

A.R. KAZAKOV,
A.A. KAZAKOV

YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIGINI OSHIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING ROLI



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

A.R.KAZAKOV, A.A.KAZAKOV

**YOSH VOLEYBOLCHILARNING
SAKROVCHANLIGINI
OSHIRISHDA HARAKATLI
O'YINLARNING ROLI**

**Toshkent
«Tafakkur avlodi»
2020**

UO'K: 796.2(075.8)

KBK: 75.578

K 48

K 48 Kazakov A.R., Kazakov A.A.

**Yosh voleybolchilarning sakrovchanligini oshirishda
harakatli o'yinlarning roli / o'quv qo'llanma: – Toshkent:
«Tafakkur avlodi» nashriyoti, 2020. – 64 bet.**

Mazkur qo'llanmada yosh voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini aniqlash, shuningdek, mazkur sifatlarni nostandart ravishda ya'ni harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish asosida zarba berish samaradorligini oshirish imkoniyatlarini oshirishning ilmiy-amaliy va texnik tomonlari keng yoritiladi.

UO'K: 796.2(075.8)
KBK: 75.578

ISBN: 978-9943-6689-4-2

© Kazakov A.R., Kazakov A.A.
© «Tafakkur avlodi», 2020

KIRISH

Mamlakatimiz o'z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada Prezidentimizning bir qator Farmonlari, Hukumat qarorlari qabul qilinib, zarur islohotlar amalga oshirilib kelinmoqda. Ayni paytda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun moddiy-texnik baza hamda huquqiy va me'yoriy hujjatlar masalasida zarur shart-sharoitlar yaratildi. Buning natijasida bir qancha zamonaviy sport inshootlari barpo etilib, yoshlar va sport ixlosmandlariga xizmat ko'rsatmoqda. Mamlakatimizda muntazam ravishda nufuzli xalqaro sport musobaqalar mezbonlik qilmoqda. Shuningdek, qisqa davr ichida iste'dodli yosh va raqobatbar-dosh sportchilar yetishib chiqmoqda. Ular Osiyo va olimpiada o'yinlari hamda yuqori reytingli xalqaro musobaqalarda yuksak marralarni zabt etmoqda.

Ta'kidlash kerakki, o'zbek sportining istiqbolini ta'minlashybyu ustivor masalasi munosib sport zahiralarini yetishtirish bilan bog'liq. Bu o'z navbatida malakali murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash muammosini vujudga keltiradi. Shuning uzoq maqsadni ko'zlagan holda jismoniy tarbiya va sportni sog'lom barkamol avlod tarbiyalash vositasi, deb bilgan Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov 2002-yil 24- oktabrda «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmonini qabul qildi. Mazkur farmon asosida bugun respublikamiz barcha hududlarida, ayniqsa uzoq qishloqlarda bolalar sporti jadal sur'atlar bilan rivojlanib bormoqda. Yoshlarimizning esa jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlari kundan-kunga ortib bormoqda. Yildan yilga bolalar o'rtasida otkazilib kelinayotgan uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi ommaviy sport musobaqalari saviyasi va salmog'i oshib bormoqda.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, ayrim sport turlari boyicha (boks, dzyu-do, erkin kurash, shaxmat, karate, taykvando va h.k.) bolalar va o'smirlarimiz xalqaro miqyosda nisbatan yuqori natijalarga erishgan bo'lsa, voleybol, basketbol, gandbol, futbol,

yengil atletika kabilarda hali jahon reytingida ancha quyi o'rinlarda turamiz.

Ayniqsa, oquvchilar orasida eng ommaviy sport turi bo'lgan voleybol o'z texnik va taktik salohiyati bo'yicha hatto respublika musobaqalarida ham yaqqol ko'zga tashlanmaydi. Kuzatuvlar hamda suhbatlar shuni tasdiqlaydiki, joylarda (BOSM maktab to'g'arakalari va h.k.) olib boriladigan mashg'ulotlar ilmiy asosda rejalashtirilmaydi, ularning mazmuni, umumiy salohiyati zamon talablariga javob bermaydi.

Ma'lumki, songgi yillarda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi va raqobatning kuchaya borishi voleybolda o'yin malakalarining yangi avlodi yuzaga kelishiga sabab boldi. Aksariyat o'yin malakalari (to'p kiritish, to'p uzatish, oldingi va orqa chiziqlardan zarba berish, to'siq qo'yish sakrab, yiqilib to'p qabul qilish, sakrab chalg'ituvchi harakatlar qilish)ning tayanchsiz (havoda) holatda ijro etilishi oquv-mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlarni yangicha mazmun va yo'nalishda tashkil qilish zarurligiga e'tibor qaratadi. Ushbu malakalarining samarali ijro etilishi batamom sakrash va sakrash chidamkorligiga bog'liqligi kuchayib bormoqda. Isbot qilinganki, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rejali rivojlantirish uchun bu masalaga dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab urg'u berish kerak. Lekin ko'p mutaxassislarning tadqiqotlari bu sifatlarni faqat an'anaviy tarzda standart mashqlar yoki yuklamalar yordamida rivojlantirish, ayniqsa, kichik yoshdagi shug'ullanuvchilarda salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Demak, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga mo'ljallangan noan'anaviy o'yinsifat mashqlar majmuasini ishlab chiqish va ularni qo'llash texnologiyalarini yaratish dolzarb ilmiy amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur qo'llanmada yosh voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini aniqlash, shuningdek, mazkur sifatlarni nostandart ravishda ya'ni harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish asosida zarba berish samaradorligini oshirish imkoniyatlarini oshirishning ilmiy-amaliy va texnik tomonlari keng yoritiladi.

I BOB.

1.1. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi

Sakrovchanlik «portlovchi» (tezkor) kuch asosida ijro etiladigan harakat sifati bolib, deyarli barcha sport turlarida u yoki bu darajada muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan: futbolda sakrab bosh, yelka, oyoq bilan to'p uzatish, darbozaga kiritish, balandga yoki yon tomonga yiqilib to'pni ilib olish (darbozabonlar uchun); basketbolda sakrab to'pni ilish, uzatish, to'pni savatga tushirish; konkida figurali uchish, qo'l to'pi, muz ustida xokkey, karate va boshqa sport turlarida sakrash qobiliyatining o'ziga xos o'rni bor. Mazkur harakat sifatining zamonaviy voleybolda yuksak rivojlanganligi to'p kiritish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalarining samaradorligini belgilaydi.

Ta'kidlash lozimki, voleybol o'yini 3-5 partiyadan iborat bolishi mumkin. Uchrashayotgan jamoalarning sport mahoratiga qarab, o'yin muddati uzoq yoki nisbatan qisqaroq davom etishi mumkin. Shu muddat ichida sakrab ijro etiladigan o'yin malakalarining (zarba berish, to'siq qo'yish, sakrab to'p uzatish, sakrab to'pni o'yinga kiritish) pirovard samaradorligi tog'ridan-tog'ri sakrash chidamkorligi bilan uzviy bog'liqdir. Yana shu narsaga urg'u berish muhimki, voleybolda sakrash bilan bog'liq harakatlar tez o'zgartirishi zarur bo'lgan hududlarda turib ijro etiladi. Demak, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va shu sifatlarni o'yin davomida keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda turli hududlarda ijro etish zaruriyati boshqa jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch tezkorlik) ham muvofiq darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Negaki, barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga chambarchas bog'liqligi azaldan isbot qilingan. Bir sifatni

rivojlantirish natijasida ozmi-ko'pmi ikkinchi bir sifat ham rivojlana boradi.

Masalan, kuchni rivojlantirish ma'lum darajada tezkorlikni ham rivojlantiradi yoki aksincha tezkorlikni rivojlantirish kuchni shakllantiradi. Bunday holat ilmiy adabiyotlarda «sifatlarning ko'chishi» deb ataladi. Shunday ekan, bir sifatni uzoq muddat va samarali namoyish etilishi boshqa sifatlarning shakllanganlik darajasi bilan belgilanishi muqarrar.

Insonning qaysidir faoliyati kam yoki ko'p harakatlar majmuasidan iborat bo'ladi. Binobarin, sportda ham barcha faoliyatlar harakatlar asosida amalga oshiriladi. Shunday ekan, sport mahorati muayyan sport turiga xos harakat malakalaridan iborat bolib, ularning yuksak darajada shakllanishi shu sport turiga mos bo'lgan jismoniy sifatlarga bog'liq boladi. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarda sport mahoratini jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liqligi haqida bir qator ma'lumotlar mavjud (V.M.D'yachkov, 1976; V.M.Zatsiorskiy, 1970 Yu.V.Verxoshanskiy, 1988 Platonov, 1986, M.A.Godik, 2006; V.P.Filin, 1987; A.N.Lents, 1964; G.T. Tumanyan, 1984; R.A.Piloyan, 1991 va b.). Ushbu mualliflarning aksariyat qismi ma'lum bir sport turiga xos jismoniy sifatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, shunchalik texnik-taktik malakalarni o'zlashtirish imkoni kuchayishini ta'kidlaydi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari ko'plab uchraydi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmning yuklamaga bo'lgan aks ta'siri) obyektiv ravishda baholanmasligidir. Shuning uchun ham o'quv-

mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamaning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi va shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan ikki tomoniga alohida e'tibor qaratadi:

– **sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;**

– **sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.**

V.N.Platonovning (1986) fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu – sportchining harakat sifatleri har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchi ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, "katta" sportda bu ham zarur. Lekin bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubi malakali sportchilarni tayyorlash hamda katta musobalarda natijaga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi.

Songgi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning orni, jumladan, jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bolgan ta'siri haqidagi muammolar tobora

katta qiziqish uyg'otib bormoqda (V.M.D'yachkov, 1976; V.M.Zatsiorskiy, 1970; Yu.V.Veroxshanskiy, 1988; Platonov, 1986; M.A.Godik, 2006; L.R.Ayrapiet'yants, 2006 va b.).

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarining o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi (A.V.Zimkin, 1974; A.B.Gandel'sman, K.M.Smimov, 1966; V.S.Farfel', 1975; V.P.Filin, 1987; M.A.Godik, 2006 va b.). Puxta jismoniy tayyorgarlik, xususan, sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada **tezkor-kuch** sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta'minlovchi omildir; kurashda esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda asqotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash bo'yicha jahon, olimpiya, Ovro'pa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak dapajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Kurash turlarida chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa, kurashga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi, olim Y.V.Veroxshanskiy (1985) diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri - bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatopda uzoq

muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi. Y.V.Veroxshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda, erkin kurash bo'yicha jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning Z-davrida o'z samarasini susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus e'tibor chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga qaratadi. Demak, bundan ko'rinadiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. A.N.Lentsning (1960) fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun sportchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qoyilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Voleybolda esa qo'llaniladigan texnik-taktik mashqlarning o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin shuinning o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bog'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni asta-sekinlik bilan muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Aslida egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga bu sifatni rivojlantirish chetiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda

qo'llangan mashqlar mushak, pay, bog'imlarni shikastlanishiga hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin (V.N. Platonov, 1986).

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport mashg'ulotlari asoslari va turli sport turlari bo'yicha amalda qo'llanilib kelinayotgan o'quv qo'llanmalar va darsliklardan shu narsa ma'lumki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish dastlabki tayyorgarlik bosqichida barcha sport turlari uchun umumiy mazmun va mohiyatga ega bo'ladi. Ixtisoslik chuqurlashgani sari har bir sport turining o'ziga xos xususiyatiga qarab ustivor jismoniy sifatlarga e'tibor kuchaytiriladi. Masalan, voleybolda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga urg'u beriladi. Lekin, boshqa sifatlarni rivojlantirish ham diqqat markazida chetda qolmasligi lozim. Chunki ayni boshqa sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch) sakrovchanlik sifatlarini samarali rivojlanishiga imkon yaratadi.

1.2. Sakrovchanlik va uning zamonaviy voleyboldagi orni

Bugungi sport musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish nafaqat shakllangan texnik-taktik mahoratga balki o'ta rivojlangan jismoniy tayyorgarlikka ham bog'liqdir. Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalar bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish (kuchi)ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik erishishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifati va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda (ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa) masalaning

mohiyati va pirovard mag'izi boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Zamonaviy voleybolda turli hududlardan zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish malakalari bilan bog'liq bo'lgan ish qobiliyati sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi bilan ifodalanadi. **Sakrovchanlik - bu, vertikal yoki gorizontaal masofani yengish uchun yuqori darajada mushak va irodaviy kuchlanishli qobiliyatdir.**

Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatlari mansub bo'lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarish bilan ifodalanadi. Aynan shu sifati yuksak darajada bo'lishi nisbatan past bo'yli o'yinchilarni baland bo'yli o'yinchilar bilan raqobatini va asosiy o'yin malakalarini (zarba berish, to'siq qo'yish va sakrab to'pni o'yinga kiritish) samarali ijro etilishini ta'minlaydi (N.L. Kovalev 1980).

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-12 yoshdir. Bu davrda yosh voleybolchilarda joydan turib balandga sakrash 12,5 sm.gacha ortishi kuzatiladi (E.V. Fomin, 1986). Sakrovchanlik sifati turlari ko'p. Masalan, yugurib kelib ikki oyoqda yoki joydan turib vertikal sakrash, bir oyoq bilan vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoqqa tirangan holda uzunlikka sakrash va hokazo. Har bir sakrash turining o'ziga xos maqsadi va unga mos ijro tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, xususan, voleybolda - zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati jihatidan bir-

biriga sira o'xshamaydi (Golomazov V.A., Kovalev V.D., Mel'nikov A.G., 1976). Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi - zarba berish turiga qapab (qisqa yoki baland troektoriyada uzatilgan to'pqa zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap borganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir.

Songgi yillarda voleybol musobaqasi qoidalarining tubdan o'zgarish o'yin faoliyati va o'yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib borilmoqda. Hozirgi kunda deyarli barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda «havoda» ya'ni sakrab ijro etiladi (zarba, to'siq qoyish, to'p kiritish, uzatish, topni qabul qilish, yiqilib qabul qilish). Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlariga e'tibor qaratishni nafaqat kuchaytirayapti, balki bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalar yaratishni taqozo etmoqda.

Shuning uchun ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq bolib boryapdi. Voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng (Kao Van Txi, 1971; Kondak N.N., 1985; Ivoylov A.V., 1974, 1981, 1985; Jeleznyak Yu.D., 1978, 1988; Popichev M.I., 1990; Ayrapet'yants L.R., 2003; Bayirbekov M., 2003 va boshqa).

Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma'lum ma'noda ularning fundamental tayyorgarligiga bog'liqdir (Filin V.P., Fomin N.A., 1980; Nabatnikova M.Ya., 1982;

Gujalovskiy A.A., 1986 va boshqalar). Shunday ekan, yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o'rgatish jarayoni samaradorligiga tog'ridan-tog'ri bog'liqdir.

Y.D.Jeleznyakni (1991) fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg'ulotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'z tadqiqotlarida aynan shu yoshda bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal ostitirish imkoniyatlarini ochib bera oldi.

Isbot qilinganki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi iste'dodini aniqlashga yordam beradigan test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega. E.L. Sergeev (1979) bunday mashqlar qatoriga birinchi navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlari tarkibini oshirish tavsiya etiladi.

Albatta, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'i nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa, asosiy oyin malakalarini (zarba berish, to'siq qo'yish va sakrab to'pni o'yinga kiritish) ijro etish samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir bo'lib, barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega (V.V.Kuznetsov, 1975; V.B.Sorvalov, 1979; Fomin E.V., 1985; Z.K.Aurelius-Kazis, 1989; Chan Suan Dong, 1987). Shuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlantirish

sportchilarni musobaqa oldidan tayyorgarligining asosiy yonalishlaridan biri bo'lib turibdi (S.S.Kryuchek, 1981).

Voleybolchilar trenirovkasining muvaffaqiyati o'yinchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniq va tog'ri nazorat qilinishiga bog'liqdir. Pedagogik nazorat (PN) alohida maxsus jismoniy sifatlarini o'zgarish darajasi dinamikasini (sur'atini) aniqlash imkoniyatini beradi. Buning asosida maxsus jismoniy tayyorgarlikni samarali boshqarishni, yangi yo'llarini belgilash mumkin (E.V.Fomin, 1981). Negaki, «tayyorgarlik tuzilishini oqilona tashkil etishni zamonaviy yollaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlantirishni ko'p qirrali modelini tuzishdir» (V.M.Maksimova, V.A.Nikulichev, 1983).

Jismoniy tayyorgarlikni, pedagogik nazorat turlarini organish: A.V.Belyaev, 1978; E.I.Bondarevskiy, 1983; M.A.Godik, 1977, 1981; V.M.Zatsiorskiy, 1982; Yu.A.Jendibin, 1982; V.V.Solov'yov, 1980; Ye.V. Fomin, 1981 va boshqalarni ishlarida tez-tez uchraydi, ma'lum ravishdagi maxsus jismoniy tayyorgarlik pedagogik nazoratning aniq belgilangan savollariga javob bera oladi.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga bolgan ehtiyojini oshirish uchun maktab jismoniy tarbiya shakli, vosita va uslubiylatini takomillashtirish zaruriyatini tug'diradi (V.Zatsiorskiy, 1989).

Hozirgi kunda jahon sportidagi ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi (V.N.Platonov, 1997; L.P.Matveev, 1999; F.A.Kerimov, 2001).

Kopgina tadqiqotlar (Kao Van Txi, 1971; Yu.D.Jeleznyak, 1973; A.V.Belyaev, 1975; E.V.Fomin, 1980; R.S.Nasimov, 1990 va boshqalar) shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning sport mahoratini yuksalishi aksariyat hollarda tezkor-kuchlilik sifati bo'yicha belgilanadi. Ushbu sifatni rivojlantirish voleybolchi-

larni tayyorlashning muhim vazifalaridan biridir (Y.D.Jeleznyak, 1978; E.V.Fomin, 1979; A.V.Belyaev, 1983; M.A.Naraliev, 1987; A.T.Garipov, 1990 va boshqalar).

Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakillanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali voleybolchilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o'yin malakalarini takomillashtirishda muhim o'rinni egallar ekan.

Voleybol nazariyasi va amaliyoti sohasi doirasidagi ko'pgina mutaxassislar fikricha (Kao Van Txi, 1971; I.A.Misin'sh, 1973; N.N.Kondak, 1985; G.K.Ginku, 1986; JanXak, 1987) sakrovchanlik va sakrash tayyorgarligi voleybolchilarning o'yin davomida ijro etiladigan texnik malakalar samarasini belgilab beradi. Har bir o'yinda ishtirok etuvchi jamoa o'yinchilarining sport mahorati, jismoniy tayyorgarligi va o'yin partiyalarining davom etishiga qarab texnik malakalar hajmi va samaradorligi turlicha bolishi o'z-o'zidan ma'lum.

L.R.Ayrapiet'yants (1983) o'yin samarasini baholashda nafaqat ijro etiladigan texnik malakalar hajmi, balki ularning turlarini ham e'tiborga olish muhimligini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalari o'tkazilgan musobaqalar mavqeiga qarab turli samaradorlik bilan ijro etilishi mumkin. Muallif tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari 1, 2, 3 jadvallarda qayd etilgan.

Musobaqalarda to'p kiritish texnikasi ko'rsatgichlari
(L.R.Ayrapet'yants, 1983)

Musobaqalar	Ko'rsatgichlar			
	Ijro etilgan malakalar hajmi	Malakaning har hil bajarilishi	Texnika samaradorligi	
			+	ef.
Xalqaro spartakiada	129	18,9	7,0	28,7
Mamlakat chempionati	368	17,9	7,9	29,1
Moskva sh. birinchiligi	50	28,6	22,0	24,0
Mamlakat kubogi	194	19,9	7,7	23,2
O'rtoqlik uchrashuvi	76	22,1	15,8	39,5

Musobaqalarda zarba berish texnikasi ko'rsatgichlari
(L.R.Ayrapet'yants, 1983)

Musobaqalar	Ko'rsatgichlar			
	Ijro etilgan malakalar hajmi	Malakaning har hil bajarilishi	Texnika samaradorligi	
			+	ef.
Xalqaro spartakiada	147	21,5	46,3	27,3
Mamlakat chempionati	482	23,5	48,5	32,3
Moskva sh. birinchiligi	27	15,4	40,7	18,5
Mamlakat kubogi	240	24,6	51,3	38,0
O'rtoqlik uchrashuvi	75	21,8	61,3	46,6

Musobaqalarda to'siq qo'yish texnikasi ko'rsatgichlari
(L.R.Ayrapet'yants, 1983)

Musobaqalar	Ko'rsatgichlar		
	Ijro etilgan malakalar hajmi	Malakaning har hil bajarilishi	Texnika samaradorligi
Xalqaro spartakiada	171	25,0	54,4
Mamlakat chempionati	585	28,5	41,9
Moskva sh. birinchiligi	46	26,3	43,5
Mamlakat kubogi	276	28,3	45,3
O'rtoqlik uchrashuvi	93	27,0	35,5

Ayrim tadqiqotchilar (L.R.Ayrapet'yants, M.A.Godik, 1991) turli musobaqa o'yinlarida sakrab ijro etiladigan ba'zi texnik malakalar hajmini aniqlab, o'yin mavqei va davom etishiga qarab sakrash harakati hajmi turlicha bolishini e'tirof etishgan (4-jadval).

Voleybolchilar sakrash harakati hajmi
(L.R.Ayrapet'yants, M.A.Godik, 1991)

O'yin hisobi to'plar nisbati	O'yin vaqti	Sakrashlar				
		To'siq qo'yishda	Hujumda	To'pni qabul qilish va uzatish	Σ	X
3:2 66:67	135 min	316(54,1) 273(51,1)	218(37,3) 236(44,1)	50(8,5) 25(4,6)	584 534	97,3 89,0
3:2 62:58	116	328(5,0) 306(51,8)	283(44,0) 258(43,7)	31(4,8) 26(4,4)	642 590	106,0 93,3
3:1 54:36	59	149(53,9) 135(48,7)	118(42,7) 119(42,9)	9(3,2) 23(8,3)	276 277	46,0 46,2

Izoh: g'olib jamoa ko'rsatgichlari – mahrajda
mag'lub jamoa ko'rsatgichlari – suratda

Yuqorida berilgan jadvallarda shu narsa ko'zga tashlanadiki, ijro etilgan malakalar, shu jumladan sakrash harakati ham o'yin va natijasiga nisbatan o'yin samarasini aniqlashda to'laqonli mezon bo'lolmaydi. Chunki, g'alabaga yoki mag'lubiyatga uchragan jamoa o'yinchilarida malakalar hajmi bir xil bo'lishi, hatto mag'lubiyatga uchragan jamoa o'yinchilarida hajm ko'p ham bo'lishi mumkin. Demak, o'yinda malakalar, shu jumladan sakrash harakati hajmi yuqori bo'lgani bilan uni sifati (samaradorligi) bo'lmasa o'yinning yakuniy natijasi ham ijobiy bo'lmaydi. Misol tariqasida uchrashuvchi jamoalarning hujumchilarining tayyorgarlik darajasi har xil bo'lishiga bog'liq bir jamoaning hujumchisi oshirib berilgan to'pga bir marta sakrab hujum zarbasi berib kerakli ochkoni yutib olishi mumkin, ikkinchi jamoa hujumchisi bo'lsa 4-5 marta sakrab hujum zarbasi berish natijasida ochkoni olishi olishi mumkin. Demoqchimanizki, bu hujumchilarning tayyorgarlik darajasi har xil bo'lishiga yoki jamoalarning himoyada o'ynash tayyorgarligi biri-ikkinchisidan yuqori bo'lishiga ham bog'liqdir. Shunday bo'lsa-da, ushbu ko'rsatkichlar mezon sifatida mashg'ulot yuklamasini baholashda muhim omil bolib hisoblanadi (A.V.Ivoylov, 1981; Yu.N.Kleshev, M.A.Godik, L.R.Ayrabet'yants, 1981; V.N.Platonov, 1986, 1988 F.A.Kerimov, 1996 va boshqalar).

Musobaqa jarayonida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining tezkorlik-kuchlilik sifatlarining muhim ko'rsatkichlari ekanligi N.A.Belyaev (1975) tomonidan o'ziga xos ravishda talqin qilingan. Muallifning fikriga ko'ra, musobaqada o'yin partiyalarining soni ortishi bilan ularga sarflanadigan vaqt ham turlicha o'zgarib boradi. Masalan, 5-partiya davom etgan oyinda 1-partiya 19 daqiqaga teng bo'lsa, 5-partiya 29 daqiqani tashkil etdi. Songgi partiyalarining davom etish vaqti uzayishi bilan zarba berish va to'siq qoyish uchun bajarilgan sakrash harakati hajmi ortib borishi kuzatilgan

(5-jadval). Bundan tashqari partiyalarining davom etish vaqti uzayishi ma'lum darajada o'yindagi raqobatning kuchayganligidan dalolat beradi.

5-jadval

Voleybolchilarning o'yin faolligini ko'rsatkichlari
(N.A.Belyaev, 1975)

№	Sportchilar	1		2		3		4		5	
		T	Z	T	Z	T	Z	T	Z	T	Z
1.	Ol.V.	0,58	0,4	0,5	0,37	0,66	0,5	0,87	0,45	0,65	0,86
2.	Ov.M.	0,66	0,44	0,74	0,62	0,7	0,74	0,84	0,62	0,98	0,5
3.	VS.V.	0,84	0,24	0,62	0,31	0,37	0,13	0,63	0,3	0,68	0,17
4.	X	0,68	0,36	0,62	0,58	0,58	0,44	0,61	0,46	0,74	0,3
5.	S	0,18	0,12	0,14	0,18	0,19	0,36	0,28	0,19	0,19	0,19
6.	Sx	0,1	0,07	0,08	0,1	0,11	0,2	0,16	0,11	0,11	0,11

Izoh: T – to'siq qo'yishdagi sakrashlar soni;

Z – zarba berishdagi sakrashlar soni.

Yuqorida qayd etilganidek, o'yin davomida sakrash sifatini nafaqat soni, balki uni qanday balandlikda ijro etilayotganligi ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu sifatni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, samarali mashqlar asosida shakllantirish zarur. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini oshirishda nafaqat maxsus mashqlar, balki turli moslama-trenajorlardan ham foydalanish yaxshi natija beradi.

Masalan, sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba turli bo'limlardan iborat uni har hil balandlikka qo'yish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quyidagilardan iborat: bir oyoqda va ikki oyoqda nepsinib sakrash; sakrab otish; yuqoriga sakrash, gimnastika skameykasining ikkisini bir-birining ustiga qo'yib seriyali sakrash, to'siq qo'yishdagi hududlarda va harakatlanib seriyali sakrashlar, hujum zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi.

Sakrash espanderida mashq bajarish ham sakrovchanlikni yaxshi rivojlantiradi. Bunda belga va polga amartizator boylanadi va osilib turgan to'pga qo'lni tekkizish uchun sakraladi. Mashqlarni nazorat qilishda shug'ullanuvchilarni jihozlardan to'g'ri foydalanishi, mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishiga e'tibor berish kerak. Yuqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o'ynaydi. Buning uchun voleybolchi sakrash quvvatini va epchillik mahoratini doimiy bir xil maromda olib borishi maqsadga muvofiqdir. Yana shuni aytib o'tish joizki, sportchi sakrash quvvatini va epchillik harakatini aniq bir mo'ljalga olgan holda to'pga o'sha kuch-quvvatini sarflamog'i kerak. Voleybolchi o'z hududiga javob bergan holda hujum zarbasini ijro etish yoki to'pni uzatib berishni, to'siq qoyishda boshqa sheriklariga halaqit qilmagan holda sakrashni aniq bajarishi kerak. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan tashqari va maktab sharoitlarida har hil harakatli va xalq o'yinlaridan foydalanish bilan ham sakrovchanlikni oshi-

rish mumkin. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi o'yin mobaynida zarur rol oynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarish va o'yin davomida voleybolchini tezlik bilan joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonida favqulotda har hil vaziyatlar paydo bo'lib qoladiki, bu vaziyatlar o'yinchidan to'siq qo'yishda va zarba berishda tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash o'yin davomida qo'llaniladigan texnik malakalar (zarba berish, to'siq qo'yish, sakrab to'pni o'yinga kiritish va sakrab ikkinchi to'pni oshirib berish h.k.) xususiyatga qarab amalga oshirilishi zarur boladi.

A.M.Naraliev (1987) vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivojlantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi lekin bunday mashg'ylotlarni musobaqadan 10-12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim.

Chan Suan Dong (1987) o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shuni ma'lum qiladiki, voleybolchilarning o'yin samarasini ta'minlovchi maxsus jismoniy tayyorgarlik davrining barcha bosqichlari ikki omil bilan belgilanadi: tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili (tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi). 1 bosqichda ularning ulushi 83,3% ga teng. Bunda tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 1-o'rinda tursa, tezkorlik tayyorgarligi 2-o'rinda bolishi kerak.

E.A.Sergeev (1979) fikriga ko'ra, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligidan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlari ko'rsatkichlari o'ta muhim hisoblanadi. Keyingi bosqichlarda esa tezkorlik, qo'l mushaklari kuchi va diqqatni turg'unligi ustivor ahamiyatga ega boladi.

Voleybol elementlari bilan qoshib o'tiladigan jismoniy tarbiya darsini kichik sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida Zuoza Aureliyus - Kazis Kazeovich (1989) shunday xulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o'quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi, balki voleybol to'garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

Sakrovchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan yangicha uslubiyatni taklif qilgan M.I.Popichev (1992) bu uslubiyatni yosh voleybolchilarda sinab kordi. U shu voleybolchi bolalarni tana bo'g'imlarining uzunligiga qarab 4 guruhga ajratdi:

- 1) qisqa boldirli va uzun son va gavdali bolalar;
- 2) uzun son va gavdali hamda qisqa boldirli bolalar;
- 3) uzun boldirli va qisqa son gavdali bolalar;
- 4) kalta son va uzun gavdali hamda boldirli bolalar.

Aynan shu morfologik xususiyatlarni e'tiborga olgan holda har bir guruhdagi bolalarni o'ziga xos aksariyat sakrovchanlik mashqlari bilan shug'ullantirdi va ma'lum vaqt o'tganidan so'ng ushbu mashqlar samarasini tekshirib ko'rib, 2 guruhdagi bolalarda sakrovchanlik yuksak darajada rivojlanganligini kuzatdi.

Bugungi voleybol amaliyotida voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini rivojlantirish to'p va to'psiz bajariladigan sakrash mashqlari, og'irliklar bilan ijro etiladigan standart mashqlari, moslama yoki trenajorlar yordamida amalga oshiriladi. Lekin ko'pgina mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, yosh voleybolchilarning dastlabki va ixtisoslashtirish bosqichlarida tanlangan harakatli o'yinlardan surunkali foydalanish juda yaxshi natija berar ekan (L.V.Bileeva, I.M.Korotkov, 1982; M.S.Bril', 1980; T.S.Uzmanxodjaev, F.Xojaev, 1990; A.I.Lisitsa, 1991; T.S.Uzmanxodjaev, X.A.Meliyev, 2000; M.A.Kurbanova, 2006 va b.).

Maxsus sakrovchanlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan ayrim mashqlar:

1. Skakalkada har xil balandlikka xar xil tempda ko'p martalab (seriyali) sakrashlar.
 2. Tumbaning ustida pastga sakrab tushish va yana tumbaga sakrab minishlar.
 3. Skameyka osha seriyali sakrashlar.
 4. Turgan joyda va yugurib kelib yuqorida osilib turgan (har xil balandlikdagi) predmetga sakrab qo'lni tekkazish (seriyali).
 5. Sakrab osilib turgan to'pga qo'lni tekkazish (ko'p martalab).
 6. Sakrab hujum zarbasi berish texnikasini imitatsiya qilish.
 7. Tennis to'pini qo'lga olib sakrab maydonning belgilangan hududga tushirish.
 8. Har xil balandlikdagi tumbalardan sakragan holda hujum zarbasi yoki to'siq qo'yish texnikasini imitatsiya qilish.
 9. Voleybol to'rining ustida har xil balandlikda osilib turgan to'pga harakatlangan holda sakrab to'siq qo'yishni imitatsiya qilish.
 10. Yugurib kelib bir oyoqlab sakragan holda tennis to'pini to'rning ustidan voleybol maydoniga otish.
 11. Tizzalarni ko'krakka tortgan holda seriyali sakrashlar.
 12. O'tirgan holda orqaga - yuqoriga qarab ikki oyoqlab sakrashlar.
 13. O'tirgan holda oldinga (imkon qadar uzoqqa) qarab ikki oyoqlab uzunlikka va balandga seriyali sakrashlar.
- Sakrashga chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar:**
1. Yelkada 20 kg shtanga bilan chuqur o'tirgan holatdan sakrab turish.
 2. Bir-ikki qadamdan to'siq qo'yishni imitatsiya qilish.
 3. Hujum zarbasi va to'siq qo'yishni navbatma-navbat imitatsiya qilish.

4. 80-100 sm. balandlikdagi predmetga charchash holati sezilgunga qadar seriyali sakrashlar.

5. 2,3,4-hududlarda hujum zarbasiga to'siq qo'yish seriyali (8-10 marta).

6. Belgilangan balandlikka maksimal kuch bilan sakrashlar (sakrash balandligi pasaygunga qadar).

7. O'z vaznidan 60-70% og'irliklar bilan o'tirib-turishlar.

8. 50% dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish.

9. Turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash.

10. Trenajorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish.

11. Turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrashlar.

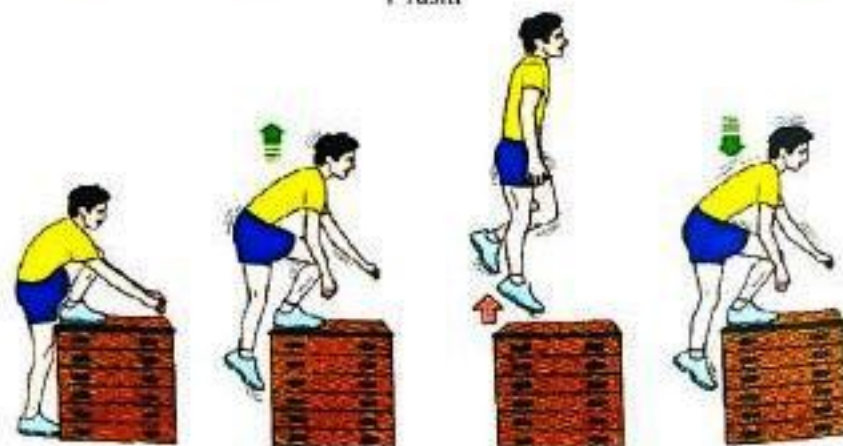
12. Balandlikka qarab sakrashlar.(Toqqa)



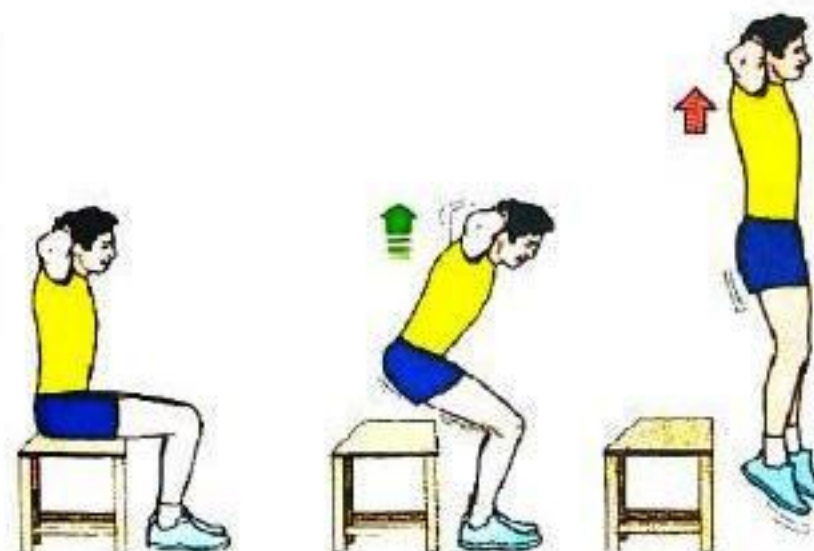
3-rasm



1-rasm



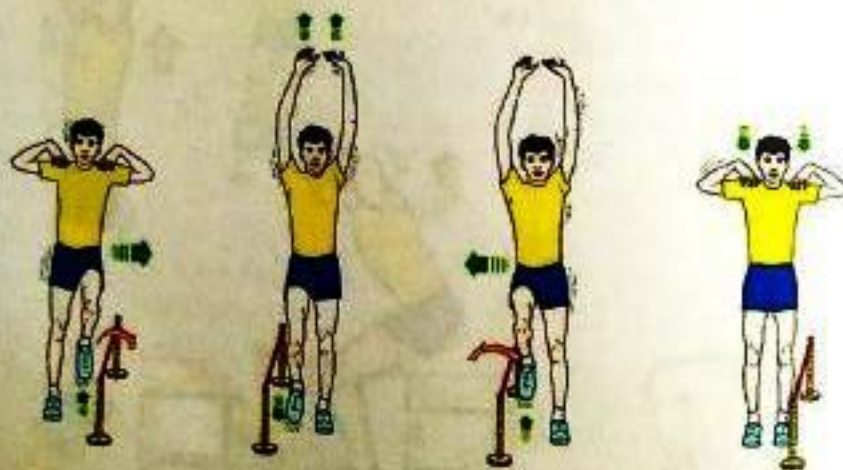
2-rasm



4-rasm



5-rasm



6-rasm

II BOB.

2.1. Voleybol to'garagida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish tajribasini o'rganish

Ko'p yillik kuzatuvlar, talabalar bilan bo'lgan erkin suhbatlar shun ko'rsatadiki, ko'pincha qishloq hududlaridagi o'rta maktablarda tashkil qilingan voleybol to'garaklari, hatto voleybol bo'yicha BOSMlarda mashg'ulotlar muntazam, sermazmun, eng asosiysi belgilangan dastur va pedagogik nazorat ostida tashkil qilinmaydi. Jismoniy sifatlar va voleybol malakalarini shakllantirishda foydalaniladigan moslama, texnik uskunalar va trenajorlar deyarli yoq. Mashg'ulotlarda asosan standart-an'anaviy mashqlar qo'llaniladi. To'g'ri, jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari o'tkaziladigan mashg'ulotlarda har hil harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Lekin ularning turlari juda chegaralangan hamda muayyan dars maqsadi (vazifasi)ga qarab saralanmaydi. Bu o'yinlar asosan bolalarni darsga qiziqtirish uchun qo'llaniladi xolos.

Mazkur vaziyatlarni e'tiborga olgan holda biz 3 ta maktablarda voleybol bilan shug'ullanuvchi bolalar (har bir maktabdan 20 nafar bola ishtirok etgan) bilan so'rovnoma o'tkazdik. So'rovnoma natijalari 5-jadvalda aks ettirilgan.

5-jadval

So'rovnoma bo'yicha sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish tajribasini o'rganish natijalari n=60

№	Savollar	Ha	Yoq	Qis-man	Javob berolmay-man
1.	Voleybol to'garagiga qabul qilinishingizda sakrash testlarini topshirganmisiz?	-	32	16	12

5-jadval davomi

2.	Mashg'ulotlar davomida murabbiyning sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga ustivorlik beradimi?	24	20	8	8
3.	Mashg'ulotlarda bir oyoq yoki ikki oyoqda o'tirib-turish mashqlari qo'llaniladimi?	13	29	12	6
4.	Sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligini rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda moslama hamda trenajorlardan foydalaniladimi?	-	53	3	4
5.	Sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan estafetali mashqlar qo'llaniladimi?	11	34	11	4
6.	O'yin malakalarini taqlid qiluvchi sakrash mashqlari qo'llaniladimi?	42	7	4	7
7.	Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar qo'llaniladimi?	17	27	8	8

So'rovnoma qo'yilgan 1-savol tanlovga bag'ishlangan bo'lib, bolalarni to'garakka qabul qilinishida sakrash sifatini baholovchi testlarni qo'llanilishini aniqlashga qaratilgan. Natijalarga ko'ra so'rovda ishtirok etgan respondent bolalarning birontasi ham to'garakka qabul qilinishlarida sakrash testlarini bajarmaganliklarini bildirishdi. Yakka tartibda o'tkazilgan ayrim suhbatlarda ko'pchilik bolalar sakrash mashqlari haqida tasavvuriga ega ekanliklarini lekin test mashqlarining nomlarini bilmasliklarini aytishdi.

Vaholanki, alpinizm amaliyotida nomi mashhur bo'lgan olim Abalakovning vertikal sakrash testi voleybol amaliyotida keng qollaniladi. Bundan tashqari mashhur voleybolchi va olim N.A.Belyaev (1975) hamda Y.D.Jeleznyak (1973; 1981; 1988; 1991)larning ushbu sifat bo'yicha tavsiya qilgan testlari muvaffaqiyat bilan qo'llanilib kelinmoqda.

«Mashg'ulotlar davomida murabbiyning sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga ustivorlik beradimi?», deb berilgan savolga respondent bolalarning faqat 24 nafari «Ha», 20 naqari «Yoq», 8 nafari «Qisman» va yana 8 naqari «Javob berolmayman» degan fikrni bildirishdi.

Ma'lumki, voleybolda asosiy hujum va himoya malakalari sakrash bilan bog'liqdir. Shu malakalarining uzoq vaqt (5 partiya davomida) samarali ijro etilishi ham sakrash chidamkorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun voleybol murabbiylari va mutaxassis-olimlar dastlabki tayyorgarlik bosqichidanoq sakrash mashqlarini muntazam qo'llashni tavsiya etadilar. Olim va murabbiylarning ko'pchiligi sakrash sifatlarini rivojlantirishda o'yin mashqlarini qo'llash zarurligiga e'tibor qaratishadi.

Savolnomaning 3-savoliga berilgan javoblar esa mashg'ulotlarda sakrash sifatlarini rivojlantiruvchi hatto oddiy standart mashqlar ham kam qo'llanilishidan darak beradi. Ma'lumki, yosh voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida jismoniy sifatlar va o'yin malakalarini shakllantirish maxsus ishlab chiqarilgan yoki qo'lda yasalgan moslamalar, uskunalar va trenajorlar majmualari yordamida amalga oshiriladi. Lekin so'rovnoma qo'yilgan 4-savolga berilgan javoblar buning tamomila aksini ko'rsatdi. Respondentlarning barchasi bu savolga salbiy fikr bildirishdi.

Sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan estafetali mashqlarning ham mashg'ulotlarda kam qo'llanilishi (5-savol) masalaga jiddiy e'tibor berilishiga undaydi. So'rovnoma davomida aniqlangan ijobiy holat faqat 6-savol bo'yicha

berilgan javoblar natijasidan ma'lum bo'ldi. Ya'ni, so'rovnoma ishtirok etgan bolalar mashg'ulotlarida o'yin malakalarini taqlid qiluvchi sakrash mashqlari ustivor darajada qo'llanilar ekan.

Shu bilan bir qatorda afsuslanarli joyi shundaki, shu bolalar mashg'ulotlarida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlar faqat 28,3% atrofida qo'llanilar ekan.

So'rovnoma asosida olingan natijalar joylarda (maktab to'garaklari BOSMLar) voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish, ayniqsa, voleybolda o'ta zarur bo'lgan sifatlari – sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish jarayoni zamonaviy talablardan hali ancha yiroqda ekanligini isbotladi.

2.2. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlik sifatlarini maxsus harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligi va uning zarba berish aniqligiga ta'siri

Zamonaviy voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi zarba berish va to'siq qo'yish samaradoligiga ta'sir etishi azaldan o'z amaliy isbotini topgan. Ushbu muammo ilmiy obyekt sifatida ham ko'pchilik tadqiqotchi olimlar tomonidan o'rganilgan (M.A.Naraliev, 1987; M.I.Popichev, 1990; N.N.Kondak, 1985; E.V.Fomin, 1980; A.V.Belyaev, L.V.Bulikin, 2004). Lekin sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini sakrash bilan bog'liq bo'lgan harakatli o'yinlar yordamida samarali rivojlantirish asosida zarba berish aniqligi oshirish imkoniyatlari yosh voleybolchilarda deyarli o'rganilmagan.

Mazkur masala nazorat va tajriba guruhlarida turli mazmunli mashg'ulotlardan iborat 3 oylik pedagogik tajriba ostida o'rganildi (mashg'ulotlar mazmuni 2-bobda berilgan). O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari 6-jadvalda keltirilgan.

6-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarida o'tkazilgan turli mazmunli mashg'ulotlar davomida sakrovchanlik va zarba berish samaradorligining o'sish dinamikasi

Test mashqlari	Guruh	Tadqiqotdan avval	Tadqiqotdan so'ng	Farq
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Turgan joyda vertikal sakrash	N	$48,4 \pm 1,32$	$50,8 \pm 1,41$	$2,4$
	T	$49,2 \pm 1,24$	$55,2 \pm 1,56$	$6,0$
30 sm balandda osilib turgan to'pga sakrab qo'l tekkizish	N	$9,8 \pm 0,44$	$12,4 \pm 0,92$	$2,6$
	T	$8,6 \pm 0,63$	$16,6 \pm 1,02$	$8,0$
3-hududdan 10 marta sakrab 6-hududagi 1x1 m ² nishonga aniq zarba berish	N	$2,2 \pm 0,12$	$3,1 \pm 0,14$	$0,9$
	T	$2,8 \pm 0,09$	$5,9 \pm 1,02$	$3,1$

Izoh: N – nazorat guruhi, T – tajriba guruhi

Jadvaldan shu narsa kuzatildiki, pedagogik tajriba boshlanmasdan avval olingan test mashqlari ko'rsatkichlari ikki guruhda ham deyarli farq qilmadi. Jumladan, joydan turib vertikal sakrash nazorat guruhida 48,4 sm., tajriba guruhida 49,2 sm.ni tashkil etdi. Qiyoslash uchun aytish mumkinki, bu ko'rsatkichlar Y.N.Kleshov, A.G.Furmanov (1979)larning ma'lumotlariga ko'ra 12-13 yoshli bolalarda qayd etilgan. 15-16 yoshli voleybolchilarda esa vertikal sakrash 55-59 sm.dan 64-68 sm.gacha bo'lgan ko'rsatkichni tashkil etishi lozim ekan. Y.D.Jeleznyak (1977) bo'yicha esa «Уйних волейболистов этого возраста эти данные должны быть 67-70 см», ya'ni bu yoshdagi voleybolchilarda bu ko'rsatkich 67-70 sm.ni tashkil qilishi kerak ekan.

Turgan joyda vertikal sakrashga oid bo'lgan ushbu me'yoriy ko'rsatkichlar tadqiqotimizda ishtirok etgan tekshiriluvchi yosh voleybolchilar sakrovchanligi qanchalik sust rivojlanganligiga e'tibor qaratadi.

30 sm. balandlikda osilgan to'pga ketma-ket sakrab qo'l tegizish (zarba berish) va 3-hududdan 10 marta ketma-ket sakrab 6-hududda chizilgan 1x1 m²li nishonga aniq zarba berish ko'rsatkichlari ham tajribadan avval nihoyatda kam miqdorni tashkil etdi. Birinchi nazorat guruhida 9,8 marta, tajriba guruhida 8,6 martaga teng bo'ldi. Ikkinchisi, muvofiq ravishda 2,2 va 2,8 marta aniq zarba bilan ifodalanadi.

3 oy davomida tajriba guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlarda qo'llanilgan maxsus harakatli o'yinlar va musobaqa tarzida berilgan o'yinsimon mashqlar nafaqat sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi ko'rsatkichlarini keskin oshirishni ta'minlagani balki shu ijobiy dinamik o'zgarishlar, zarba berish aniqligini ham sezilarli darajada oshirgan. Chunonchi, agar nazorat guruhida tajribadan keyin sakrovchanlik 2,6 martaga ortgan bolsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich 8 martagacha oshgan.

3-hududda 10 marta ketma-ket sakrab qarshi maydonchining 6-hududiga chizilgan 1x1 m²li nishonga zarba berish aniqligi ham tajriba guruhida 3,1 martaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida faqatgina 0,9 martaga ortgan xolos. Aniq bashorat bilan ta'qidlash mumkinki, agar pedagogik tajriba muddati yana 3 oy yoki 1 yilga uzaytirilganda, tajriba guruhidagi ko'rsatkichlar 2-3 barobar yaxshilanganligi kuzatilgan bo'lar edi.

Demak, o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shundan dalolat beryaptiki, mashg'ulotlar tarkibiga kiritilgan sakrash bilan bog'liq harakatli o'yinlar va musobaqa tarzida qo'llanilgan o'yinsimon mashqlar faqatgina sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini samarali rivojlantiribgina qolmay, shu progressiv rivojlanish orqali zarba aniqligining soni va sifatiga ham ijobiy ta'sir etish manbai bo'lib xizmat qilishi mumkin ekan.

2.3 Voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularning ahamiyati

Sakrash, jismonan kuchga ega bo'lish, epchillik va chidamlilik hamda o'yin mobaynida bo'ladigan jo'shqin g'ayrat sportchining (o'yinchining) organizmida qon tomir, nafas olish organlari faoliyatini keskin yaxshi tomonga o'zgartiradi. Mashg'ulotda sakrash qobiliyatini oshirishda ko'pgina jihozlardan foydalanish mumkin. Masalan, sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba bo'limlardan iborat bo'ladi. Bunda tumbalarni har xil balandlikka qo'yish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quyidagilardan iborat. Bir oyoqda va ikki oyoqda sakrash. Sakrab o'tish. Yuqoriga sakrash va xujumchi zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi. Sakrash espendarlarida mashq bajarish ham sakrovchanlikni rivojlantiradi. Bunda belga va polga amortizator bog'lanadi, osilib turgan to'pga qo'lni tekkizish uchun yuqoriga sakrashadi. Avval bir oyoqda sakrashadi. Mashqlarning nazorat qilishda shug'ullanuvchilarni jihozlardan to'g'ri foydalanishi va mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishiga e'tibor berish kerak. Yuqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o'ynaydi. Buning uchun voleybolchi (sportchi) o'sha sakrash quvvatini va epchillik mahoratini doimiy bir xil maromda olib borishi maqsadga muvofiqdir. Yana shuni aytib o'tish joizki, sportchi sakrash quvvatini yoki epchillik harakatini aniq bir mo'ljalga olgan holda to'pga o'sha kuch-quvvatni sarflamog'i kerak. Voleybolchi o'z hududiga javob bergan holda, hujum zarbasini yoki to'pni uzatib berishni, to'siq qo'yishda boshqa sheriklariga xalaqit qilmagan holda sakrashni aniq bajarishi kerak. Aks holda o'yinchi maydonda keragidan ortiq harakatlanib o'zini qiynab qo'yishi mumkin. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan

tashqari va maktab sharoitlarida har xil milliy o'yinlaridan ham foydalanish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni arg'amehida sakratish ham maqsadga muvofiqdir. Ba'zi maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va bardoshlilik o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarishi va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulotda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo'lib qoladiki, bu topshiriqlar o'yinchidan to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjud:

1. *Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.*
2. *Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).*
3. *Harakatlar chastotasi.*

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha holatlarinibelgilaydi. Biroq murakkab-kordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Inson tezlik qobiliyatlari o'ziga xoslik kasb etadi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin. Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) *retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;*
- 2) *qo'zg'alishni markaziy asab tizimiiga uzatish;*
- 3) *qo'zg'alishning asab yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;*
- 4) *signalning markaziy asab tizimidan mushakka o'tkazilishi;*
- 5) *mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.*

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi.

Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi. Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski,

shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz. Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

1) *to'pni ko'rish;*

2) *to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;*

3) *bajariladigan amal rejasini tanlash;*

4) *bu rejani ro'yobga chiqara boshlash.*

Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtini oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi.

Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektдан ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarakatdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Voleybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan hujum zarbasiga javoban qanday himoyalalanish kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimolda tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob

berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Xarakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmastligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendentsiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom

etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga,

2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch

imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) **maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;**

2) **tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.**

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlashib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

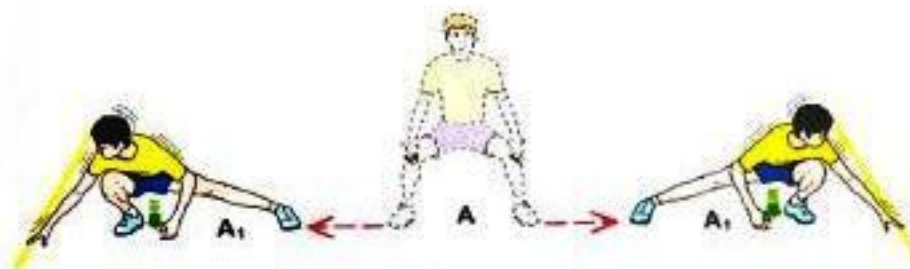
Maxsus tezkorlikni rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar:

– murabbiyning turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa-to'pni yiqilib olish texnikasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa-sakrab zarba berish texnikasi taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – sakrab to'p uzatish texnikasi taqlidi va hakoza;

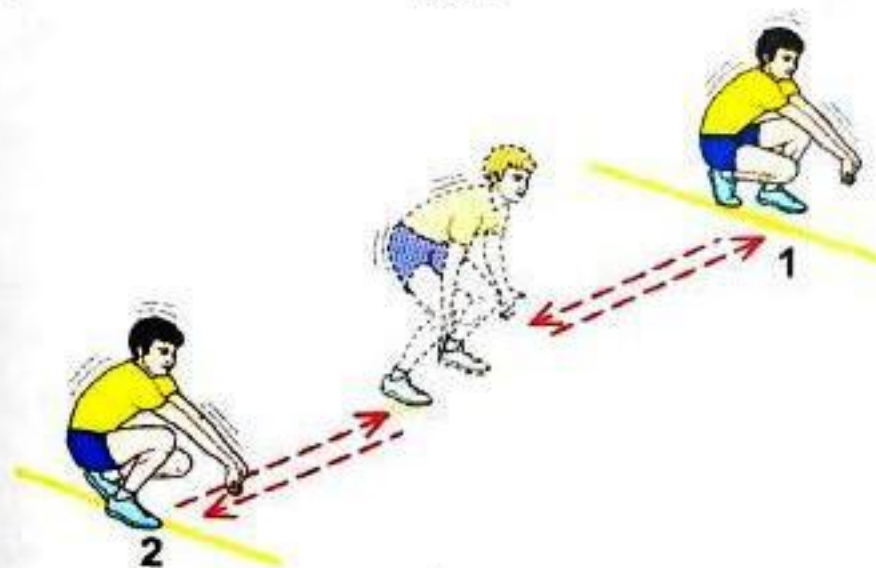
– voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni ba'holash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

– har bir hududda shu hudud o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik ba'holanadi).

Masalan: 1-hudud to'p kiritish; 6-hudud raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni yiqilib olish; 5-hudud raqib tomondan kiritilgan to'pni 2-hududga uzatish; 4-hudud baland uzatilgan to'pga sakrab zarba berish; 3-hudud qisqa uzatilgan to'pga sakrab zarba berish; 2-hudud 2-3 va 4-hududlarda to'siq qo'yish va hakoza.



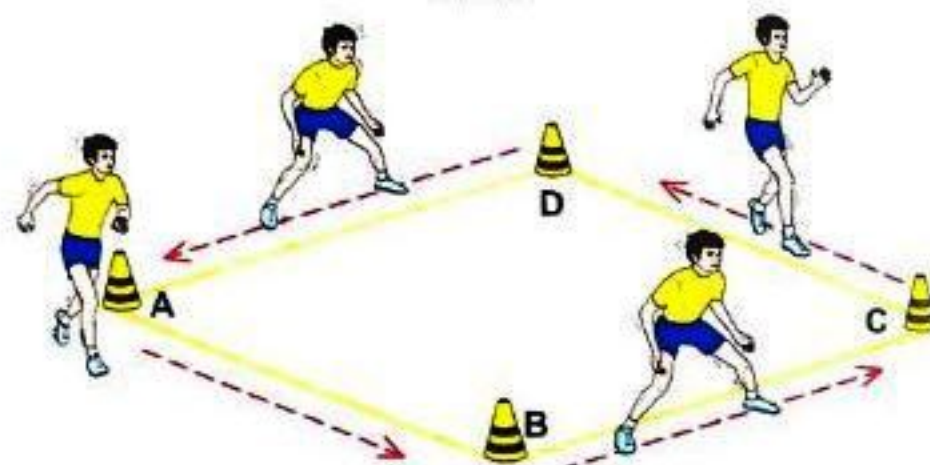
7-rasm.



8-rasm.



9 rasm.



10-rasm.

Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.
2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.
3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat etakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegaralar darajasida ko'p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegaralar darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda)
3. Qarshiliklarni chegaralar darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari:

7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.

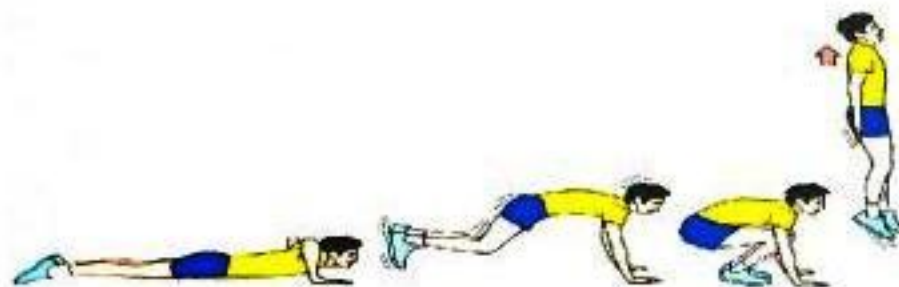
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish;

10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

12. Chuqurlikka sakrashlar.



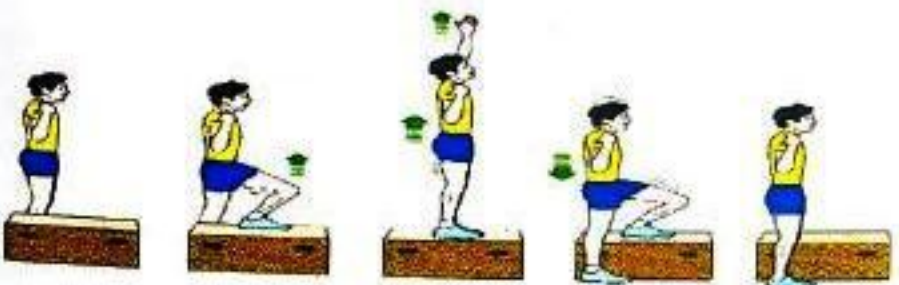
11-rasm.



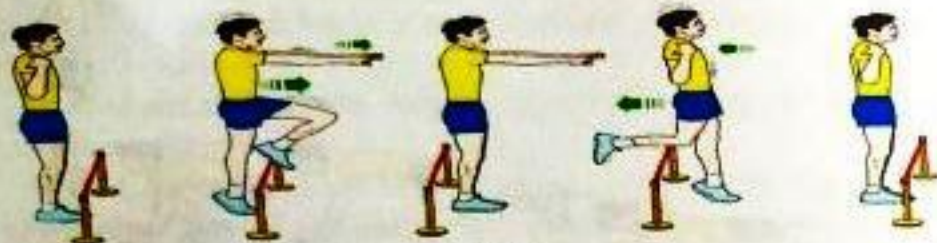
12-rasm



13-rasm



14-rasm



15-rasm



16-rasm



17-rasm

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas. Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning

birinchi mezonini hisoblanadi. Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, *chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.*

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zahiralarning ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi.

Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

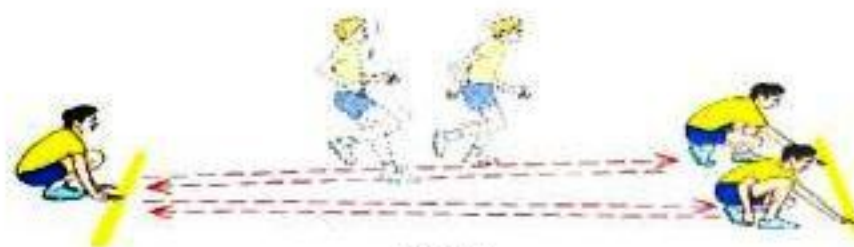
Voleybolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi. Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 360° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'priksidansakrash holatida havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.



18-rasm



19-rasm

Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi. Kishining harakat faoliyati

xilma-xildir: charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Mashg'ulotlar jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;

2) Shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;

3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-20 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori

bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarini ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalari aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlaishlar soni. Shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod

iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli tsiklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamlar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi.

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 daqiqa, 2 va 3-sida 3-4 daqiqa, 3 va 4-sida esa 2-3 daqiqa.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 min. bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin. Shunday qilib, mashg'ulot jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funktsiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni, uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi. Bu yoshdagi voleybolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport

tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 daqiqagacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi mashg'ulot o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblash-tirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy. Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar

o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

– avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

– avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

– avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, mashg'ulot samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalambor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130–150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob;

180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash;

180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, Mashqning bajarilish davomiyligi – 3 daqiqagacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200–300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Yuklamalardan qat'i individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba/min bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni

4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 soniya davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1–1,5 daq. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 daq. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarida do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar-og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy asab tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika xalqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.

3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.

4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).

5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi

XULOSA VA TAVSIYALAR

Mavzu bo'yicha qayd etilgan adabiyotlar tahlili shu narsani e'tirof etishga imkon beradiki:

1. Voleybol bo'yicha malakali sport zahiralarini tayyorlashda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish ustivor masalalar sirasiga mansub bo'lib, ushbu jarayonni samarali tashkil qilish zarba berish, sakrab to'pni o'yinga kiritish, to'siq qo'yish va sakrab ikkinchi to'pni oshirib berish kabi o'yin malakalarni progressiv shakllanishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

2. Voleybol bilan shug'ullanishni boshlagan yosh voleybolchilarda sakrovchanlik sifati yetarli darajada taraqqiy etmaganligi hamda boshqa jismoniy sifatlar ham uncha rivojlanmaganligi kuzatildi. Joydan turib va yugurib kelib balandlikka sakrash natijalari orasidagi farq juda kam miqdorni tashkil etdi. BO'SM va o'rta maktablarda olib borilayotgan voleybol to'garaklarida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi asosan standart – an'anaviy mashqlar yordamida amalga oshirilishi ma'lum bo'ldi. Bu borada moslama, uskuna va trenajyorlar deyarli qo'llanilmasligi e'tirof etildi.

3 oy davomida qo'llanilgan eksperimental mazmunli mashg'ulotlar (maxsus harakatli o'yinlar va musobaqa tarzida ijro etiladigan oyinsimon mashqlar) o'tkazilgan guruhda nafaqat sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini samarali rivojlanishiga olib kelgan, balki shu samarali rivojlangan sifatlar zarba aniqligiga ijobiy ta'sir etgani aniqlandi.

3. Olingan natijalar umumiy o'rta ta'lim maktablarida tashkil qilingan voleybol to'garaklari va BO'SMlarida qo'llaniladigan mashg'ulotlar tarkibiga sakrash bilan bog'liq bo'lgan maxsus harakatli o'yinlar hamda musobaqa tarzida bajariladigan sakrashga oid test mashqlarini kiritish va ulardan maqsadli foydalanish yosh voleybolchilarda sakrovchanlik sifatlari va zarba berish malakalarini jadalroq shakllanishiga asos bo'ladi.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida. Vazirlar Mahkamasining 2002-yil 31-oktabrdagi 374-sonli qarori.

2. Айрапетъянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. Зар калам, Т. 2006 й. 239 б.

3. Айрапетъянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов. Педагогик таълим Т.№2. 2003., 13-17

4. Айрапетъянц Л.Р., Годик Б.А. Спортивные игры. Т., 1991.

5. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. / Учебное пособие для ИФК. М., ФиС., 1982. 224 с.

6. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980. – 128 с.

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.

8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., 1985.

9. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М. ФиС., 1966. 256 с.

10. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе, Пособие для учителей, М., 1976 г., 111 с.

11. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, Автореферат дисс.к.п.н., М., 1990 г., 23 с.

12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, М.: ФиС, 1978 г., 224 с.

13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.

14. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол (учебник для ИФК), М.: ФиС, 1991 г., 239 с.

15. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.

16. Зуоза Аурелиус-Казис Казевич Влияние целенаправленных уроков физической культуры с элементами волейбола на повышение уровня физической подготовленности младших школьников. Автореф.дисс.к.п.н. Минск 1989 г.20 с.

17. Ковалёв В.Д. Напрыгивание ключ к прыгучести волейболиста.Физическая культура в школе, № 6, 1980 г., 43 с.

18. Као Ван Тхи Исследования факторов определяющих высоту прыжка у волейболистов. Автореф.дисс.к.п.н., М., 1971 г., 17 с.

19. Клецов Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., 1979. 230с.

20. Насимов Р.С.Комплексная оценка технико-тактической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет. Автореф. К.п.н., М., 1990 г., 23 с.

21. Usmanxo'jaev T.S., Xo'jaev F. 1001 oyin, T.: Ibn Sino nomidagi nashr., 1990. – 352 s.

22. Фомин В.Е. Взаимосвязь физической подготовленности и техники нападающего удара в волейболе ТиПФК. № 9, 1985 г., с.11-13.

23. Фомин В.Е. Исследование факторов определяющих взаимосвязь физической и технической подготовки волейболистов.Автореферат, ВНИИФКа, М., 1980 г., 26 с.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I Bob.....	5
1.1. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi	5
1.2. Sakrovchanlik va uning zamonaviy voleyboldagi o'rni	10
II Bob.....	27
2.1. Voleybol to'garagida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish tajribasini o'rganish.....	27
2.2. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlik sifatlarini maxsus harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligi va uni zarba berish aniqligiga ta'siri	30
2.3. Voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularning ahamiyati	33
Xulosa va tavsiyalar	60
Adabiyotlar	61

KAZAKOV A.R.,
KAZAKOV A.A.

YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIGINI OSHIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING ROLI

Muharrir: A. Abdujalilov
Texnik redaktor: S. Abduvaliyev
Sahifalovchi: U. Vohidov
Musahihha: D. Beknazarova

Litsenziya: № 2013-975f-3e5e-d1e5-f4f3-8537-2366,
berilgan vaqti 20.08.2020

Terishga 11.08.2020-yilda berildi. Bosishga ruxsat berildi
11.09.2020-yil. Format 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman»
garniturasida, Ofset usulda bosildi. Nashr bosma tabog'i 4.25 b.t.
Shartli bosma tabog'i 3.95 b.t. Adadi 100 dona.
Buyurtma raqam 5.

«Tafakkur avlodi» nashriyoti. 100190, Toshkent shahri,
Yunusobod-9, 13-54. E-mail: tafakkur_avlodi@mail.ru

«Tafakkur avlodi» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Tashkent shahri, Nodira ko'chasi, 1-uy.
Telefon: +99890 000-33-93