatiladigan usul bo'lib chiqadi.<sup>108</sup>

### **QARSHILIK TASMASINI TAYYORLASHNI QO'LLASH**

So'nggi yillarda juda keng qo'llanilgan yana bir material elastik (qarshilik) lentalardir. Ham sportchilar, ham harakatsiz shaxslar uchun qarshilik tasmasi dasturlari ayniqsa, rehabilitatsiya dasturlarida qo'llaniladi. Bundan tashqari, bu sportchilarni yuklashda xavfsiz muhit bilan ta'minlaydigan samarali va arzon usul. Qarshilik tasmagini tayyorlashni tegishli qarshilik va tobora ortib borayotgan yuk muhiti ta'minlangan ekan, sportchining noyabr kuchi va kuchini oshirish usuli deb hisoblaydigan keng tarqalgan fikr mavjud.

### **ANTROPOMETRIK XUSUSIYATLAR**

Yuqori va pastki ekstremitalar bilan bir qatorda antropometrik tuzilish ham Voleybol sportchisida muhim xususiyatdir. Chunki musobaqa davomida huquqbuzarlik nuqtai nazaridan tortishish va mudofaa va tanadan tanaga himoya qilish nuqtai nazaridan bloklar kabi mezonlar jismoniy tuzilishning ahamiyatini oshiradi. Shu bilan birga, iste'dodni tanlash o'zgaruvchisi sifatida ishlatiladigan antropometrik tuzilish ham insonning kuchi va kuchi bilan bog'liq.

### **PSIXOLOGIK HOLAT**

To'g'ri mashg'ulot sharoitlarini ta'minlash va sportda ishlashni yaxshilash maqsadida, shuningdek, psixologik holatning roli katta. Xususan, maqsadlarni belgilash, tasavvur qilish, qulaylik, o'z-o'zini gapirish, hissiyotlarni boshqarish va o'ziga ishonch sportdagi psixologik

<sup>107</sup> Eriksrud, O., Sæland, F. O., Federolf, P. A. ve Cabri, J. (2019). Functional mobility and dynamic postural control predict overhead handball throwing performance in elite female team handball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(1), 91-100.

<sup>108</sup> García, J. A., Sabido, R., Barbado, D. ve Moreno, F. J. (2013). Analysis of the relation between throwing speed and throwing accuracy in team-handball according to instruction. *European Journal of Sport Science*, 13(2), 149-154.

qobiliyat bilan bog'liq. Adabiyotda asosiy mavzusi Voleybol va psixologik holat bo'lgan tadqiqotlar soni etarli bo'lmasa-da, otishni o'rganish maxsus psixologik dasturlar yordamida yaxshilanishi ta'kidlangan. Natijada salbiy stimullarni qabul qiluvchi sportchilarning yurak urish tezligida sezilarli o'sish kuzatildi. Tadqiqot sportchilar va murabbiylar uchun o'zlarini yaxshi his qilish va sport ko'rsatkichlari o'rtasidagi munosabatlar to'g'risida ajoyib natijalarni ochib berganga o'xshaydi.<sup>109</sup>

#### **XULOSA VA TAVSIYALAR**

Voleybolda zarba berish tezligining g'alaba qozonishning asosiy sharti bo'lgan "ko'proq gol urish" maqsadiga erishishdagi o'rni yaqqol ko'rinib turibdi. Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, yurak urishi faqat mezon emas, balki u doimo aniqlikka moslashishi kerak. Taqdim etilgan tadqiqotda yuqori/pastki ekstremite kuchi, yadro mintaqasi mushaklarining rivojlanishi, dumbbelllar va qarshilik bantlari yordamida bajariladigan kuch mashqlari, sportchining jismoniy profili va yurak urish tezligi bilan novemberometrik xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlik aniq ko'rsatilgan nozil qilingan. Natijada, Voleybolda tortishish tezligi bo'yicha olib boriladigan malakali tadqiqotlar sonining ko'payishi bilan; jins, sportchi darajasi va qo'llaniladigan o'quv protokollarining ta'siri ushbu sohada ishlaydigan tadqiqotchilar va murabbiylar tomonidan qabul qilinadi bundan tashqari, uni ko'rishni osonlashtiradi deb o'ylashadi.

#### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

1. Aloui, G., Hermassi, S., Hammami, M., Gaamouri, N., Comfort, P., Shephard, R. J., Schwesig, R. ve Chelly, M. S. (2019). Effects of an 8-week in-season upper limb elastic band training programme on the peak power, strength, and throwing velocity of junior handball players. *Sportverletzung Sportschaden*, 33(3), 133-141.
2. Andersson, S. H., Bahr, R., Clarsen, B. ve Myklebust, G. (2017). Preventing overuse shoulder injuries among throwing athletes: a cluster-randomised controlled trial in 660 elite handball players. *British Journal of Sports Medicine*, 51(14), 1073-1080.
3. Chelly, M. S., Hermassi, S. ve Shephard, R. J. (2010). Relationships between power and strength of the upper and lower limb muscles and throwing velocity in male handball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24, 1480–1487.
4. Debanne, T. ve Laffaye, G. (2013). Coaches' beliefs and knowledge: Training programs used by French professional coaches to increase ball-throwing velocity in elite handball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(3), 557-570.
5. Eriksrud, O., Sæland, F. O., Federolf, P. A. ve Cabri, J. (2019). Functional mobility and dynamic postural control predict overhead handball throwing performance in elite female team handball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(1), 91-100.

<sup>109</sup> Hermassi, S., Delank, K. S., Fieseler, G., Bartels, T., Chelly, M. S., Khalifa, R., Laudner, K., Schulze, S. ve Schwesig, R. (2019a). Relationships between olympic weightlifting exercises, peak power of the upper and lower limb, muscle volume and throwing ball velocity in elite male handball players. *Sportverletzung Sportschaden*, 33(2), 104-112.

6. García, J. A., Sabido, R., Barbado, D. ve Moreno, F. J. (2013). Analysis of the relation between throwing speed and throwing accuracy in team-handball according to instruction. *European Journal of Sport Science*, 13(2), 149-154.
7. Hermassi, S., Delank, K. S., Fieseler, G., Bartels, T., Chelly, M. S., Khalifa, R., Laudner, K., Schulze, S. ve Schwesig, R. (2019a). Relationships between olympic weightlifting exercises, peak power of the upper and lower limb, muscle volume and throwing ball velocity in elite male handball players. *Sportverletzung Sportschaden*, 33(2), 104-112.
8. Дехканов, К. М., Игамбердиева, Г., & Махмудов, Н. И. (2022). ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РАНЕВОЙ ИНФЕКЦИИ ПРИ ОТКРЫТЫХ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(4), 388-394.
9. . Махмудов, Н. И., Карабоев, М. К., Маманабиев, Ю. Т., & Игамбердиева, Г. (2022). ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ОТДЕЛА ПЕРЕЛИВАНИИ КРОВИ В ФФРНЦЭМП. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(4), 382-387.