

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

Сангиров Нуриддин Ирисқулович

**Ёш волейболчиларда жисмоний сифатларни ҳаракатли
ўйинлар орқали ривожлантириш**

Ихтисослик: 5А 810201

Спорт (спорт турлари бўйича)

ДИССЕРТАЦИЯ

Педагогика магистри даражасини олиш учун

Иш кўриб чиқилди ва
ҳимояга қўйилди.
Спорт ва миллий ўйинлар
кафедраси мудири
_____ п.ф.д., проф. Л.Р. Айрапетьянц
«_____» _____ 2011 й.

Илмий раҳбар:
_____ п.ф.н., доц. в.в.б М.А.
Қурбонова

ТОШКЕНТ – 2011

МУНДАРИЖА

Кириш.....	4
I-БОБ. Мавзу йўналишига оид адабиётлар таҳлили.....	8
1.1. Сакровчанлик спорт маҳоратининг муҳим пойдеворидир.....	8
1.2. Волейбол бўйича дастлабки тайёргарлик гуруҳига мўлжалланган ўқув режасининг таҳлили.....	13
1.3. Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ва уларни қўллаш услубияти.....	15
1.4. Спортчиларни жисмоний сифатларини ва техник – тактик малакаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни.....	21
1.5. Ўргатиш ва машғулотлар жараёнида қўлланиладиган техник воситалар.....	23
1.6. Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар.....	27
II-БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва услубияти.....	32
2.1. Тадқиқот мақсади.....	32
2.2. Тадқиқотнинг вазифалари.....	32
2.3. Тадқиқотнинг услублари.....	32
2.3.1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили.....	32
2.3.2. Педагогик кузатув.....	32
2.3.3. Тадқиқотда фойдаланилган тест машқлари.....	35
2.3.4. Тадқиқот ўтказиш тартиби.....	35
III-БОБ Тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили.....	37
3.1. Педагогик тадқиқот натижалари ва уларни таҳлили.....	37
3.1.1. Дастлабки ўргатиш босқичида 11-12 ёшли волейболчиларда сакровчанлик махсус жисмоний сифатини ривожлантиришда, ҳамда тўсиқ қўйиш техникасини такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар ва махсус машқлар самарасини аниқлаш.....	37
3.1.2. Дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли волейболчиларни сакровчанлиги ва тезкорлик сифатини ривожлантириш даражасини аниқлаш.....	43
3.2. Зарба бериш техникасини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги.....	45
Хулоса ва амалий тавсиялар.....	49
Фойдаланилган адабиётлар	51

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Жамият ривожланишининг ҳозирги давр босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан биридир.

Президентимиз таъкидлаганидек, “Соғлом авлодни тарбиялаш, буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир” (1,2,3,4,5,6).

Шундай экан мамлакатимизда соғлом авлод дастури ҳаракатини кенг тус олгани “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” асосида таълим-тарбия тизимини тубдан ислоҳ этилаётгани ҳам ана шу улуғвор вазифани амалга ошириш йўлидаги муҳим кадамдир.

Комил инсон руҳан тетик, ақлан етук, жисмонан бақувват бўлмоғи керак. Инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, саломатлигини мустахкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларга қулай соғлом психологик муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда.

Президентимиз И.А.Каримовнинг қуйидаги фикрлари “Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга тезда машҳур қила олмайди” спорт нақадар оламшумул аҳамиятга молик эканлиги, мамлакатимизни жаҳон томонидан тан олинishiда юртимизни маданий-маънавий меросини уларга кўрсата билишда спорт ўзига хос тинчлик, миллатлараро бирдамлик гаровини ўзида акс этилган ижтимоий ҳаётнинг жисмоний фаолияти тури эканлиги ўз баёнини топган (1,2,3,4,5,6).

Ушбу концептуал ҳужжатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохатлар, беқиёс бунёдкорлик ишларини амалга ошириш имкониятини яратди. Сўнгги йиллар ичида юртимиз ҳудудларида, ҳатто узоқ қишлоқ ва туманларда ҳам кўпдан-кўп замонавий спорт иншоотлари барпо этилди ва айни кунда улар фарзандларимиз, ҳалқимиз хизматида фаолият кўрсатиб келмоқда. Кундан-кунга жисмоний тарбия ва спорт, жумладан миллий спорт турлари ва миллий ҳаракатли ўйинлар миллий кадриятлар сифатида ҳалқимиз, айниқса ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётини эҳтиёжига айланиб бормоқда (1,2,3,4,5,6).

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қаторда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам устивор аҳамият қаратилмоқда. Йилдан-йилга Республикамизда ҳалқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар таркибидан жой олмоқда. Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Ушбу натижаларни мустахкамлаш ва уларни юксак даражага кўтариш мақсадида 2000 йиллардан бошлаб, мамлакатимизда “кичик Олимпиада” мақомида ўтказилувчи “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” каби кўп босқичли оммавий спорт мусобақалари жорий этилди ва борган сари нуфузли мавкега эга бўлиб, истеъдодли

спортчиларни халқаро ва Олимпия мусобақаларига олиб чиқишда “кўприк” вазифасини ўтаб келмоқда. Бу борада барча устивор спорт турлари каби қайд этилган оммавий спорт мусобақалари ва Олимпия ўйинлари дастуридан жой олган, ер қуррасида энг оммавий деб танилган волейбол спорт турига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда.(2,3,4,5,6)

Волейбол ўзининг ҳаммабоблиги, камҳаражатлиги, гўзал ўйин мазмуни, каттаю-кичик диққатини ўзига ром қилувчи хужум ва химоя комбинациялари билан юртимиз шаҳар-қишлоқларида, маҳаллаю-масканларда, тўй ва байрамларда бахс-рақобат, сиҳат-саломатлик жисмоний ва рухий баркамоллик воситаси сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Шуни эътироф этиш керакки, спорт ёшларни фақат жисмонан ривожлантириш билан бир қаторда уларни фаолиятини тўғри ташкил этишида, бекорчиликни олдини олишда, шунинг билан бир қаторда инсонпарварликни, Ватанни севиш, маъсулиятни англаш, қатъиятлилиқ, ҳис-туйғуларни шакллантиришда асосий имкон бўлиб саналади.

Мустақил Ўзбекистоннинг раванг топиши, уни иқтисодий ва ижтимоий томондан буюк давлат даражасига кўтарилиши ёш авлоду меҳнаткаш фуқароларнинг нафақат ақл-идроқи, билими ва малакаси, балки уларнинг саломатлигига ҳам бевосита боғлиқдир. Ҳозирги давр тақдирини ва унинг истиқлолини ижобий ҳал этиш қайси, соҳада бўлишидан қатъий назар ҳар бир фуқародан серғайратлик, тадбиркорлик, удабуронлик ва ишбилармонлик каби ҳислатларни талаб қилади. Мазкур ҳислатлар заминида эса куч, тезкорлик, чاقқонлик ва чидамкорлик сифатлари ётади. Албатта, бу сифатларни фаол мақсади шаклланиши ўз-ўзидан вужудга келмайди. Балки инсоннинг онтогенетик тараққиёти жараёнида спорт ёки жисмоний тарбия билан мунтазам ва режага мувофиқ шуғулланиши эвазига амалга оширилади. (А.А.Пулатов Волейбол, Тошкент, 2004, 3-бет. 24).

Амалий машғулотларда (енгил атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, теннис ва ҳоказо) эса спорт маҳоратига эришиш билан бир қаторда уларнинг жисмоний чиниқтириш хусусиятлари, спорт орқали Ватанимизнинг шуҳратини оламга ёйишдек энг улуғвор ва ўта масъулиятли тарбиявий жараёнлар сингдириб борилмоқда.

Демак, миллий анъаналаримиз негизида нафақат маънавий-маърифий, маданият, балки жисмоний камолот ҳам устувор туриши ҳаётда ўз мазмунини ҳамда ифодасига эга.

Тадқиқотнинг мақсади: ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатини махсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш имкониятларини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Ёш волейболчиларни жисмоний тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш тажрибасини ўрганиш;
2. 11-12 ёшли волейболчиларда сакровчанлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ва тренажер ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлашдан.

Ишнинг объекти: БЎСМ нинг Бошланғич тайёрлов босқичида иккинчи йил шуғулланувчи 11-12 ёшли волейболчилар.

Ишнинг предмети: 11-12 ёшли волейболчиларда сакровчанлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ва тренажер ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлашдан.

Ишнинг илмий янгилиги: қуйидагилар билан ифодаланади:

1. 11-12 ёшли волейболчиларда сакровчанлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ва тренажёрлар ёрдамида ривожлантириш самаралироқ эканлиги исботланади.

2. Ҳаракатли ўйинлар, тренажёрлар ва ностандарт машқларни эстафета тарзида қўллаш ёш волейболчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишини оширди, уларнинг фаоллигини таъминлади ва қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни самарали ривожланишига имкон яратди.

Ишнинг амалий аҳамияти. Олинган тадқиқот натижалари, қўлланилган ва синовдан ўтказилган ҳаракатли ўйинлар, тренажёрлар ва махсус машқларни ёш волейболчиларни тайёрлаш амалиётида қўллаш муҳим аҳамият касб этади.

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий- техника нуқтаи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва «кимматлироқ» бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассисни билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашда мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири дастлабки ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мазкур диссертацияда дастлабки ўргатиш жараёнини мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари, ҳамда шу мавзуга оид бўлган маълумотлар талқин этилади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишни асосий шарт-шароитларидан бири – бу волейболчини жисмоний, техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукаммал ўзлаштириш ва жисмоний сифатларни самарали ривожлантиришдан иборатдир.

Ҳаракат (ўйин) малакалари – тўпни ўзатиш, қабул қилиш (ҳимоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Маълумки, ўргатиш жараёни – бу кўп йиллик ва ўта мураккаб педагогик жараён бўлиб, тренер, ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятни сабабларга ҳам боғлиқлар:

болани ҳаракат фаоллиги, машғулотларни сони, сифати, давом этиш муддати, ердамчи техник ускунлар, машғулот ўтказладиган жойни шарт-шароитлари, болани қизиқиши, ҳаракат «бойлиги» ва тажрибаси ва ҳоқазо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати болани оилавий шароитига, уни ижтимоий ва иқтисодий имкониятига, ҳамда руҳий ҳолатига боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жаранида эътиборга олинadиган омиллар асосланган маълум услубий тартибда режалаштирув ҳужжатларидан жой олиш керак. Бундан ташқари болани ички «сирли» имкониятларини, ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ердамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч асос бўлиб хизмат қилиш керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва босқичларни ҳар бири ўзига мос услуб ва воситаларни ўз ичига олади(7,8,9,10,13,14,15,16,23,24,25,26,33,34)

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат қўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун фойдаланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарликнинг асосий қисмларни ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, яқдиллик (интеграл) ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ердамида кўзланган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири узвий боғлиқ. Мисол учун агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқни яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатишбилан бирга кўргазмади куроллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоқазо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Бу ўрганиш босқичида мувоффақият кўпҳолларда ендоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиш шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Оддий ва ҳаракатларни ўрганишда уларни яхлит, биргаликда бажарилади. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (ҳужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратилади. Имқоният борица тезлик билан ўқувчини ҳаракатни тўла бажариш томонига йўналтирилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан (методларидан) фойдаланилади (буюриш, команда бериш, кўриш ва эшитиш

хабарлари, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳақозо), ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевоста ердами, ердამчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик еки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бўнда кўйидагилар қўлланади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолашиш усули, муомала усули, давра айлана машқлари. Такрорлаш услуби – бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малақа ҳосил қилиш учун такрорлаш машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблашишни) тақазо этади. Ҳаттоки чарчаган ҳолатда ҳам машқлар бажартирилади, муомла ва ўйин учун бир вақти ўзида техникани сайқаллатишга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилшга, ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ҳар томонлама ўйин.

Тўртинчи босқич:- ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкамлашни кўзда тутати. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (график, шартли номланган, магнит лентасига езилган, видео), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари.

Ушбу педагогика магистри даражасини олиш учун қилинган диссертация иши 3 та боб, 59- бетдан иборат бўлиб, матн компютерда терилган. 8 та жадвал ва 7-та расм келтирилган.

I-БОБ. МАВЗУ ЙЎНАЛИШИГА ОИД АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.

1.1. Сакровчанлик спорт маҳоратининг муҳим пойдеворидир.

Инсон ҳаёти, турмуши, айниқса муҳофаа ва спорт фаолиятларида сакровчанлик сифатлари муҳим аҳамият касб этади. Дарҳақиқат, болалар ва ҳатто катталар ҳам ўз ҳаёт ва турмуш тарзида сакраш билан боғлиқ бўлган турли вазиятларга дуч келади (ариқ ёки бирор тўсиқдан хатлаб ёки сакраб ўтиш, баландда турган бирор нарсани сакраб олиш ёки туртиб тушириш, рақсда сакраш ва ҳ.). Демак, сакраш қобилияти ҳаётий зарур малакалар туркумига хосдир.

Спорт амалиётида эса, айниқса баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика спорт турларида сакраш элементлари вазиятни ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади.

Айнан шунинг учун, масалан волейболда сакраш қобилиятига алоҳида эътибор берилади. Жумладан, волейбол тўғарақларига танлаш ва қабул қилишда сакровчанлик сифатларини баҳолашга мўлжалланган махсус тест кўрсаткичлари берилган.

М.С.Брильнинг (1989) тадқиқотларига асосан ёш болаларни волейбол тўғарақига қабул қилишда 10-12 ёш болаларнинг жойдан туриб вертикал сакраши 42,9-45,1 см; жойдан туриб узунликка сакраши 204-225 см деб белгиланган. Лекин, бу меъёрий кўрсаткичлар ўғил ва қиз болалар тоифасига ажратилмаган.

Бир қанча муаллифлар фикрига биноан болалар волейбол билан 8-9 ёшидан бошлаб шуғулланишлари мумкин экан. Шу билан бир қаторда адабиётларда ҳар хил ёшдаги болалар учун нафақат сакровчанлик бўйича, балки бошқа жисмоний сифатлар бўйича ҳам ҳеч қандай меъёрий кўрсаткичлар белгиланмаган.

Волейбол бўйича БЎСМларга мўлжалланган дастурда дастлабки тайёргарлик гуруҳига 11-12 ёшли болалар қабул қилиниши ҳақида таъкидланган. Ушбу дастурда дастлабки ўргатиш гуруҳида шуғулланаётган болалар учун умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича 159 соат ажратилган бўлиб, сакровчанликка оид машқлар ҳақида қисқагина маълумот берилган ҳолос. Қизиғи шундаки, волейболга қабул қилишда жойдан туриб вертикал сакраш ўғил болалар учун ҳам, қиз болалар учун ҳам 30 см деб белгиланган. Танловда қўлланиладиган меъёрий тест машқлари доираси ҳам жуда тор. Сакрашнинг бошқа тургарига (узуликка сакраш, югуриб келиб вертикал ёки диагональ сакраш) ҳос қобилиятларга эътибор берилмаган.

Юқорида қайд этилгандик, сакровчанлик сифати кўпгина спорт турларида устувор аҳамиятга эга. Шунинг учун махсус адабиётларда ушбу сифатга устувор аҳамият қаратилади.

Л.Р.Айрапетьянц ва М.А.Годиқлар (1991) ўз тадқиқотларида малакали волейболчиларни тарбиялашда жисмоний сифатларни ривожлантириш

даражасини баҳолаш ва уларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш масаласига эътибор қаратиб, қатор тавсияларга урғу беради. Лекин уларнинг маълумотларида айнан сакровчанликка оид тестлар ёки ҳаракатли ўйинлар ўз ифодасини топмаган. А.Ш.Қосимов (1986) эса, аксинча катта ёшдаги ва кичик ёшдаги волейболчилар учун ҳам сакровчанликни ўрганишга оид тестлардан фойдаланиш ҳамда шу сифатни ривожлантиришга оид ўйин машқларини қўллаш муҳимлигига алоҳида диққат беради.

Ю.Д.Железняк ва Ю.М.Портновларнинг (2002) таҳрири остида нашрдан чиққан “Спорт ўйинлари” дарслигида сакраш, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини волейболга оид мустақил ўйин усули ўрнида талқин этишган. Боз устига улар жойдан туриб бир ва икки оёқда сакраш, бир ёки икки оёқ билан депсиниб вертикал ва диагональ йўналишларда сакраш кўникмаларини ривожлантириш муҳимлигига урғу беришган. Энг асосийси ушбу муаллифларнинг фикрига кўра, сакровчанлик сифатларини сакраб ижро этиладиган ўйин малакалари мисолида шакллантириш зарур эканлигини таъкидлайдилар. Яна бир муаммога эътибор бериладик, баскетболда сакраб ҳавода айланма ҳаракат билан тўпни узатиш ёки саватга ташлаш ўйин самарадорлигини белгилашда муҳим омил бўлиб хизмат қилар экан.

Сакровчанлик сифатлари, уларни баҳолаш ва ривожлантириш масалалари бошқа спорт турлари бўйича чоп этилган адабиётларда ҳам долзарб мавзу сифатида ўз изоҳини топган.

Сўнгги йилларда волейбол мусобақаси қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин фаолияти ва ўйин малакаларининг ижро этилишига батамом янгича тус бериб юборган. Ҳозирга кунда деярли барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда “ҳавода”, яъни сакраб ижро этилади (зарба, тўсиқ қўйиш, тўп киритиш, узатиш, тўпни қабул қилиш). Ушбу ҳолатни юзага келиши волейбол амалиётида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларига эътибор қаратишни нафақат кучайтирапти, балки бу сифатларни жадал ривожлантиришга қаратилган янги илмий технологиялар яратишни тақозо этмоқда.

Шунинг учун кўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёнида малакали волейболчиларни тайёрлаш самараси сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини ҳар томонлама мукамал трбиялаш устуворлигига бевосита боғлиқ бўлиб борапти.

Волейболчилар сакровчанлиги ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш муаммоларини ёритувчи илмий тадқиқотлар ҳамда илмий адабиётлар доираси жуда кенг (Као Ван Тхы, 1971; Кондак Н.Н., 1985; Ивойлов А.В., 1974, 1981, 1985; Железняк Ю.Д., 1998, 2002, 2005, 2009; Попичев М.И., 1990; Айрапетьянц Л.Р., 2003; Боирбеков М.Г., 2003 ва бошқалар).

Жумладан, А.М.Наралиев (1987) вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик-кучлилиқ сифатини “зарбдор” услубда ривожлантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича “портловчи” кучини ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш

яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10-12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозим бўлади.

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

Э.А.Сергеев (1979) фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида тананинг узунлигидан ташқари, сакровчанлик ва чакқонлик сифатлари кўрсаткичлари ўта муҳим ҳисобланади. Кейинги босқичларда эса тезкорлик, кўл мушаклари кучи ва диққатнинг турғунлиги устувор аҳамиятга эга бўлади.

Волейбол элементлари билан кўшиб ўтиладиган жисмоний тарбия дарсини кичик синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигига таъсир этиш даражасини ўрганиш натижасида Зуоза Аурелиос-Казис Казевич (1989) шундай хулосага келадики, аниқ мақсадга йўналтирилган волейбол дарслари нафақат ёш ўқувчиларни тарбиялашда самарали восита бўлиб ҳисобланади, балки волейбол тўғарагига дастлабки танлов асосида қабул қилиш ва уларнинг ўйин ихтисослигини башорат ёрдамида белгилаб олиш имконини беради.

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

- қисқа болдирли, узун сон ва гавдали болалар;
- узун сон ва гавдали, қисқа болдирли болалар;
- узун болдирли, қисқа сон ва гавдали болалар;
- калта сон, узун гавда ва болдирли болалар.

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

Узоқ йиллар давомида малакали волейболчилар сакровчанлиги сакраш чидамкорлигининг ўсишини кузатиб келган М.Г.Боирбеков (2003) илмий ва амалий аҳамиятга эга қатор хулосалар қилишга муваффақ бўлди. Жумладан, унинг фикрича юқори малакали волейболчилар бин ўйин мобайнида зарба бериш ва тўсиқ қўйиш учун 306 мартадан 600 мартагача сакрар эканлар. Ушбу малакаларни ижро этиш учун энг кўп марта сакраш 4 партияга тўғри

келади (142 марта). Тўсиқ қўйиш учун сакраш (122), зарба бериш учун сакрашдан кўпроқ, қайтарилар экан (113 марта). Кузатувларга кўра битта тренировка машғулоти давомида бадариладиган сакраш сони, битта мусобақада сакраш сонидан кам эканлиги аниқланган. Олинган натижалар шунга эътибор қаратадики, машғулотлар давомида ихтисослашган сакраш машқларини тўпсиз ва тўп билан ижро этиладиган техник малакалар асосида қўллаш зарур экан ҳамда бундай машқлар сони мусобақада ижро этиладиган сакрашлар сонидан 1,5-2 баробар ортиқ бўлиши даркорлигини кўрсатади.

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

Масалан: сакраш тумбаси сакровчанликни ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиради. Тумба бўлимларидан иборат бўлиб, уни ҳар хил баландликка қўйиш мумкин. Асосан сакровчанликни оширишда бажариладиган машқлар қуйидагилардан иборат. Бир оёқда ва икки оёқда депсиниб сакраш; сакраб ўтиш; юқorigа сакраш ва ҳужумчи зарбасини бажаришдаги сакрашлар киради. Сакраш эспандерида машқ бажариш сакровчанликни ривожлантиради. Бунда белга ва полга амортизатор боғланади ва осилиб турган тўпга қўлни теккизиш учун сакралади. Машқларни назорат қилишда шуғулланувчиларни жиҳозлардан тўғри фойдаланиши ва машқларни тўғри ва аниқ бажаришига эътибор бериш керак. Юқорида келтирилган машқларни бир маромда бажариш ёш волейболчиларда муҳим роль ўйнайди. Бунинг учун волейболчи (спортчи) сакраш қувватини ва эпчиллик маҳоратини доимий бир хил маромда олиб бориши мақсадга мувофиқдир. Яна шуни айтиб ўтиш жоизки, спортчи сакраш қувватини ва эпчиллик ҳаракатини аниқ бир мўлжалга олган ҳолда тўпга ўша куч-қувватини сафрламоғи керак. Волейболчи ўз зонасига жавоб берган ҳолда ҳужум зарбасини ёки тўпни узатиб беришни, тўсиқ қўйишда бошқа шерикларига ҳалақит қилмаган ҳолда сакрашни аниқ бажариши керак. Ёш волейболчиларда сакровчанликни оширишда мактабдан ташқари ва мактаб шароитларида ҳар хил ҳаракатли ва ҳалқ ўйинларидан фойдаланиш билан ҳам сакровчанликни ошириш мумкин. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги ўйин мобайнида зарур роль ўйнабгина қолмай, техник усулларни чаққонлик билан бажариш ва ўйин давомида волейболчини жой ўзгартириши ривожланишини яқиндан таъминлайди. Ўйин кетаётган бир жараёнда фавқулодда ҳар хил ҳаракатга солувчи вазиятлар бўлиб қоладики, бу вазиятлар ўйинчини тўсиқ қўйишида ва зарба беришида тез ва аниқ фикрлашини талаб қилади.

Спорт ўйинларида техник-тактик малакаларни аниқ, тез ва самарали ижро этиш, техник-тактик малакаларни вазиятга мос мўлжалланган мақсад сари амалга ошириш ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятига мос жисмоний сифатлари билан чамбарчас боғлиқлиги илмий асослаб берилган

(Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик, 1991). Мазкур муаллифлар айрим спорт ўйинлари (футбол, волейбол, гандбол) хусусиятига хос жисмоний сифатларни ривожлантиришга мўлжалланган кўпгина машқлар мажмуаларини алоҳида-алоҳида гуруҳлаштириб қўллашни тавсия этишган. Жумладан, биринчи гуруҳ машқлари ўйин қоидалари доирасида ижро этилади. Иккинчи гуруҳ – ўйин қоидаларидан ташқари вазиятда, учинчи гуруҳ машқлари якуний зарба ёки тўп отиш (гандбол, баскетбол) билан тугамайди (шуғулланувчилар фақат бир-бирига тўп узатишади). Тўртинчи гуруҳ – ҳар бир шуғулланувчи якка ҳолда ўз маҳоратини шакллантирувчи машқларни бажаради.

В.И.Изаак (1974) эътиборни жалб қилувчи илмий ғояни илгари сурган. Унинг фикрига кўра, гандболчи томонидан тренировка ва мусобақа давомида ижро этиладиган ҳаракат малакалари ўз моҳияти ва тузилиши (структураси) жиҳатидан бир-биридан талайгина фарқ қилар экан. Демак, мувофиқ малакалар тренировка ва мусобақа давомида турлича жисмоний сифат асосида ижро этилади, яъни тренировкада ижро этиладиган сифат ва малака мусобақа давомида ижро этиладиган сифат ва малакадан анчагина фарқ қилади. Ушбу тадқиқотнинг маълумотларига қараганда бир ўйин давомида гандболчи ўртача 4945 м масофани босиб ўтар экан. Шу жумладан 1225 м қисқа масофаларга, 3720 м узок ораликларга югуриш тўғри келади. Ҳар бир ҳужум ҳаракатида 4-10 м, ҳимоя ҳаракатида 2-4 м дан масофа босилади. Майдонда ҳаракатланиш тезлиги ва масофа гандболчиларнинг ўйин функцияларига боғлиқлиги аён бўлди. Бир ўйин мобайнида 44,8 марта ҳужум қилинса, бир бора ҳужумга ўртача 27,8 с вақт кетар экан, 385 тадан 545 тагача тўп узатиш 18 дан 22 ҳолатгача тўпни уриб югуриш ва 28 тадан 36 тагача дарвозага тўп йўлланар экан. Қизиғи шундаки, ўйинчиларнинг малакаси қанча юқори бўлса, улар шунча тўп билан югуриш ҳаракатини кам бажарар эканлар. Бу ўйинчиларнинг бир-бирига тез ва аниқ тўп узатиш билан ҳаракат қилишлари эвазига амалга оширилиши ошкор бўлди. Юқорида қайд этилган малакаларнинг сони, техник қиймати, шиддати ва аниқлиги махсус жисмоний сифатларнинг қанчалик шаклланганлиги ва ихтисослашганлигига боғлиқлиги исбот қилинди.

Л.Ф.Мораренко (1975) ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда гандболчиларнинг тактик ҳаракати ва ижро этиладиган тактик комбинацияларнинг самарадорлиги кўп жиҳатдан жисмоний сифатларга, айниқса тезкорлик, ўйин вазиятини тез пайқай олиш ва муносиб реакция асосида тез ва аниқ ҳаракат қилиш каби сифат ва хислатларни юқори даражада ривожланган бўлишини талаб қилади деб ҳисоблайди.

В.И.Изаак, Т.Э.Набиевлар (2005) гандболчиларнинг мусобақа фаолиятини атрофлича талқин этиб, мусобақа самарадорлигини ошириш учун ихтисослашган жисмоний сифатларни алоҳида шакллантириш заруриятини эътироф этганлар.

В.С.Дахновский ва бошқалар (1991) тезкор-куч ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узок муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижамида курашчиларнинг техник-

тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Спорт амалиётида шу нарса аниқ исбот қилинганки агар танланган спорт турига оид жисмоний сифатлар яхши ривожланган бўлса, унда уларни ижро этиш ўйин самарадорлигини кучайтира бошлайди (В.Н.Платонов, 1986,2004; Л.П.Матвеев, 1999; М.А.Годик, 2006; В.И.Изаак, 1974).

1.2.Волейбол бўйича дастлабки тайёргарлик гуруҳига мўлжалланган ўқув режасининг таҳлили.

Ҳозирги кунга келиб ёш волейболчиларни тайёрлашда техник тайёргарлик жараёнининг моҳияти, мазмуни ва хусусиятлари талайгина илмий - услубий адабиётларда ўз ифодасини топган ва атрофлича ёритилган (10, 14, 15,18, 19, 22, 24,29,34).

Ёш волейболчиларнинг дастлабки тайёргарлик жараёнини ташкил қилиш ва хусусан уларнинг шу дастлабки ўргатиш босқичида техник маҳоратини шакллантира бориш масалалари танлов тадбирлари ҳамда, гуруҳларни тузиш ва машғулотлар тартиб-меъёрларини аниқлаб олишни тақазо этади.

Турли ёшдаги волейболчиларнинг дастлабки тайёргарлик гуруҳларини тузиш, ушбу гуруҳларни тўлдириш меъёрий машғулотлар ҳажми, сони ва соатларнинг тақсимланиши шу соҳанинг етакчи мутахассислари томонидан анча йил аввал ишлаб чиқилган бўлиб, деярли катта ўзгаришларга дучор бўлмаган (14, 22,35).

Дастлабки тайёргарлик гуруҳида ўтказиладиган ўқув-тренировка машғулотларининг асосий йўналиши уларни универсаллик (ҳар томонлама) принципи асосида ташкил қилишдан иборатдир. Бу машғулотларда қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

- саломатликни мустаҳкамлаш;
- болани жисмоний жиҳатдан тўғри тараққий эттириш (вазни, тана ва тана қисмларини ўлчамлари, ўпканинг тириклик сиғими ва ҳоказо);
- ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини (юриш, чопиш, сакраш, тўхташ, тортилиш ва ҳоказо) шакллантириш;
- жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантириш;
- махсус жисмоний сифатларни ўстириш (сакровчанлик, махсус тезкорлик ва куч, махсус чидамкорлик);
- волейболчи ҳолатлари, ҳаракатлиниши, тўп узатиш, қабул қилиш, зарба бериш, тўп киритиш, тўсиқ кўйиш малакаларига ўргатиш.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳларида ўтказиладиган ҳар бир машғулотнинг давом этиш муддати 2 академик соатдан ошмаслиги лозим.

**Волейбол бўйича дастлабки тайёргарлик гуруҳига мўлжалланган
ЎҚУВ РЕЖАСИ**

/р	Машғулотлар йўналиши	Ўқув йили ва ёши	
		1 9-10	2 11-12
	Назарий тайёргарлик	8	18
	Умумий жисмоний тайёргарлик	131	126
	Махсус жисмоний тайёргарлик	76	65
	Техник тайёргарлик	107	100
	Тактик тайёргарлик	38	53
	Ўйин тайёргарлиги	38	34
	Қабул, кўчирув ва битирув меъёрий тест синовлари	18	20
	Жами:	416	416

Синов ва меъёр турлари

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			ҳисоб	нишон	ҳисоб	нишон
1	Баланд стартдан 60 мга югуриш	Сония	9,9	9,6	10,2	10,0
2	Арғамчида сакраш (1 дақиқа)	Марта	70	80	75	85
3	Кросс (1000 м)	Дак, сон.	4.10,0	4.50,0	5.50,0	5.20,0
4	Жойдан туриб узунликка сакраш	См	340	380	300	320
5	Кичик тўпни югуриб келиб узоққа улоқтириш	Метр	30	35	18	23
6	Скамейкага таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш	марта	-	-	4	6
7	Арқонга тирмашиб чиқиш (хоҳлаган усулда)	Метр	2,8	3,0	2,5	3,0
8	Турникда қўлларни букиб ёзиш	Марта	4	6	-	-
9	Сайрга чиқиш км	Км	5	6	4	5
10	Сузиш	Метр	30	40	25	30
11	Тўпли ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш	Ҳаракат техникасини тўғри бажариш масалаларини эгаллаш				

1-чи жадвалда машғулотлар йўналиши бўйича соатлар ҳажми берилган бўлсада, дастур матнида шу машғулотларга ажратилган воситалар (машқлар) турларига (жисмоний, техник-тактик ва ўйин машқлари) соатлар тақсимланмаган. 2-чи жадвалда эса 11-12 ёшдаги болалар учун “Алпомиш” ва “Барчиной” синов тест меъёрлари келтирилган. Техник тайёргарликни шакллантирувчи машқлар эса асосан ихтисослаштирилган машқлардан иборат. Фикримизча, техник малакаларни шакллантиришда волейболга мос келадиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарали натижа беради. Айниқса, шу ҳаракатли ўйинларни ўйин малакалари хусусиятига мослаштириб қўллаш техник тайёргарлик кўрсаткичларини янада тезроқ шакллантиришига олиб келади. Чунки, волейбол билан эндигина шуғулланишни бошлаган болалар махсус техник машқларни тез ўзлаштириш анчагина қийин кечади. Айнан, мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар бу борада жуда қўл келади. Қатор илмий адабиётларда ушбу фикрни тасдиқловчи фикрлар билдирилган (10, 32, 37, 38). Шу билан бир қаторда Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурмановларнинг (29) китобида техник тайёргарлик воситалари таркибида техник маҳоратни шакллантиришга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш лозимлиги ҳақида ҳеч нарса дейилмаган. Муаллифлар фақат махсус техник машқлар, ёндоштирувчи ва тайёрлов машқлари тўғрисида сўз юритадилар. Таъкидлаш зарурки, ҳаракатли ўйинларни танлаш ва қўллашдан аввал ўйин техникаси ва унга ўргатиш босқичлари мазмуни ҳақида етакчи мутахассисларнинг умумлаштирилган ягона фикрларини ёритиш лозим

1.3. Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ва уларни қўллаш услубияти

Ўқувчи болалар соғлигини мустаҳкамлаш ва ёш спортчиларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни бекиёсдир. Бунинг исботи шундан иборатки, дарс ёки тренировка машғулотлари давомида қўлланиладиган стандарт ва меъёрий (чегараланган) жисмоний машқлар (юриш, югуриш, осилиб чиқиш, тортилиш, оёқ ва қўлларни букиш-ёзиш, эгилиш ва ҳ.) аксарият ҳолларда болалар қизиқишини сўндиради, кайфиятини туширади. Кўпинча бундай машғулотлар унумли ўтмайди. Кўпчилик мутахассис олимларнинг фикрига кўра, айнан ҳаракатли ўйинлар соғлиқни кучайтириш, жисмоний сифатларни ривожлантиришда ўта самарали восита деб тан олинган (Бриль, 1980; А.И.Лисицина, Т.У.Усмонхўжаев, 1992; М.Н.Жуков, 2002; Г.И.Бергер 2003; И.М.Коротков, Л.В.Былеева 1982, 2005; М.А.Қурбонова, 2006, 2009).

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

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

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

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

Ўқувчиларда ҳаётий фаолиятда ёрдам берадиган ақлий ва иродавий сифатларни таркиб топтириш;

Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш, режимга риоя қилишга одатлантириш;

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

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ўқитувчининг ташкилотчи ва тарбиячи сифатидаги вазифаси жуда масъулиятлидир (И.М.Коротков, 1979, 2009; Л.В.Былеева 2005, 2009; Т.У.Усмонхўжаев, 1992).

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

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

Ўрта ёшдаги ўқувчилар билан дарснинг асосий қисмида “чўпон, қўй ва бўри”, “Оқ тош”, “Оқ айиқлар” ва бошқа ўйинларни ўтказиш, дарснинг якунловчи қисмида эса кам ҳаракатли “Дақиқа”, “Тўғри бурилиш” ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқдир (Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев).

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

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

Масалан, “Тўпни олдирма” ёки “Тўп олиш” ўйинлари ёрдамида болаларга тўп узатиш ва илиб олиш ҳаракатларини ўргатиш белгиланган бўлса, бу ишни фақат мазкур ўйинлар орқали амалга ошириб бўлмайди. Чунки ўйнаётганларнинг асосий эътибори тўпни тез узатиш ва илиб олиш

билан банд бўлиб, ўйин техникаси элементларини бажариш эътибордан четда қолади. Агар бу иш тегишли методик кўрсатмаларга амал қилиб ва баъзи бир ўзгаришлар киритиб ўтказиладиган ўйинлар ёрдамида бажарилса, мақсадга эришиш мумкин (М.А.Қурбонова, 2006).

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

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

Жисмоний тарбия дарсининг муҳим хусусиятларидан бири вақтдан унумли фойдаланишдир. Бу тадбир дарсни самарали ўтиш имконини беради. Ўқитувчи ўқувчиларни дарсда фаол қатнаштириш учун барча имкониятлардан фойдаланиши, шунингдек, ҳамма ўқувчиларга бераладиган топшириқлар бир меъёрга бўлишига эришиш лозим.

Бунга эса ҳар бир ўйин ва ҳар бир иштирокчи учун вақтни аниқ тақсимлаш йўли билан эришиш мумкин. Агар ўйновчилар сони жуда кўп бўлса, бир неча гуруҳ ёки команда тузиш, топшириқни бажариш учун белгиланадиган вақтни қисқартириш лозим.

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

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

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

Ҳаракатли ўйинларни ўқув йилнинг чораклари бўйича режалаштиришда об-ҳаво шароитларини ҳисобга олиш керак, албатта. Масалан, Ўзбекистонда декабр, январ, феврал ойларида бошқа пайтларда машғулотларни очик ҳавода ўтказиш мумкин. Бироқ об-ҳаво яхши вақтга мўлжалланган “Чиллак”, “Оқ тош”, “Қозиқ”, “Тегизсанг-минасан”, “Байроқ учун кураш” сингари ўйинлар режалаштирилганида эҳтиёж учун уларнинг ўрнига бино ичкарасида ўтказса бўладиган ўйинларни ҳам белгилаб қўйиш керак (И.М.Коротков, 1979, 2009; Л.В.Былеева 2005, 2009; Т.У.Усмонхўжаев, 1992).

Ҳар бир чорак охирида ўтказиладиган текшириш машғулотлари учун турли жисмоний машқлардан иборат ўйинларни режалаштириш лозим. Бундай ўйинлар ўқувчиларнинг тайргарлигини, эгаллаган малакаларини, ҳаракатларининг тезлиги ва ўзаро мувофиқлигини синаб кўришда ёрдам беради.

Ўйин вазиятида тез фикр юритишни ўстириш мақсади билан ўйиннинг айрим усуллари ўргатишда шароитга мувофиқ ҳолда ўйинга “рақиб” ўйинчини киритиш ҳам мумкин.

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

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

Турли ҳаракатларни бажаришда ҳаёл ва мустақилликни ўстиришга бевосита ёрдам берадиган “Дақиқа”, “Аниқ бурилиш”, “Ким келди?” сингари мазмунли ўйинларни танлаш ва ўтказиш ҳам муҳимдир.

Агар бир нечта ўйин ўтказилса, улар турли йўсинда бўлиши, уларга ҳар хил машқлар ва ҳаракатлар киритилиши лозим. Ўқитувчи ҳар бир дарснинг аниқ вазифасини назарда тутиб, ана шу вазифани амалга оширишга ёрдам берадиган ўйинлардан танлаши керак (Т.С.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев, 1990,1992).

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

III-IV синфларда ҳаракатли ўйинларни асосан дарснинг асосий ва якунловчи қисмида ўтказиш тавсия этилади, чунки дастурда дарснинг кириш қисмида саф машқларини ўтказиш белгиланган.

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

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

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

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

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

9-10 ёшли болаларнинг ўйинлари бирмунча мураккаблаштирилади.

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

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

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

Ўйинлардан фойдаланишда фақат уларнинг элементлари қанчалик тез бажарилганини эмас, балки бажарилиш сифатини ҳам алоҳида ҳисобга олиш зарур (Т.С.Усмонхўжаев, 1990).

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

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

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

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

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

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

Ҳаракатли ўйинлардан кўзда тутиладиган асосий мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир. Бундай ўйинларда бирорта спорт ўйини техникаси ва тактикасининг элементлари такомиллаштирилади.

Ишлаб чиқилган методикага асосан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладиган дарслар чорак охирида, таътил олдида текшириш нормативларига баҳо қўйилганидан кейин ўтказилади. Дарснинг пухтарок бўлишига эришиш, шунингдек, орттирилган кўникмаларни мустаҳкамлаш ва ўқувчиларга бериладиган нагрукани ошириш мақсадида ўйинларда дарснинг асосий қисми сўнгида фойдаланиш мумкин.

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

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

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

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

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

Мазкур ёшдаги ўқувчилар учун тузилган мактаб дастурида гимнастика ва спортнинг бошқа турларига каттагина ўрин берилган. Ўз-ўзидан аёнки, дарсга киритиладиган ўйинлар ҳаракатларнинг у ёки бу элементларини ўзлаштиришга ёрдам берадиган машқлардан иборат бўлиши керак.

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

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

1.4. Спортчиларни жисмоний сифатларини ва техник-тактик малакаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни

Кўп йиллик спорт тренировкasi жараёнинг дастлабки тайёргарлик босқичида машғулотлар мазмунини режалаштириш ўзига хос хусусиятга эгадир.

Аксарият олимларнинг фикрига кўра, айнан шу босқичда танланган спорт турига хос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳам, техник-тактик маҳоратини шакллантиришда ҳам жуда катта аҳамиятга эга экан. Бунинг асосий сабабларидан бири шуки, агар дастлабки тайёргарлик босқичида фақат стандарт мазмунга эга жисмоний ёки ихтисосликка оид машқларга устунлик бериш шуғулланувчи ёш спортчилар қизиқишини сўндириши мумкин, уларнинг ҳаракат имкониятларини очиб беришга ожизлик қилиши исбот қилинган.

Бундан ташқари, ҳар бир спорт турида ҳар бир жисмоний сифатнинг ўзига хос устиворлиги кузатилади.

Замонавий волейболда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиш фақат яхши ривожланган жисмоний сифатлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бу борада айниқса чидамкорлик сифати, жумладан ўйин чидамкорлиги ва сакраш чидамкорлиги муҳим аҳамият кашф этади. В.А.Титарь (1991) нинг фикрига кўра волейболчилар учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакраш чидамкорлигидир. Аммо, қандай махсус чидамкорлик бўлмасин (сакраш, ўйин, тезкорлик чидамкорлиги) у фақат умумий чидамкорлик негизида шаклланиши мумкин. Шунинг учун умуман чидамкорликни тезкорлик сифати билан бирга ривожлантириш муаммоларига оид илмий маълумотларни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир. Айтиш лозимки, спорт тайёргарлигини шакллантириш самарадорлиги тўғридан-тўғри барча жисмоний сифатларнинг бир-бирига боғлаб ривожлантиришга боғлиқдир. Ушбу масалада яна бир муҳим шартлардан бири шуни, жисмоний сифатларнинг тараққий этиш даражаси мақсадга мувофиқ тест машқлари ёрдамида баҳоланиб бориши лозим.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳида ўтказиладиган ўқув-тренировка машғулотларининг асосий йўналиши уларни универсаллик (ҳартомонлама) принцип асосида ташкил қилишдан иборатдир. Бу машғулотларда қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

- саломатликни мустаҳкамлаш;
- болани жисмоний жиҳатдан тўғри тараққий эттириш (вазни, тана ва тана қисмларини ўлчамлари, ўлканинг тириклик сиғими ва ҳоказо);
- ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини (юриш, чопиш, сакраш, тўхташ, тортилиш ва ҳоказо) шакллантириш;
- жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамкорлик, эгиллувчанлик) ривожлантириш;
- махсус жисмоний сифатларни ўстириш (сакровчанлик, махсус тезкорлик ва куч, махсус чидамкорлик);
- волейбол ҳолатлари ҳаракатланиши, тўп узатиш қабул қилиш, зарба бериш, тўп киритиш, тўсиқ қўйиш малакаларига ўргатиш.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳларида ўтказиладиган ҳар бир машғулотнинг давом этиш муддати 2 академик соатдан ошмаслиги лозим. Техник тайёргарликни шакллантирувчи машқлар эса асосан ихтисослаштирилган машқлардан иборат. Фикримизча, техник малакаларни шакллантиришда волейболга мос келадиған фойдаланиш самарали натижа беради. Айниқса, шу ҳаракатли ўйинларни ўйин малакалари хусусиятига мослаштириб қўллаш техник тайёргарлик кўрсаткичларини янада тезроқ шакллантиришга олиб келади. Чунки, волейбол билан эндигина шуғулланишни бошлаган болалар махсус техник машқларни тез ўзлаштириш анчагина қийин кечади. Айнан, мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар бу борада жуда қўл келади. Қатор илмий адабиётларда ушбу фикрни тасдиқловчи фикрлар билдирилган (Л.В.Былеева, И.М.Коротков, 1982; А.А.Демчишин и др. 1989; М.Н.Жуков, 2003; М.А.Курбанова, 2006 ва б.). Шу билан бир қаторда Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов (1979) ларнинг «Юный волейболист» деб номланган китобида техник тайёргарлик воситалари таркибида техник маҳоратни шакллантиришга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш лозимлиги ҳақида ҳеч нарса дейилмаган. Муаллифлар фақат махсус техник машқлар, ёндоштирувчи ва тайёрлов машқлари тўғрисида сўз юритадилар.

Аммо, дастлабки тайёргарлик босқичида олиб бориладиган машғулотларда қандай жисмоний сифатлар ёки қандай техник-тактик малакалар шакллантирилиши зарурлигидан қатъий назар қўлланиладиган машқларнинг ўйин тарзида берилиши муҳим аҳамиятга эгадир.

М.А.Курбанова (2006) ўзининг кўп йиллик тадқиқотларига асосан шуни исботлаб берганки, ёш волейболчилар техник-тактик малакаларини шакллантиришда мослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ўта самарали натижа берар экан.

Демак, дастлабки тайёргарлик босқичида техник-тактик малакаларни шакллантиришга мос машқларни танлаш, уларни мувофиқ равишда қайта

ишлаб чиқиш ва машғулотларда қўллаш ёш волейболчиларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш имкониятини яратар экан.

1.5. Ўргатиш ва машғулотлар жараёнида қўлланиладиган техник воситалар

Волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Волейбол тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (1-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенглиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10-12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (2-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (3-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80-100 см бўлиб, полдан 3,5-4,0 м ораликда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50-80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрга (ёки тросга) горизонтал равишда (4, 2 зоналарда) ўрнатилади.

Узайтирилган тўр. Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

Амортизаторли тўплар. Залнинг бурчагига ўрнатилади (4-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан

фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига карабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландликларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узоқ муддат тебриниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустаҳкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажер ҳужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

Тўпни тутиб турувчи мослама. Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, ҳужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (5-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу ҳужум зарбаларини ўйин шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради.

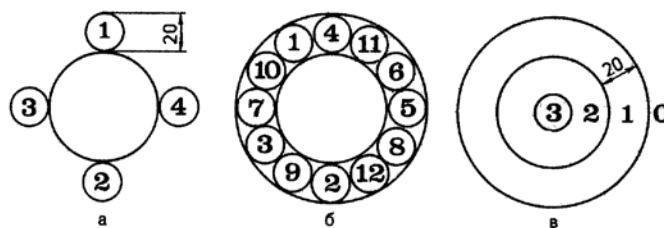
Тўр устидаги тўп. Тўр устига пружинали коптоклар илинган тросс тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин.

Тўлдирма тўплар. Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1-2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Улар ўйин шароитига яқинлаштирилган ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар аппаратининг шаклланишини таъминлайди.

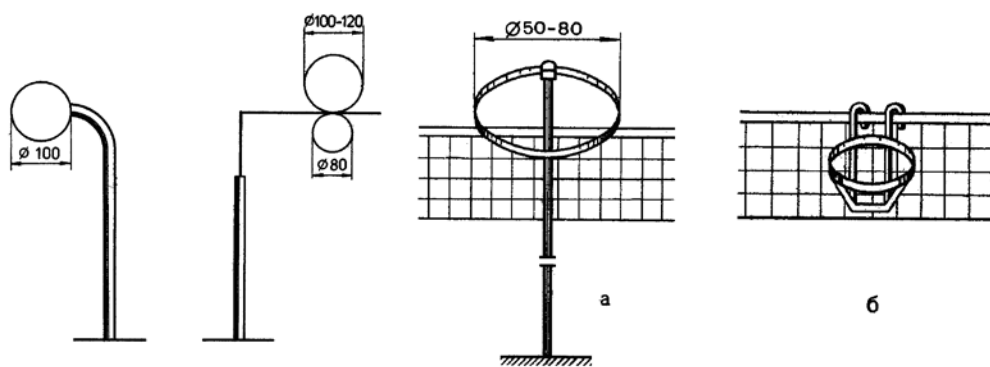
Арғамчилар. Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

Панжалар учун тренажерлар. Деворга ўрнатилган кронштейнга 3-4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган тросс уланади (6 а-расм). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажер билан (6 б-расм) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажерлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.

Сакровчанликнинг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва баҳолаб бориш В.М.Абалаковнинг сакровчанлик даржасини аниқлашга мўлжалланган диагональ экран-ўлчов мосламаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин (7 расм).

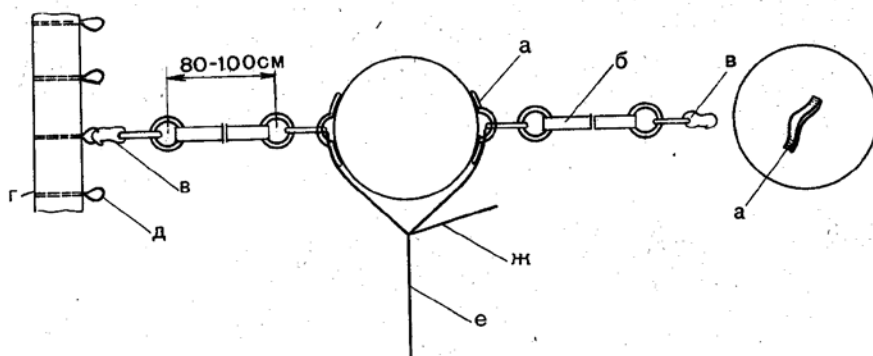


1-расм

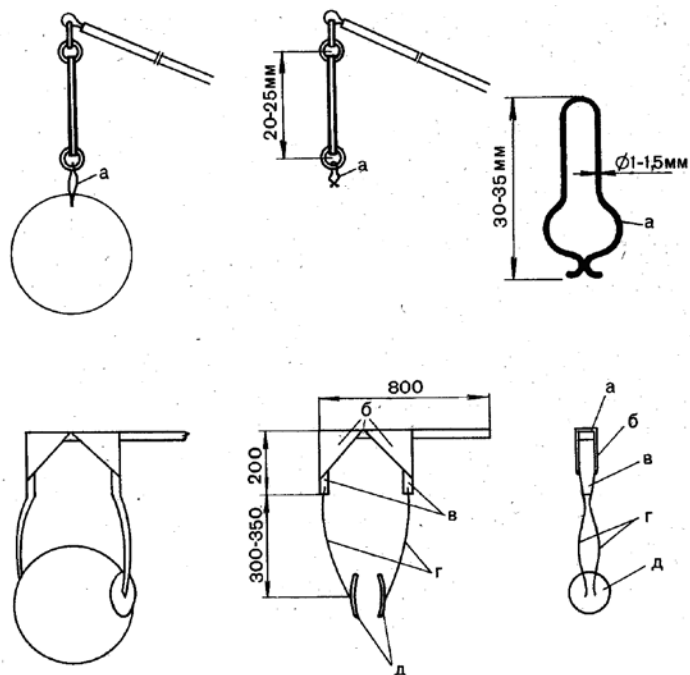


2-расм

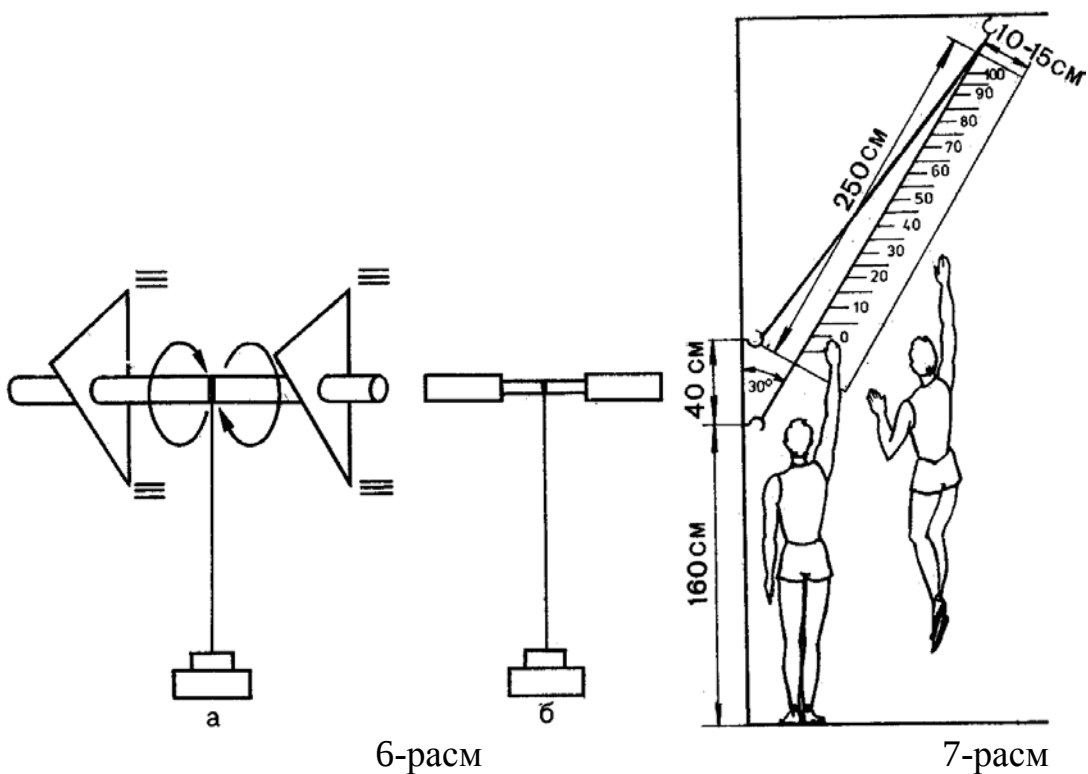
3-расм



4-расм



5-расм



Штанга, қадок тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар. Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлилигларини ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, қурилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақиладиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, қурилма, жиҳозлардан ҳам фойдаланилади.

1.6. Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар.

Шуғулланувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйидаги услублардан фойдаланилади.

1. Базавий чидамлилиқни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.
2. Махсус чидамлилиқни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш.
3. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чакқонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур.
4. Оралиқ услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.
5. Алмашинувчи машқ усуллари. Бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қаратилган ҳолда

ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш ҳажми, муддати ва ҳоказо)нинг айрим кўрсаткичларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини навбатлаштириш, шунингдек, дам олиш оралиқлари ва фаолиятнинг ташқи шароитларини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади.

Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёшлик хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёшлик давларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

Сакровчанлик. Волейболда аксарият ўйин малакалари сакраган ҳолатларда ижро этилади. Шунинг учун ушбу сифат фойдали натижага эришишда ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади. Наъмунавий машқлар:

- ўз вазнидан 50-70% оғирликлар билан ўтириб-туриш;
- 50%дан ортмаган оғирликни елкага қўйиб ярим ўтирган ҳолатдан шиддат билан туриш;
- турли оғирликдаги мосламалар билан сакраш;
- тренажёрларда оёқ мушакларини машқ қилдириш;
- турли тезликда ва баландликда скакалка билан сакраш;
- турли баландликдаги тўсиқлар оша сакраш ва ҳоказо.

Махсус чидамкорлик

Замонавий волейболда турли мазмундаги махсус чидамкорлик (сакраш чидамкорлиги, тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги, ўйин чидамкорлиги) ҳал қилувчи омил деб эътироф этилади. Ушбу сифатлар, айниқса сўнгги партияларда ўзини “мен”лигини кўрсатади. Чунки, чидамкорлик, шу жумладан юқорида қайд этилган чидамкорлик турлари тушунчаси – узок вақт давомида чарчамасдан шу сифат ёки ўйин малакаларини юқори иш қобилияти даражасида самарали ижро этиш демакдир.

Тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги – бу майдонча бўйлаб ҳаракатланиш ва ўйин малакаларини катта тезликда кўп марта самарали ижро этиш имкониятини англатади. Ушбу сифатларни ривожлантириш юқори тезликда ижро этиладиган махсус машқларни кўп марталаб қайтариш ёрдамида амалга оширилади.

Бу сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўриқиш ҳолларини олдини олиш учун катта тезлик билан ижро этилаётган машқлар (ёки машқлар мажмуаси)нинг бир марта қайтарилиши 20-30 с бўлиши, машқларни ижро этиш оралиғи (дам олиш) 1-3 дақиқа, қайтарилиш сони эса 4-10 мартага тенг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- “моккисимон” югуриш;
- “арчасимон” югуриш;

- “юлдузсимон” югуриш;
- майдончада диагонал йўналиш (X)да югуриш;
- шу машқларни оғирлик мосламалар билан бажариш;
- 2, 3, 4 – зоналарда тўсиқ қўйиш тақлиди;
- 2, 3, 4 – зоналарда зарба бериш тақлиди;
- турли зоналарда тўпни йиқилиб “олиш” тақлиди ва ҳоказо.

Сакраш чидамкорлиги.

Замонавий волейболда деярли барча ўйин малакалари (тўп киритиш, қабул қилиш ва узатиш, зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) аксарият ҳолларда сакраб ижро этилади. Демак, бир учрашув (ўйин) давомида сакраб ўйин малакасини ижро этиш жуда кўп марта қайтарилади. Шунинг учун бу сифат аслида тезкор-куч сифатини ифода этса-да, уни ривожлантиришга ва бу сифатни тарбияловчи машқларга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- 20 кг штанга (ёки бирор юк) 1,5 дақиқа ўтириб туриш;
- оёқ ва белга жойлаштирилган оғирлик мосламалари билан имкони борича сакраш;
- 1 дақиқа давомида ҳар 30 с дам олишдан сўнг тўсиқ малакасини тақлид қилиш (3-5 марта);
- қурбақача сакраш эстафетаси;
- кенгуруча сакраш эстафетаси;
- чумчуқча сакраш эстафетаси;
- қопни кийиб сакраш эстафетаси;
- тренажёрларда машқ қилиш ва ҳоказо.

Ўйин чидамкорлиги.

Ўйин чидамкорлиги – юқорида қайд этилган барча чидамкорлик турларини ўз ичига олади ва шуни ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади.

Ушбу сифат интеграл сифат бўлиб, уни ривожлантириш, одатда, ўйин партияларини кўпайтириш (6-9 партия) ҳамда ўйинни тўлиқ (6-6) ва тўлиқсиз (5-5, 4-4, 3-3) таркибда ташкил этиш ёрдамида амалга оширилиши мумкин. Бошқача қилиб айтганда ўйин вазияти ўйинчилардан маълум мазмун ва йўналишга хос ҳаракат (малака) ижросидан сўнг (балки ижро якунламасдан) зудлик билан умуман бошқа мазмун ва йўналишдаги ҳаракат (малака)ларни ижро этишга ундайди. Бундай ҳаракатларни катта тезликда ва самарали бажариш спортчилардан ўта чаққонликни талаб қилади.

Чаққонлик – бу интеграл (йиғма) сифат бўлиб ўз ичига куч, тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, сакровчанлик, қисқа вақтда вазиятни фарқлаб олиш ва тезкор равишда тўғри қарорга келиб, шиддатли ҳаракат қилиш сифат ҳамда қобилиятларини қамраб олади. Ушбу сифатларнинг юқори савияда ижро этилиши вестибуляр аппаратининг функционал имкониятлари шаклланган бўлишини тақозо этади.

Наъмунавий машқлар:

- 5 марта олдинга ўнбалок (кувырок) ошиш – сакраб зарба бериш тақлиди 5 марта орқага ўнбалок ошиш – йиқилиб тўпни қабул қилиш – тақлиди;

- шу машқ тўсиқ қўйиш ва сакраб тўп узатиш тақлиди билан бажарилади;

- шу машқ сакраб ўнг ва чап томонларга 360° айланиб қўниш машқи билан ижро этилади.

Бундай ўйинлар партиялари оралиқларида қисқа муддат ичида ижро этиладиган махсус машқлар қўлланилиши мумкин.

Наъмунавий машқлар:

- 15 марта ўнг оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;

- 15 марта чап оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;

- шу сакраш машқлари қайтарилади ва машқ тугаши билан тўпни йиқилиб қабул қилиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш малакалари тақлид қилинади;

- “моккисимон” югуриш – машқ тугаши билан навбатма-навбат ўйин малакаларини тақлид қилиш;

- “арчасимон” югуриш ва ўйин малакалари тақлиди;

- ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар;

- маълум вақт давомида (20 с, 30 с, 45 с, 60 с) имкони борича кўп марта самарали ўйин малакаларини бажариш (тўп билан) ва ҳоказо.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УСЛУБЛАРИ

2.1 Тадқиқот мақсади: ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатини махсус ҳаракатли ўйинлар ва тренажерлар ёрдамида шакллантириш имкониятларини ўрганишдан иборат.

2.2. Тадқиқотнинг вазифалари: ишнинг вазифалари қуйидагилардан иборат эди:

1. Ёш волейболчиларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларни қўллаш тажрибасини ўрганиш;

2. 11-12 ёшли волейболчиларда сакровчанлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ва тренажер ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлаш.

2.3. Тадқиқотнинг услублари:

Диссертациянинг мақсади ва вазифалари қуйидаги тадқиқот услублари асосида амалга оширилади:

1. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш;

2. Педагогик кузатув;

3. Тадқиқотда қўлланилган тест машқлари;

4. Педагогик тадқиқот;

5. Математик статистика.

2.3.1. Илмий – услубий адабиётлар таҳлили:

Диссертация мавзуси танлаб олингандан бошлаб шу мавзуга оид илмий - услубий адабиётлар йиғила бошланди ва белиланган мақсад ҳамда вазифалар доирасида таққаслов таҳлили амалга оширилади.

2.3.2. Педагогик кузатув:

Тадқиқот ишлари Тошкент шаҳар, Миробод туманидаги БЎСМ - №6 да олиб борилди. Тадқиқот 2010-2011 ўқув йили БЎСМнинг анъанавий дастурига асосан ўтказилди. Тажриба гуруҳларида волейбол бўйича ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар ва махсус машқлар ишлаб чиқилди ва ўқув жараёнида қўлланилди. Назорат гуруҳидаги шуғулланувчилар машғулоти эса БЎСМнинг анъанавий дастури бўйича олиб борилди.

Тажриба гуруҳи машғулотлари жараёнида БЎСМ дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб, дарс таркибига волейболчига ҳос сакровчанликни оширишга йўналтирилган махсус машқлар мажмуаси ва ҳаракатли ўйинлар киритилди:

1. Асосий туришдан оёқ учларига кўтарилиш.

2. Ўнг ва чап оёқларда ўтириб туриш.

3. Сакрамачок (скакалка)да вақтга, гимнастика тўшаги устида ва турли хил сакрашлар .

4. Тўсиқлар устидан сакрашлар (тўлдирма тўп, гимнастика ўриндиғи ва ҳ.к);

5. Зинапояда сакраш билан юқорига ҳаракатланиш (3-5 поғона).

6. Бир ва икки оёқлаб сакрашлар (9 м);

7. Ўтирган ҳолатдан қўлларни юқорига силташ билан узунликка сакраш (12 м);

8. Жойдан ва югуриб келиб осиб қўйилган тўпга сакраш.
9. Ушбу машқлар аксарият ҳолларда айланма тезланишларга оид машқлар таъсирида қўлланилди.
10. Қуйида шу машқларни ижро этиш тартиби ва мазмуни берилган:
11. Ўнг ва чап томонга узлуксиз айланиб тўғри йўналишда 30 м югуриш. 3 мартадан (ўртача тезлик).
12. 10 метрли доира чизиғи бўйлаб олдинга ва орқа томонга узлуксиз айланиб 3 айланадан югуриш (ўртача тезлик).
13. Олдинга ва орқага 10 мартадан думбалок ошиш.
14. Сакраб ҳавода 360° айланиб жойига қўниш. Ўнг ва чап томонларга 5 мартадан.
15. Шу машқни югуриш билан бажариш (9х9, ўртача тезлик).
16. Жойда туриб 90° букилиб бир қўлни полга қўйиб ўз ўқи атрофида айланиш (максимал тезликда мувозанат йўқолгунча).
17. Тик турган ҳолда, оёқлар жипслашган, кўзлар юмилган ҳолда бошни максимал амплитудада Ўнг ва чап томонларга мувозанат йўқолгунча айлантириш (максимал тездикда).
18. Икки колоннада туриб оёқларга қоп кийиб, 28 м масофани югуриб ўтиш эстафетаси;
19. 3 м ли доира чизик ичида ўнг ва чап оёқларда “**хўрозлар жанги**” ўйинини ижро этиш;
- 20. “Оқсоқ қарғалар” эстафетаси (10 м масофа).**
Оқсоқ қарғалар волейбол майдонида сакраб ҳаракатланишади, овчилар эса қарғаларни тўп билан мўлжалга олишади. Қайси жамоа кўпроқ мўлжалга олса, унга ғалаба берилади.
- 21. Ҳаккалағон қушчалар.**
Ер (пол)да айлана чизилади. Айлана марказида ўйинбоши — «ҳакка». Айлана чизиғи ортида эса ўйновчилар — «қушчалар». Улар айлана ичига сакраб кирадилар, айлана бўйлаб сакрайдилар, ундан сакраб чиқадилар. Қарға чумчуқни айлана ичида тутишга ҳаракат қилади. Тутилган ўйинбоши бўлиб қолади.
Вариантлар: чумчуқлар айлана бўйлаб сакрамайдилар, балки айлана ичига сакраб кирадилар ва ундан сакраб чиқадилар; тутилганлар айлана марказида қолади, улар сони тўрт-бештага етганида янги ўйинбоши тайинланади.
- 22. Бўри—ғовда.**
Майдон ўртасида (залда) бир-биридан 50-70 см узоқликда узунасига параллел чизик — «ғов» тортилади. Ғовда ўйинбоши — бўри. «Эчкилар» майдонча (зал)нинг бир томонида турадилар.
Ўқитувчининг сигналига биноан эчкилар ғовдан сакраб нариги томонга ўтиб кетадилар. Бўрилар ғовдан чиқмаган ҳолда эчкиларни тутадилар.
Қўлга тушган эчкилар санаб чиқилади. Икки-уч югуришдан сўнг бўрилар ўзгартирилади.
Вариантлар: ғовда икки-учта бўри бўлиши мумкин; эчкилар янги сигнал берилгунга қадар ғовдан сакрайдилар. Тутилган эчкилар ғовда қолади.
- 23. Чизиклар бўйлаб сакраш**

Ерда (полда) узунлиги 6-8 м, кенглиги 40 см бўлган бешта чизик тортилади. Биринчи чизикдан иккинчи чизиккача бўлган масофа 40 см, иккинчи чизикдан учинчисигача бўлган масофа 60 см, учинчи чизикдан тўртинчигача 85 см, тўртинчидан бешинчигача 115 см. Барча ўйинчилар икки-уч жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа шеренгага сафланиб, биринчи чизикдан 3-4 м узоқликда туради.

Ўқитувчининг кўрсатмасига кўра ҳар бир жамоадан биттадан ўқувчи чиқиб, биринчи чизикда сафланади. Дастлабки сигналдаёқ улар иккинчи чизикка сакрайдилар, иккинчи сигналда учинчига, учинчи сигналда тўртинчига, тўртинчи сигнал бўйича эса бешинчи чизикка сакрайдилар. Ким бешинчи чизиккача сакрай олса, тўрт очко, тўртинчи чизиккача сакраса, уч очко, учинчи чизиккача сакраса, икки очко, биринчи чизикдан иккинчисига сакраса бир очко берилади.

Сўнг иккинчи гуруҳ сафланади, сакраб бўлганлар эса шеренганинг чап қанотига бориб турадилар. Энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

24. Қуёнлар — полизда.

Майдончада (залда) иккита бирлашган доира чизилади, бири катта (диаметри 8-12 м) полиз, иккинчиси кичик (диаметри 2-4 м) қоровул уйи, унда ўйинбоши туради. Қуёнлар катта доира орқасида турадилар, ўқитувчининг сигналига кўра қуёнлар доира ичига сакрайдилар, майдон бўйлаб сакраб юрадилар, ундан сакраб чиқадиладар. Қоровул полиз бўйлаб чопиб юради ва қуёнларни тўсишга ҳаракат қилади; тутилган қуёнларни уйга олиб кетади. Уч-тўрт қуён тутилгач, янги ўйинбоши тайинланади.

25. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини оширишда нафақат маҳсул машқлар, ҳаракатли ўйинлар балки турли мослама-тренажёрлардан ҳам фойдаланиш яхши натижа беради.

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

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

2.3.3. Тадқиқотда фойдаланилган тест машқлари:

1. Жойдан туриб вертикал сакраш (см);
2. Югуриб келиб баландликка сакраш (см).
3. Жойдан туриб узунликка сакраш (см);
4. Паст стартдан 60м га югуриш (сек);
5. 92м га югуриш (сек).
6. Ўйналиш бўйича зарба бериш (3-чи зонадан 4-чи зонага узатилган тўп.10 имконият).

2.3.4. Тадқиқот ўтказиш тартиби.

Тадқиқот ишлари Тошкент шаҳар, Миробод туманидаги БЎСМ - №6 да олиб борилди. Тадқиқот объекти БЎСМ - №6 нинг бошланғич тайёрлов гуруҳида иккинчи йил шуғулланаётган 11-12 ёшли волейболчилар ҳисобланади.

Тадқиқот давомида икки гуруҳда ҳам 12 тадан 24 та текширилувчи иштирок этиб, улар тажриба ва назорат гуруҳларига бўлинди.

Тадқиқот машқларини ўз таркибига киритмаган анъанавий (БЎСМ дастури асосида) ва шу машқлар билан қўлланиладиган машғулотлар самарадорлиги икки гуруҳда ҳам тадқиқотдан олдин ва тадқиқот якунида текшириш ўтказиш асосида аниқланди.

Тажриба гуруҳида анъанавий машғулотлар мазмунига қўшимча сифатида юқорида келтирилган ҳаракатли ўйинлар, машқлар ва тренажёрда бажарадиган машқлар киритилди.

III-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ МУХОКАМАСИ

3.1. Педагогик тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили.

3.1.1. Дастлабки ўргатиш босқичида 11-12 ёшли волейболчиларда сакровчанлик махсус жисмоний сифатини ривожлантиришда, ҳамда тўсиқ қўйиш техникасини такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар ва махсус машқлар самарасини аниқлаш.

Ўқув-тренировка машғулоти жараёнида умумий ва махсус жисмоний сифатлар ҳамда техник-тактик малакаларнинг шаклланиш самарадорлигини назорат қилиш юқори малакали спортчилар тайёрлаш борасида муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Айниқса, ушбу назоратнинг мавқеи спорт тайёргарлигининг дастлабки ўргатиш босқичида жуда каттадир. Чунки, спорт билан эндигина шуғулланишни бошлаган болалар ўзларининг функционал ва жисмоний жихатларидан ҳали катта нагрузкаларга тайёр бўлмайди. Шунинг учун қўлланилаётган жисмоний ва техник-тактик машқлар шу болаларнинг имкониятига қараб меёрланган бўлиши лозим. Шу билан бир қаторда, физиология қонуниятларидан маълумки, агар ушбу машқлар юкламаси (нагрузкаси) ҳажми, шиддати, мураккаблиги жихатлари ҳаддан ташқари юқори бўлса, ёш организм бу нагрузкага бардош бераолмайди. Натижада чарчаш, зўриқиш ва ҳатто касаллик ҳолатлари рўй бериши мумкин. Агар бордию нагрузкалар ҳажми ва шиддати жуда кам бўлса, унда тараққиёт, яъни ривожланиш бўлмаслиги эҳтимолдан ҳоли эмас. Демак, ўқув-тренировка жараёнида доимий ва мунтазам педагогик назорат ташкил қилиниши керак.

Волейбол бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига мўлжалланган амалдаги дастур ўз мазмуни ва талаблари жихатидан ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди. Лекин, ҳар қандай дастур асосида машғулотлар ўтказилмасин, агар педагогик назорат бўлмаса, мазкур машғулотлар исталган самарани бермайди.

Шу билан бир қаторда амалдаги ўқув-тренировка дастури ўз таркибига аксарият анъанавий-стандарт машқларни киритган. Бундай машқлар, кўпинча болаларни психологик нуқтаи назардан тезроқ чарчатади. Болаларда машғулотларга нисбатан қизиқиш сўнади. Бинобарин, машғулотларда ноанъанавий машқларни қўллаш кутилган самарани бериши тахмин қилинади. Айнан шу масалани исботлаш мақсадида биз дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган 11-12 ёшли волейболчи болаларда педагогик тадқиқот ўтказдик. Тадқиқот икки гуруҳ – назорат ва тадқиқот гуруҳлари иштирокида 10 ой муддат давомида амалга оширилди.

Назорат гуруҳи амалдаги дастур асосида машғулотларда қатнашдилар.

Тадқиқот гуруҳи машғулотларида эса ушбу диссертациянинг II - бобида кўрсатилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар қўлланилди.

3-4-жадвалларда назорат гуруҳида шуғулланган ёш волейболчиларнинг тажриба бошланишидан аввалги ва кейинги аниқланган махсус жисмоний сифатларнинг шахсий курсатгичлари даражаси қайд этилган.

Натижалар шуни кўрсатдики, тадқиқотдан аввал текширилган назорат гуруҳи аъзоларининг махсус жисмоний сифатлари спорт билан шуғулланмайдиган шу ёшдаги болаларникидан деярли фарқ қилмаган. Жумладан, жойдан туриб баландга сакраш кўрсатгичлари тадқиқотдан олдин 31-33 см, югуриб келиб баландга – сакраш – 33-39 см, жойдан туриб узунликка сакраш 150-170 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 0-4 марта, 92 м га югуриш – 27,0-30,0 сек ни ташкил этди.

Тадқиқот якунида эса ушбу кўрсатгичларни ўсиши катта фарқ билан ўзгармади (4 - жадвалга қаранг). Жумладан, жойдан туриб баландга сакраш кўрсатгичлари тадқиқотдан олдин 36-40 см, югуриб келиб баландга – сакраш – 41-47 см, жойдан туриб узунликка сакраш 153-180 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 2-4 марта, 92 м га югуриш – 26,0-28,4 сек ни ташкил этди.

Назорат гуруҳида **тадқиқотдан олдин** олинган шахсий махсус жисмоний сифатларнинг ўзгариши

№	Ф.И.Ш.	Тестлар				
		Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	Жойдан туриб узуңликка сакраш (см)	Сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш (10та имкониятдан)	92м га югуриш (сек)
1	Ишмуратова М	32	33	150	3	30,0
2	Смирова Н	33	36	154	0	29,2
3	Хамидова Н	32	35	161	0	28,1
4	Смирова Л	32	34	152	1	30,0
5	Сайфутдинова Н	31	34	147	2	29,0
6	Хидаётова У	33	36	157	1	29,2
7	Асланова А	33	37	156	4	27,3
8	Горелина А	33	36	160	1	29,0
9	Петойкина А	33	38	165	3	27,4
10	Кудова Д	33	36	153	2	29,2
11	Линберидие В	32	37	162	0	28,0
12	Номазова В	32	39	170	2	27,0
W		389	431	1887	19	343,4
X		32,4	35,9	157,2	1,5	28,6
G		1,16	1,72	6,62	1,24	1,27
V		3,5	4,7	4,2	8,2	4,4

Назорат гуруҳида **тадқиқотдан кейин** олинган шахсий махсус жисмоний сифатларнинг ўзгариши

№	Ф.И.Ш.	Тестлар				
		Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	Сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш (10та имко- ниятдан)	92м га югуриш (сек)
1	Ишмуратова М	36	40	156	2	28,1
2	Смирова Н	41	46	160	2	27,3
3	Хамидова Н	37	44	166	3	26,4
4	Смирова Л	40	41	157	3	28,4
5	Сайфутдинова Н	39	41	153	3	28,0
6	Хидаётова У	39	46	166	3	27,4
7	Асланова А	40	46	164	4	26,1
8	Горелина А	40	45	167	3	27,4
9	Петойкина А	40	46	170	4	26,3
10	Кудова Д	39	43	157	4	28,3
11	Линберидие В	39	45	170	3	26,2
12	Номазова В	39	47	180	4	26,0
W		433	530	1966	38	325,9
X		36,0	44,1	163,8	3,1	27,1
G		1,28	2,06	8,53	1,61	0,91
V		3,5	4,6	5,2	5,2	3,3

Тажриба гуруҳида **тадқиқотдан олдин** олинган шахсий махсус жисмоний сифатларнинг ўзгариши

№	Ф.И.Ш.	Тестлар				
		Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	Жойдан туриб узузликка сакраш (см)	Сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш (10та имко- ниятдан)	92 м га югуриш (сек)
1	Чурева Я	32	31	150	1	30,0
2	Федирова З	31	33	154	0	29,2
3	Бузинова Я	32	33	160	0	28,1
4	Каборова Н	32	32	152	1	30,0
5	Писирова С	31	32	140	2	29,0
6	Молчанова В	31	35	157	1	29,2
7	Собирова Д	32	35	156	2	27,3
8	Баритская Н	31	34	160	1	29,0
9	Рагошкина В	33	38	163	2	27,4
10	Югай А	31	36	150	2	29,2
11	Шодмонова А	32	37	162	0	28,0
12	Ким А	32	39	160	2	27,0
W		380	415	1754	14	343,4
X		31,6	34,6	146,2	1,2	28,6
G		1,16	1,72	6,62	1,24	1,27
V		3,7	5,0	4,5	1,3	4,4

Тажриба гуруҳида тадқиқотдан кейин олинган шахсий махсус жисмоний сифатларнинг ўзгариши

№	Ф.И.Ш.	Тестлар				
		Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	Жойдан туриб узузликка сакраш (см)	Сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш (10та имко- ниятдан)	92 м га югуриш (сек)
1	Чурева Я	38	42	158	3	27,1
2	Федирова З	42	48	162	3	26,3
3	Бузинова Я	38	46	168	3	25,4
4	Каборова Н	42	43	159	5	27,4
5	Писирова С	40	43	156	4	26,0
6	Молчанова В	42	48	168	4	26,4
7	Собирова Д	42	48	166	4	25,1
8	Баритская Н	42	47	168	3	26,4
9	Рагошкина В	42	48	170	5	25,3
10	Югай А	41	46	159	4	26,3
11	Шодмонова А	41	47	172	3	25,2
12	Ким А	41	49	180	4	25,0
W		533	555	1996	45	311,9
X		44,4	46,3	166,3	3,7	26,0
G		1,28	2,06	8,53	1,56	0,91
V		2,9	4,5	5,1	4,2	3,3

Тадқиқот гуруҳида қайд этилган махсус жисмоний сифатлар кўрсаткичлари машғулотларда қўлланилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ўта самарадорлигини исботлади (6 - жадвал).

Ушбу самарадорлик даражаси олинган ўртача статистик кўрсаткичлардан аниқ ва равшан кўриниб турибди (5 ва 6 жадваллар,). Чунончи, назорат гуруҳида тадқиқотдан аввал жойдан туриб баландга сакраш 32,4 см, югуриб келиб баландга сакраш 35,9 см, жойдан туриб узунликка сакраш 157,2 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 1,5 марта, 92 м га югуриш 28,6 сек ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткичлар қуйидагича ўзгарди: жойдан туриб баландга сакраш 36,0 см, югуриб келиб баландга сакраш 44,1 см, жойдан туриб узунликка сакраш 163,8 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 3,1 марта, 92 м га югуриш 27,1 сек ни ташкил этди

Тажриба гуруҳида эса тадқиқотдан олдин –жойдан туриб баландга сакраш 31,6 см, югуриб келиб баландга сакраш 34,6 см, жойдан туриб узунликка сакраш 146,2 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 1,2 марта, 92 м га югуриш 28,6 сек ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткичлар қуйидагича ўзгарди: жойдан туриб баландга сакраш 44,4 см, югуриб келиб баландга сакраш 46,3 см, жойдан туриб узунликка сакраш 166,3 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 3,7 марта, 92 м га югуриш 26,0 сек ни ташкил этди. Демак, тажриба гуруҳида махсус жисмоний сифатларни ўзгариши юқори. Олинган натижалардан шу нарса эътиборни ўзига қаратадики, икки гуруҳда ҳам жойдан туриб баландга сакраш, югуриб келиб баландга сакрашдан сезиларли даражада фарқ қилмаган. Айтиш мумкинки, волейбол билан дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган болаларда югуриб келиб баландга сакраш малакаси деярли шаклланмаган. Барча текширилувчилар сакраётган пайтда икки қўлларини кескин ҳаракати, инерцион куч каби омиллардан фойдалинишни билмайдилар. Жойдан туриб узунликка сакраш, сакраб баскетбол тўрига аниқ тўп узатиш малакалари ҳам нотўғри ва қўпол ижро этилгани кузатилди. Қизиғи шунда-ки назорат

гуруҳида ҳам, тадқиқот гуруҳида ҳам баландроқ сакраган, сакраб тўпни баскетбол тўрига аниқроқ туширган болаларда шу қўрсаткичлар юқори.

Малакаларнинг ижро этилиши яхшироқ техника билан намоён бўлди. Бу уларнинг наслий ёки ҳаёт давомида орттирган қобилятлари бўлиши мумкин.

Икки гуруҳда ҳам 10 ой давомида ўтказилган машғулотлар, ўзлаштирилган сифат ва малакалар жуда самарали ўсди деб бўлмайди. Нима бўлганда ҳам тадқиқот гуруҳида махсус жисмоний сифатлар назорат гуруҳидаги болаларникига қараганда анча юқорироқ ўсганлиги кузатилди. Тажриба гуруҳи машғулотларида қўлланилган сакраш қобилятини ривожлантиришга қаратилган машқлар ва тана мувозанатини сақлаш сифатини шакллантирувчи айланма тезланиш машқлари нафақат шу сифатларни ривожлантириш имконини берди балки сакраб тўп узатиш аниқлигини оширди ҳамда бошқа ўйин малакаларини анча яхши ижро этилишини таъминлади. Ушбу вазият юқорида қайд этилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ихтисослик машқлари билан бирга қўшиб қўлланиши зарурлигини белгилаб берди. Барча ўйин малакаларини (сакраб тўп киритиш, сакраб узатиш ва қабул қилиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш) сакраган ҳолда дастлабки ўргатиш босқичиданоқ шакллантира бориш яхши натижа бериши исбот талаб қилмайдиган ҳолатдир.

3.1.2. Дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли

волейболчиларни сакровчанлиги ва тезкорлик сифатини

ривожлантириш даражасини аниқлаш.

Сакровчанлик ва махсус тезкорлик замонавий волейболда ўйин самарадорлигини белгиловчи муҳим омиллардан биридир. Шунинг учун ушбу сифатларни ёш волейболчиларда қай даражада ривожланганлигини ўрганиш ва дастлабки ўргатиш босқичиданоқ шу сифатларни самарали шакллантириш воситаларини аниқлаш ҳамда уларни илмий асослаш алоҳида аҳамият касб этади.

Мазкур тадқиқот дастлабки ўргатиш босқичида волейбол билан шуғулланаётган 11-12 ёшли болаларда қайд этилган сифатларни ривожланганлик даражасини аниқлаш ва олинган натижаларни атрофлича таҳлил қилишга бағишланган.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики волейбол машғулотида катнашаётган 11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва тезкорлик сифатлари нисбатан етарли даражада ўсмаганлиги аниқланди (7 - жадвал).

7 - жадвал.

11-12 ёшли волейболчиларда сакровчанлик ва тезкорлик сифатларининг ривожланганлик даражаси (n=12)

№	Тест машқлари	X	G	V
1	Жойдан туриб баландга сакраш (см)	32,4	1,16	3,5
2	Югуриб келиб баландга сакраш (см)	35,9	1,72	4,7
3	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	157,2	6,62	4,2
4	Сакраб б/л тўрига тўп узатиш аниқлиги (10та имкониятдан)	1,5	1,24	8,2
5	92 м га югуриш (сек)	28,6	1,27	4,4

Чунончи, жадвалда қайд этилган натижаларга мувофиқ, жойдан туриб икки оёқ билан дебсинган ҳолда баландга сакраш 32,4 см га тенг бўлса, югуриб келиб вертикал сакраш 35,9 см ни ташкил этаяпти. Аслида сакрашнинг ушбу турлари натижа жихатидан бир-биридан кескин фарқ қилиши лозим. Чунчи, югуриб келиб сакрашда икки қўлни шиддатли ёйсимон ҳаракати ва инерцион куч сакровчанлик даражасига жуда катта ижобий туртки бериши керак. Айни вақтда эса сакрашнинг бу икки тури ўртасидаги фарқ 3,5 см га тенг бўлаяпти. Бундай кичик фарқ текширилувчи болаларда югуриб келиб вертикал сакраш сифатини ҳали етарли даражада шаклланмаганидан далолат беради.

Адабиётлардан маълумки, спорт билан шуғулланмайдиган шу ёшдаги болаларда жойдан туриб сакраш даражаси 32,0 см га тенг бўлса

(Т.С.Усманхыжаев, 1983) волейбол билан шуғулланувчи болаларда (Ю.Д.Железняк, 1988) бу кўрсаткич 45,0 см ни ташкил этар экан.

Замонавий волейболда айрим қйин малакаларини (кўкрак билан йиқилиб олиш, орқа зоналардан зарба бериш) ижро этиш узунликка сакраш, сакраш сифатининг ўзига хос турлари билан боғлиқ. Шунинг учун бундай сифатни қандай даражада ривожланганлиги амалий аҳамиятга эгадир.

Бизнинг тадқиқотимизда 11-12 ёшли волейболчи болаларнинг жойдан туриб узунликка сакраш даражаси ўртача 157,2 см ни ташкил этди.

Волейболчиларда сакровчанликнинг нафақат баланд ёки пастлиги муҳим, балки сакраб ижро этиладиган техник малакаларни аниқ бажариш алоҳида эътиборга лойиқ.

92 м га югуриш тести бўйича олинган натижалар 11-12 ёшли болаларда махсус тезкорликни нисбатан қониқарли деб баҳолашга асос бўла олади. Бунда ўртача статистик кўрсаткич 28,6 сек га тенг бўлди.

Юқорида қайд этилган натижалар тахлили шундай хулосага келишга имкон берадики, дастлабки ўргатиш босқичида волейбол билан эндигина шуғлланишни бошлаган 11-12 ёшли болаларда сакровчанлик ва махсус тезкорлик сифатлари умуман спорт билан шуғулланмайдиган болаларникидан деярли фарқ қилмайди. Демак, волейбол бўйича спорт тўғарагига болаларни саралаб олинаётганда уларни волейбол хусусиятига хос махсус сифатларига эътибор бериш лозим. Танлов жараёнини шундай ёндошув асосида амалга ошириш дастлабки ўргатиш босқичини самарали ташкил қилиш имконини яратади.

3.2. Зарба бериш техникасини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги.

Волейболда сакраб тўр устидан зарба бериш техникаси ўта мураккаб ҳаракат малакалари таркибига кирса-да, ушбу малакани энг ёш волейболчи

болаларда дастлаб ўргатиш босқичидан бошлаб амалга ошириш барча мутахасислар томонидан тан олинган.

Олимларнинг фикрига кўра, масалан, 3 зонадан 4 зонага узатилган тўпни тўғри зарба бериш турли тайёргарлик ва ёшга эга волейболчиларда турлига бўлиши мумкин. Улар бу борада ўзларининг тест машқларидан фойдаланишни тавсия этадилар. Жумладан, 11 ёшли болалар 4 зонага узатилган тўпни 10 имкониятдан 3 та зарбани тўр устидан ўтказсалар «5» баҳо, 2 та зарба – «4» баҳо, 1-та зарба «3» баҳо ва 0 – «2» баҳо, 12 ёшли болаларда 4-та зарба «5», 3-та «4», 2-та «3», 1-та «2» баҳо деб белгилаб берганлар.

Биз ўз тадқиқотимизда ҳам айнан шу тест машқларидан фойдаландик.

8 - жадвалда назорат ва тажриба гуруҳларида зарба бериш бўйича утказилган тест натижалари акс эттирилган.

Тажрибадан аввал ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра назорат гуруҳидаги болаларда ҳам, тажриба гуруҳидаги болаларда ҳам зарба бериш кўрсаткичлари сони бўйича юқорида қайд этилган муаллифлар кўрсаткичларидан фарқ қилмагани кўриниб турибди.

Чунончи, назорат гуруҳида зарба бериш сони 2,5 мартани, техникаси эса 3,3 деб баҳоланганлиги кузатаётган бўлсак, бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида ҳам 2,3 ва 3,0 деб баҳоланди.

Демак, ўртадаги фарқ деярли катта эмас, балки тажриба гуруҳидаги болаларда зарба техникаси янада пастроқ рақам билан баҳоланган. Аммо, педагогик тадқиқот якунида олинган натижалар масалага яққол ойдинлик киритди ва машғулотлар жараёнида ихтисослаштирилган ҳаракатлардан фойдаланиш зарба техникасини қанчалик самарали шакллантириш мумкин эканлигини намоёиш этди.

**Назорат ва тажриба гуруҳларида йўналиш бўйича зарба бериш
техникасини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш
самарадорлиги.**

Назорат гуруҳи – n-12

Тажриба гуруҳи – n-12

Йўналиш бўйича зарба бериш (3-чи зонадан 4 зонага узатишган тўп) (10 имкониятдан):	Тажрибадан олдин		Тажрибадан сўнг	
	Н	Т	Н	Т
Сони	2,5	2,3	3,3	4,8
Техника	3,3	3,0	3,6	5,8

Жумладан, агар назорат гуруҳида зарба бериш сони ва унинг техникаси ҳаммаси бўлиб мувофиқ равишда 3,3 марта ва 3,6 деб баҳоланган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткичлар тажрибадан сўнг 4,8 ва 5,8 деб баҳоланди. Бинобарин, педагогик тажриба давомида машғулотларда қўлланилган ҳаракатли ўйинлар зарба бериш сони ва техникасига ижобий таъсир кўрсатганлиги исбатланди. Демак, ёш волейболчиларни тайёрлашда ва хусусан спорт маҳоратини шаклланишида махсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларни танлаб олиш ва машғулотлар жараёнида қўллаб бориш шу жараёнларни самарали шакллантириш имконини берар экан.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар тахлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, малакали волейболчиларни тайёрлашда сакраш сифатлари ва уларни турли ўйин малакаларига ихтисослашган турлари шу малакаларни самарали ижро этишда муҳим аҳамиятга эга экан. Дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган ёш волейболчилар машғулотларида сакраш ва тезкорлик сифатлари ҳамда тана мувозанати турғунлигини ривожлантирувчи айланма тезланиш машқлари етарли даражада қўлланмаслиги аниқланди. Бинобарин, мазкур диссертация бўйича танлаб олинган мавзу ҳақиқатан ҳам долзарб эканлиги ўз ифодасини топди.

2. Волейбол билан шуғулланаётган 11-12 ёшли болаларда сакровчанлик сифатлари етарли даражада тараққий этмаганлиги ҳамда сакраш ва югуриш кўникмалари деярли шаклланмаганлиги кузатилди.

3. 10 ой давомида ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари шунини кўрсатдики, БЎСМ дастури асосида дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланиб келган 11-12 ёшли волейболчиларда махсус жисмоний сифатлар сезиларли даражада ўзгармади. Айнан шу сифатларни ривожлантирувчи машқларни ва ҳаракатли ўйинларни ўз таркибига киритган машғулотлар тадқиқот гуруҳида сакраш, тез ҳаракатланиш, тўп узатиш ва зарба бериш техникасини бажаришига оид кўрсаткичларни самарали ўсганлигини кўрсатиб берди.

4. Педагогик тадқиқот давомида тадқиқот гуруҳида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ва махсус машқлар ўрганилаётган жисмоний сифатларнинг самралари ривожланиши мумкин эканлигини исботлаб берди. Бундай натижа назорат гуруҳида қайд этилмади.

5. Юқорида қайд этилган хулосалар – синовдан муваффақиятли ўтган махсус ҳаракатли ўйинлар ва ихтисослаштирилган машқларни ёш волейболчилар машғулотларида қўллаш нафақат жисмоний сифатларни самарали ривожлантиради, балки волейбол бўйича истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлашга тurtки беради.

6. Ҳаракатли ўйинлар волейбол секциясида шуғулланувчи 11-12 ёшли болаларга мўлжалланган дастуридаги машқлар билан қўшиб олиб борилганда жисмоний сифатлар ривожланиши аниқланди.

7. Волейбол машғулотларига ҳаракатли ўйинларининг киритилиши шуғулланувчиларни жонлантиради, улар ўйинларни катта қизиқиш ва эҳтирос билан қабул қилдилар.

8. Ёш спортчиларда, айниқса уларнинг спорт малакаларига дастлабки ўргатиш босқичида, сакровчанлик ва тезкорлик сифатини ривожлантириш ҳаракатли ўйинлар ёрдамида амалга оширилса, ушбу жараён ўта самарали кечиши ўтказилган тадқиқот томонидан тасдиқланди.

9. Волейбол билан шуғулланаётган 11-12 ёшли болалар сакровчанликни ва тезкорликни оширишда юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. //Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 2001, Б.211-223.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 29 август 2004 йил “3481 Фармони.
3. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги Қонун (1979.29 август) “Туркистон” газетаси.
4. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. “Маърифат” газетаси. 1998. 1 апрель.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. 29 май 1999 йил.
6. “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”. Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь 2002 йил №374 Қарори.
7. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений.Т.: Заг qalam. 2006. - 240 с.
8. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. - 160 с.
9. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. канд.пед.наук, Т., 2003 г., 23 с.
10. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.: 2008. - 54 с.
11. Былеева Л.В.,Коротков И.М,Климкова Р.В,Кузьмичева Е.В. Подвижные игры.Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: ТВТ Дивизион,2005.-280с.,ил.

12. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. 2003 Конспекты уроков для учителя физкультуры. // Спортивные игры, подвижные игры. М.: Владос, 2003, С. 108-125.
13. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Перевод с французского языка. Олимпия. Человек, М.: 2007. - 31 с.
14. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
15. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.
16. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006.-272 с.
17. Дахновский В.С., Герасимов Ю.Н., Пашинцев В.Г., Завьялов И.А. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки, ЖТ и ПФК, № 10, 1991 г., с. 40-43.
18. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). Т.: Ибн Сино, 1994. – 144 с.
19. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. ФАИР – ПРЕСС. М.: 1998. – 336 с.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия, 2002. – 264 с.
21. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. // Методическое пособие по обучению игре. М.: Олимпия PRESS, 2005. - 111 с.
22. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. // Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Советский спорт, М.: 2009.- 130 с.

23. Зуоза Аурелиус-Казис Казевич Влияние целенаправленных уроков физической культуры с элементами волейбола на повышение уровня физической подготовленности младших школьников, Автореф.дисс.канд.пед.наук, Минск, 1989 г., 20 с.
24. Ивойлов А.В. Методика обучения. Волейбол, Учебник для пед. институтов, Минск, ВШ, 1974 г., с. 157-210.
25. Ивойлов А.В. Волейбол, очерки по биомеханики и методики тренировки. М., ФиС, 1981 г., 152 с.
26. Ивойлов А.В. Волейбол, Учебник для пед. институтов, Изд-е 3-е, перераб., Минск, ВШ, 1985 г., 261 с.
27. Као Ван Тхы Исследования факторов определяющих высоту прыжка у волейболистов, Автореф.дисс.канд.пед.наук, М., 1971 г., 17 с.
28. Клещев Ю.Н., Годик М.А., Айрапетьянц Л.Р. Содержание и организация комплексного контроля в подготовке волейболистов высших разрядов, Методические рекомендации, М., 1981 г., 34 с.
29. Клещев Ю.Н., Эволюция техники и тактики волейбола: Ю.Н.Клещев.- М.,1997.-61с.
30. Клещев.Ю.Н.Волейбол.-М.: Физкультура и спорт,2005.-400с.
31. Коротков И.М, Былеева Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов (текст)М.: ТВТ Дивизион,2009.-216 с.
32. Ковалев В.Д. Напрыгивание – ключ к прыгучести волейболиста, Физическая культура в школе, № 6, 1980 г., 43 с.
33. Кондак Н.Н. Развитие прыжковой выносливости у волейболистов на основе моделирования ответных реакций организма, Автореф,дисс.канд.пед.наук, Киев, 1985 г., 26 с.
34. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев., 1999. – 316 с.
35. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ, ТиПФК, № 12, 1981 г.

36. Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов, Автореф.дисс.канд.пед.наук, М., 1987 г., 23 с.
37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Попичев М.И. Индивидуализация технической физической подготовки и отбор юных волейболистов с учетом морфофункциональных особенностей в учебно-тренировочных группах, Автореф.дисс.канд.пед.наук, М., 1990 г., 24 с.
39. Попичев М.И. Чтобы выше прыгать. Тренер, М., “Ровесник”, № 1, 1992 г., с. 14-15.
40. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. Т.: 2002. - 53 б.
41. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. Т.: 2003. - 44 б.
42. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
43. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.:2007. – 148 б.
44. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А., Кдинова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). Т., 2008. – 78 б.
45. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т.: 2008. – 38 б.
46. Родионов А.В. Психо-физическая тренировка. М.: Дар, 1995. – 64с.
47. Родин А.В. Оценка эффективности выполнения прямого нападающего удара в игре у волейболистов 11-13 лет /А.В.Родин, С.В.Легоньков //Здоровье и здоровый образ жизни: состояние и перспективы (медико-

психологические, социальные, правовые и экологические аспекты).- Смоленск, 2007.-С.498-500.

48. Родин А.В. Специфика современного отбора в группы начальной подготовки волейболистов 10-12 лет (Текст) / А.В. Родин// Использование информационных технологий для повышения эффективности учебно-методической и научно-исследовательской работы в училищах олимпийского резерва:Сборник материалов научно-практической конференции.-Брянск: Издательство Курсив,2008.-С.134-137.
49. Сергеев Э.А. Исследование методов отбора юных волейболистов и прогнозирование роста их спортивных достижений, Автореф.дисс.канд.пел.наук, Ленинград, 1979 г., 20 с.
50. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. М.: Физкультура, 2005. - 287с.
51. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
52. Усмонходжаев Т., Хужаев А. Ҳаракатли ўйинлар, 1992, Б.3-4.
53. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. М.: Академия, 2008. - 478 с.
54. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. М.: ВФВ, 2008.- 31с.
55. Чесноков Ю.Б. Техника игры. // Методический сборник. М.: ВФВ, 2008. - 48 с.
56. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпия. Человек, 2008.- 55 с.

57. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. // Учебное пособие. Т.: 2005. – 260с.
58. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.T.: 2009. - 77 b.
59. Isroilov Sh.X. Voleybol: Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'l. // O'zR oliy va o'rta-maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim markazi. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
60. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.T.: 2009. - 67 b.
61. Чан Суан Донг Педагогический контроль физической подготовленности волейболисток в годичном цикле, Автореф.дисс.канд.пед.наук, М., 1987 г., 25 с.