

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳукукида

ИСМОИЛОВ ДИЛМУРОД ХАМИДЖОНОВИЧ

**ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ДИОГНАЛ САКРАШ
ҚОБИЛИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ**

Ихтисослик: 5А 810201

“Спорт фаолияти”

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

«_____» _____ 2011й.

Илмий раҳбар:

_____доц. А.А.Пулатов

Тошкент - 2011

МУНДАРИЖА

Кириш	3
I боб. Техник ва жисмоний тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлиги	6
1.1. Сакраб ижро этиладиган техник усуллари шакллантиришда жисмоний сифатларнинг ўрни	6
1.2. Сакровчанлик кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни	16
II боб. Тадқиқотнинг вазифалари, услублари, объекти, педагогик тажрибанинг дастури ва ўтказиш тартиби	24
2.1. Тадқиқотнинг предмети ва вазифалари	24
2.2. Тадқиқотнинг услублари ва улардан фойдаланиш услубияти	25
III боб. Ёш волейболчиларда сакровчанлик даражаси ва уларда диоганал сакраш қобилиятини ривожлантириш имкониятлари	30
3.1. Ёш волейболчилар машғулотида сакровчанликни шакллантириш тажрибасини ўрганиш	30
3.2. Спорт ўйинлари турларида сакровчанликнинг аҳамияти ва уни ёш волейболчиларда шакллантириш имкониятлари	36
Хулоса ва амалий тавсиялар	45
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	47

КИРИШ

XX асрнинг сўнги йилларидан бошлаб, аниқроғи 1998 йилдан буён классик волейбол ўз моҳияти, мазмуни ва шиддати жиҳатларидан тамомила янгича тус ола бошлади. Гап шундаки, айнан 1998 йилда Халқаро волейбол Федерацияси (ФИВБ) ўйин қоидаларига кескин ўзгаришлар киритишга қарор қилди. Ўйин кодексига жорий этилган ушбу қоидалар волейболни янгича қиёфага олиб кирди. Ушбу вазият биринчи навбатда, бозор иқтисодиёти билан боғлиқлигини тан олиш даркор. Мутахассисларнинг фикрига кўра, 1998 йилга қадар волейбол ўйинида ҳукм сурган қоидалар, масалан, тўп киритиш ҳуқуқи “йўқотилганда” ҳеч қайси жамоага “очко” берилмаслиги туфайли мусобақа учрашувлари узоқ муддатгача (3-3,5 соат ва ундан ортиқ вақтгача) “чўзилиши”, ҳужум зоналарини чегараловчи чизиқларни ён чизиқлардан чиқарилмаганлиги ҳимоя зоналаридаги ўйинчиларни ушбу чизиқларни босмасдан тўр олдидан зарба беришлари ўйинни тез-тез тўхталиб туришига олиб келар эди. Бундай “танаффуслар” сони тўпни юқоридан қабул қилиш ёки узатиш усуллариини ҳаддан ташқари жиддий баҳолаш асосида ўйинни тез-тез тўхтатилиб туриши сабабли ҳам янада кўпайиб борган.

Бугунги волейбол ўз моҳияти жиҳатидан ўта шиддатли ҳамда кескин ўзгарувчан вазиятларда тезкор ҳаракатланишлар, тўп киритиш, ҳужум зарбалари ва тўсиқлар қўйиш усуллариини ижро этиш учун кўплаб сакраш кўникмалари билан фарқланади. Бундан ташқари тўр олдида рақиб ўйинчиларини чалғитиш учун турли мазмунли сакраш малакалари ижро этилади.

Юқорида қайд этилганидек, мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши, жумладан майдоннинг ён ва ҳужум чизиқлари кесишган жойдан ҳужум зонасини чегаралайдиган чизиқни майдон ташқарисига 175 см кесим чизиқлар билан давом эттирилиши ҳамда ҳужум тактикаси доирасининг кенгайиши ҳимоя зоналаридан зарба бериш имкониятларини кучайтиради. Агар ҳужум зонасининг чегара чизигидан ўрта чизиққача бўлган оралиқ 3 м лиги эътиборга олинса, ҳимоя зоналаридан ижро этиладиган зарбалар

самарадорлиги диоганал сакраш қобиляти билан таъминланиши мумкин (А.В. Беляев, М.В. Савин, 2000; Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков, 2005).

Демак, орқа зоналардан зарба бериш самарадорлиги ортиб бораётганлиги, диоганал сакраш қобилятини дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб шакллантириш зарурлигига эътибор қаратади.

Жисмоний тарбия ва спорт, шу жумладан спорт турларини ривожлантириш бўйича Президентимиз И.А. Каримов ва Ҳукуматимиз томонидан қабул қилинган Фармон ҳамда қарорларда ўқув-тренировка машғулотлари сифатини замон талабларига мослаштириш, халқаро спорт амалиётида рўй бераётган ўзгаришларни эътиборга олган ҳолда ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнларига диор янги педагогик технологияларни ишлаб чиқиш ҳамда амалга жорий этиш чораларини кўриш устувор вазифалар сифатида белгиланган.

Мазкур магистрлик диссертациясининг бош мақсади ёш волейболчиларда диоганал сакраш кўникмасини ўйинсимон технологик воситалар ёрдамида шакллантириш имкониятларини ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти ва предмети. Тадқиқотнинг объекти – 13-14 ёшли волейболчилар бўлиб, уларда диоганал сакраш кўникмасини ўрганиш тадқиқот предмети сифатида танланган.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Фараз қилиндики, диоганал сакраш элементлари киритилган вазиятли ҳаракатли ўйин машқларини ишлаб чиқиш ва машғулотларга жорий этиш шу қобилятни жадал суръатда шаклланишига имкон яратади.

Ишнинг илмий янгилиги. Жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлили натижасида илк бор қуйидаги маълумотлар ва айрим ноанъанавий ёндашувлар қайд этилди. Жумладан:

- замонавий волейболда устувор ҳужум усулига айланиб бораётган ҳимоя зоналаридан зарба бериш самарадорлиги диоганал йўналишда сакраш қобиляти билан боғлиқлиги аниқланди;

- волейбол тўғараклари ва БЎСМларда шуғулланувчи волейболчиларда диоганал сакраш қобилияти мақсадли шакллантирилмаслиги ва шундай йўналишда сакраб орқа зоналарда зарба бериш кўникмасига ўргатишга урғу берилмаслиги кузатилди

- таркибига волейболчига хос диоганал сакраш элементлари киритилган ҳаракат ўйинлар мажмуаси ишлаб чиқилди ва унинг самарадорлиги тажриба гуруҳида исботланди.

Ишнинг назарий ва амалий аҳамияти. Ёш волейболчиларни тайёрлаш дастурида режалаштириладиган назарий машғулотларжа диоганал сакраш техникаси, уни биомеханик ва координацион хусусиятлари ҳақида билим бериш муҳим аҳамият касб этади. Ушбу кўникмани дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб, таркибига диоганал сакраш элементлари киритилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантира бориш навбатдаги тайёргарлик босқичларида орқа зоналардан зарба бериш унумдорлигини ошириш имкониятини яратади.

I боб. Техник ва жисмоний тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлиги

1.1. Сакраб ижро этиладиган техник усуллари шакллантиришда жисмоний сифатларнинг ўрни

Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги бошқа жисмоний сифатлар билан ўзаро боғлиқ бўлиб, аксарият спорт турларига (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, гимнастика, енгил атлетика ва ҳ.к.) хос айрим техник элементларни (масалан, волейболда сакраб тўсиқ қўйиш, футболда сакраб тўпни бош билан дарвозага киритиш ва ҳ.к.) ижро этиш самарадорлигини таъминловчи муҳим омилдир. Лекин ҳар бир спорт турида ижро этиладиган сакраш элементлари ўйин усули ва вазиятга қараб бир-биридан кескин фарқ қилади ва бундай сакраш турларини ривожлантиришда ўзига хос машқлардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга.

Мазкур сифат ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари туркумига мансуб бўлиб, гўдаклик ёшидан бошлаб шакллана боради. Болалар ҳаётда, рўзгор ишларида, ҳаракатли ўйинларда баландга, узунликка, тўсиқлар оша сакрайдилар. Спорт тўғаракларига қабул қилинаётганларида ҳам айнан сакраш сифатларига эътибор берилади. Бу сифат волейболда ўзига хос фундаментал хусусиятга эга бўлиб, уни ривожлантириш масалалари дастлабки ўргатиш ва тайёргарлик босқичиданоқ диққат марказида бўлади. Лекин, волейбол тўғараклари (БЎСМ, БЎОЗСМ)нинг ўқув-машғулот дастурларида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини болалар ёши, ўргатиш йили ва тайёргарлик босқичига қараб ривожлантириш воситалари ҳажм, шиддат ва осатлар миқдори жиҳатидан алоҳида ажратилмаган.

Маълумки, волейболчилар учун асосий жисмоний сифатлардан бири сакровчанликдир. Сакровчанлик тезкор-кучлилиқ сифатларига мансуб бўлиб, оёқ мушакларининг қисқа муддат ичида кучли қисқариши билан ифодаланади.

Сакровчанликни ривожлантириш учун энг қулай давр бу 10-11 ёшдир.

Сакровчанлик сифатининг турлари кўп. Масалан, икки оёқ билан депсиниб югуриб келиб ёки жойдан туриб вертикал сакраш, бир оёқ билан депсиниб вертикал ёки узунликка сакраш, икки оёқ билан депсиниб узунликка сакраш ва ҳ.к. Ҳар бир сакраш турининг ўзига хос мақсади ва мақсадга мос ижро этиш тартиби (техникаси) бўлади. Волейбол, футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг сакровчанлиги бир-биридан фарқ қилади. Таъкидлаш лозимки, ҳатто бир спорт ўйинида, масалан футболда бош билан дарвозага тўп йўналтириш, тўпни шеригига узатиш, ҳавода айланиб оёқ билан дарвозага ёқин шеригига узатишда ижро этиладиган сакраш малакаларининг мазмуни ва йўналиши бир-биридан тубдан фарқ қилади. Демак, сакровчанлик ҳақида гап кетганда, билиш керакки, ушбу сифат техник малакаларни ижро этиш усулларига қараб ҳар хил турларга бўлинади: сакраб тўсиқ қўйиш, паст тўпдан зарба бериш, сакраб тўп киритиш, орқа зонадан сакраб зарба бериш, баланд тўпдан зарба бериш ва ҳ.к. Турли ўйин вазиятларида ҳоҳ ҳужумда бўлсин, ҳоҳ ҳимояда бўлсин шу вазиятлар талабларига мос техник-тактик комбинацияларни ижро этиш самарадорлиги аксарият сакровчанлик сифатига бориб тақалади. Кўпгина мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, кескин вазиятларда, айниқса паст ёки горизонтал йўналишда тезкор тўп узатишдан зарба бериш мувофиқ сакраш сифатига боғлиқ бўлади (Ю.Н. Клешчев, А.Г. Фурманов, 1979; Е.В. Фомин, 1986; Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов, 1991; Л.Р. Айрапетьянц, 2006).

Спорт амалиётида сакровчанлик сифати одатда ҳал қилувчи вазиятларда қўл келадиган қобилиятлар турига киради. Масалан, футбол – дарвозага тўп киритиш. Баландга ёки ёнга йиқилиб тўпни илиб олиш (дарвозабонлар учун), баскетболда сакраб тўпни илиш, узатиш, саватга тушириш; волейболда сакраб тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш ва ҳ.к).

Сакровчанлик “портловчи” (тезкор) куч асосида ижро этиладиган ҳаракат сифати бўлиб, деярли спорт турларида у ёки бу даражада муҳим аҳамият касб этади. Аҳамиятли жойи шундаки, ҳатто бир спорт тури доирасида ижро этиладиган техник-тактик усуллар хусусияти ва уларни

ўзгарувчан вазият талабларига мос ижро этилишига қараб сакраш кўникмалари турлича кўринишга эга бўлади. Жумладан, волейболда жойдан ва чопиб келиб вертикал, диаганал ва узунликка сакрашлар; гимнастика ва акробатикада сакраб ҳавода турли спорт элементларини бажариш; сакраб сувга шўнғиш; сакраб тўсиқдан ўтиш; енгил атлетикада тўсиқлар оша югуриш; футболда жойдан вертикал ёки югуриб келиб диаганал сакраб дарвозага тўп киритиш.

Таъкидлаш жоизки, спорт машқлари аввалдан белгиланган спорт турларида (фигурали учиш, спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, узунликка сакраш, баландликка сакраш, лангар билан сакраш ва ҳ.к.) сакраш малакасига ўргатиш жараёни жиддий назоратда бўлса, спорт ўйинларида бу сифатни асосан ўстиришга урғу берилади. Лекин, сакраб ҳавода чалғитувчи элементлар асосида муайян техник малакани бажаришга етарли аҳамият қаратилмайди.

Барча жисмоний сифатларнинг бир-бирига чамбарчас боғлиқлиги азалдан исбот қилинган. Бир сифатни ривожлантириш натижасида озми ё кўпми иккинчи бир сифат ҳам ривожлана боради. Масалан, кучни ривожлантириш маълум даражада тезкорликни ҳам ривожлантиради ёки аксинча тезкорликни ривожлантириш кучни шакллантиради. Бундай ҳолат илмий адабиётларда “сифатларнинг кўчиши” деб аталади. Шундай экан, бир сифатни узоқ муддат ва самарали намоёниш этилиши бошқа сифатларнинг шаклланганлик даражаси билан белгиланиши муқаррар.

Инсоннинг қайси бир фаолияти бўлмасин, у кам ёки кўп ҳаракатлар мажмуасидан иборат бўлади. Бинобарин, спортда ҳам барча фаолиятлар ҳаракатлар асосида амалга оширилади. Шундай экан спорт маҳорати муайян спорт турига хос ҳаракат малакаларидан иборат бўлиб, уларнинг юксак даражада шаклланиши шу спорт турига мос бўлган жисмоний сифатларга боғлиқ бўлади. Илмий ва услубий адабиётларда спорт маҳоратини тайёргарлик билан боғлиқлиги ҳақида кўпдан-кўп маълумотлар мавжуд (В.М. Зациорский, 1970; В.П. Филин, 1987; Ю.В. Верхошанский, 1988; А.А.

Платонов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999; Ю.Д. Железняк, 2004; Л.Р. Айрапетьянц, 2006; М.А. Годик, 2006). Ушбу муаллифларнинг аксарият қисми маълум спорт турига хос жисмоний сифатлар қанчалик ривожланган бўлса, шунчалик техник-тактик малакаларни ўзлаштириш имкони кенгайди деб таъкидлашган.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби – реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратади:

- спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Етакчи олим В.Н. Платоновнинг (1997) таъкидлашича, умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндашиш оддий инсон соғлиғини (спортчи ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта”

спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган трепнировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Сўнгги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан, жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда (В.М. Зациорский, 1970; Ю.В. Верхошанский, 1988; В.Н. Платонов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999; М.А. Годик, 2006; Л.Р. Айрапетьянц, 2006).

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг техник тайёргарлигига ижобий таъсир этади (В.П. Филин, 1987; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000; М.А. Годик, 2006).

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда, ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир-бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор-куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифати ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор-куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур

сифат хужум ёки қарши хужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда асқотади.

Кураш турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамкорликнинг ўрни бекиёс. Бу борада таниқли олим Ю.В. Верхошанский (1988) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири – бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан шу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир каторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатида бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ушбу олимнинг кузатувларига қараганда, эркин кураш бўйича жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3-даврида ўз самарасини сусайтирган. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус эътибор чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Ю.М. Портнов (1997)нинг фикрича, махсус чидамкорликни ривожлантириш учун спортчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мажуд бўлганда ҳам ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳ.к.) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Эгилувчанлик аста-секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бир оз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш “кучи”га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик “қулиб” боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда, иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус жисмоний сифатларининг қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда (айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса) масаланинг моҳияти ва пировард “мағизи” бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чاقқонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Сакровчанлик – бу, вертикал ёки горизонтал масофани енгилуш учун юқори даражада мушак ва иродавий кучланишли қобилиятдир.

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

Сакровчанликни ривожлантириш учун энг қулай давр – бу 10-12 ёшдир. Бу даврда ёш волейболчиларда жойдан туриб баландга сакраш 12,5 см гача ортиши кузатилади (Е.В. Фомин, 1986).

Сакровчанлик сифатининг турлари кўп. Масалан, икки оёқ билан депсиниб югуриб келиб ёки жойдан туриб вертикал сакраш, бир оёқ билан депсиниб вертикал ёки узунликка сакраш, икки оёқ билан депсиниб узунликка сакраш ва ҳ.к. Ҳар бир сакраш турининг ўзига хос мақсади ва мақсадга мос ижро этиш тартиб (техникаси) бўлади. Волейбол, баскетбол, футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг сакровчанлиги бир-биридан фарқ қилади. Таъкидлаш лозимки, ҳатто бир спорт ўйинида, масалан волейболда – зарба ёки тўсиқ қўйиш, тўп киритиш ёки узатиш учун ижро этиладиган сакрашлар моҳияти жиҳатидан бир-бирига сира ўхшамайди (В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников, 1976).

Юқорида қайд этилганидек, ўйин давомида сакраш сифатини нафақат сони, балки уни 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 – тренажёрлардан ҳам фойдаланиш яхши натижа беради.

Сакраш эспандерида машқ бажариш ҳам сакровчанликни яхши ривожлантиради. Бунда белга ва полгп амортизатор бойланади ва осилиб турган тўпга қўлни теккизиш учун сакралади. Машқларни назорат қилишда шуғулланувчиларни жиҳозлардан тўғри фойдаланиши, машқларни тўғри ва аниқ бажаришига эътибор бериш керак. Юқорида келтирилган машқларни бир маромда бажариш ёш волейболчиларда муҳим рол ўйнайди. Бунинг учун волейболчи сакраш қувватини ва эпчиллик маҳоратини доимий бир хил маромда олиб бориши мақсадга мувофиқдир. Яна шуни айтиб ўтиш жоизки, спортчи сакраш қувватини ва эпчиллик ҳаракатини аниқ бир мўлжалга олган ҳолда тўпга ўша куч қувватини сарфламоғи керак. Волейболчи ўз зонасига жавоб берган ҳолда ҳужум зарбасини ижро этиш ёки тўпни узатиб беришни,

тўсиқ кўйишда бошқа шерикларига ҳалақит қилмаган ҳолда сакрашни аниқ бажариши керак. Ёш волейболчиларда сакровчанликни оширишда мактабдан ташқари ва мактаб шароитларида ҳар хил 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 тезлик билан жой ўзгартиришни яқиндан таъминлайди. Ўйин кетаётган бир жараёнда фавқулотда ҳар хил вазиятлар пайдо бўлиб қоладики, бу вазиятлар ўйинчини тўсиқ кўйишда ва зарба беришда тез ва аниқ фикрланишини талаб қилади.

Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантирувчи машқларни танлаш ўйин давомида қўлланиладиган техник малакалар (зарба бериш, тўсиқ кўйиш ва ҳ.к.) хусусиятга қараб амалга ошириш зарур бўлади.

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

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

Э.А. Сергеев (1979) фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида тананинг узунлигидан ташқари, сакровчанлик ва чаққонлик сифатлари кўрсаткичлари ўта муҳим ҳисобланади. Кейинги усулларни чаққонлик билан бажариш ва ўйин давомида волейболчини тезлик билан жой

ўзгартиришни яқиндан таъминлайди. Ўйин кетаётган бир жараёнда фавқулотда ҳар хил вазиятлар пайдо бўлиб қоладики, бу вазиятлар ўйинчини тўсиқ қўйишда ва зарба беришда тез ва аниқ фикрланишини талаб қилади.

Сакровчанлик ва сакраш, чидамкорлигини ривожлантирувчи машқларни танлаш ўйин давомида қўлланиладиган техник малакалар (зарба бериш, тўчиқ қўйиш ва ҳ.к.) хусусиятга қараб амалга оширилиш зарур бўлади.

Спорт ўйинларида қўлланиладиган техник-тактик машқлар эгилувчанликни ҳам шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма-зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатга олиб келиши мумкин (В.Н. ПлатоновЮ 1997).

Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, спорт тренировкасининг турлари бўйича амалда қўлланилиб келинаётган ўқув қўлланмалари ва дарсликдан шу нарса маълумки, жисмоний сифатларни ривожлантириш дастлабки тайёргарлик босқичида барча спорт турлари учун умумий мазмун ва моҳиятга эга бўлади. Ихтисослик чуқурлашгани сари ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятига қараб устувор жисмоний сифатларга эътибор кучайтирилади. Масалан, волейболда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга урғу берилади. Лекин, бошқа сифатларни ривожлантириш ҳам диққат марказида туриши лозим. Чунки шу бошқа сифатлар (чаққонлик, тезкорлик куч) сакровчанлик сифатларини самарали ривожланишига имкон яратади.

Сакровчанлик сифати аксарият спорт турларида (спорт ўйинлари турлари, акробатика, гимнастика, фигурали учиш, енгил атлетиканинг

сакраш турлари ва ҳ.к.) спорт натижасини белгиловчи устувор омил сифатида изоҳланади.

Мазкур сифат ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаси сифатида гўдаклик ёшидан бошлаб шакллана боради. Болалар ҳаётда, рўзғор ишларида, ҳаракатли ўйинларда баландга, узунликка, тўсиқлар оша сакрайдилар. Спорт тўғаракларига қабул қилинаётганларида ҳам айнан сакраш сифатларига эътибор берилади. Бу сифат волейболда ўзига хос фундаментал хусусиятга эга бўлиб, уни ривожлантириш масалалари дастлабки ўргатиш ва тайёргарлик босқичиданоқ диққат марказида бўлади. Лекин, волейбол тўғараклари (БЎСМ, БЎОЗСМ)нинг ўқув-машғулот дастурларида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини болалар ёши, ўргатиш йили ва тайёргарлик босқичига қараб ривожлантириш воситалари ҳажм, шиддат ва соатлар миқдари жиҳатидан алоҳида ажратилмаган.

1.2. Сакровчанлик кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни

Ҳаракатли ўйинлар кенг қамровли ва серқиррали миллий қадриятлар туркумига мансуб бўлиб, ўз моҳияти ва мазмуни жиҳатидан инсоният тараққиётининг муайян босқичларига хос ижтимоий-иқтисодий, маданий-маиший, маънавий-маърифий шароитларда турли халқ ва элатлар томонидан ихтиро қилинган. Ушбу ўйинларнинг эволюцион ва этногенетик негизидан қатъи назар уларга бўлган қизиқиш тобора ортиб бормоқда. Айниқса, юртимизнинг мустақил тараққиёти даврида халқ ҳаракатли ўйинларини тиклаш, улардан саломатлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик сифатида фойдаланиш масалаларига давлат эътибори қаратилиб келинмоқда.

Айни кунда миллий ҳаракатли ўйинларнинг серқиррали аҳамияти турли соҳа олимлари ўртасида илмий объект сифатида ўрганилмоқда.

Мазкур ишда фараз қилиндики, ёш волейболчиларни муайян ҳаракат техникасига ўргатишда шу ҳаракат турига мос ёки турдош (яқин) ҳаракатли

ўйинлардан фойдаланиш шу жараёнинг фойдали коэффициентини ошириши мумкин. Ушбу фарз “тақдирини” текшириш мақсадида биз волейбол ўйинида, киритилган тўпни қабул қилиш ва “керакли манзилга” узат иш техникасига ўргатишда ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлигини тадқиқот остига олдик.

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

Энг асосий, ҳаракатли ўйинлар, стандарт жисмоний машқлардан фарқли равишда бола органида “чуқур” жойлашган наслий ҳислат-қобилиятлар, ички туйғулар, кўринмайдиган истеъдод “учқун”ларини очилишига имкон яратади.

Маълумки, спорт тўғаракларининг бошланғич тайёргарлик гуруҳларига танлов ўтказишда, тайёргарлик турлари ривожланиши назорат қилишда, бир ўргатиш ўқув-тренировка йилидан иккинчисига кўчиришда қўлланиладиган “кўчирув” ва “битирув” тест синовлари асосан болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолашга қаратилди. Аммо, замонавий волейболда нафақат юксак ривожланган жисмоний сифатлар, балки шу сифатлар асосида ижро этиладиган мураккаб комбинацион малакалар самарадорлигини белгиловчи биопсихологик ҳислатлар (фикр юритиш, ҳис қилиш, идрок қилиш, диққатни жалб қилиш, хотира – эслаб қолиш, таҳлил қилиш ва қарор қабул қилиш) ҳам ўта муҳим

аҳамиятга эгадир. Кўпчилик мутахассис-олимлар тадқиқотлар билан исбот қилинганки, айнан қайд этилган ҳислатлар ҳаракатли ўйинлар давомида ўта самарали шаклланиши мумкин экан (Л.В. Билеева, И.М. Коротков, 1982; Т.С. Усмонхўжаев, 1990; А.И. Лисица, 1991; Т.С. Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев, 1992; М.А. Қурбонова, 2006 ва б.). Бундан шу нарсани аниқ айтиш мумкинки, волейбол \да сакраб ижро этиладиган зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш малакаларини бажариш вақтида вақт ва ораликни ҳис қилиш, ўз шериги ва рақиб ўйинчилар ҳолати ҳамда ҳаракатларини пайқаш, таҳлил қилиш, эслаб қолиш ва вазиятга мос самарали қарор қабул қилиш учун сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги кенг ихтисослашган, яхши ривожланган ва координацион жиҳатдан аниқ бўлмоғи лозим.

Тўғри, сакровчанлик (вертикал сакраш, диагонал сакраш, ёнга ва орқага сакраш, сакраш тезлиги, сакраш чидамкорлиги) сифатларини оддий стандарт жисмоний машқлар, оғирликлар (қўл-оёқ ва белга боғланадиган кўрғошин пластинкалар), мосламалар ва тренажёрлар ёрдамида жадал ривожлантириш мумкин. Лекин, дастлабки тайёргарлик ва ўқув-машқ гуруҳларида олиб бориладиган машғулотларда сакровчанлик сифатларини бундай ёндашув асосида ривожлантириш ёш болаларни зўриқтириб қўйиши муқаррар, аввалам бор уларни бундай машқлар тез чарчатади, қизиқишни сўндиради, болалар фақат сакраш тўғрисида ўйлайдилар. Шунинг учун сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ўзига хос махсус ҳаракатли ўйинлар, ўйинсимон эстафеталардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

А.И. Лисица (1991) ёш болаларда сакровчанлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш афзаллигига эътибор қаратиб, ўйин машқларини қандай сакраш кўникмаси ривожлантирилиши кераклигига қараб танлаш зарур деб таъкидлайди. Масалан, аниқ кўнишни ривожлантириш керак бўлса, “парашютистлар”, бир вақтнинг ўзида бир гуруҳ болалар сакровчанлигини ривожлантиришда “қармоқли” ўйин машқни тавсия этади. Узунликка сакраш – бир-биридан узоқлаштириб чизилган белгиларга сакраш ўйини орқали ривожлантирилиши мумкин экан. “Ким

баландроқ”, “ким узоқроқ”, “ким аниқроқ” сакраш машқлари ҳам шулар жумласидандир.

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

Т.С. Усмонхўжаев ва Ф.Хўжаев (1992)лар турли йўналишда (баландга, диоганал, узунликка, ёнга, орқага) сакраш кўникмасини шакллантирувчи кўпдан-кўп машқлар аҳамиятини очиб беришган. Айниқса уларнинг “Тўсиқлардан ошиб ўтиш”, “Айланаачалардан сакраш”, “Дўнгдан-дўнгга сакраш”, “Кенгурулар”, “Арғамчи билан сакраш”, “Чамбарчак устидан сакраш”, оёқларга қоп кийиб турли ўйинларни ўйнаш каби ҳаракатли ўйинлари сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини ривожлантиришда жуда “қўл” келади.

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

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

Болалар ўйин давомида ўз феъл-атвори ва шахсий хусусиятларини намоиш қиладилар. Бундан эса ўқитувчи уларнинг турли одатларини, салбий ва ижобий қилиқларини билиб олиши, тегишли тадбирларни белгилаши, ўйинни муайян йўналишга солиб, уларда софдиллик, мардлик, ўртоқлик сифатларини жамоадаги ўз бурчини ҳис қилишни тарбиялаш

мумкин. Шу билан бирга, у болаларга ўйин қоидаларини бузмаган ҳолда ижодий ташаббус кўрсатишда ҳар жиҳатдан ёрдам беради.

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

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

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

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

Ўйин пайтида болаларнинг фаоллик кўрсатиши ўқитувчининг ана шу ўйинни ўтказишга қандай тайёрланишига ҳам боғлиқ бўлади. Ўқитувчининг ўзи ўйинни аниқ ва яққол тасаввур қилиш, ўйин пайтида ўйновчиларнинг ўзаро муносабатларини яхши тушуниши лозим.

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

Ўйинларни режалаштиришда уларнинг мазмуни ва ўзаро боғлиқлигини ҳам унутмаслик, муайян ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазифаларига мувофиқлигини ҳисобга олиш керак. Масалан, янги билим ва малакалар мавжуд билим ва малакаларга боғлаб борилиши лозим. Айтайлик, машғулотларда тўпни узатиш, олиб олиш, ўйнатиб олиб юриш ва саватга ташлашнинг асосий қоидалари ўрганилган бўлсин. Мана шунга оид билим ва малакаларни мустаҳкамлаш учун “Тўп онабошига” ўйинини ёки уч вариантли “Тўп ўйинлари”ни тавсия эимш мумкин. Шунингдек, бунда қатнашувчиларнинг ўсиш ва жисмоний тайёргарлик даражасига мос ўйинларни танлаш ва ўтказиш лозим. Ҳар бир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади. Шунинг учун ўйинни танлашда ундаги қийинчиликларни ўқувчилар бир оз куч сарфлаб енга олишларини назарда тутиш керак.

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

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

Баб-баровар командаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинлар бир оз мураккаб ва энг мураккаб ўйинларга киради. Бундай ўйинларнинг қоидалари қийинроқ ва анча қийин ҳам бўлади. Ўқитувчи таниш ўйинлардан нотаниш ўйинларга ўтишни ҳам назарда тутиши керак. Бу тадбир болаларни ўйинга қизиқтиришда ёрдам беради. Янги ўрганиладигане ўйинлардаги ҳаракатларнинг таниш ўйинлардаги ҳаракатларга ўхшаши ва уларга ҳали болалар учун номаълум қоидалар ва ҳаракатлар киритилиши мақсадга мувофиқдир. Масалан, ўқувчиларда “Оқсоқ қарға”, “Қармоқчқ”, “Тўсиқлар оша эстафета” каби ўйинларни биладилар, энди уларга ўйинлар асосида сакровчанлик кўникмалари шакллантирилганидан сўнг волейболчиларга хос сакраш ва сакраб ижро этиладиган волейбол элементлари киритилган ўйинларни қўллаш мумкин. Чунки мана шу иккала ўйиннинг қоидалари ўхшаш, фақат иккинчи ўйин мураккаброқдир.

Шу тариқа ўрганиладиган ўйинлар аста-секин мураккаблашиб борса, болаларда янги ҳаракат кўникмалари ҳосил бўлиб боради ва илгари ўрганилган ҳаракатлар такомиллашиб боради. Ўқувчилар ҳаракат кўникмаларини, шунингдек, илгари олган билимларини пухта ўзлаштиришга эришмоқ учун ўйинларни мунтазам равишда такрорлаб бориш лозим. Аммо бу бир хил ўйинларни такрорлайвериш лозим, деган гап эмас, балки мазмуни ҳар хил ўйинларнинг маълум бир қисмини такрорлаб туриш, ўқувчиларнинг

ўйинларини пухта ўзлаштиришларига эришиш, уларнинг билим ва малакасини узлуксиз текшириб бориш демакдир. Бу иш ўйин катнашчиларининг камчиликларини ва йўл қўйган хатоларини аниқлашда, ўз вақтида тузатишда ёрдам беради. Болаларнинг ўйинларни пухта ўзлаштириши, уларга бу ўйинлардан болалар оромгоҳлари ва бошқа жойларда мустақил равишда фойдаланиш имконини ҳам беради (Т.С. Усмонхўжаев, 1990).

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

II боб. Тадқиқотнинг вазифалари, услублари, объекти, педагогик тажрибанинг дастури ва ўтказиш тартиби

2.1. Тадқиқотнинг предмети ва вазифалари

Мавзуга доир адабиётлар, илмий ва услубий маълумотларни ўрганиш, кўплаб волейбол мусобақаларини кузатиш натижасида шу нарсга маълум бўлдики, замонавий волейболда ҳақиқатан ҳам ҳимоя зоналаридан ҳужум зарбаларини амалга ошириш устувор ўрин эгаллаб бораётганлиги кўзга ташланади. Маълумки, орқа (ҳимоя) зоналардан зарба беришда, аниқроғи зарба бериш учун депсиниш вақтида ҳужум чизиғини босмаслик мусобақа қоидалари билан белгиланган. Ҳужум чизиғидан ўрта чизик оралиғи эса 3 м ни ташкил этади. Демак, ҳимоя зоналаридан зарба берувчи ўйинчилар самарали ҳужум қилиш учун вертикал йўналишда эмас, балки диоганал йўналишда сакрашлари лозим бўлади. Ана шу диоганал сакраш қобилиятини аниқлаш тадқиқотимизнинг асосий предмети сифатида танлаб олинди.

Машғулотларда волейболчига хос сакровчанлик кўникмасини шакллантириш тажрибасини ўрганиш ва диоганал сакраш қобилиятини шакллантириш имкониятларини аниқлаш бўйича сўровнома ҳамда мувофиқ педагогик тажриба ўтказилди.

Тадқиқотлар қуйидаги вазифалар асосида ташкил этилди:

1. Ёш волейболчилар машғулотларида волейболга хос сакраш турларини ривожлантириш тажрибасини ўрганиш.
2. Ёш волейболчиларда сакровчанлик турларини шаклланганлик даражасини аниқлаш.
3. Орқа зоналардан зарба бериш учун диоганал сакраш кўникмаларини шакллантиришга мўлжалланган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва уларнинг самарадорлигини тажриба асосида исботлаш.

2.2. Тадқиқотнинг услублари ва улардан фойдаланиш услубияти

Юқорида қайд этилган вазифаларни амалга оширишда қуйидаги услуб ва тестлардан фойдаланилди:

1. Адабиётлар таҳлили.
2. Сўровнома ўтказиш.
3. Жойдан вертикал сакраш (ўнгга ва чапга силжиб).
4. Югуриб келиб вертикал – диоганал сакраш.
5. Педагогик тажриба.

Адабиётлар таҳлили. Ушбу услуб ёрдамида мавзу йўналиши доирасига мансуб илмий ва услубий манбалар ўрганилди. Магистрлик диссертациясининг асосий ғояси ва мавзуси ёки унга яқин муаммоларнинг тадқиқот остига олинганлик ва ўрганилганлик даражаси аниқланди. Сакровчанлик кўникмаларининг шаклланишида бошқа жисмоний сифатларнинг аҳамияти очиқ берилди. Сакраш турларини ривожлантиришда турдош ёки махсус мослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллиги эътироф этилди. Адабиётлар таҳлилига асосан мавзу ва тадқиқотнинг долзарблиги аниқланди. Жумладан, сакровчанлик сифати нафақат волейболда, балки бошқа қатор спорт ўйинлари турларида устувор аҳамиятга эга эканлиги қайд этилди.

Сўровнома ўтказиш

Сўровнома услуби мавзуга доир муаммоларни ёш волейболчиларни тайёрлаш амалиётида ҳал этиш тажрибасини ўрганиш мақсадида қўлланилган. Сўровнома махсус саволлар асосида тузилган дастур ёрдамида ташкил этилди. Сўровномага ўрта мактабларда фаолият кўрсатаётган волейбол тўғрақларида шуғулланувчи 50 нафар ёш волейболчи болалар респондент сифатида жалб этилди.

Дастур қуйидаги саволлардан иборат эди:

1. Волейболга хос сакраш техникаси ҳақида тасаввурга эгамисиз?
2. Хужум зарбаси самарадорлиги сакраш қобилиятига боғлиқми?

3. Тўсиқ қўйиш самарадорлиги сакраш қобилиятига боғлиқми?
4. Сакраш қобилияти бошқа жисмоний сифатларга боғлиқми?
5. Сакровчанликни ривожлантиришда оғирликлар билан ўтириб-туриш машқлари қўлланиладими?
6. Сакровчанликни ривожлантирувчи тренажёр ёки техник мосламалардан фойдаланиладими?
7. Сакровчанликни ривожлантириш учун кумда, кипиқ устида, кум тўлдирилган рюкзак орқалаб бажариладиган сакраш машқлари қўлланиладими?
8. Сакровчанликни ривожлантириш учун махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладими?
9. Сакровчанликни ривожлантириш учун сакраш элементларидан иборат машқлар қўлланиладими?
10. Сакровчанликни шакллантиришда қўл ёрдамсиз (ҳаракатсиз) сакраш машқлари қўлланиладими?
11. Махсус сакровчанликни ривожлантирувчи тақлидий машқлар қўлланиладими?
12. Сакровчанликни ривожланиш динамикаси назорат қилинадими?
13. Устозингиз сакровчанликнинг педагогик ва физиологик моҳияти ҳақида назарий билимлар берадими?
14. Ўзингиз волейбол ва умуман спортга оид адабиётлар ўқийсизми?

Ушбу саволлар бўйича респондентлар фикрини ўрганиш учун 3 вариантли жавоблар белгиланди: “Ҳа”; “Йўқ”; “Ўргатишмаган”.

Жойдан вертикал сакраш. Абалаков усулида қабул қилинди. Текширилувчи ўлчовли лентани белига боғлайди. Лентани пастки учи махсус резина гиламчага жойлаштирилади. Лентани ер сатҳидаги жойидаги ўлчов рақами ёзиб олинади. Сигнал берилиши билан теширилувчи бир оз оёқларини букиб, қўлларнинг фаол ёйсимон ҳаракати ёрдамида вертикал сакрайди. Сўнг лентани ердан кўтарилган ўлчов рақами ёзилади ва фарқини айириш асосида сакраш баландлиги аниқланади.

Югуриб келиб вертикал сакраш. Бу тест баскетбол шчитни олдида бажарилади. Шчитни чап томонига 5 см ораликда баландга қараб кичик белги – чизиклар чизилган бўлади. Аввал теширилувчини қўли (ўнг қўли) чўзилган ҳолатда бўйи ўлчанади. Сўнг рухсат берилгандан сўнг теширилувчи уч имкониятдан фойдаланган ҳолатда сакраб, қўли учини шчитдаги чизикларга теккизади. Қўл чўзилган ҳолатдаги ўлчов натижаси сакраб қўл учи теккан чизик ўртасидаги фарқ айириб ташланади. Шу орқали югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги аниқланади.

Изоҳ: Ушбу тестда депсиниш ва сакраш шчитдан 3 см ораликда чизилган белгидан амалга оширилади. Демак, натижа диагонал сакраш қобилиятини ифодалайди.

Педагогик тажриба. Педагогик тажриба 2010 йилнинг январь ойидан 30 июнгача Андижон вилоятининг Марҳамат туманида фаолият кўрсатаётган 3-нчи ўрта умумтаълим мактаб волейбол тўғарагида шуғулланувчи болалар устида ўтказилди.

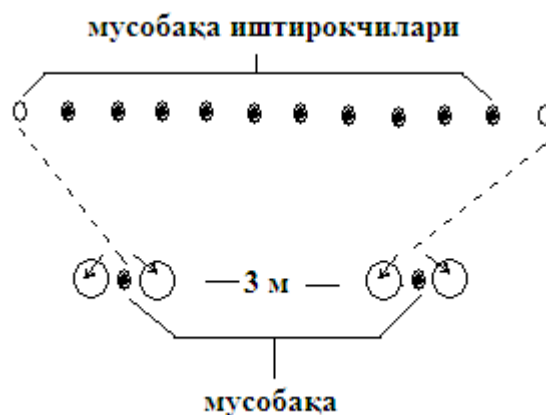
Педагогик тажрибанинг объекти сифатида ҳар бири 12 нафардан иборат назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 13-14 ёшли болалар танлаб олинди.

Нazorat гуруҳидаги болалар одатдаги анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланишди.

Тажриба гуруҳига мансуб болалар машғулотларида айрим ихтисослаштирилган машқлар (саф ва саф ўзгартириш машқлари, енгил атлетика, гимнастика ва оғир атлетикага хос машқлар элементлари) ўрнига волейболга хос сакраш элементлари киритилган қуйидаги ҳаракатли ўйин ва эстафеталар қўлланилди:

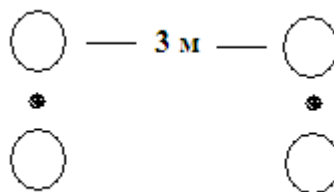
1. “Сакраб диаметри 50 см ёнма-ён чизилган доирага туш”. Ўйин мусобақа тарзида ўтади. Икки иштирокчи 3 м ораликда ўз оёқлари тегида чизилган икки айлана ўртасида жойлашади. Сигнал берилиши билан иштирокчилар максимал баландликда вертикал сакраб гоҳ чап томондаги, гоҳ ўнг томондаги айланаларга қунишлари керак. Ким айлана ичига

кўнаолмаса мағлуб бўлади, қондани бузмаган машқни давом эттираверади. Мусобақа чорак финал, ярим финал ва финал босқичлар билан тугайди (1-расм).



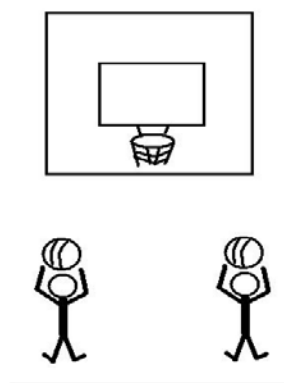
1-расм.

2. Шу ўйин мусобақаси, фақат сакраб кўнадиган айланалар тўғри кўналишда чизилади (2-расм).



2-расм.

3. Ўнг вертикал ёзилгандан 25 см баландда осилган тўпга икки қўл билан максимал марта сакраш мусобақаси (3-расм).



3-расм.

4. “Чехарда” ўйини. (мазмунини китобдан кўчир! – расмини чиз)
 5. “Қармоқча” (мазмунини китобдан кўчир, расмини чиз).
 6. “Оқсоқ қарға” (мазмунини китобдан кўчир).
 7. 18 м га “кенгуруча” усулда эстафета пойгаси. Пойга икки жамоа (6 тадан) ўртасида ўтказилади.
 8. 18 м га “қурбақача” усулда эстафета пойгаси. Пойга икки жамоа ўртасида ўтказилади.
 9. Қўллар бойланган ҳолатда икки оёқ билан депсиниб сакраб – югуриш эстафетаси – 18 м.
 10. Оёқлар бойланган ҳолатда сакраб – югуриш эстафетаси – 18 м.
- Ҳар бир ўйин мусобақаси оралиғида орқа билан ётиб, оёқларни вертикал кўтариб мушакларни бўшаштирувчи, дам олдирувчи турли силкитиш машқлари бажарилади.

III боб. Ёш волейболчиларда сакровчанлик даражаси ва уларда диоганал сакраш қобилиятини ривожлантириш имкониятлари

3.1. Ёш волейболчилар машғулотларида сакровчанликни шакллантириш тажрибасини ўрганиш

Аксарият спорт турларида сакровчанлик турлари (енгил атлетикада баландга сакраш, узунликка сакраш, гимнастикада курсидан сакраш, эркин машқларни бажаришдаги сакраш элементлари, футболда сакраб тўпни бош билан уриш, баскетболда сакраб узатиш ва саватга ташлаш, волейболда сакраб зарба бериш, тўсиқ қўйиш, узатиш ва тўп киритиш ва ҳ.к.) ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, юксак спорт натижасига эришишда устувор аҳамият касб этади.

Бинобарин, спортчиларда танланган спорт турига хос сакровчанлик қобилиятларини шакллантира бориш мувофиқ техник-тактик усулларни ижро этиш самарадорлигини таъминлайди. Шундай экан, спортчилар тайёрлаш амалиётида эрта ёшликдан бошлаб ушбу қобилиятни самарали ривожлантириш чораларини амалга ошириш малакали спортчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Мазкур магистрлик диссертациясида биз ана шу муаммолар ҳолатини ўрганиш мақсадида ўрта мактаб волейбол тўғарагида шуғулланувчи ёш волейболчилар ўртасида сўровнома ўтказдик. Сўровномага 36 нафар болалар респондент сифатида жалб қилинди.

Сўровнома натижалари 1-жадвалда акс эттирилган.

Сўровномада тақдим этилган саволларга респондентлар ўзларининг холисона фикр-мулоҳазаларини билдиришлари зарур эди. Яъни улар савол-жавоб варақаларини тўлдиришда ўз исм-шарифларини билдиришлари шарт эмаслиги таъкиланган эди.

Сўровнома ўтказиш аввал респондентлар билан сўровноманинг мақсади, саволлар моҳияти ва жавоблар эркин, ихтиёрий равишда берилиши ҳақида тушунтириш суҳбати уюштирилди.

**Ёш волейболчилар машғулотларида сакровчанлик қобилиятини
шакллантириш тажрибасини ўрганиш натижалари
(Респондентлар сони – 36)**

т/р	Саволлар	Жавоблар		
		“Ҳа”	“Йўқ”	“Ўргатиш-маган”
1.	Волейболга хос сакраш техникаси ҳақида тасаввурга эгамисиз?	5	21	10
2.	Хужум зарбаси самарадорлиги сакраш қобилиятига боғлиқми?	14	7	15
3.	Тўсиқ қўйиш самарадорлиги сакраш қобилиятига боғлиқми?	26	0	10
4.	Сакраш қобилияти бошқа жисмоний сифатларга боғлиқми?	7	18	11
5.	Сакровчанликни ривожлантиришда оғирликлар билан ўтириб-туриш машқлари қўлланиладими?	19	8	9
6.	Сакровчанликни ривожлантирувчи тренажёр ёки техник мосламалардан фойдаланиладими?	4	20	12
7.	Сакровчанликни ривожлантириш учун қумда, кипик устида, қум тўлдирилган рюкзак орқалаб бажариладиган сакраш машқлари қўлланиладими?	0	27	9
8.	Сакровчанликни ривожлантириш учун махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладими?	17	9	10

9.	Сакровчанликни ривожлантириш учун сакраш элементларидан иборат эстафетали машқлар қўлланиладими?	3	8	25
10.	Сакровчанликни шакллантиришда қўл ёрдамсиз (ҳаракатсиз) сакраш машқлари қўлланиладими?	0	27	9
11.	Махсус сакровчанликни ривожлантирувчи тақлидий машқлар қўлланиладими?	15	11	10
12.	Сакровчанликни ривожланиш динамикаси назорат қилинадими?	6	25	5
13.	Устозингиз сакровчанликнинг педагогик ва физиологик моҳияти ҳақида назарий билимлар берадими?	0	28	8
14.	Ўзингиз волейбол ва умуман спортга оид адабиётлар ўқийсизми?	9	19	8

Маълумки, спортчилар тайёрлаш амалиётида, хусусан жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни шакллантириш самарадорлиги маълум жиҳатдан шуғулланувчиларнинг назарий тайёргарлигига боғлиқдир. Ўргатилаётган ҳаракат техникаси ҳақида агар бола етарли тасаввурга эга бўлса, мазкур техник кўникманинг анатомик, биомеханик ва физиологик моҳиятини у яхши тушунган бўлса, шу ҳаракатни ижро этиш қонуниятларини аниқ ўзлаштирган бўлса, мазкур малаканинг шаклланиш суръати ҳам, самарадорлиги ҳам юксак бўлади. Лекин, кузатувлар ва холисона суҳбатлар шундан далолат берадики, спорт мураббийлар ўқув-тренировка жараёнида болаларга етарли назарий билимлар беришга жиддий эътибор қаратишмайди, назарий машғулотларга иккинчи даражада ёндашишади.

Сўровномада қўйилган “Волейболга хос сакраш техникаси ҳақида тасаввурга эгамисиз?” деб номланган 1-саволга 36 нафар респондентдан фақат 5 таси “Ҳа” жавобини берди, 31 таси “Йўқ” ва “Ўргатишмаган” деб фикр билдиришди.

“Хужум зарбаси самарадорлиги сакраш қобилиятига боғлиқми?” деган саволга эса 14 нафар респондент ижобий фикр билдирган бўлса, 22 таси ўзларининг салбий муносабатларини эътироф этишди. “Тўсиқ қўйиш самарадорлиги сакраш қобилиятига боғлиқми?” деб номланган саволга олинган жавобларни нисбатан қониқарли деб баҳолаш мумкин. Лекин, барибир респондентларнинг 10 нафари бундай “жумбоқлар” моҳияти тушунтирилмаганлигини тан олишди.

Маълумки, жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги мутахассислар томонидан азалдан исбот қилиб берилган. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси фанида жисмоний сифатларни “кўчиши” деган тушунча ҳам айнан ушбу сифатларни ўзаро боғлиқлигига асосланади. Масалан, спортчида тезкорликни ривожлантириш мушаклар кучини шакллантиради ва аксинча мушак кучини ривожлантириш уни қисқариш тезлигини шакллантиради. Ана шу жиҳатлардан жисмоний сифатлар бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлади. Бинобарин, сакровчанликни шаклланишида бошқа сифатлар ҳам бевосита аҳамиятга эгадир.

Айнан шу маънода тақдим этилган 4 саволга 36 респондентдан фақат 7 таси ижобий фикр билдиришди, 29 таси салбий жавоб беришди. Демак, аксарият респондентлар сакровчанликни бошқа сифатлар билан боғлиқлигини билмас эканлар.

Исбот қилинганки, эрта ёшлиқдан бошлаб спорт билан шуғулланаётган болаларда сакровчанликни ривожлантириш учун оғирликлар билан қўлланиладиган машқлардан фойдаланиш мушакларда салбий асоратларни вужудга келтириши мумкин. Лекин, афсуски, ёш спортчиларни, хусусан ёш волейболчилар тайёрлаш амалиётида масалага ушбу тарзда ёндашиш ҳоллари тез-тез учраб туради. Буни респондентларга таклиф

этилган 5 савол жавобларидан ҳам билса бўлади. Жумладан, “Сакровчанликни ривожлантиришда оғирликлар билан ўтириб-туриш машқлари қўлланиладими?” деб номланган мазкур саволга респондентларнинг 19 нафари “Ҳа” деб жавоб беришди, 17 таси “Йўқ” ёки “Ўргатишмаган” деган фикрларни ҳавола этишди.

Боз устига волейбол тўғаракларида шуғулланувчи болалар машғулотларида бирор бир жисмоний сифат ёки ҳаракат кўникмасини шакллантиришда ёрдамчи ускуналар, техник воситалар, мосламалар ва тренажёрлар ҳам деярли қўлланмас экан. Шу маънода берилган 6 саволга 4 такомиллаштириш респондент “Ҳа” жавобини беришди. Қолганлари салбий фикр билан қаноатланишди.

Айрим болалар мураббийлари ёш волейболчиларни тайёрлашда ноанъанавий восита ва услублардан кенг фойдаланишади. Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнига бундай тартибда ёндашиши ўта фойдалидир. Лекин, афсуски, респондентлардан олинган жавоблар (7 савол жавобларига қаранг) машғулотларда сакровчанликни ривожлантириш учун ноанъанавий машқлардан тамомила фойдаланилмаслигига ишора қилишди.

Дастлабки тайёргарлик босқичида жисмоний сифатлар ёки ҳаракат малакаларини шакллантириш турдош ҳамда мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ўта самарали кечиши кўпгина мутахассислар томонидан эътироф этилган.

Мазкур маънода ҳавола этилган 8 савол 36 такомиллаштириш респондентдан 17 тасида ижобий жавоблар билан ифодаланган.

Сакровчанликни ривожлантиришда сакраш элементларидан иборат эстафетали ўйин машқларидан ҳам деярли фойдаланилган экан (9 савол жавоблари буни тасдиқлайди).

Маълумки, вертикал сакрашда ҳам, узунликка сакрашда ҳам, диагонал йўналишда сакрашда ҳам қўлларни кескин инерцион ҳаракати муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун ушбу сакровчанлик турларини ривожлантиришда қўлларни ҳаракатсиз бажариладиган сакраш машқлари

ўта фойдали ва қизиқарли аҳамият касб этади. 10 савол айнан шу маънода тақдим этилган бўлиб, респондентларда бу саволга бирорта ҳам ижобий жавоб олинмади.

Сакровчанлик муҳим рол ўйнайдиган ҳар бир спорт турида ушбу қобилият танланган спорт турининг хусусияти мос бўлиши даркор. Бинобарин, волейболда сакраб қайси бир те усули ижро этилиша қараб, уни шакллантириш шарт. Агар тўсиқ қўйиш учун сакраш қобилияти шакллантирилган бўлса, унда сакраш жойдан ёки ўнг ва чапга силжиб икки оёқ билан депсиниб вертикал сакраш машқларини ўйин усули (тўсиқ қўйишни)ни тақлид қилиш шу те кўникмани жадал ўзлаштириш имконини беради. Ушбу маънода берилган 11 савол нисбатан кўпроқ, лекин 50% дан кам респондентлар сакраш ва усул тақлидига доир машқлар қўлланилишини таъкидлашган. Жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларини мақсадли ва самарали шакллантириш учун уларни мунтазам назорат қилиб бориш ва олинган натижалар асосида жараёнга тегишли ўзгартиришлар киритиш муҳим аҳамият касб этади.

Лекин, сўровнома натижаларига қараганда ёш волейболчилар машғулотларида сакровчанликни ривожланиш динамикаси деярли назорат қилинмас экан. Бу борада фақат 6 нафар респондент ижобий фикр билдирди. Спортчилар тайёрлаш амалиётида назарий билимлар бериб бориш ўргатиш ва такомиллаштириш сифати ҳамда самарадорлигини кучайтиради. Аммо, бу борада ҳам респондентларнинг жавоблари шундан иборат бўлдики, уларнинг бирортаси ҳам машғулотлар жараёнида назарий билимларга жиддий эътибор берилмаслигини билдиришди. Респондентларни фақат 9 нафари ўзларининг назарий билимларини бойитиш учун адабиётлардан мустақил фойдаланишларини таъкидлашди, холос.

Олинган сўровнома натижаларидан шундай хулосага келиш мумкинки, волейбол тўғарагида, хусусан ёш волейболчиларни тарбиялашда сакровчанликни илмий-услубий жиҳатдан мақсадли шакллантириш масалаларига жиддий эътибор қаратилмас экан.

3.2. Спорт ўйинлари турларида сакровчанликнинг аҳамияти ва уни ёш волейболчиларда шакллантириш имкониятлари

Аксарият спорт ўйинлари турларида турли ҳаракат кўникмалари сакраб ижро этилади. Бундай ҳаракат кўникмаларини ижро этиш самарадорлиги бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланганлик даражаси билан белгиланади. Уларни координацион хусусиятларига қараб сакровчанлик сифатлари ўзига хос йўналиш, тезлик ва шиддатда ижро этилади. Масалан, югуриб келиб бир оёқ билан депсиниб узунликка сакраш, баландга сакраш, лангар билан сакраш (енгил атлетика), икки оёқ билан депсиниб вертикал ёки диагонал йўналишда бош билан тўпни узатиш ёки дарвозага ёўналтириш (футбол), бир ёки икки оёқ билан депсиниб сакраб тўп узатиш, илиб олиш ёки ҳалқага ташлаш (баскетбол), сакраб ўнг ёки чап оёқни ёзиб рақибга зарба бериш (каратэ), бир ёки икки оёқ билан депсиниб сакраб қўл билан тўпга зарба бериш (ёки бўш жойга ташлаш), тўп узатиш ва тўпни ўйинга киритиш (волейбол) усуллари сакровчанлик сифатларининг хилма-хиллигидан далолат беради. Шу билан бир қаторда шуни таъкидлаш жоизки, спорт ўйинларида сакраб ижро этиладиган техник-тактик усуллар шиддати ва аниқлиги танланган спорт тури хусусиятига хос жисмоний сифатларнинг ривожланганлик салоҳиятига боғлиқ бўлади.

Маълумки, инсон болаликдан турли йўналишдаги ҳаракат малакаларини онгсиз ва онгли тарзда бажаради. Натижада шу ҳаракатлар маълум жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) тусида ривожлана боради. Секин-аста ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиш ва ҳ.к.) сайқал топади.

Мутахассисларнинг фикрига асосан шу жисмоний сифатлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ҳаракатли ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган (А.И. Лисица, 1991; Т.С. Усмонхўжаев, Х.А. Мелиев, 2000; В.А. Лепешкин, 2009).

Оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу муаммолар ҳар доим ҳам режада ва илмий жиҳатдан ёндошилмайди.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти тўғри йўналишда тарбияланиб борилишига имкон яратади (В.М. Зациорский, 1970; Ю.В. Верхошанский, 1988; В.Н. Платонов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999).

Маълумки, инсоннинг жисмоний сифатлари унинг туғилишидан бошлаб шакллана боради. Лекин, унинг болалигида шу сифатлар қандай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб (В.П. Филин, 1987; Ю.В. Верхошанский, 1988; В.Н. Платонов, 1997; Ю.Д. Железняк, 1998; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000; Ф.А. Керимов, 2001; М.А. Годик, 2006).

Узоқ йиллар давомида малакали волейболчилар сакровчанлиги ва сакраш чидамкорлигининг ўсишини кузатиб келган М.Бойирбеков (2003) илмий ва амалий аҳамиятга эга қатор хулосалар қилишга муваффақ бўлди. Жумладан, унинг фикрича юқори малакали волейболчилар бир ўйин мобайнида зарба бериш ва тўсиқ қўйиш учун 306 мартадан 600 мартагача сакрар эканлар. Ушбу малакаларни 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 бажариладиган сакраш сони, битта мусобақада сакраш сонидан кам эканлиги аниқланган.

Юқори малакали спортчиларни эришган ютуқлари маълум маънода уларнинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқдир (В.Н. Платонов, 1997; Ю.Д. Железняк, 1998; Л.П. Матвеев, 1999).

Шундай экан, юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш ва спорт маҳоратини юксак даражага олиб чиқиш дастлабки ўргатиш жараёни самарадорлигига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Ю.Д. Железняк (1991)нинг фикрича, волейболга ихтисослашган машғулотлар билан илк бор

шуғулланишни 10-11 ёшдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. У ўзининг тадқиқотларида айнан шу ёшдаги болаларни жисмоний ва техник тайёргарлигини жадал ўстириш имкониятларини очиб берди.

Исбот қилинганки, дастлабки тайёргарлик босқичида ёш волейболчиларнинг келажакдаги истеъдодини аниқлашга ёрдам берадиган тест машқларини танлай билиш ва қўллаш катта аҳамиятга эга. Э.А. Сергеев (1979) бундай машқлар қаторига биринчи навбатда сакровчанлик ва чаққонликни баҳоловчи машқларни киритиш муҳимлигини таъкидлайди. Тайёргарликнинг кейинги босқичларида асосий жисмоний сифатларни, шу жумладан махсус сифатларни баҳолаш имкониятини берувчи тест машқларини таркибини ошириш тавсия этилади.

Албатта, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш тайёргарликнинг қайси босқичида амалга оширилишидан қатъи назар бу масала умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини қандай даражада режалаштирилишига боғлиқ. Шунинг учун ушбу жараённинг малакали волейболчиларни тайёрлашдаги аҳамияти, қолаверса асосий ўйин малакаларини (зарба бериш, тўсиқ қўйиш) ижро этиш самараси сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига тўғридан-тўғри боғлиқлиги ҳақидаги маълумотлар таҳлили алоҳида аҳамиятга эгадир.

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) мпорт фаолиятидаги долзарб муаммолардан биридир ва барча спорт турларида юксак спорт натижаларга эришиш учун муҳим аҳамиятга эга (В.П. Филин, 1995; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000; М.А. Годик, 2006; Л.Р. Айрапетьянц, 2006). Шунинг учун махсус жисмоний сифатларни (МЖС) ривожлантириш спортчиларни мусобақа олди тайёргарлигининг асосий йўналишларидан бири бўлиб турибди.

Аммо, ҳам УЖТни, ҳам МЖТни шакллантириш сакраш турлари ва хусусиятларини эътиборга олиши лозим. Чунки, турли спорт ўйинларида сакрашлар бир-биридан кескин фарқ қилади. Футболда, масалан, сакровчанлик техник усуллар тури ва ўйин вазиятига боғлиқ бўлади.

Мутахассисларнинг фикрига кўра, бир ўйин давомида бош билан ўйнаш ўртача 21,50 марта ташкил этса, шундан 8,50% рақиб ҳужумини қайтариш, 4,20% мақсадли тўп узатиш, 4,80% канотдан, 2,20% марказдан, 1,50% ердан сапчиган тўпни дарвозага киритиш ҳаракати билан ифодалар экан.

Корея терма жамоасининг 7 такомиллаштириш ўйини кузатилганда дарвозага сакраб бош билан тўп кири тиш ўртача 8 мартага тенг бўлса, фойдали коэффициент 0,56 ташкил этган эди, Ўзбекистон жамоасининг 8 ўйинида 8 марта тўп бош билан сакраб дарвозага йўналтирилган бўлса, фойдали коэффициент 0,38 га етди, холос (О.А. Қурбонов, 2007).

Ушбу рақамлардан кўриниб турибдики, футболда сакраб бош билан тўп ўйнаш ниҳоятда мураккаб ҳаракат малакалари таркибига мансуб экан.

Бинобарин, ушбу техник малакани маҳорат билан ижро этиш сакраш ва сакраш чидамкорлиги билан бевосита боғлиқдир. Чунки, 90 дақиқа давомида ўйинчиларда чарчаш аломатлари вужудга келади, демак баланд сакраш имконияти сусаяди. Шунинг учун сакраш ва сакраш чидамкорлигини футболга дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб ривожлантира бориш, келажакда шу техник малакани самарали ўзлаштириш имкониятини беради.

Волейболда эса сакраш сифатлари тамомила бошқача моҳият ва хусусиятга эга. Сўнгги йилларда ўйин усуллари ижро этиш асосан ҳавода (таянчсиз ҳолатда) амалга оширилаётганлиги кўзга ташланади.

Ўйин давомида энг кўп сакрашлар зарба бериш (жамоа бўйича бир ўйинда 500-600 гача), тўсиқ қўйиш (470-520 марта), тўп киритиш (180-220 марта) усулларига тўғри келар экан. Бундай катта юкламани кўтариш учун албатта МЖТ даражаси юқори бўлиши керак.

Спорт амалиётида сакровчанлик сифати одатда ҳал қилувчи вазиятларда қўл келадиган қобилиятлар турига киради. Лекин, ижро этиладиган ҳаракат хусусиятига қараб сакраш турлича дастлабки ҳолатлардан бажарилиши мумкин.

Юқорида қайд этилганидек, масалан, футболда сакраб бош, елка, оёк билан тўп узатиш, дарвозага тўп киритиш, баландга ёки ёнга йиқилиб тўпни илиб олиш (дарвозабонлар учун); баскетболда сакраб тўпни илиш, узатиш, тўпни саватга тушириш; конькида фигурали учиш, қўл тшпи, муз устида хоккей, каратэ ва бошқа спорт турларида сакраш қобилятининг ўзига хос ўрни бор. Бинобарин, сакрашни турлари кшп: жойдан ва чопиб келиб вертикал, диагонал ва узунликка сакрашлар; сакраб ҳавода турли спорт элементларини бажариш; сакраб сувга шўнғиш; сакраб тўсиқдан ўтиш; қайта-қайта сакраб турли гимнастик, акробатик ва бошқа элементларни ижро этиш.

Таъкидлаш жоизки, спорт машқлари аввалдан белгиланган дастур асосида ижро этиладиган спорт турларида (фигурали учиш, спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, узунликка сакраш, баландликка сакраш ва ҳ.к.) сакраш малакасига ўргатиш жараёни жиддий назоратда бўлса, спорт ўйинларида бу сифатни асосан ўстиришга урғу берилади. Лекин, сакраб ҳавода чалғитувчи элементлар асосида муайян техник малакани бажаришга етарли аҳамият қаратилмайди.

Барча жисмоний сифатларнинг бир-бирига чамбарчас боғлиқлиги азалдан исбот қилинган. Бир сифатни ривожлантириш натижасида озми ё кўпми иккинчи бир сифат ҳам ривожлана боради. Масалан, кучни ривожлантириш маълум даражада тезкорликни ҳам ривожлантиради ёки аксинча, тезкорликни ривожлантириш кучни шакллантиради. Бундай ҳолат илмий адабиётларда “сифатларнинг кўчиши” деб аталади. Шундай экан, бир сифатни узоқ муддат ва самарали намоёниш этилиши бошқа сифатларнинг шаклланганлик даражаси билан белгиланиши муқаррар.

Юқорида қайд этилганидек, волейболда сакраш қобиляти деярли барча ўйин усулларини ижро этишда муҳим рол ўйнайди. Айнан шунинг учун ҳам волейбол тўғаракларида фаолият кўрсатаётган айрим тренерлар ушбу ўйин усулларини ўргатиш жараёнининг барча босқичларида шакллантириш зарур деб фикр билдирадилар. Аммо тажрибали тренер-

ўқитувчилар психофизиологик ва биомеханик қонуниятларга асосланган ҳолда мураккаб ўйин усуллари ҳақида эрта ёшлардан бошлаб муҳимлигига эътибор берилади.

Замонавий спорт амалиётидан маълумки, спортнинг гимнастика, акробатика, батут устида сакраш, сувга сакраш турлари бўйича шуғулланаётган болалар 5-6 ёшидаёқ ниҳоятда мураккаб машқларни бажарилади. Демак, юқорида қайд этилган фикр ҳақиқатга лойиқдир.

Ана шунинг учун ҳам волейбол \га хос сакраш турларини ёш волейболчиларда ўрганиш тадқиқотимизнинг бош мақсади сифатида танланган эди.

Бунинг учун 6 ойлик педагогик тажриба ўтказилди. Тажрибага назорат ва тажриба гуруҳлари жалб қилинган бўлиб, биринчи гуруҳ одатдаги анъанавий машғулотларда иштирок этишди, иккинчи гуруҳ машғулотларида эса 2 бобда батафсил изоҳлаб берилган махсус ўйин машқлари мунтазам қўлланилди.

Икки гуруҳда ҳам тадқиқот тажрибадан аввал ва тажриба тугаганидан сўнг ўтказилди. Вертикал сакраш ва югуриб диогонал сакраш самарадорлиги қуйидаги тест натижалари ёрдамида баҳоланди. Олинган натижалар 2-жадвалда келтирилган.

Жадвалдан шу нарсани кўзга ташланадигани, тажрибадан аввал барча тестлар бўйича олинган кўрсаткичлар икки гуруҳ шуғулланувчиларида ҳам бир-биридан деярли кескин фарқ билан ифодаланмади. Бинобарин, бундай ҳолат тажрибада иштирок этган барча шуғулланувчилар жисмоний жиҳатдан нисбатан бир хил тайёргарликка эга эканликларида далolat беради.

Девор олдида тўсиқ қўйиш тартибида жойдан вертикал сакраш назорат гуруҳида тажрибадан аввал 19,6 см ниташкил этган бўлса, тажриба гуруҳида ушба кўрсаткич 20 см га тенг бўлди. БЎСМларга мўлжалланган дастур бўйича спорт мактабига қабул қилинаётган 10 ёшли болалар энг камида 30-34 см, 11 ёш – 32-37 см, 12 ёш – 34-39 см ни ташкил этиши керак (Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, 1982). Тўғри, ушбу дастурда

**Ёш волейболчиларда тўсиқ қўйишга хос сакраш сифатини ўйин
машқлари ёрдамида шакллантириш самарадорлиги**

Тест синовлари	Гуруҳлар	Тажрибадан аввал	Тажрибадан кейин
Жойдан вертикал сакраш (см)	$\frac{НГ}{ТГ}$	$\frac{19,6}{20,0}$	$\frac{22,2}{28,4}$
Ўнгга бир қадам силжиб сакраш (см)	$\frac{НГ}{ТГ}$	$\frac{18,4}{17,8}$	$\frac{20,6}{25,2}$
Чапга бир қадам силжиб сакраш (см)	$\frac{НГ}{ТГ}$	$\frac{20,4}{21,0}$	$\frac{23,6}{30,4}$
Югуриб келиб вертикал-диоганал сакраш	$\frac{НГ}{ТГ}$	$\frac{28,6}{29,0}$	$\frac{30,4}{36,4}$

Изоҳ: НГ – назорат гуруҳи

ТГ – тажриба гуруҳи

қайд этилган сакраш тести эркин ҳолатдан, қўллар билан фаол ёрдам бериш асосида бажарилиши кўзда тутилган. Деворга яқин туриб, тўсиқ қўйиш тақлидини бажариб сакрашда қўлларнинг ёрдами чегараланади. Эҳтимол, шунинг учун ҳам бизнинг тадқиқотимизда қайд этилган кўрсаткичлар анча паст натижалар билан ифодаланган.

Педагогик тажриба давомида назорат гуруҳида ўтказилган анъанавий машғулотлар ва шу машғулотларда қўлланилган стандарт мазмунли машқлар 6 ой давомида тўсиқ қўйишга хос сакраш қобилиятини жуда сустривожланганлиги кузатилди. Чунончи, ушбу гуруҳ болаларида жойдан вертикал сакраш тажрибадан аввал 19,6 см ни ташкил этган бўлса, тажриба муддати тугаганидан сўнг бу кўрсаткич 22,2 см билан ифодаланган. Сакраш қобилиятини нг ўсиш фарқи 2,6 см ни ташкил этди, холос. Сакровчанликнинг

бундай шаклланиши табиий, яъни биологик тараққиёт билан боғлиқ бўлиши ҳам мумкин.

Ўнгга бир кадам силжиб сакраш тажрибадан аввал 18,4 см, тажрибадан кейин 20,6 см га тенг бўлди. Ўсиш фарқи 2,2 см.

Чапга бир кадам силжиб сакраш мувофиқ равишда 20,4 см ва 23,6 см билан ифодаланган. Ўсиш фарқи 3,6 см.

Тажриба гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлар динамикаси сакраш қобилятини жадал шаклланганлигига эътибор қаратади. Масалан, жойдан вертикал сакраш ушбу гуруҳда тажрибадан аввал 20,0 см, тажриба якунида 28,4 см. Ўсиш фарқи 8,4 см.

Ўнгга бир кадам силжиб сакраш 17,8 см ва 25,2 см га тенг бўлди. Ўсиш фарқи 7,4 см.

Чапга бир кадам силжиб сакраш эса 21,0 см ва 30,4 см ни ташкил этди. Ўсиш фарқи 9,4 см.

Юқорида қайд этилган кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан шундай тўхтамга келиш мумкинки, тажриба гуруҳида қўлланилган махсус сакраш (тўсиқ қўйишга хос) элементларидан иборат ўйинсимон машқлар мазкур қобилятни самарали шакллантириш “қучига” эга экан.

Ўнгга ва чапга бир кадам силжиб тўсиқ қўйиш кўникмасига асосланган сакраш натижалари яна бир муҳим масалани аниқлаш имконини берди. Жумладан, тест топшириш давомида барча тажриба иштирокчилари “ўнақай” хусусиятга эга эканлиги кўзга ташланди. Лекин, шундай бўлсада, ўнгга бир кадам силжиб сакраш кўрсаткичлари чапга бир кадам силжиб сакраш кўрсаткичларидан кам миқдорни ташкил этди. Демак, “ўнақай” хусусиятга эга болалар ўнг томонга силжиб сакрашларида натижалар юқори бўлмаслиги эҳтимол қилиниши мумкин. Бу борада узил-кесил хулоса қилиш учун бундай тестлар асосида махсус тадқиқотлар ўтказиш зарур бўлади.

Замонавий волейболда 1998 йилда ушбу ўйин қоидаларининг кескин ўзгариши, хусусан ҳужум чизиқларининг ён чизиқлардан 175 см га кесим чизиқлар билан давом эттирилиши орқа зоналардан ҳужум зарбаларини ижро

этиш устуворлигига олиб келди. Бошқача қилиб айтганда орқа зоналардан шиддатли ва самарали зарба бериш учун волейболчи ҳужум зоналарини чегараловчи чизиқни босмасдан баландга ҳам вертикал, ҳам диоганал йўналишда сакраб зарба беришлари одат тусига кириб кетди. Ишонч билан айтиш мумкинки, агар волейболчи қанчалик баланд ва диоганал сакраш кўникмасини яхши ўзлаштирган бўлса, шунчалик унинг ҳужум зарбаси самарали бўлади.

Диоганал сакраб шиддат билан ҳужум зарбасини ижро этиш нисбатан мураккаб кўникма ҳисобланади. Шундай экан, диоганал сакраш асосида зарба бериш усули қанчалик эрта ёшдан шакллантирилиб борилса, шунчалик уни ўзлаштириш имконияти юқори бўлади. Аммо сўров натижаларидан аниқландики, спорт тўғаракларида ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнида диоганал сакраш қобилиятини мақсадли шакллантиришга умуман жиддий эътибор қаратилмас экан.

Биз ўз тадқиқотимизда югуриб келиб вертикал-диоганал сакраш сифатини турли ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш имкониятларини ўргандик (2-жадвал). Жадвалдан шу нарса кўзга ташланадигани, педагогик тажрибадан аввал олинган натижалар икки гуруҳда ҳам сезиларли фарқ билан ифодааланмаганлигидан далолат беради. Чунончи, югуриб келиб вертикал-диоганал сакраш назорат гуруҳида 28,6 см, тажриба гуруҳида 29 см ни ташкил этди. Лекин, 6 ой давомида анъанавий мазмунли машғулотлар билан шуғулланган назорат гуруҳида ва экспериментал мазмунли машғулотлар билан шуғулланган тажриба гуруҳида вертикал-диоганал сакраш қобилияти турлича динамик йўналишда ўзгарди. Жумладан, назорат гуруҳида ушбу қобилиятни ифодаловчи кўрсаткич 28,6 см дан 30,4 см га яхшиланган бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар 29,0 см дан 36,4 см гача ўсди. Ўсиш фарқи назорат гуруҳида 0,8 см ни, тажриба гуруҳида 7,4 см ни ташкил этди. Демак, ишонч билан таъкидлаш мумкинки, тажриба гуруҳи машғулотларида 6 ой давомида мунтазам қўлланилган сакраш

элементларидан иборат махсус ўйин машқлари ушбу қобилиятни самарали шакллантириш салоҳиятига эга экан.

Хулоса ва амалий тавсиялар

Мавзу йўналишига доир адабиётлар, илмий-услубий маълумотлар, сўровнома натижалари, тадқиқот ва педагогик тажриба материалларининг қиёсий таҳлили қуйидаги хулоса ҳамда амалий тавсияларни эътироф этиш имкониятини яратди:

1. Замонавий волейболда сакраш қобилияти ниҳоятда долзарб аҳамият касб этиб бормоқда. Волейболчилар тайёрлаш амалиётида сакровчанлик турларини самарали шаклланиши устувор жиҳатдан бошқа жисмоний сифатларни ривожланган бўлишига боғлиқ эканлиги ўз ифодасини топди. Деярли барча ўйин усуллари ижро этиш самарадорлиги устувор жиҳатдан сакраш қобилиятига боғлиқлиги назарий ва илмий маълумотлар асосланганлиги ёритилди.

2. Сўровнома натижалари шуни кўрсатдики, ёш волейболчиларни тайёрлаш амалиётида, айниқса мактаб волейбол тўғрақларида ўтказилаётган машғулотларда сакровчанлик қобилиятини ривожлантиришга жиддий эътибор қаратилмаслиги аниқланди. Аксарият респондентларнинг (60-100%) фикрларига қараганда тайёргарлик жараёнида сакраш, сакровчанлик сифатлари моҳияти ва мазмунини ифодаловчи назарий билимлар берилмаслиги, ушбу сифатни шакллантиришда ноанъанавий машқлардан фойдаланиш, сакровчанликни назорат қилиш масалаларига урғу берилмаслиги аён бўлди.

3. Назорат гуруҳида қўлланилган анъанавий мазмунли машғулотлар ҳатто узоқ муддат давомида сакраш турлари, умуман сакровчанлик сифатини жадал шакллантириш қудратига эга эмаслиги ўз тасдиғини топди.

4. Тажриба гуруҳида синаб кўрилган махсусишлаб чиқилган сакраш элементларидан иборат ўйин машқлари тўсиқ қўйишга хос сакровчанликни жадал шакллантириш кучига эга экан. Жумладан, 6 ой давомидаги ўсиш

фарқи 8,4 см дан 9,4 см гача етди. Назорат гуруҳида эса бундай фарқ 2,6 см дан 3,8 см гача бўлган миқдори ташкил этди. Югуриб келиб вертикал-диоганал сакраш назорат гуруҳида 0,8 см га, тажриба гуруҳида 7,4 см га ўсганлиги қайд этилди.

5. Олинган натижалар, қўлланилган тест машқлари, синовдан ўтказилган сакраш элементларидан иборат махсус ўйин машқлари ёш волейболчилар амалиётига жорий этилиши иқтидорли волейбол захираларини тайёрлаш суръатини кучайтириши шубҳа уйғотмайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. //Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 2001, Б.211-223.
2. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Халқ сўзи.-2002.-25 октябрь.
3. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240с.
4. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. - 160 с.
5. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2009. – 77 б.
6. Беляев А.В., Булкин М.В, Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности // ТипПФК, 2004, № 3. Россия, с. 37-38.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры // Учебное пособиу для ИФК. М., ФиС, 1982, 224 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988, 330 с.
9. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. Пособие для учителей. М., 1976, 111 с.
- 10.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
- 11.Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. -272 с.
- 12.Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство) Т.: Ибн Сино, 1994. – 144 с.

13. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол / Учебник для ИФК. М., ФиС, 1991, 239 с.
14. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник. М., Академия, 2004, 520 с.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Изд. 2-е. М., ФиС, 1970.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., 1979, с. 187.
17. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов. Т., 2007, с. 105.
18. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дисс. к.п.н. Т., 2006, 23 с.
19. Лепешкин В.А. подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. М., Школьная Пресса, 2004, 59 с.
20. Лисицина А.И. Игры: Аттракционы в школе. Т., Ўқитувчи, 1991, 87 с.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература, 1999, 316 с.
22. Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов, Автореф. дисс. к.п.н. М., 1987. 23 с.
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997, 584 с.
24. Сергеев Э.А. Исследование методов отбора юных волейболистов и прогнозирование роста их спортивных достижений, Автореф. дисс. к.п.н., Ленинград, 1979, 20 с.
25. Усманходжаев Т.С., Мелиев Х.А. Ҳаракатли ўйинлар. Т., Ўқитувчи, 2000, 168 б.
26. Усманходжаев Т.С., Хужаев Ф.Х. 1001 ўйин. Т., Ибн Сино номидаги нашриёт, 1990, 352 б.

- 27.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для ИФК и ТФК. М., 1987, 256 с.
- 28.Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа. М., 1986, 41 с.
- 29.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2000, 475 с.
- 30.Чан Суан Донг. Педагогический контроль физической подготовленности волейболисток в годичном цикле. Автореф. дисс. к.п.н. М., 1987, 25 с.