

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

Андижон давлат университети

Жисмоний маданият факультети

**“ФАКУЛЬТЕТЛАРАРО ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ”
КАФЕДРАСИ**

Кўлёзма ҳуқуқида

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

**МАВЗУ: Ёш волейболчиларда сакровчанлик ва сакараш
чидамкорлигини ривожлантириш технологияси.**

БАЖАРДИ:

Оқйўлов Муроджон

ИЛМИЙ РАХБАР:

О.Абдумаликов

**Битирув малакавий иши кафедрадан дастлабки ҳимоядан ўтди.
_____ сонли баённомаси «_____» _____ 2018 йил**

Андижон-2018

Мундарижа

КИРИШ	4
1 МАВЗУ ЙЎНАЛИШИГА ДОИР АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	10
1.1. Сакровчанлик сифатлари ва уларни ривожлантириш масалалари.....	10
1.2. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш масалалари	13
2. ТАДҚИҚОТ ИШИНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАСИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ	35
2.1. Тадқиқот ишининг мақсади.....	35
2.2. Тадқиқот ишининг вазифаси.....	35
2.3. Тадқиқот ишини ташкиллаштириш.....	36
3. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ	39
3.1. Ёш волейболчиларнинг сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш	39
3.2. Ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги	43
ХУЛОСА ВА ТАВСИЯЛАР	47
ФОЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР	49

***Мавзу: Ёш волейболчиларда сакровчанлик ва сакраш
чидамкорлигини ривожлантириш технологияси.***

РЕЖА

КИРИШ.

I-БОБ. МАВЗУ ЙЎНАЛИШИГА ДОИР АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.

- 1.1. Сакровчанлик сифатлари ва уларни ривожлантириш масалалари.
- 1.2. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш масалалари.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТ ИШИНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАСИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.

- 2.1. Тадқиқот ишининг мақсади.
- 2.2. Тадқиқот ишининг вазифаси.
- 2.3. Тадқиқот ишини ташкиллаштириш.

III-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ.

- 3.1. Ёш волейболчиларнинг сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш.
- 3.2. Ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги.

Хулосалар.

Адабиётлар рўйхати.

К И Р И Ш

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида қарори 03.06.2017 й. ПҚ-303123-сон, 455-модда Нуфузли халқаро спорт мусобақаларида юксак натижаларга эришган Ўзбекистон спортчиларини жамоат ва спорт ишларига кенг жалб этиш ҳамда спортчиларни ва уларнинг тренерларини рағбатлантириш тўғрисида қарори, ғамхўрликлари, яъни ёш авлодни жисмонан соғлом қилиб тарбиялаш борасидаги дил сўзлари ва бу соҳа бўйича давлат дастурининг ишлаб чиқилиши, айниқса, ёш спортчиларга зўр қанот бўлди.

Республикаимизнинг барча ҳудудларида, айниқса қишлоқ жойларда, минглаб спорт мажмуалари бунёд этилди, болалар спортининг ҳуқуқий ва моддий-техник шароитлари мустаҳкамланиб бормоқда. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрлар тайёрлаш масалаларига эътибор кучайтирилмоқда. Кечаги ёш спортчилардан бугун рақобатбардош спортчилар етишиб чиқмоқда. Шу билан бир қаторда, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлардан оммавий соғломлаштирувчи восита, шу жумладан истеъдотли спорт заҳираларини тайёрлаш манбаи сифатида фойдаланиш борасида етарли камчиликлар мавжуддир. Ана шу вазиятларни чуқур пайқаган Юртбошимиз 2017 йилда Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси ҳузуридаги Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг бюджети ва болалар спорт объектлари ҳамда сузиш хавзаларини қуриш, реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш бўйича манзилли дастурни тасдиқлаш тўғрисида қарор қабул қилди.

Бугунги жаҳон волейболи ўзининг техник, тактик ва стратегик моҳияти жиҳатидан болалар машғулотларига тамомила янгича ёндошиш зарурлигини кўрсатмоқда.

Маълумки, замонавий волейбол мусобақаларида борган сари рақобатнинг кескинлаша бориши ва спорт маҳоратига бўлган талабларни кучайиши ўйин малакаларининг янги авлодларини «ихтиро» қилинишига олиб келмоқда. Югуриб келиб сакраб тўп киритиш, ҳимоя зоналаридан зарба бериш каби малакалар шулар жумласидандир. Муҳими шундаки, деярли барча ўйин малакалари - тўп киритиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш ва тўпни йиқилиб қабул қилиш малкалари асосан таянчсиз ҳолатда, яъни сакраган ҳолда ижро этилмоқда. Ушбу ҳолат ўйинчиларда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини юксак даражада ривожлантириш зарурлигини тақозо этади. Айнан шу жиҳатдан сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш муаммолари ўта долзарб ва муҳим амалий аҳамиятга эга эканлигидан далолат беради.

Сакраб ижро этиладиган ўйин малакаларини ҳар бир учрашувда узоқ муддат (1,5-2 с) давомида ижро этиш зарурлиги сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантирувчи энг самарали машқлар мажмуасини танлаш, уларни болалар ёши, эисмоний ва функционал тайёргарликка қараб меъёрлаш ҳамда қўллаш технологияларининг ноанъанавий турларини ишлаб чиқиш муҳимлигига эътибор қаратади.

Назарий ва илмий маълумотлар таҳлилига кўра, бундай ноанъанавий технология ностандарт ўйинсимон эстафетали машқлар асосида ишлаб чиқиши мумкин.

Мазкур битирув малакавий ишнинг мақсади айнан ушбу муаммони ўрганиш ва уни педагогик тажриба асосида илмий асослаб беришга бағишланган. Ўзбекистон республикасида таълим соҳасида улкан

ислохотлар олиб борилмоқда. Шунингдек, таълим соҳасининг барча жабҳаларига жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари оммавий равишда тадбиқ этилмоқда. Мамлакатимиз раҳбарияти ҳалқни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш учун беқиёс саъй ҳаракатлар олиб бормоқдалар. “Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга танита олмайди” деб Президентимиз таъкидлаганларидай ҳозирги кунда спортчиларимиз бутун дунё спорт ареналари, майдонларини ва спорт рингларини забт этмоқдалар. Мамлакатимизда Халқаро Олимпиада ҳаракатига асос солинди. Спортчиларимиз қишки ва ёзги Олимпиадаларида ҳам нуфузли ўринларни эгаллаб келмоқдалар. Шу билан бирга аҳолининг барча табақасини жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш бўйича саноқсиз тадбирлар ташкил этилмоқда ва ўтказилмоқда. Мамлакатимизда Теннис, Халқаро кураш, Эркин ва Юнон-Рум кураши, Футбол, Волейбол спорт турлари бўйича очик турнирлар, мусобақалар, Президент Кубоги, Президент соврини мусобақалари ўтказилмоқда.

Президентимиз ташаббуси билан Мамлакатимиз келажаги бўлган ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялашда Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини тўғри ташкил этиш йўлга қўйилди. Мактаб ўқувчилари ўртасида ўтказилаётган “Умид ниҳоллари”, Касб-хунар коллежлари ва Академик лицей талабаларининг “Баркамол авлод” мусобақалари, шунингдек Олий ўқув юртлари ва Университет талабаларининг “Универсиада” мусобақалари фикримизнинг яққол далилидир.

Битирув малакавий ишнинг мақсади

1. Ёш волейболчиларда сакровчанлик ва сакараш чидамкорлигини ривожлантириш технологияси.

Битирув малакавий ишнинг вазифалари

Ёш волейболчиларнинг сакровчанлик сифатларини
ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини
ўрганиш

Тадқиқот объекти.

Волейболчиларда тўпни узатиш ва қабул қилиш.

Тадқиқот усуллари.

1. Адабиётлар таҳлили.
2. Педагогик кузатиш.
3. Жисмоний, техник тайёргарлик даражасини аниқлаш
4. Педагогик тадқиқот.
5. Математик-статистик ҳисоблаш.

Тадқиқот предмети.

Машғулот жараёни.

Тадқиқот фарази:

Ёш шуғулланувчилар тўпни узатишда воситалардан фойдаланиш
яхши натижаларга эришилди.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.

Халқнинг соғлиғини мустаҳкамлаш Ўзбекистондаги жисмоний
маданиятнинг асосий вазифасидан биридир. Истиқлол даврида, айниқса,
спорт ва жисмоний тарбияга эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда.

Жисмоний тарбия олдида жисмоний маданият ва спортни
халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида
тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг барча турли-туман
шаклларида, жумладан, халқ анъаналаридан кенг фойдалани,
инсонларнинг соғлиғини яхшилаш вауларни Она Ватан муҳофафасига
тайёрлаш ва шу сингари катта вазифалар турибди.

Халқимизнинг миллий ўйинлари еса ана шу мақсадда кенг
қўлланиб келинаётган муҳим жисмоний ва спорт воситаларидан

биридир. Шунинг учун халқ миллий ўйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол кўринмоқда.

Қадриятларга эътибор қаратиш Шарқ халқлари маданиятининг жуда кўп унсурлари (элементлари) ни сақлаб қолишга ва улардн амалий фаолиятда фойдаланишга имконият яратилади. қадимги маҳаллий халқларимиз учун анъанавий миллий ўйинлар ва миллий беллашувлар қачонлардир улар ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлган, улар халқ маросимларида, расм-русумларда ва урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб келган, мустаҳкам ўрин олган жисмоний маданиятнинг, расм-русумларида ва мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб келган, мустаҳкам ўрин олган.

Жисмоний маданиятнинг бундай ўзига воситалар ёрдамида боболаримиз ўсиб келаётган авлодда чاقқонлик, эпчиллик, кучлилиқ ва сабр-тоқат каби хусусиятларни шакллантирганлар.

Битирув малакавий ишнинг янгилиги.

– Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги маълумотлари аниқланди, уларнинг ўқув босқичига мувофиқ ҳолда боғлиқликлари белгиланди, ҳар бир чорак учун баҳолар ишлаб чиқилди;

– жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёни самарадорлигининг ошишини таъминлаш.

– Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти.

– Ўтказилган тадқиқот натижаларидан болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги волейбол мураббийлари ўз фаолиятларида методик кўрсатма сифатида фойдаланишлари мумкин.

Ҳимояга олиб чиқилаётган асосий ҳолатлар:

– Волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги маълумотлари таҳлили;

– Волейболчиларни жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзаро боғлиқлиги хусусиятлари тавсифи;

– Волейболчиларни жисмоний тарбияси ва уларнинг жисмоний сифатлари.

Битирув малакавий ишининг таркиби ва ҳажми.

Битирув малакавий иши кириш, 3 та боб, хулоса фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва амалий тавсиялардан иборат бўлиб жами 50 бетни ташкил қилади.

1-БОБ. МАВЗУ ЙЎНАЛИШИГА ДОИР АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.

1.1. Сакровчанлик сифатлари ва уларни ривожлантириш масалалари.

Сакровчанлик сифати аксарият спорт турларида (спорт ўйинлари турлари, акробатика, гимнастика, фигурали учиш, енгил атлетиканинг сакараш турлари ва ҳ.) спорт натижасини белгиловчи устивор омил сифатида изоҳланади. Мазкур сифат ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаси сифатидагўдалиқ ёшидан бошлаб шакллана боради. Болалар ҳайтда, рўзғор ишларида, ҳаракатли ўйинларда баландга, узунликка, тўсиқлар Оша сакрайдилар. Спорт тугаракларига қабул қилинаётганларида ҳам айнан сакраш сифатларига эътибор берилади. Бу сифат волейболда ўзига хос фундаментал хусусиятга эга бўлиб, уни ривожлантириш масалалари дастлабки ўргатиш ва тайёргарлик босқичиданоқ диққат марказида бўлади. Лекин, волейбол тўгараклари (БЎСМ, БЎОЗСМ) нинг ўқув-машғулот дастурларида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини болалар ёши, ўргатиш йили ва тайёргарлик босқичига қараб ривожлантириш воситалари ҳажм, шиддат ва соатлар миқдори жиҳатидан алоҳида ажратилмаган.

Маълумки, волейболчилар учун асосий жисмоний сифатлардан бири сакровчанликдир. Сакровчанлик тезкор-кучлилиқ сифатларига мансуб бўлиб оёқ мушакларининг қисқа муддат ичида кучли қискариш билан ифодаланади. Айнан шу сифатни юксак даражада бўлиши нисбатан паст бўйли ўйинчиларни баланд бўйли ўйинчилар билан рақобатини ва асосий ўйин малакаларини (зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) самарали ижро этилишини таъминлайди (В.Д.Ковалев 1980).

Сакровчанликни ривожлантириш учун энг кулай давр бу 10-11 ёшдир. Бу даврда ёш волейболчиларда жойдан туриб баландга сакраш 12,5 см гача ортиши кузатилади (Е.В.Фомин, 1986). Сакровчанлик сифатининг турлари кўп. Масалан, икки оёқ билан дебсиниб югуриб келиб ёки жойдан туриб вертикал сакраш бир оёқ билан дебсиниб вертикал ёки узунликка сакраш, икки оёқ билан дебсиниб узунликка сакраш ва ҳоказо. Ҳар бир сакраш турининг ўзига ҳос мақсади ва мақсадга мос ижро этиш тартиби (техникаси) бўлади. Волейбол, баскетбол, футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг сакровчанлиги бир-биридан фарқ қилади. Таъкидлаш лозимки, ҳатто бир спорт ўйинида, масалан волейболда - зарба ёки тўсиқ қўйиш, тўп киритиш ёки узатиш учун ижро этиладиган сакрашлар моҳияти бир-бирига сира ўхшамайди (Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. 1976). Боз устига яна шуни эслатиш ўринлики, фақат бир ўйин малакаси - зарба бериш турига қараб (қисқа ёки баланд тўпдан зарба бериш) сакраш хусусияти умуман бошқача бўлади. Бинобарин, сакровчанлик ёки сакраш чидамкорлиги деган тушунча кўп қамровли мазмун, моҳият, хусусият ва маънони англатади. Демак, бу сифатларни ривожлантириш ҳақида гап борганда муайян сакраш тури ва уни ўзига муносиб машқларига алоҳида эътибор берилиши ўта муҳим масаладир.

Сўнгги йилларда волейбол мусобақаси қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин фаолияти ва ўйин малакаларининг ижро этилишига батамом янгича тус бериб юборган. Ҳозирги кунда деярли барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда «хавода», яъни сакраб ижро этилади (зарба, тўсиқ қўйиш, тўп киритиш, узатиш, тўпни қабул қилиш, йиқилиб қабул қилиш). Ушбу ҳолатни юзага келиши волейбол амалиётида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги

сифатларига эътибор қаратишни нафақат кучайтираяпти, балки бу сифатларни жадал ривожлантиришга қаратилган янги илмий технологиялар яратишни тақозо этмоқда. Шунинг учун кўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёнида малакали волейболчиларни тайёрлаш самараси сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини ҳар томонлама мукаммал тарбиялаш устиворлигига бевосита боғлиқ бўлиб борапти.

Волейболчилар сакровчанлиги ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш муаммоларини ёритувчи илмий тадқиқотлар ҳамда илмий адабиётлар доираси жуда кенг (Као Ван Тхы, 1971; Кондак Н.Н., 1985; Ивойлов А.В., 1974, 1981, 1985; Железняк Ю.Д., 1978, 1988; Попичев М.И., 1990; Айрапетьянц Л.Р., 2003; Бойирбеков М., 2003 ва бошқалар).

Жумладан, А.М.Наралиев (1987) вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик-кучлилиқ сифатини «зарбдор» услубда ривожлантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича «портловчи» кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10-12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозим бўлади.

Чан Суан Донг (1987) ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда шуни маълум қиладики, волейболчиларнинг ўйин самарасини таъминловчи махсус жисмоний сифатлар тайёргарлик даврининг босқичларида икки омил билан белгиланади: тезкорлик-кучлилиқ тайёргарлиги ва тайёргарликнинг аралаш омили (тезкорлик ва тезкорлик чидамкорлиги). 1 босқичда уларнинг улуши 83,3% га тенг. Бунда тезкорлик-кучлилиқ тайёргарлиги 1 ўринда турса, тезкорлик тайёргарлиги 2 ўринда туради. 2 босқичда 93,2% ва 3 босқичда 100%.

Бу босқичларда тезкорлик ва тезкорлик чидамлилиги 1 ўринда турса, тезкорлик-кучлилиқ тайёргарлиги 2 ўринда бўлиши керак.

Э.А.Сергеев (1979) фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида тананинг узунлигидан ташқари, сакровчанлик ва чаққонлик сифатлари кўрсаткичлари ўта муҳим ҳисобланади. Кейинги босқичларда эса тезкорлик, қўл мушаклари кучи ва диққатнинг турғунлиги устивор аҳамиятга эга бўлади. Волейбол элементлари билан кўшиб ўтиладиган жисмоний тарбия дарслик кичик синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигига таъсир этиш даражасини ўрганиш натижасида шундай хулосага келдики, аниқ мақсадга йўналтирилган волейбол дарслик нафақат ёш ўқувчиларни тарбиялашда самарали восита бўлиб ҳисобланади, балки волейбол тугарагига дастлабки танлов асосида қабул қилиш ва уларнинг ўйин ихтисослигини башорат ёрдамида белгилаб олиш имконини беради.

Сакровчанлик сифатини ривожлантиришга қаратилган янгича услубиятни таклиф қилган М.И.Попичев (1992) бу услубиятни ёш волейболчиларда синаб кўрди. У шу волейболчи болаларни тана бўғимларининг узунлигига қараб 4 та гуруҳга ажратди:

- 1) қисқа болдирли ва узун сон ва гавдали болалар;
- 2) узун сон ва гавда қисқа болдирли болалар;
- 3) узун болдирли ва қисқа сон ва болалар;
- 4) калта сон ва узун гавдали ҳамда болдирли болалар.

Айнан шу морфологик хусусиятларни эътиборга олган ҳолда ҳар бир гуруҳдаги болаларни ўзига ҳос аксарият сакровчанлик машқлари билан шуғуллантирди ва маълум вақт ўтганидан сўнг ушбу машқлар самарасини текшириб кўрди. Ушбу самарадорлик шундан иборат бўлдики, энг яхши кўрсаткичлар (юқорига сакраш, дебсиниш кучи ва вақти) биринчи гуруҳдаги болаларда қайд этилди. Узоқ йиллар

давомида малакали волейболчилар сакровчанлиги сакраш чидамкорлигининг ўсишини кузатиб келган М.Бойирбеков (2003) илмий ва амалий аҳамиятга эга қатор хулосалар қилишга муваффақ бўлди. Жумладан, унинг фикрича юқори малакали волейболчилар бир ўйин мобайнида зарба бериш ва тўсиқ қўйиш учун 306 мартадан 600 мартагача сакрар эканлар. Ушбу малакаларни ижпо этиш учун энг кўп марта сакраш 4 партияга тўғри келади (142 марта). Тўсиқ қўйиш учун сакраш (122), зарба бериш учун сакрашдан кўпроқ, қайтарилар экан (113 марта). Кузатувларга кўра битта тренировка машғулоти давомида бажариладиган сакраш сони, битта мусобақада сакраш сонидан кам эканлиги аниқланган.

1 жадвал

Тана бўғимларини ўзаро мутаносиблигини эътиборга олган ҳолда уларни функционал ривожлантириш модели

Машқлар	Гуруҳлар бўйича куч ва вақт кўрсаткичлари			
	1 чи	2 чи	3 чи	4 чи
Юқорига депсиниш:				
Жойдан туриб икки оёқ билан	1722,5 0,30	1703,6 0,30	1662,1 0,33	1711,3 0,31
Қўл ёрдамисиз	1542,1 0,24	1523,2 0,24	14,92 0,26	1530,9 0,25
Қўл ва гавда ёрдамисиз	1060,7 0,23	1060,7 0,23	1030,0 0,25	1049,5 0,24
Болдир ва панжа ёрдамида	540,4 0,09	540,4 0,09	529,2 0,10	529,2 0,10
Жойдан юқорига депсинишдаги ҳаракат:				
Қўл	180,4 0,06	180,4 0,06	169,6 0,07	180,4 0,06
Гавда	481,4 0,01	462,5 0,01	462,5 0,01	481,4 0,01
Тос-сон	520,3 0,14	520,3 0,14	500,8 0,15	520,3 0,14

Эслатма: Биринчи қаторда – куч кўрсаткичлари.
Иккинчи қаторда – вақт.

Юқорида қайд этилганидек ўйин давомида сакраш сифатини нафақат сони, балки уни қандай баландликда ижро этилаётганлиги катта аҳамиятга эгадир. Шунинг учун бу сифатни дастлабки босқичидан бошлаб, самарали машқлар асосида шакллантириш зарур. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини оширишда нафақат махсус маишлар, балки турли мослама-тренажёрлардан ҳам фойдаланиш яхши натижа беради.

Масалан: Сакраш тумбаси сакровчанликни ва сакраш чидамлилигини ривожлантиради. Тумба бўлимлардан иборат бўлиб, уни ҳар хил баландликка қўйиш мумкин. Асосан сакровчанликни оширишда бажариладиган машқлар қуйдагилардан иборат. Бир оёқда ва икки оёқда депсиниб сакраш; сакраб ўтиш; юқорига сакраш ва хужумчи зарбасини бажаришдаги сакрашлар киради. Сакраш эспандерида машқ бажариш сакровчанликни ривожлантиради. Бунда белга ва полга амартизатор бойланади ва осилиб турган тўпга қўлни теккизиш учун сакралади. Машқларни назорат қилишда шуғулланувчиларни жихозлардан тўғри фойдаланиши ва машқларни тўғри ва аниқ бажаришига эътибор бериш керак. Юқорида келтирилган машқларни бир маромда бажариш ёш волейболчиларда муҳим рол ўйнайди. Бунинг учун волейболчи (спортчи) сакраш қувватини ва эпчиллик маҳоратини доимий бир хил маромда олиб бориши мақсадга мувофиқдир. Яна шуни айтиб ўтиш жоизки спортчи сакраш қувватини ва эпчиллик ҳаракатини аниқ бир мўлжалга олган ҳолда тўпга ўша куч-қувватини сарфламоғи керак. Волейболчи ўз зонасига жавоб берган ҳолда хужум зарбасини ёки тўпни узатиб беришни, тўсиқ қўйишда бошқа шерикларига ҳалақит қилмаган ҳолда сакрашни аниқ бажариши керак. Ёш волейболчиларда сакровчанликни оширишда мактабдан ташқари ва мактаб

шароитларида ҳар ҳил ҳаракатли ва халқ ўйинларидан фойдаланиш билан, ҳам сакровчанликни ошириш мумкин. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги ўйин мобайнида зарур рол ўйнабгина қолмай, техник усулларни чаққонлик билан бажариш ва ўйин давомида волейболчини жой ўзгартириши ривожланишини яқиндан таъминлайди. Ўйин кетаётган бир жараёнда фавқулотда ҳар ҳил ҳаракатга солувчи вазиятлар бўлиб қоладиги, бу вазиятлар ўйинчини тўсиқ қўйишида ва зарба беришида тез ва аниқ фикирлашини талаб қилади.

1.2. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш масалалари

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни, моҳияти ва кенг қамровлиги билан турли ёшдаги болалар, ҳатто катта ёшдагилар ҳаётида доимо катта қизиқиш ўйғотиб келган. Ўйинларнинг устиворлиги ва универсаллиги шундан иборатки, уларни болалар ёши, жинси тайёргарлиги ҳамда ўйин ўтказиш жойи ва шарт-шароитига қараб мослаштириш, қоидаларини ўзгаритириш мумкин. Ўйинларнинг афзаллиги фақат шулар билан кифояланмайди. Улар ҳаётий зарур малакалари, кўникмалари, жисмоний сифатлар, рўзғор ишлари, касбий-ҳунар кўникмалари ва спорт малакаларини шакллантириш билан бир қаторда, зукколик, ростгуйлик, инсонпарварлик, ҳамкорлик, ўзаро ёрдам ҳамда диққат, хотира, хиссиёт, тасаввур, тафаккур, нутқ, талафуз ва бошқа шу каби фазилатларни чопроқлаш кучига эгадир.

Энг асосий, ҳаракатли ўйинлар, стандарт жисмоний машқлардан фарқли равишда бола органида «чуқур» жойлашган наслий хислат-

қобилиятлар, ички туйғулар, кўринмайдиган имстедод «учқун» ларини очилишига имкон яратади.

Маълумки, спорт тўғарақларининг бошланғич тайёргарлик гуруҳларига танлов ўтказишда, тайёргарлик турлари ривожланиши назорат қилишда, бир ўргатиш ўқув-тренировка йилидан иккинчисига кўчиришда қўлланиладиган «кўчирув» ва «битирув» тест синовлари асосан болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолашга қаратилади. Аммо, замонавий волейболда нафақат юксак ривожланган жисмоний сифатлар, балки шу сифатлар асосида ижро этиладиган мураккаб комбинацион малакалар самарадорлигини белгиловчи биопсихологик ҳислатлар (фикр юритиш, ҳис қилиш, идрок қилиш, диққатни жалб қилиш, хотира - эсслаб қолиш, таҳлил қилиш ва қарор қабул қилиш) ҳам ўта муҳим аҳамиятга эгадир. Кўпчилик мутахассис – олимлар тадқиқотлар билан исбот қилинганки, айнан қайд этилган ҳислатлар ҳаракатли ўйинлар давомида ўта самарали шаклланиши мумкин экан (Т.С.Усманхўжаев, 1990; Т.У.Усманхўжаев, Ф.Хўжаев, 1992; А.И.Лисица, 1991; Л.В.Былеева, И.Н.Коротков, 1982; М.А.Қурбонова, 2006 ва б.). Бундан шу нарса аниқ айтиш мумкинки, волейболда сакраб ижро этиладиган зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш малакаларини бажариш вақтида вақт ва ораликни ҳис қилиш, ўз шериги ва рақиб ўйинчилар ҳолати ҳамда ҳаракатларини пайқаш, таҳлил қилиш, эслаб қолиш ва вазиятга мос самарали қарор қабул қилиш учун сакровчанлик ва сакараш чидамкорлиги кенг ихтисослашган, яхши ривожланган ва координацион жиҳатдан аниқ бўлмоғи лозим.

Тўғри, сакровчанлик (вертикал сакраш, диагонал сакраш, енга ва орқага сакраш, сакраш тезлиги, сакраш чидамкорлиги) сифатларини оддий стандарт жисмоний машқлар, оғирликлар (кўл-оёқ ва белга

боғладиган кўрғошин пластинкалар), мосламалар ва тренажёрлар ёрдамида жадал ривожлантириш мумкин. Лекин, дастлабки тайёргарлик ва ўқув-машқ гуруҳларида олиб бориладиган машғулотларда сакровчанлик сифатларини бундай ёндошув асосида ривожлантириш ёш болаларни зўриқтириб қўйиши муқаррар, авали бор уларни бундай машқлар тез чарчатади, қизиқишни сўндиради, болалар фақат сакраш тўғрисида ўйлайдилар. Шунинг учун сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ўзига ҳос махсус ҳаракатли ўйинлар, ўйинсимон эстафеталардан фойдамланиш мақсадга мувофиқдир.

А.И.Лисица (1991) ёш болаларда сакровчанлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш афзаллигига эътибор қаратиб, ўйин машқларини қандай сакраш кўникмаси ривожлантирилиши кераклигига қараб танлаш зарур деб таъкидлайди. Масалан, аниқ кўнишни ривожлантириш керак бўлса, «парашютистлар», бир вақтни ўзида бир гуруҳ болалар сакровчанлигини ривожлантиришда «қармоқча» ўйин машқни тавсия этади. Узунликка сакараш – бир-биридан узоқлаштириб чизилган белгиларга сакраш ўйини орқали ривожлантирилиши мумкин экан. «Ким баландроқ», «ким узоқроқ», «ким аниқроқ» сакраш машқари ҳам шулар жумласидандир.

Л.В.Былеева ва И.М.Кортков (1982) лар нафақат турли жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ўйин машқларини, балки сакраш сифати турларини шакллантиришга мўлжалланган, якка, жуфтликда гуруҳ бўлиб ва жамоа тартибида бажариладиган ҳаракат ўйинлар мазмуни ва моҳиятини очиб беришган.

Т.С.Усманхўжаев ва Ф.Хўжаев (1992) лар турли йўналишда (баландга, диагональ, узунликка, ёнга орқага) сакраш кўникмасини шакллантирувчи кўпдпн-кўп машқлар аҳамиятини очиб беришган.

Айниқса уларнинг «Тўсиқлардан ошиб ўтиш» «Айланчалардан сакраш», «Дўнгдан-дўнгача сакраш», «Кенгурулар», «Арғамчи билан сакраш», «Чамбарчак устидан сакраш», оёқларга қоп кийиб турли ўйинларни ўйнаш каби ҳаракатли ўйинлари сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини ривожлантиришда жуда «қўл» келади.

Бошқа мутахассислар томонидан ҳам шу сифатларни ривожлантиришга мўлжалланган кўпдан-кўп ўйинлари мавжуд.

Лекин, ушбу мутахассислар сакровчанлик сифатлари ва умуман барча жисмоний сифатлар ҳамда ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишдан аввал шу ўйинларни ташкил қилиш, тартиб – қоидалари, шарт-шароитлари, педагогик талаблар ҳақида муайян маълумотларга эга бўлиши зарурлигини таъкидлайдилар.

Азалдан маълумки, педагог – тренер ва ўқитувчи – ҳаракатли ўйинлар ташкилотчиси ва бошқарувчиси. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда қуйидагиларни назарда тутиши лозим:

1. Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш.

2. Ўқувчиларда ҳар хил шароитларда эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган билимлар ва керакли ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш.

3. Ўқувчиларда ҳаётий фаолиятда ёрдам берадиган ақлий ва иродавий сифатларни таркиб топтириш.

4. Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш, режимиға риоя қилишға одатлантириш.

5. Ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ҳолда ташкил этиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил қилиш.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ўқитувчининг ташкилотчи ва тарбиячи сифатидаги вазифаси жуда масъулиятлидир.

Ўйинлар аввало тўғри танланиши, болаларда ўртоқлар ёрдам, жамоатчилик, ватанпарварлик ҳисларини ижтимоий фойдали меҳнатга онгли мунособатни шакилланидиган ташкил қилиниши ва ўтказилиши керак.

Ўйинни тўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ йўсинда ўтказиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Аммо ўйин ҳамма вақт ким тарбиявий вазифаларни ҳал қилавермайди. Тарбия соҳасида яхши натижага эришиш учун ҳаракатли ўйинлар тарбиявий руҳда ташкил қилиниши ва ўтказилиши керак. Ўйин раҳбари болалар жамоасини яхши билиши, ҳар бир ўйиннинг мазмуни ва қоидалари билан муфассал танишиши, юксак педагогик маҳоратга эга бўлиши лозим. Шундагина у ҳаракатли ўйинлардан кўзланган таълимий ва тарбиявий мақсадларга эриша олади. (Т.С.Усманхўжаев, Ф.Хўжаев, 1992).

Болалар ўйин давомида ўз феъл-атвори ва шахсий хусусиятларини намойиш қиладилар. Бундан эса ўқитувчи уларнинг турли одатларини, салбий ва ижобий қилиқларини билиб олиши, тегишли тадбирларни белгилаши, ўйинни муайян йўналишга солиб, уларда софдиллик, мардлик, ўртоқлик сифатларини жамоадаги ўз бурчини ҳис қилишни тарбиялаши мумкин. Шу билан бирга, у болаларга ўйин қоидаларни бузмаган ҳолда ижодий ташаббус кўрсатишда ҳар жиҳатдан ёрдам беради.

Ўқитувчи ўйинларни ўтказиш жараёнида совет педагогикасининг дидактик принципларидан фойдаланиши ва доимо уларни амалга оширишга эришиши лозим. Ўқитувчи ўқувчиларга ҳар бир ўйиннинг

мазмун, вазифаси ва қоидаларини тушунтириб беради. Бу эса уларга ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни тўғри ўрганиб олиш, ўз хатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига қиёслаб таҳлил қилиш имконини беради. Ўқувчининг ўйин ёки айрим машқларни ўрганишда ўқитувчига кўр-кўрона тақлид қилавериши ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўргатадиган ва ўқувчилар онгли равишда бажарадиган ҳаракатлар болаларда ташкилотчилик куникамаларини тарбиялашда ёрдам бериши керак. Бунга ўйинни ўтказиш учун ўқувчилардан ҳакамлар ва уларнинг ёрдамчиларини тайёрлаш йўли билан эришилади. Ўқитувчи болалар билан ўтказиладиган ўйинлар биров муайян қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлишига, ўйин жараёнида бажариладиган ҳар бир вазифа амалга ошишига эришиши ва тўсиқлар қандай забт этилишига кўра мураккаблаштириб борилиши зарур. Бу иш болаларни меҳнатсеварликка ўргатади, улардаги ирода кучини орттириб боради.

Ўқитувчи ўйинни ўтказишга тайёргарлик кўришда унинг аниқ вазифаларини белгилаб чиқади, бу вазифалар болаларнинг ёшига мос, яъни улар бажара оладиган бўлиши керак.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишда ўқувчиларни иложи борича ташаббус кўрсатиб, фаол қатнашишга рағбатлантириш жуда муҳимдир.

Болалар ижодий фаоллик кўрсатиб ўйнасалар, ўйинлар уларда ташкилотчилик малакасини ўстиради. Кўзланган мақсадга эришиш учун ўртоғига ёрдам бериш, ўз ҳолича ёки ўртоқлари билан дарҳол бир қарорга келиш-ижодий ташаббускорлик ҳисобланади. Агар болалар ўйинни илгари ўзлаштирган бўлсалар, ўйин пайтида уларнинг фаоллиги янада ортиши мумкин. (Л.В.Былеева, И.Н.Коротков, 1982).

Ўйин пайтида болаларнинг фаоллик кўрсатиши ўқитувчининг Ана шу ўйинни ўтказишга қандай тайёрланишига ҳам боғлиқ бўлади.

Ўқитувчининг ўзи ўйинни аниқ ва яққол тасаввур қилиш, ўйин пайтида ўйновчиларнинг ўзаро мунособатларини яхши тушуниши лозим.

Ўйин раҳбари кейинчалик болалар ўйинни қандай ўзлаштиришларига қараб, уларга капитанлик, хакамлик қилиш ишларини топшириши ва болалар ўйинга ушқоқлик билан катнашадиган бўлганларидан сўнг, улар орасидан ўзига ёрдамчилар тайинлаши керак. Шунда ҳам болалар ўйинини ёрдамчилар тайинлаши керак. Шунда ҳам болалар ўйинини раҳбарининг ўзи кувзатиб турмоғи лозим. Ўйинни образли қилиб тушунтириш, энг муҳим омилларадан саналади. Бу иш айниқса, мазмунли ўйинларни сўзлаб беришда ғоят зарур бўлиб, ўйин катнашчилари ўз ролларини тўғри бажаришларида ёрдам беради. Ўқувчилар ўйин мазмунини пухта ўзлаштиришлари учун раҳбар оғзаки тушунтиришни амалда кўрсатиш билан, яъни ўйиннинг қоидаларини тушунитиришда, ҳаракатларни ифодалаб беришда кўрсатмали қўлланмалардан фойдаланишда унинг аниқ вазифаларини доимо назарда тутиши зарур.

Ўйинларни режалаштиришда уларнинг мазмуни ва ўзаро боғлиқлигини ҳам унутмаслик, муайян ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазифаларига мувофиқлигини ҳисобга олиш керак. Масалан, янги билим ва малакалар мавжуд билим ва малакаларга боғлаб берилиши лозим. Айтайлик, машғулотларда тўпни узатиш, илиб олиш, ўйнатиб олиб юриш ва саватга ташлашнинг асосий қоидалари ўрганилган бўлсин. Мана шунга оид билим ва малакаларни мустаҳкамлаш учун «Тўп онабошига» ўйинини ёки уч вариантли «Тўп ўйинлари» ни тавсия этиш мумкин. Шунингдек, бунда катнашувчиларнинг ўсиш ва жисмоний тайёргарлик даражасига мос ўйинларни танлаш ва ўтказиш лозим. Ҳар бир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади. Шунинг учун ўйинни

танлашда ундаги қийинчиликларни ўқувчилар бир оз куч сарфлаб енга олишларини назарда тутиш керак.

Тўсиқ ёки қийинчиликларни енгишига, яъни етарли даражада куч сарфлашга мажбур қилмайдиган ўйин болаларда ҳеч қандай қизиқиш уйғотмайди. Лекин куч талаб қиладиган ўйин болаларнинг кўлидан келадиган бўлиши ҳам керак. Шундагина у болаларда ўз кучларига ишончни ҳосил қилади ва уларга ижобий таъсир кўрсатади. Жуда енгил ёки ҳаддан ташқари оғир ўйинлар ҳам қизиқарли ўтмайди.

Ўқитувчи ўйинларни осондан қийинга, оддийдан мураккабга қоидаси бўйича белгилаши лозим. Ташкил қилиниши содда ва командаларга бўлинмай йўналадиган ўйинлар оддий ўйинлар ҳисобланади. Бундай ўйинларнинг қоидалари жуда осон бўлади.

Баб-баровар командаларга бўлиниб йўналадиган ўйинлар бироз мураккаб ва энг мураккаб ўйинларга киради. Бундай ўйинларнинг қоидалари қийинроқ ва анча қийин ҳам бўлади. Ўқитувчи таниш ўйинлардан нотаниш ўйинларга ўтишни ҳам назарда тутиши керак. Бу тадбир болаларни ўйинга қизиқтиришда ёрдам беради. Янги ўрганиладиган ўйинлардаги ҳаракатларнинг таниш ўйинлардаги ҳаракатларга ўхшаши ва уларга ҳали болалар учун номаълум қоидалар ва ҳаракатлар киритилиши мақсадга мувофиқдир. Масалан, ўқувчилар «Эпчил болалар» ўйинини биладилар, энди уларга «Икки аёз» ўйинини ўргатиш мумкин ва бу иш анча осон бўлади. Чунки манна шу икала ўйиннинг қоидалари ўхшаш, фақат иккинчи ўйин мураккаброқдир.

Шу тариқа ўрганиладиган ўйинлар аста-секин мураккаблашиб борса, болаларда янги ҳаракат кўникмалари ҳосил бўлиб боради ва илгари ўрганилган ҳаракатлар такомиллашиб боради. Ўқувчилар ҳаракат кўникмаларини, шунингдек, илгари олган билимларини пухта ўзлаштиришига эришмоқ учун ўйинларни мунтазам равишда такрорлаб

бориш лозим. Аммо бу бир хил ўйинларни такрорлайвериш лозим, деган гап эмас, балки мазмуни ҳар хил ўйинларнинг маълум бир қисмини такрорлаб туриш, ўқувчиларнинг ўйинларини пухта ўзлаштиришларига эришиш, уларнинг билим ва малакасини узлуксиз текшириб бориш, демакдир. Бу иш ўйин қатнашчиларининг камчиликларини ва йўл қўйган хатоларини аниқлашда, ўз вақтида тузатишда ёрдам беради. Болаларнинг ўйинларни пухта ўзлаштириши, уларга бу ўйинлардан болалар оромгохлари ва бошқа жойларда мустақил равишда фойдаланиш имконини ҳам беради (Т.С. Усманхўжаев, 1990).

Ўқитувчи ҳар бир дарс учун болалар организмига ҳар тарафлама ижобий таъсир этувчи турли машқ ва ҳаракатли ўйинларни танлаши ва уларни ўтказишда ҳар хил усуллардан фойдаланиб бориши лозим.

Дарсда, шунингдек, турли ўйинларни ўтказиш жараёнида ўрганиладиган материалларнинг методик жиҳатдан изчиллигига алоҳида эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга. Чунки изчиллик биринчидан, дарснинг таълимий ва тарбиявий вазифаларини тўғри ҳал қилиш, иккинчидан, дарс материалларини тўлиқ ўтишга эришиш, учинчидан, бутун дарс давомида ҳар бир машқни муайян меъёрида амалга ошириш имконини беради.

Дарснинг бошида ёки ўртасида зўр эътибор беришни ва ўзаро мувофиқ мураккаб ҳаракатларни қилишни тақазо этадиган ўйин ҳамда машқлар ўтказилса, дарс охирида ўқувчиларнинг тана аъзоларини бир мунча тинч ҳолатга келтирадиган ўйин ва машқларни ўтказиш керак. Масалан, дарс бошида болаларнинг диққатини тўплаш учун «Ўйлаб топ», «Ҳамма ўз жойига», «Ман қилинган ҳаракат» сингари ўйинлар ўтказилса, дарснинг асосий қисмида «Қувноқ болалар», «Қоч болам, калхат келди» каби серҳаракат ўйинларни ўтказиш тавсия этилади.

Ўрта ёшдаги ўқувчилар билан дарснинг асосий қисмида «Чўпон, қўй ва бўри», «Оқ тош», «Оқ айиқлар» ва бошқа ўйинларни ўтказиш, дарснинг якунловчи қисмида эса кам ҳаракатли «Пат», «Пр-р-р...» (қуш учишини ифодаловчи товуш) сингари ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Агар бутун дарс фақат ўйинлардан иборат бўлса, серҳаракат ўйинларни кам ҳаракатли ўйинлар билан, бир хил йўсиндаги ўйинларни иккинчи хил йўсиндаги ўйинлар билан навбатлаштириш ўтиш керак.

Агар ўқитувчи бир спорт тури техникасининг айрим қисмини ўйин орқали болаларга ўргатишни ўз олдига мақсад қилиб қўйса, аввал ўйиннинг мазмуни ва йўналишини пухта ўйлаб олиши зарур.

Масалан, «Тўпни олдирма» ёки «Тўп илиш» ўйинлари ёрдамида болаларга тўп узатиш ва илиб олиш ҳаракатларини ўргатиш белгиланган бўлса, бу ишни фақат мазкур ўйинлар орқали амалга ошириб бўлмайди. Чунки ўйнаётганларнинг асосий эътибори тўпни тез узатиш ва илиб олиш билан банд бўлиб, ўйин техникаси элементларини бажариш эътибордан четда қолади. Агар бу иш тегишли методик кўрсатмаларга амал қилиб ва баъзи бир ўзгаришлар киритиб ўтказиладиган ўйинлар ёрдамида бажарилса, мақсадга эришиш мумкин.

Ўйновчиларни ортиқ чарчатиб қўймаслик ҳаяжонли ва эрмак ўйинларни кўп ўтказавермай, уларни болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ва организми имкониятини ҳисобга олган ҳолда бошқа хилдаги ўйин ва машқлар билан қўшиб олиб бориш керак.

Хушёр ўқитувчи айрим болаларнинг чарчаши белгиларини (ранг ўчишини, ҳаракатлари сустлигини ва ўйинни давом эттириш истаги йўқлигини) дарҳол сезиб олади.

Жисмоний тарбия дарсининг муҳим хусусиятларидан вактдан унумли фойдаланишдир. Бу тадбир дарсни самарали ўтиш имконини

беради. Ўқитувчи ўқувчиларни дарсда фаол қатнаштириш учун барча имкониятлардан фойдаланиши, шунингдек, ҳамма ўқувчиларга бериладиган топшириқлар бир меъёردа бўлишига эришиш лозим. Бунга эса ҳар бир ўйин ва ҳар бир иштирокчи учун вақтни аниқ тақсимлаш йўли билан эришиш мумкин. Агар ўйновчилар сони жуда кўп бўлса, бир неча гуруҳ ёки команда тузиш, топшириқни бажариш учун белгиланадиган вақтни қисқартириш лозим.

Ўйин пайтида унинг қоидаларини бузган ўқувчиларни ўйиндан чиқариб юбориш эмас, балки, уларга штраф очколари бериш орқали «жазолаш» мақсадга мувофиқдир.

Ўйин бўлиниб қолишига йўл қўймаслик учун унга яхши тайёргарлик кўриш, ўйин ўтказиладиган жойни ва керакли асбоб-ускуналарни олдиндан тахт қилиб қўйиш лозим.

Ўқитувчи мактабнинг имкониятлари ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, ўқув дастурида тавсия этилган ўйинларни ўзгартириши ва уларга қўшимчалар киритиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинларни ўқув йилнинг чораклари бўйича режалаштиришда об-ҳаво шароитларини ҳисобга олиш керак, албатта. Масалан, Ўзбекистонда декабрь, январь, февраль ойларида бошқа пайтларда машғулотларни очик ҳавода ўтказиш мумкин. Бироқ об-ҳаво яхши вақтга мўлжалланган «Чиллак», «Оқ тош», «Қозиқ», «Тегизсанг – минасан», «Байроқ учун кураш» сингари ўйинлар режалаштирилганида эҳтиёт учун уларнинг ўрнига бино ичкарасида ўтказса бўладиган ўйинларни ҳам белгилаб қўйиш керак.

Ҳар бир чорак охирида ўтказиладиган текшириш машғулотлари учун турли жисмоний машқлардан иборат ўйинларни режалаштириш лозим. Бундай ўйинлар ўқувчиларнинг тайёргарлигини, эгаллаган

малакаларини, ҳаракатларининг тезлиги ва ўзаро мувофиқлигини синаб кўришда ёрдам беради.

Ўйин вазиятида тез фикр юритишни ўстириш мақсади билан ўйиннинг айрим усулларини ўргатишда шароитга мувофиқ ҳолда ўйинга «рақиб» ўйинчини киритиш ҳам мумкин.

Болалар учун ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти уларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди. Ҳаракатли ўйинлар болаларда интизомлилик, жамоада ўзини тута билиш ва унинг шарафи, обрўси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларини ҳам шакллантиради.

И-ИВ синф ўқувчиларида уюшқоқлик билан бир маромда юриш кўникмаларини ҳосил қилиш учун хороводли (доира бўлиб айланиб рақсга тушиладиган, ашула айтиладиган) ўйинларни, мусиқа жўрлигида ўйналадиган ўйинларни, шунингдек, айтилаётган шеър вазнига мос ҳаракатлар бажариладиган ўйинларни танлаш лозим. Шу мақсадда «Мусиқа жўрлигида юриш», «Карусель», «Ўйлаб топ», «Кимнинг овози» сингари оммавий ўйинлардан, шунингдек, «Ўразан-бўразан», «Пат», «Пр-р-р...», «Оқ теракми, кўк терак» каби миллий ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бу ўйинлар жуда оддий ва осон бўлиб, улардан жисмоний тарбия дарсларида, хусусан дарснинг боши ва охирида самарали фойдаланиб келинаётир.

Турли ҳаракатларни бажаришда ижодий ҳаёл ва мустақилликни ўстиришга бевосита ёрдам берадиган «Пр-р-р...», «Пат», «Ким келди?» сингари мазмунли ўйинларни танлаш ва ўтказиш ҳам муҳимдир.

Агар бир нечта ўйин ўтказилса, улар турли йўсинда бўлиши, уларга ҳар хил машқлар ва ҳаракатлар киритилиши лозим. Ўқитувчи ҳар бир дарснинг аниқ вазифасини назарда тутиб, ана шу вазифани

амалга оширишга ёрдам берадиган ўйинлардан танлаши керак (Т.С. Усманхўжаев, Ф. Хўжаев, 1992).

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга мос ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсининг асоси ҳисобланади. Унинг учун мактаб дастурида ўйинлар бошқа материалларга нисбатан кўпроқ ўрин олади. Бунинг сабаби шуки, дастурга киритилган ҳар хил жисмоний машқларни болалар турли ўйинлар воситасида осонроқ идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар. Масалан, уларга югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш бўйича алоҳида машғулот ўтказилса, ўқитувчи қўйган вазифа амалда кўрсатиш, бажариш ва қандай бажарилганини аниқлаш, хатоларни тузатиш ва ҳоказолар болалар учун зерикарли бўлади. Агар бу ишда «Бўри зовур ичида» ўйинидан фойдаланилса, мақсадга осонгина эришилади.

ИИИ-ИВ синфларида ҳаракатли ўйинларни асосан дарснинг асосий ва якунловчи қисмида ўтказиш тавсия этилади, чунки дастурда дарснинг кириш қисмида саф машқларини ўтказиш белгиланган.

Ўйинларда югуриш, сакраш, улоқтириш ёки ирғитиш каби ҳаракатлар бажарилишига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан асосан оддий ва ўртача мураккаблигидаги ўйинлар ўтказилади. Агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, янада мураккаброк, яъни командаларга бўлиниб ижро этиладиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бу ўйинларда «Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун» принцип бўйича биргаликда ҳаракат қилишни ўрганадилар. Бу ҳол бутун жамоанинг, командадаги барча иштирокчиларнинг масъулиятини орттиради.

Командали ўйинлар етарли даражада чаққонлик, ҳозиржавоблик, фаросатлилик ва жисмоний тайёргарликни талаб қилади ва Айни вақтда бу хусусиятларни такомиллаштиради.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан иборат бўлади ва уларга гимнастика ҳамда спорт ўйинларининг асосий турлари – баскетбол, волейбол ва хоказолар ҳам киритилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жисмоний машғулотларни қизиқарли ўтказди ва III-IV синф ўқувчиларида турли ҳаркат кўникмаларини ҳосил қилади.

III-IV синф ўқувчилари ҳаракатли ўйинларда қатнашганларида уларнинг ҳаракатлари фаоллашиб, тартибли ва аниқроқ бўлиб боради.

9-10 ёшли болаларнинг ўйинлари бирмунча мураккаблаштирилади.

Агар ўқитувчи ўз олдида ўқувчиларда спортнинг бирор тури бўйича ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш вазифасини қўйса, айрим дарслар шу вазифани бажаришда, ёрдам берадиган ўйинлардан иборат бўлиши мумкин. Шуни ҳам назарда, тутиш керакки, ўйин дарсларини ўтказиш ўқувчилардан айрим ўйин ҳаракатлари кўникмаларина эга бўлишни талаб қилади.

Ўйин дарсларини ҳар ўқув чорагининг охириги ўн кунликларида ўтказиш мақсадга мувофиқроқдир. Чунки, шунда ўқитувчига болалар қандай ҳаракат кўникмаларини эгаллагани аниқлаш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинлар III-IV синф дарсларида ҳам анча кенг ўрин олади. Бу синфлардаги ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсларида ҳосил қилинган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш учун хизмат қилади. Дарснинг асосий қисми муайян вазифани амалга оширишга, масалан, баскетбол уйинининг асосий элементларини ўргатишга доир ўйин материалларидан иборат бўлса, унинг кириш қисмида «Тўплар пойгаси» сингари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бундай ҳолларда дарснинг асосий қисмига «Овчилар ва ўрдаклар», «Отишма» ўйинлари киритилади.

Ўйинлардан фойдаланишда фақат уларнинг элементлари қанчалик тез бажарилганини эмас, балки бажарилиш сифатини ҳам алоҳида ҳисобга олиш зарур.

Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан ўтказиладиган дарсларда ҳарактли уйинлар жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларига ўрин бера бошлайди. Аммо ана шу ёшдаги болаларга со ҳар хил ҳаракатли уйинла ҳам уюштириб турилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинларни ўтказишда учун V-VII синф ўқувчиларининг ёш хусусиятлари уларнинг организми тезроқ ўсиши билан фойдаланишини унутмаслигини ва шунинг учун дарсларда ўтказиладиган машғулотлар вақтида уюштириладиган ўйинларни аста-секин мураккаблаштириб, мақсадга мувофиқлаштириб бериши лозим.

Ўйин жараёнида мазкур ёшдаги ўқувчилар ҳаддан ташқари оғир жисмоний ҳаракат қилмаслиги ва ўқитувчи уларнинг ҳап бирига тегишлича муносабатда бўлиши зарур.

V-VII синфларда фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинлар миқдори анча кам бўлиб, уларнинг материаллари ҳажми таълим-тарбиявий вазифалардан келиб чиқади.

Мазкур синфларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар ташкилий жиҳатдан ҳам, ҳаракатларнинг мазмуни жиҳатдан ҳам бирмунча мураккаброқ бўлади. Бунда спорт элементларини ўз ичига олган ўйинларга, шунингдек, спорт ўйинларига кенгроқ ўрин берилади.

V-VII синфларда ҳаракатли ўйинларни дарснинг иккинчи ва учинчи қисмларида ўтказиш тавсия этилади. Дарснинг асосий қисмида ўқувчиларни биронта мураккаб спорт ўйинини ўрганишга тайёрлаш учун дарснинг тайёргарлик қисмга баъзи ўйинларни киритиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинлардан кузда тутилидиган асосий мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир. Бундай ўйинларда

биронта спорт ўйини техникаси ва тактикасининг элементлари такомиллаштирилади.

Ишлаб чиқилган методикага асосан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладиган дарслар чорак охирида, каникул олдидан текшириш нормативларига баҳо қўйилганидан кейин ўтказилди. Дарснинг пухтароқ бўлишига эришиш, шунингдек, орттирилган кўникмаларни мустаҳкамлаш ва ўқувчиларга бериладиган нагрукани ошириш мақсадида ўйинларда дарсинг асосий қисми сўнгида фойдаланиш мумкин.

Ўқув дастурларининг талаблари юқори синф ўқучилари олдига муайян мақсад ва вазифаларни қўяди. VIII-IX синф ўқувчилари ижтимоий ва ишлаб чиқариш характеридаги ишлар билан шўғулданадилар. Бу эса ҳаракатли ўйинлар учун ажратилган вақтдан унумли фойдаланиш ва уни тежашни талаб қилади.

Бундай шароитда ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган бошқа машғулотларда етакчи ўрин олиши табиийдир.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчилар фаолиятида ҳаракатли ўйинлар салмокли ўрин тутмоқда. Чунки улар асосан спортнинг ҳар хил турлари техникаси ва тактикасининг асосий элементлари билан шўғулланадилар.

Гарчи ҳаракатли ўйинлар машғулотларга киритилса ҳам, бунда спортнинг ҳар хил турлари бўйича орттирилган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш назарда тутилади.

Демак, ўқиувчи ўйинни ўтказиш жараёнида ўйин ҳаракатларининг бажарилишини алоҳида эътибор билан кузатиши лозим.

Мазкур ёшдаги ўқувчилар учун тузилган мактаб дастурида гимнастика ва спортнинг бошқа турларига каттагина ўрин берилган. Ўз-

Ўзидан аёнки, дарсга киритиладиган ўйинлар ҳаракатларнинг у ёки бу элементларини ўзлаштиришга ёрдам берадиган машқлардан иборат бўлиши керак.

Агар дарснинг асосий қисмига спорт ўйинларидан бирортаси киритилган бўлса, унинг кириш қисмида узининг айрим ҳаракатлари билан мана шй ўйиннинг тактикасига мос келадиган ҳаракатли ўйинлардан биттасини ўтказиш жуда фойдалидир.

Дарснинг якунловчи қисмида ўтказиладиган ҳапакатли ўйинларнинг вазифаси яхши дам олиш ва кайфиятни яхшилаш учун мускулларга зўр беришни камайтириш, нафас олиш органлари ва қон айланишини бирмунча тинчлантиришдан иборатдир. «Ўйлаб топ», «Ман қилинган ҳаракат» сингари ўйинлар, диққатни синаш учун ўтказиладиган машқлар дарснинг якунловчи қисмидаги вазифаларни амалга оширишда ёрдам беради (Л.В.Былеева, И.Н.Коротков, 1982).

2-БОБ. ТАДҚИҚОТ ИШИНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАСИ ВА УНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.

Битирув малакавий иш юзасидан ўтказилган тадқиқотлар бўйича қуйидаги вазифалар белгиланган эди:

1. Ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш тажрибасини ўрганиш.

2. Ёш волейболчиларда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ноанъанавий ўйинсимон машқлар ёрдамида ривожлантириш технологиясини ишлаб чиқиш ва уни педагогик тажриба асосида синаб кўриш.

Ушбу вазифаларни ҳал қилишда қуйидаги услуб (тест) лардан фойдаланилди:

1. Адабиётлар таҳлили;
2. Сўровнома ўтказиш;
3. Жойдан туриб вертикал сакраш;
4. Югуриб келиб вертикал сакраш;
5. 25 см баландга осилган тўпга максимал сакраб, ўнг қўл учи билан тегиш;
6. Педагогик тажриба.

2.1. Тадқиқот ишининг мақсади.

1. Волейболчиларда тиқни узатиш ва қабул қилиш ҳамда уни такомиллаштиришни самарали усулларини амалётда аниқлаш.

2.2 Тадқиқот ишининг вазифаси. Тадқиқот ишининг мақсади, қуйидаги вазифаларни ечимини топишни таъқозо қилади:

1. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш.

2. Волейболчиларга тўпни узатиш ва қабул қилиш усуллари босқичма-босқич (бўлимларга бўлиб) ўргатиш унумли усул эканлигини амалда аниқлаш.

3. Тўпни узатиш ва қабул қилиш бўйича ҳосил бўлган малака ва кўникмаларни олдин оддий кейинчалик мураккаб вазиятларда қўллашни амалда бажариш

2.3. Тадқиқот ишини ташкиллаштириш. тадқиқот ишини Андижон шаҳар Педагогика коллежи билан тадқиқот ишларини ўтказишни танладик чунки бу коллеж жамоа бир неча йиллардан бери “Баркамол авлод” “Умид нихоллари” вилоят ва республика мусобақаларида иштирок этиб яхши натижаларни қўлга киритмоқдалар. Биз тадқиқот ишимизнинг бошидаёқ бу иккала жамоанинг тартиби, тренировка ўтиш жойининг шароитлари, мураббийнинг иш фаолияти, жамоанинг еришган ютуқ ва камчиликлари билан яқиндан танишдик мақсади, вазифалари ҳақида тушунча бердик ҳар иккала жамоанинг жисмоний ва техник таёргарликлари бўйича тест нормалари асосида тайёргарлик даражаларини аниқладик тадқиқот жараёнида қуйидаги тадқиқот услублардан фойдалангандек:

1. педагогик тажриба

2. бевосита

А) педагогик кузатиш

Б) назорат машқлари услуби

Адабиётлар таҳлили. Мавзунинг долзарблиги ва уни бугунги кунгача ўрганилганлик даражасини ўрганиш мақсадида шу мавзу доирасида чоп этилган адабиётлар, илмий-услубий маълумотлар қиёсий таҳлил этилди. Жумладан, сакровчанлик сифатларининг турлари, уларнинг моҳияти ва тарбиялаш услубияти муҳокама остига олинди. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришда ҳаракатли

ўйинларнинг аҳамияти очиб берилади. Всолейбол малакаларини ижро этиш самарадорлигини таъминлаш сифатларнинг ўрни белгиланди.

Сўровнома ўтказиш. Ёш ўқитувчи-мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказиш асосида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришда, ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибаси ўрганилди. Сўровномага қуйидаги саволлар киритилди:

1. Ўқувчиларни спорт тўғарагига танлаб олишда ХЎ лардан фойдаланасизми?
2. Машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ХЎ лардан фойдаланасизми?
3. Айрим жисмоний сифатлар хусусиятига қараб ХЎ лар табақалаштириладими?
4. Машғулотларнинг тайёргарлик қисмида ХЎлардан фойдаланасизми?
5. Машғулотнинг асосий қисмида ХЎлардан фойдаланасизми?
6. Машғулотнинг якуний қисмида ХЎлардан фойдаланасизми?
7. Спорт маҳоратини шакллантиришда ХЎлардан фойдаланасизми?
8. Сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ХЎлардан фойдаланасизми?

Ушбу саволларга бериладиган жавоб вариантлари 4 тоифада ифодаланди: «Ҳа»; «Йўқ»; «Қисман»; «Билмайман».

Жойдан туриб вертикал сакраш. Ушбу тест Абалаков усулида қўлланилди.

Югуриб келиб, икки оёқ билан дебсиниб вертикал сакраш умумий қабул қилинган тартибда амалга оширилади.

30 см баландга осилган тўпга максимал марта сакраб, ўнг қўл учи билан тегиш тести сакраш чидамкорлигини аниқлаш учун қўлланилди.

Педагогик тажриба тадқиқотлари 2006 йилнинг март ойидан июн ойигача – 3,5 ой давомида олиб берилди.

Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш технологияси қуйида машқлар асосида ишлаб чиқилди:

1. Ҳаракатли ўйинлар: «Оқсоқ қарға», «Қармоқча», «Кенгурулар», «Парашютчилар».

2. Ўйинсимон эстафетали машқлар: «Оёқларга қоп кийиб эстафетали югуриш», «Тўсиқлар оша югуриш», «30 см баландга 2 м ораликда осилган тўпга сакраб максимал марта қўл тегизиш».

3. «Ерга 30 см диаметрда чизилган айлана ичида максимал марта кўзни юмиб сакраб, аниқ қуниш», «арғамчида ким кўп марта сакраш».

Педагогик тажриба икки гуруҳ – назорат ва тажриба гуруҳларида ўтказилди. Ҳар бир гуруҳда 6 нафар болалар шуғулланади.

Назорат гуруҳидаги болалар машғулотида фақат анъанавий мазмунли машқлар қўлланилди.

Тажриба гуруҳида юқорида зикр этилган технологик ўйин машқлари қўлланилди.

Тесталар икки гуруҳда ҳам тажрибадан аввал ва тажриба якунида қабул қилинди.

3-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАХЛИЛИ.

3.1. Ёш волейболчиларнинг сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш.

Замонавий волейбол мусобакаларида ўйин малакаларини ижро этиш самарадорлиги устивор жиҳатдан сакровчанлик сифатларига боғлиқдир. Шунинг учун аксарият мутахассис олимлар ва мураббийлар сакровчанлик сифатларини ривожлантириш масаласига дастлабки тайёргарлик босқичиданоқ алоҳида эътибор қаратадилар. Аммо, ёш волейболчиларни тайёрлаш амалиётида кўпгина мураббийлар сакраш билан боғлиқ бўлган сифатларни жадал ривожлантириш мақсадида ўта шиддатли машқлар - қўллашга урғу берадилар. Уларнинг маълум қисми ҳатто сакраш машқларини турли оғирликлар билан ҳам қўллашга ўринадилар. Стандарт мазмундаги бундай шиддатли машқларга зўр бериш ёш болалар организмида салбий оқибатларни юзага келтириши муқаррар. Биринчидан, мушаклар зўрниқади, тез чарчаш ҳоллари пайдо бўлади, юрак - қонтомир, жигар ва нерв фаолиятларида салбий ўзгаришлар кузатила бошлайди. Иккинчидан, болаларда машғулотларга бўлган қизиқиш сўниши мумкин. Юқорида қайд этилган вазиятларни эътиборга олган ҳолда, биз ёш спортчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришда (сакровчанликни ҳам) ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўргандик. Сўровнома 30 нафар ўқитувчи-мураббийлар билан ўтказилди.

Сўровнома натижалари 2 жадвалда берилган.

**Ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан (х.ў)
фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома
натижалари**

Т/р	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1.	Ўқувчиларни спорт тугарагига танлаб олишда х.ў. дан фойдаланасизми?	6	20	4
2.	Машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида х.ў. дан фойдаланасизми?	14	16	0
3.	Чидамкорлик ва тезкорлик сифатларни ривожлантиришда х.ў. дан фойдаланасизми?	8	7	15
4.	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида х.ў. ни қўллайсизми?	11	13	6
5.	Машғулотнинг асосий қисмида х.ў. ни қўллайсизми?	3	18	9
6.	Машғулотнинг якуний қисмида х.ў. ни қўллайсизми?	7	21	2
7.	Спорт тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлар фойдалими?	13	9	8
8.	Сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда х.ў. дан фойдаланасизми?			

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 30 нафар тренерлардан 6 таси (20%) 1 саволга (ўқувчиларни спорт тўғарагига танлаб олишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?) «ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 20 таси (66,7%) «йўқ» деб, 4 таси (13,3%) эса «қисман» деб жавоб берди.

Ушбу натижалар шуни кўрсатдики, танлов жараёнида аксарият тренерлар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар. Маълумки, ҳар бир спорт турига ҳос ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига ҳос

ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Муҳими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2 саволга (Машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ҳаракатли ўйинаардан фойдаланасизми?) 14 та тренер (46,7%) «ҳа» ва 16 та (53,3%) «йўқ» деб жавоб бердилар. «қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми «ҳа» ва «йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндошув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари – жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишса, иккинчилари бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий Жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ тренерлари ҳаракатли ўйинларнинг ўта муҳим Амалий аҳамиятига эътибор қилмайдилар ёки, эҳтимол ҳаракатли ўйинларни жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3 саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилади (жадвалга қаранг). Бу саволга «қисман» деб жавоб берганлар сони купрок бўлиб, 50% ни ташкил этди.

4, 5, 6 саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий - педагогик фаолиятида ва хусусан машғуотаар

самарадорлигини оширишда муҳим рол ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар «Машғулотнинг тайёргарлик қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми?» деган саволга 36,7% «5 ҳа», 43,3% «йўқ» ва 20% «қисман» деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 тагина тренер ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишларини билдирдилар. Бу саволга 60% тренерлар «йўқ» ва 30% - «қисман» деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса ҳаракатли ўйинлардан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан купрок бўлди (43,4%) 30% тренерлар - «йўқ» деган жавобни билдирдилар. 26,7% респондентлар машғулотнинг якуний қисмида ҳаракатли ўйинлардан қисман фойдаланар эканлар.

8 савол битирув малакавий ишимиз мавзусига тўғридан-тўғри алоқадор бўлиб, сакровчанлик сифатини ривожлантиришда махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини аниқлашга қаратилган эди. Афсуски бу саволга ҳам қониқарли жавоблар олинмади.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятга эга. Умумий ёки махсус жисмоний машқларга купрок эътибор қаратар эканлар. Бу борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент тренерлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарса маълум бўлдики, уларнинг, кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий халқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим тренерлар ҳаракатли ўйинларни

шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси холос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

3.2. Ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги

Волейбол назарияси ва услубиятига оид илмий-услубий адабиётларда ҳамда мувофиқ дарслик ва ўқув қўлланмаларида ёш спортчилар сакровчанлигини ҳаракатли ўйинлар асосида ривожлантириш устиворлигига эътибор қаратилади (Ю.Д.Железняк, 1973, 1978, 1988; Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский, 1989; Ю.Н.Клкщев, А.Г.Фурманов, 1979; В.А.Титарь, 1991). Ушбу манбаларда ҳатто қайси жисмоний сифатларни ривожлантиришда қандай ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш зарурлиги ҳам жой олган.

Шу билан бир каторда болаларни ёши, тайёргарлиги ва машғулотларин қисмларига қараб ҳаракатли ўйинларни табақалаштириш, уларни меъёрлаш ҳамда қўллаш масалалари кенг ёритилмаган. Боз устига волейбол ўйинида устивор аҳамиятга эга бўлган сакровчанлик сифатларини ривожлантиришга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар бир тартибга солинмаган.

Биз ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатларини махсус ҳаракатли ўйинлар ваз у сифат хусусияти мос ўйинсимон эстафетали машқлар ёрдамида ривожлантириш имкониятларини ўргандик.

Шу машқлар самарадорлигини аниқлаш учун биз назорат ва тажриба гуруҳи иштиокида педагогик тажриба ўтказдик.

Ҳаракатли ўйинлар ва ўйинсимон эстафетали машқлар мажмуалари, уларни қўллаш тартиби ҳам педагогик тажрибани ўтказиш тартиби 2 бобда қайд этилган.

Назорат ва тажриба гуруҳларида педагогик тажрибадан аввал ҳамда тажриба якунида олинган натижалар 3 жадвалда акс эттирилган.

3 жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларида сакровчанлик сифатларини икки хил мазмунли машғулотлар таъсирида ўзгариш динамикаси

Тестлар	Гуруҳ	Тажрибадан аввал	Тажрибадан кейин	Фарқ
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	
Жойдан туриб вертикал сакраш (см)	$\frac{H}{T}$	$\frac{32,8 \pm 3,48}{31,4 \pm 4,21}$	$\frac{35,2 \pm 2,44}{37,8 \pm 2,72}$	$\frac{2,4}{6,4}$
Югуриб келиб вертикал сакраш (см)	$\frac{H}{T}$	$\frac{34,6 \pm 2,60}{34,0 \pm 1,92}$	$\frac{36,4 \pm 3,04}{39,3 \pm 3,16}$	$\frac{1,8}{5,3}$
25 см баландда осилган тўпга максимал марта сакраб, ўнг қўл учи билан тегиш (марта)	$\frac{H}{T}$	$\frac{6,2 \pm 1,02}{7,2 \pm 1,14}$	$\frac{8,4 \pm 1,14}{14,6 \pm 1,09}$	$\frac{2,2}{7,4}$

Изоҳ: Н – назорат гуруҳи

T – тажриба гуруҳи

Жадвалда куриниб турибдики, педагогик тажрибадан аввал назорат гуруҳидан ҳам, тажриба гуруҳидаги болаларда ҳам сакровчанлик кўрсаткичлар деярли кескин фарқ билан ифодаланмайди. Чунончи, жойдан туриб сакраш назорат гуруҳида $32,8 \pm 3,48$ см, тажриба гуруҳида $31,4 \pm 4,21$ см.

Югуриб келиб вертикал сакраш мувофиқ равишда $34,6 \pm 2,60$ см ва $34,0 \pm 1,92$ см, 30 см баландда осилган тўпга максимал марта сакраб, унга максимал марта сакраб, ўнг қўл учи билан тегиш тести натижалари – $6,2 \pm 1,02$ ва $7,2 \pm 1,14$ мартага тенг бўлганлиги кузатилди. Агар олинган натижаларни айрим меъёрий кўрсаткичлар билан таққосланганда бизни тажрибамизда иштирок этган ёш волейболчи болаларнинг сакровчанлик сифати жуда заиф эканлиги бўлади. Жумладан, Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов (1979) ларнинг меъёрий кўрсаткичлари бўйича 11 ёшли

болаларда жойдан туриб сакраш куйидаги чегараларда берилган: «2» баҳога – 26,2 см; «3» баҳога – 35,1 см; «4» баҳога – 44,1 см; «5» баҳога – 44,2 см. Демак бизнинг тадқиқотимизда кузатилган 32,8 ва 31,4 см га тенг кўрсаткичлар сакраш сифати ўта заиф эканлигидан далолат беради.

Ю.Д.Железняк (1977) нинг маълумотлари бўйича эса жойдан туриб вертикал сакраш – қоникарли – 29-34; яхши – 35-41; аъло – 42 ва ундан см га тенг бўлиши керак экан. Югуриб келиб вертикал сакраш эса 50 см дан зиёд бўлиши лозимлиги таъкидланган. Эҳтимол, юқорида қайд этилган заиф кўрсаткичлар 3 тест бўйича кузатилган сакровчанлик сифатини яхши намоён бўлмаганлигидан дарак беради.

3,5 ой давомида ўтказилган педагогик тажриба анъанавий машғулотларда иштирок этган назорат гуруҳида ва экспериментал мазмунли (ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида бажариладиган ўйинсимон эстафетали машқлар) машғулотларда иштирок этган тажриба гуруҳларида сакровчанлик сифатларини машғулотлар қараб турлича динамик йўналишда ўзгариши мумкин эканлигини исботлаб берди. Бошқача қилиб айтганда, тажриба гуруҳида қўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар ва ўйинсимон машқлар сакровчанлик сифатларини самарали ривожлантириш қудратига эга эканлигини намоёиш этди. Чунончи, тажриба якунида сакровчанлик сифатлари назорат гуруҳига мансуб болаларда сезиларли фарқ билан ўзгармади. Қайд этилган ҳиёлгина фарқлар ёш улғайишиёки машғулотларда қўлланилган стандарт жисмоний машқлар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Тажриба гуруҳида эса сакровчанлик сифатлари нисбатан кескин динамик ўзгариш билан ифодаланади. Масалан, тажриба якунида назорат гуруҳида жойдан туриб вертикал сакраш сифатининг ўсиш фарқи 2,4 см га тенг бўлди, тажриба гуруҳида 6,4 см ни ташкил этди.

Югуриб кеплиб вертикал сакраш мувофиқ равишда 1,8 см ва 5,3 см 25 см баландда осилган тўпга сакраб, ўнг қўл учи билан тегиш тести бўйича сакраш чидамкорлиги – 2,2 ва 7,4 мартага тенг бўлди.

Мазкур кўрсаткичлар динамикаси, ўкув-тренировка жараёнида ёш волейболчилар сакровчанлигини ривожлантириш махсус ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида бажариладиган ўйинсимон эстафетали машқлар ёрдамида ўта самарали амалга оширилиши мумкинлигини исботлаб берди.

Хулоса ва тавсиялар

Битирув малакавий иш мавзуси бўйича муҳокама этилган адабиётлар ва ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари қуйидаги хулоса ва амалий тавсияларни эътироф этиш имконини беради:

1. Замонавий волейбол мусобақаларида уйин малакаларининг самарадорлиги сакровчанлик сифатлари (вертикал сакраш, диагональ сакраш, узунликка сакраш, сакраш чидамкорлиги) билан белгиланади. Айниқса, зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп киритиш малакаларини ижро этишда бу сифатлар муҳим роль ўйнайди. Лекин, бу сифатни ёш спортчиларда ривожлантириш ўзига ҳос хусусиятга эгадир. Жумладан, дастлабки ўргатиш босқичида сакровчанликни ривожлантириш, биринчидан оғирлик воситаларига (тошлар, штанга) урғу бермасликни тақозо этади, иккинчидан, бу сифатни ривожлантиришга оид машқлар ҳажми ва шиддатини болаларнинг жисмоний ҳамда функционал имкониятларини эътиборга олиш зарурлигини белгилайди

2. Ўқитувчи-мураббийлар ўртасида ўтказилган савол-жавоблар натижалари шуни кўрсатдики, кўпгина респондентлар жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар ёки ўйинсимон машқларга деярли урғу беришмас экан. Сакровчанликни ривожлантиришда эса 30 нафар респондентдан фақат 6 таси ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишлари маълум бўлди.

3. Педагогик тажриба шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ўйинсимон машқлар сакровчанлик сифатларини самарали ривожлантириш қудратига эга экан.

Назорат гуруҳида қўлланилган анъанавий мазмунли машғулотлар бундай натижага эришиш имкониятини бермади.

4. Олинган натижаларга асосан шундай тухтатмага келиш мумкинки, ёш волейболчиларни тайёрлаш амалиётида сакровчанлик сифатларини ривожлантириш масаласи табакалаштириб, танлаб олинган махсус ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида ўтказиладиган ўйинсимон машқлар асосида ҳал қилиниши даркор

АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.- 44 б.
2. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизими тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси президенти фармони № ПФ-5368 05.03.2018 й.
3. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз Т.: Ўзбекистон, 2016 й.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз Т.: Ўзбекистон, 2017 й.
5. 2017 йил 6 майдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”
6. Железняк Ю.Д., 1988;
7. Попичев М.И., 1990;
8. Айрапетьянц Л.Р., 2003;
9. Бойирбеков М., 2003.
10. А.М.Наралиев 1987
11. Чан Суан Донг 1987
12. Э.А.Сергеев 1979
13. Зуоза Аурелиюс-Казис Казевич 1989
14. М.И.Попичев 1992
15. М.Бойирбеков 2003
16. Т.С.Усманхўжаев, 1990;
17. Т.У.Усманхўжаев, Ф.Хўжаев, 1992;
18. А.И.Лисица, 1991
19. Л.В.Былеева, И.Н.Коротков, 1982;
20. М.А.Қурбонова, 2006
21. А.И.Лисица 1991

22. Л.В.Былеева, И.М.Кортков 1982
23. Т.С.Усманхўжаев, Ф.Хўжаев 1992
24. Т.С.Усманхўжаев, Ф.Хўжаев, 1992
25. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский, 1989;
26. Ю.Н.Клкщев, А.Г.Фурманов, 1979;
27. В.А.Титарь, 1991
28. Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов 1979
29. Ю.Д.Железняк 1977
30. [www. Зиёнет. уз](http://www.Зиёнет.уз)
31. www. еду. уз
32. тдпу ИНТРАНЕТ. уз
33. www.спорт-атхлет.com