

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим
вазирлиги**

Бердақ номидаги қорақалпоқ давлат университети

**Педагогика факультети жисмоний тарбия ва жисмоний
маданият бакалавр йўналишининг талабаси Якубов Расулнинг
битирув малакавий иши**

**Мавзу: «Ёш волейболчиларда ҳаракатли ўйинлар ёрдамида
техник қобилиятларини шакллантириш»**

Илмий раҳбар:

доц. А.Р. Казаков

Кафедра мудири:

т.ф.н. Б. Ж. Мамбетов

НУКУС -2013-йил

Р Е Ж А

КИРИШ	3
 I БОБ	
1.1. Волейбол уйини техник усулларига дастлабки ургатиш даврида ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш тажрибаси.	5
 1.2. Ҳаракатли уйинлар ёрдамида волейболчиларда жисмоний сифатларни шакллантириш	9
 1.3. Волейболчиларда техник кабилитларни шакллантиришда жисмоний сифатларнинг аҳамияти	15
 II боб	
2.1. Тупни узатиш ва ўйинга киритиш техникасини махсус машқлар ва мослаштирилган ҳаракатли уйинлар ёрдамида шакллантириш	21
 2.2. Ёш волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти	32
 ХУЛОСА	44
 АДАБИЁТЛАР	48

Кириш

Мустақиллик туфайли юртимизда болалар ва усмирлар спорти давлат сиёсатининг устивор йуналишлари доирасидан жой олиб, Соғлом авлод дастури ва Президентимиз томонидан жорий этилган Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси кумагида юксак натижаларга эришмоқда. Кечаги ёш спортчи болалар бутун нафақат узбек спортини Олимпия уйинлари, Жаҳон ва Осиё мусобақалари шоҳсупаларига олиб чиқмоқда, балки уз натижалари билан юртимиз шон-шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида кўрсатмоқдалар. Бинобарин, рақобатбардош спорт захираларини тайёрлаш тизими ва услубларини шакллантириш учун илғор технологияларни яратиш зарур булади. Ушбу вазият уз навбатида кадрлар тайёрлаш, уларнинг малакаларини мунтазам ошира бориш, ҳуқуқий, меъёрий, моддий-техник ва ташкилий ишларни замон талабларига мувофиқлаштириш муҳимлигига эътибор қаратади. Оммавий спорт турлари булмиш волейбол, баскетбол, қул тупи, енгил атлетика, машғулотларига кур-курона ёндошиш, уларнинг мунтазамлиги, сифати ва самарадорлигига суст қараш, тайёргарлик ва мусобақа жараёнларини илмий асосланмаганлиги кузатилади., Азалдан Олимпия спорт тури булиб келган волейбол мамлакатимизда утказилаётган барча мусобақалар, хусусан, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби мусобақалар дастурига киритилган булсада, ҳали Республикамизда халқаро миқёсга мос спорт услалари етиштирилмаяпти. Туғри, бунинг узига хос объектив ва субъектив сабаблари мавжуддир. Айниқса, болаларни

волейбол тугаракларига замонавий тестлар асосида танлаб олиш ва дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш катта волейболнинг тақдирини белгиловчи долзарб омилдир.

Кузатувлар ва суҳбатлардан шу нарса маълум бўлдики, қишлоқ ҳудудларидаги мактабларда ташкил этилган волейбол тугараклари мунтазам ва муайян мақсадли режа асосида фаолият курсатмайди. Машғулотлар асосан бир турдаги ва бир хил мазмунли машқлар ҳисобига олиб борилад экан. Дастлабки ургатиш жараёнини енгилаштириш ва волейболга хос техник малакаларни узлаштиришда мослаштирилган миллий ҳаракатли уйинлар, уйинсимон эстафетали машқлар ва махсус техник мосламалардан фойдаланилмаслиги эътиборга ташланади.

Маълумки, фақат волейболга хос махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган стандарт машқларни қўлайвериш болаларда спорт турига бўлган қизиқишни сундиради, шиддатли бир хил турдаги машқлар эса шуғулланувчиларни тез толиқтиради. Шунинг учун етакчи спорт мутахассислари, тадқиқотчи олимлар спорт техникасини ургатишда, уларни самарали шакллантириш мақсадида шу спорт малакалари мазмунига мос ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш афзаллигини таъкидлашган. Бу битирув малакавий ишнинг мақсади ёш болаларда волейболга хос айрим уйин малакалари техникасини узлаштирилишида миллий ҳаракатли уйинларнинг фойдалигини урганишдир.

I БОБ

1.1. Волейбол уйини техник усулларига дастлабки ургатиш даврида ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш тажрибаси.

Адабиётлар таҳлилидан маълум булдики, спорт техникасига ургатишда мослаштирилган ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш шуғулланувчиларнинг техник маҳоратини жадал шакллантириш имкониятини яратар экан. Кузатувлар шуни курсатдики, уқув муассасаларида, айниқса қишлоқ мактабларида жорий этилган спорт тугаракларида машғулотлар аксарият ҳолларда стандарт машқлар асосида олиб борилади. Маълумки, спорт малакаларига дастлабки ургатиш босқичида фақат стандарт машқлардан фойдаланиш ҳар доим ҳам ёш спортчиларнинг ҳаракат қобилиятлари ва уларнинг наслий имкониятларини очиб беришга ожиздир. Бундай машқлар ёрдамида уюштириладиган машғулотлар аста-секин болаларнинг танланган спорт турига булган қизиқишини пасайтира бошлайди, уларнинг фаоллигини сустлаштиради. Аксинча, машғулотларда, жумладан спорт техникасига ургатишда ҳаракатли уйинлардан ва мослаштирилган машқлардан фойдаланиш болаларнинг кайфияти ва руҳиятини кутаради, малакаларни узлаштиришда ижобий эмоционал шароит яратади, қизиқиш кучаяди ва урганилаётган ҳаракат техникаси тезроқ шакллана бошлайди. Ана шу назарий ва амалий омилларни эътиборга олган ҳолда, биз уз битирув малакавий ишимизда урта мактаблар мисолида ёш волейболчиларни тайёрлашда ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш тажрибасини махсус

саволнома ёрдамида ургандик. Саволнома мактабларда волейбол буйича фаолият курсатаётган спорт тугаракларида шуғулланувчи болалар уртасида утказилди. Утказилган саволнома натижаларидан маълум булдики, урта мактабларда волейбол буйича олиб бориладиган спорт тугаракларида уйин малакаларига ургатувчи ва уларни тезроқ узлаштиришга қаратилган ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш деярли йулга қуйилмаган экан. Эҳтимол шунинг учун ҳам машғулотларда волейбол техникасига ургатиш қизиқарли ташкил қилинадими? деган саволга 30 нафар ўқувчидан фақат 7 нафари «Ҳа» деб жавоб беришди. 17 нафар ўқувчи болалар уйин техникасига ургатиш қизиқарли эмаслигига урғу беришди, 6 нафари умуман жавоб беришмади. Маълумки, дастлабки тайёргарлик гуруҳларида спорт техникасига ургатиш фақат стандарт машқлар асосида олиб борилса, бундай машғулотларнинг қизиқарли, ҳатто самарали кечишига ишонч йук. Мутахассисларнинг тавсияларига кура, айниқса дастлабки ургатиш босқичида техник малакаларни шакллантириш ва уларни узлаштириш самарадорлиги куп жиҳатдан махсус ургатувчи машқларни мослаштирилган ҳаракатли уйинлар билан қушиб фойдаланишига боғлиқдир.

Масалага бундай ёндошиш айниқса волейболга хосдир. Чунки, футбол, баскетбол, қул тупи каби спорт уйинларидан фарқли улароқ, волейбол уз уйин малакалари ва уларни ижро этиш техникаси буйича ёш шуғулланувчиларда анча қийинчиликлар туғдиради.

Суровнома натижалари

№	Саволлар	Жавоблар		
		Ҳа	Йуқ	Жавоб бера олмайман
1.	Машғулотларда волейбол техникасига ургатиш қизиқарли ташкил қилинадими?	7	17	6
2.	Машғулотларда туп узатиш ва туп киритиш техникасини шакллантиришга оид ҳаракатли уйинлар қулланиладими?	4	18	8
3.	Туп узатиш ва туп киритиш техникасини узлаштиришда фойдаланадиган ҳаракатли уйинларни биласизми?	5	21	4
4.	Волейбол техникасига ургатишда ҳаракатли уйинларни фойдали деб биласизми?	19	4	7
5.	Волейбол техникасига ургатишда эстафетали уйин машқларини фойдали деб биласизми?	13	15	2

Бунинг асосий сабабларидан бири тупни узатиш, зарба бериш ва туп киритиш малакалари қарши майдонга тур устидан тупни утказиб ижро этиш билан боғлиқдир. Шунинг учун ҳам дастлабки ургатиш босқичида ихтисослаштирилган ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш машғулотга бўлган қизиқишни кучайтиради, ижобий эмоционал шароит яратади ва узлаштириш самарадорлигини оширади.

Ваҳоланки, туп узатиш ва тупни уйинга киритиш асосий уйин малакаларидан ҳисоблансада, майдон ортидан туриб тур устидан 11-18 м узоқликка ва 9 м ораликқа туп киритиш ёки ҳато қилмасдан туп узатиш ёш болалар учун анча қийинчилик тўғдиради. Шу малакаларга ургатиш буйича утказиладиган машғулотларда муносиб

ҳаракатли уйинлардан фойдаланилмаслик ҳоллари савол натижаларидан ҳам маълум бўляпти. Чунончи, суровномада иштирок этган болаларнинг фақат 5 таси туп узатиш ва туп киритиш техникасига оид ҳаракатли уйинларни билар эканлар, 21 таси бундай уйинлардан умуман хабарлари йуқ экан, 4 нафар ўқувчи умуман жавоб бермади. Шу билан бир қаторда ўқувчилар қайд этилган малакалар техникасига ургатишда ҳаракатли уйинлар, эстафетали уйин машқлари ва махсус ургатувчи машқларни мусобақа принципида утказиш фойдали ҳамда самарали эканлигини эътироф этганлар.

Уйин техникасига ургатиш ва уни болалар томонидан узлаштириш даражасини назорат қилиб бориш машғулот жараёнининг самарали ёки самарасиз кечаётганлигини урганиш жараёнида жорий ва босқичли назорат утказиш, яъни махсус меъёрий тестлар ёрдамида узлаштирув даражасини баҳолаб бориш муҳим аҳамиятга эгадир. Волейбол техникасига ургатиш жараёнида меъёрий тестлардан фойдаланиладими? деган саволга жавоб шуни курсатдики, 30 нафар ўқувчи болалардан 20 нафари уйин техникасига ургатишда уларни узлаштириш даражаси меъёрий тестлар ёрдамида баҳоланиб борилмаслигини тан олган. Фақат 6 нафари меъёрий тестлар қулланилишни эътироф этганлар, 4 нафар ўқувчи умуман бу саволга жавоб беришмаган. Демак, уйин техникасига ургатиш режага асосан амалга оширилиб борилсада, шу техник малакаларни узлаштириш даражаси деярли баҳоланиб борилмас экан.

Олинган натижалардан шуни аниқ хулоса қилиб айтиш мумкинки, машғулотларда уйин техникасига ургатиш жараёни асосан стандарт машқлар ҳисобига амалга оширилар экан. Ургатиш давомида ҳаракатли уйинлардан деярли фойдаланмаслиги аён бўлди. Малакаларни узлаштириш даражаси меъёрий тестлар ёрдамида умуман баҳоланмас экан. Бундай вазият машғулот жараёни самарадорлиги қандай динамик йуналишда узгариб бораётганлигини очиқ бера олмайди. Бинобарин, утказилаётган машғулотларда техник малакаларга ургатиш самарадорлиги талабга жавоб бермайди.

1.2. Ҳаракатли уйинлар ёрдамида волейболчиларда жисмоний сифатларни шакллантириш

Куп йиллик спорт машғулоти жараёнининг дастлабки тайёргарлик босқичида машғулотлар мазмунини режалаштириш узига ҳос хусусиятларига эга. Аксарият олимларнинг фикрига кура, айнан шу босқичда танланган спорт турига ҳос ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳам, техник маҳоратларини шакллантиришда ҳам жуда катта аҳамиятга эга. Бунинг асосий сабабларидан бири агар дастлабки тайёргарлик босқичида фақат стандарт мазмунга эга жисмоний ёки ихтисосликка оид машқларга устунлик бериш ёш спортчилар қизиқишини сундириши мумкин ва уларнинг ҳаракат имкониятларини очиқ беришга ожизлик қилиши аниқланган. Бундан ташқари ҳар бир спорт турида ҳар бир жисмоний сифатнинг узига ҳос 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 аҳамиятга эга. Олимларнинг фикрига кўра волейболчилар учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакраш чидамкорлигидир. Аммо, қандай махсус чидамкорлик бўлмасин у фақат умумий чидамкорлик негизида шаклланиши мумкин. Шунинг учун умумий чидамкорликни тезкорлик сифати билан бирга ривожлантириш муаммоларига оид илмий маълумотларни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир. Спорт тайёргарлигини шакллантириш самарадорлиги тўғридан-тўғри барча жисмоний сифатларнинг бири-бирига боғлаб ривожлантиришга боғлиқдир. Бу масалада муҳим шартлардан бири жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси мақсадга мувофиқ тест машқлари ёрдамида баҳоланиб борилиши лозим. Дастлабки тайёргарлик гуруҳида утказиладиган уқув-машғулотларининг асосий йуналиши уларни универсаллик принцип асосида ташкил қилишдан иборатдир. Бу машғулотларда қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

- спортчи саломатлигини мустаҳкамлаш;
- болани жисмоний жиҳатдан туғри тараққий эттириш (вазни, тана ва тана қисмларининг улчамлари, ушканинг тириклик сифими);
- ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини (юриш, чопиш, сакраш, тухташ, тортилиш) шакллантириш;
- жисмоний сифатларини ривожлантириш;

- махсус жисмоний сифатларни устириш (сакровчанлик, махсус тезкорлик ва куч, махсус чидамкорлик);
- волейболда ҳаракатланиш ҳолатлари, тупни узатиш, қабул қилиш, зарба бериш ва тусиқ қуйиш малакаларига ургатиш.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳларида утказиладиган ҳар бир машғулотнинг давом этиш муддати 2 академик соатдан ошмаслиги лозим. Ушбу жадвалда машғулотлар йуналиши буйича соатлар ҳажми берилган соатлар тақсимланмаган.

Т/р	Машғулотлар йуналиши	Укув йили ва ёши	
		1 10-12	2 11-13
1.	Назарий тайёргарлик	8	18
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	131	126
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	76	65
4.	Техник тайёргарлик	107	100
5.	Тактик тайёргарлик	38	53
6.	Уйин тайёргарлиги	38	34
7.	Қабул, кучирув ва битирув меъёрий тест синовлари	18	20
	Жами:	416	416

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 курсатгичларини янада тезроқ шакллантиришга олиб келади.

ҲАВОЙИ ТЎП УЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин учун волейбол тўпи керак. Ўйинчилар қулоч ёзиб айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўйинчилардан бири онабоши бўлади ва қўлига тўп олиб айлана ичида туради.

Ўйин тавсифи. Онабоши тўпни кафти билан уриб, ўйинчилардан бирига узатади. Тўп узатилган ўйинчи, ҳам тўпни кафти билин уриб онабошига ёки айланада турганлардан бирига йўналтиради. Тўпни ерга туширмаслик лозим. Агар тўп ерга тушса, тўпни энг кейин урган ўйинчи онабоши билан жой алмашади. Ўйин охиригача онабоши бўлмаган ўйинчи ютган ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Бу ўйин болаларни волейбол ўйинга тайёрлаб, волейбол ўйинига хос бўлган тўпни эгаллаш малакаларини ривожлантира-ди. Ўйинда волейбол тўпини аниқ узатиш малакасини ўстиради. Бу ўйинда волейбол ўйинида ҳужумкор зарба беришни машқ қилиш мумкин.

МЎЛЖАЛГА ТЕЗ ВА АНИҚ ОТИШ УЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин учун битта умумий марказга эга бўлган учта айлана чизилади. Уларнинг диаметрлари 2,5-3,8-10 ва 12-15 метрдан иборат.

Кичик айлана чизигига еттита булава ёки “ғўлача” қўйилади. Ўқувчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз онабошиси ва учта ҳимоячисини сайлайди.

Онабошилар кичик, ҳимоячилар ўртача айлана, қолган ўйинчи – тўп оширувчилар катта айланадан жой оладилар. Онабошилар чек ташлайдилар ва ўйинни бошловчи онабоши волейбол тўпини олади.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин онабоши тўпни ўзининг оширувчиларидан бирига узатади, у эса ўз навбатида тўпни онабошига қайтаради. Онабоши тўпни илиб олганидан сўнг булава ёки “ғўлача”ни уриб йиқитишга ҳаракат қилади.

Бошқа команда ўйинчилари эса тўпни ушлаб олишга уринадилар, бунинг уддасидан чиқсалар, тўпни узатувчиларига, у эса ўз навбатида

онабошисига узатади. Тўртта булава ёки “ғўлача”ни биринчи бўлиб уриб йиқитган команда ютган ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Бу ўйинда барча ўйинчилар фаол қатнашадилар. Ўйин болаларда ҳаракат тезлиги ва эпчиллик, тезкорлик реакцияси, жасурлик, дадиллик каби хусусиятларни тарбияйди. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати – тўпни нишонга аниқ уриш.

ЖОНГЛЁРЛАР УЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар галма – галдан волейбол ёки футбол тўпини бош устидан ирғитиб, бош ва гавдани орқага энгаштириб, белни эгиб, орқа ва бўйин мускулларини таранг қиладилар. Улар гавдани олдинга кескин ҳаракат қилдириб, тўпнинг марказига бош билан зарба берадилар. Шу пайтгача ярим букилган тиззалар, тўпни бош билан уришда тўғриланади. Тўп ерга тушиши билан, ўйинчи машқни тамомлаган бўлади. Ҳар бир ўйинчига учтадан имконият берилади. Уч имкониятда тўпни кўпроқ урган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Бу ўйинчида координация, мувозанат сақлаш, эпчиллик, тезкорликни тарбиялайди. Ҳар бир ўйинчида ўзига топширилган вазифа учун жамоа олдида жавобгарликни ҳис қилишга ўргатади. Футболчи ўйинчи тўпни бош билан ўйнаш техникасини эгаллашига кўмаклашади.

ВОЛЕЙБОЛЧИ ТЎП УЗАТИШИ УЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар тўрт-беш командага бўлинади. Ҳар бир команда айлана ҳосил қилиб, ўйинчилар тартиб билан саналади.

Ҳар бир команданинг биринчи рақамли ўйинчилари волейбол тўпини олиб, айлана ўртасида турадилар. Ҳар бир командага ҳакам бириктирилиб, улар очколар ҳисобини юритадилар.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир команда ўйинчилари тўпни бир-бирларига юқорилатиб, истаган томонларига, кўп маротаба узатишга ҳаракат қиладилар. Ҳакамлар эса овоз чиқариб ҳисоблайдилар. Хатога йўл қўйилса (бир ўйинчи тўпни икки марта, бир қўл билан ёки икки қўллаб ерга урса), иккинчи ўйинчи ўртага чиқиб, ўйин

бошидан бошланади, ҳисоб олдинги ҳисобдан давом эттирилади. Яна хатога йўл қўйилса, ўртага учинчи ўйинчи чиқади ва ҳ.к.

Командаларнинг барча ўйинчилари ўртага чиққанларидан кейин ўйин тугайди. Ўйинчилари тўпни кўпроқ оширган команда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидалари. 1. Тўпни ерга тушириш мумкин эмас. 2. Тўпни икки марта бир қўллаб, икки қўллаб пастдан уриш ман этилади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин турли усулларда тўпни узатиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиришга ёрдам беради. Ўйин катнашчиларидан диққат, кузатувчилик, ҳаракат тезлиги реакция ҳамда ҳаракат координациясини талаб қилади. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати – турли усулда тўпни узатиш ва илиб олиш.

Чунки, волейбол билан эндигина шуғулланишни бошлаган болаларда махсус техник машқларни тез узлаштириш анчагина қийин кечади. Айнан, мослаштирилган ҳаракатли уйинлар бу борада жуда қул келади. Шу билан бир қаторда Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурмановларнинг «Юный волейболист» китобида техник тайёргарлик воситалари таркибида техник маҳоратни шакллантиришга мулжалланган ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш лозимлиги ҳақида ҳеч нарса дейилмаган. Муаллифлар фақат махсус техник машқлар, ёндоштирувчи ва тайёрлов машқлари туғрисида суз юритганлар.

Дастлабки тайёргарлик босқичида олиб бориладиган машғулотларда қандай жисмоний сифатлар ёки қандай техник малакалар шакллантирилиши зарурлигидан қатъий назар қулланиладиган машқларнинг уйин тарзида берилиши муҳим аҳамиятга эгадир. М.А.Курбанова (2006) узининг куп йиллик тадқиқотларига асосан шуни исботлаб берганки, ёш

волейболчиларнинг техник малакаларини шакллантиришда мослаштирилган ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш ута самарали натижа берар экан. Демак, дастлабки тайёргарлик босқичида техник малакаларни шакллантиришга мос машқларни танлаш, уларни мувофиқ равишда қайта ишлаб чиқиш ва машғулотларда қўллаш ёш волейболчиларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш имкониятини яратар экан.

1.3. Волейболчиларда техник қобилиятларни шакллантиришда жисмоний сифатларнинг аҳамияти

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакалари узига хос техник тартибда ижро этилади. Техника тушунчаси юнонча суз бўлиб, узбек тилига угирилганда том маънода санъат тушунчасини англатади. Спорт турларига хос ҳаракат малакаси санъат даражасида ижро этилганда самарали натижага эришиш мумкин. Ҳаракат малакаси спортда, жумладан спорт мусобақаларида муайян мақсадга қаратилган, юқори натижага олиб келувчи ҳаракат воситалари ва уларнинг турли усуллари англатади. Ушбу воситалар ва уларнинг бажарилиш усуллари жисмоний сифатлар эвазига бажарилади. Спорт воситалари ва уларнинг турли усуллари ўргатувчи ҳамда такомиллаштирувчи машқлар ёрдамида шакллантирилади. Ўргатувчи ва такомиллаштирувчи машқлар тайёрловчи, ёрдамчи, ёндоштирувчи ва асосий машқлардан иборат бўлади. Ҳар хил спорт турларида асосий машқлар узига хос хусусият ва мазмун асосида ижро этилади. Қайд этилган спорт машқларининг

хусусияти ва мазмунидан қатъий назар уларни ижро этиш самарадорлиги умумий ва махсус жисмоний сифатларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ бўлади.

Жумладан, умумий ва махсус жисмоний сифатларнинг узаро узвий боғлиқлиги, ушбу сифатларни ривожлантиришда шуғулланувчиларнинг ёшига, функционал имкониятларига, танланган спорт турининг узига хос хусусиятларига эътибор берилиши керак. Айниқса, ёш спортчилар машғулотларида хажм ва шиддат жиҳатида меъёридан ортиқ юклагани машқларни зурмазуракай ишлатиш ҳоллари учраб туради. Жисмоний машқлар ёки умуман машғулотларнинг самарадорлигини аниқлаб бориш назардан четда қолиб кетади.

Маълумки, инсон фаолияти қандай мақсадда ёки қайси йуналишда ижро этилмасин унинг унумдорлиги ҳаракат самарадорлиги билан боғлиқдир. Ҳаракат самарадорлиги эса уз навбатида мувофиқ жисмоний сифатлар, ҳаракат малакалари, куникмалари ва албатта организмнинг функционал имкониятларига асосланади. Барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тугаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки озгина юқори бўлиши мумкин. Чунки, бажариладиган кундалик жисмоний юклаганининг ялпи таъсир кучи организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда зуриқиш ёки тез чарчаш аломатлари пайдо бўлади. Бундай салбий излар одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради кайфитини туширади, уйқуни бузади, иш

қобилиятини сусайтиради ва уни тулиқ тикланишига тусқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг турли функционал объектларда патологик асоратлар пайдо булишига сабабчи булиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулоти юкламалари хажми ва шиддати функционал имкониятдан паст булса жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан: жисмоний тарбия дарслари ва машғулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб ошириб бориш керак. Жисмоний тарбия ва спорт буйича утказиладиган машғулотлар мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис ва раҳбар шахсга кўп масъулият юклаши, улар спорт масалаларига оид билимларини узлаштиришлари, мувофиқ касбий – педагогик малака ва куникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги талаб қилинади.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи сифатлар илмий объект сифатида азалдан тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти буйича нашр этилган дарслик ва қуланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси - иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва куникмаларининг жамланган ифодасини англатади. Жисмоний тайёргарлик, одатда икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ булган умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига булинади. Ҳаёт давомида инсон соғлиги унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкиси

давомида спорт маҳоратининг шакллана бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида қуйиладиган асосий мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш, аввалам бор ёшликдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам утказилиб бориладиган ҳамда хажм, шиддат ва мазмун жиҳатдан туғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва усмирлар организмига ижобий таъсир курсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланмаган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатишган.

Умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама ривожланганлик даражасини англатади. Ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчида чидамкорлик сифати етакчи ўринни тутди ёки учинчи турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Бу фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса чиқмайди. Шундай экан, жисмоний тайёргарликни белгиловчи ҳаракат сифатларини дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб ривожлантириш, кейинги уқув машғулоти босқичларида мазкур сифатларни танланган спорт тури хусусиятига ихтисослаштириб шакллантира бориш болалар

спортини ташкил қилишнинг муҳим шартларидан бири булиши лозим. Спорт тугаракларида шуғулланувчи болаларда қайси ёшда қандай жисмоний сифатларни ривожлантириш керак деган савол тўғилади. Илмий адабиётларда бу савол буйича турлича фикр ва тавсиялар берилган. Муаллифларнинг маълумотига кура, 8-9 ёшли болаларда тезкор - куч ва чаққонлик сифатларининг яхши ривожланиши кузатилса, тезкорлик ва эгилувчанлик қобилияти бироз сусаяр экан. 11-12 ёшли болалар машғулотларида тезкорлик, куч ва чаққонликни ривожлантиришга урғу берилиши, 13-14 ёшда - купроқ тезкорлик ва чаққонлик, 14-15 ёшда тезкорлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш мақсадга мувофиқ деб топилган.

Маълумки, мушаклар кучи суяк ва мушак туқималарининг усиши, толаларнинг йўғонлашиши, буғимларнинг ривожланиши билан боғлиқдир. Тезкорлик курсаткичлари ҳам ёш улғайиши билан тулқинсимон равишда усиб боради. Ёшдан ёшга ҳаракат реакцияси ҳам қисқариб боради, ҳаракатнинг максимал частотаси эса ортиб боради. Чаққонлик ва чидомлилиқ сифатлари 3-4 ёшдан 16-17 ёшгача 3-4 баробаргача ўсади. Эгилувчанлик ҳаракатни катта амплитудада бажара олиш қобилиятини англашиб, уғил болаларда, масалан умуртқа эгилувчанлиги, 7-14 ёшгача, қиз болаларда 7-12 ёшгача ортиб бориши кузатилади, кейин эса эгилувчанлик сифати сусая бошлайди. Турли буғимларда эгилувчанлик узига хос курсаткичларга эга булади. Лекин, жисмоний ва спорт машқларини танлаш ва уларни қўллашда мазкур ёш даврига принциплар ёндошиш айрим салбий оқибатларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир муайян ёш

организм узига хос наслий қобилиятларига ва ҳаёти давомида орттирган жисмоний функционал захирага эга бўлади.

Болалар спорти доирасида утказиладиган машғулотлар давомида жисмоний тайёргарликни шакллантириш масалалари ҳар бир спорт тури хусусиятига мос машқларни танлаш ва уларни узига хос технологиялар асосида қуллаш зарурлигига эътибор қаратади.

Айрим спорт уйинлари (футбол, волейбол, гандбол) хусусиятига хос жисмоний сифатларни ривожлантиришга мувожабланган купгина машқлар мажмуаларини алоҳида гуруҳлаштириб қуллашни тавсия этишган. Жумладан, 1 гуруҳ машқлари уйин қоидалари доирасида ижро этилади. 2 гуруҳ - уйин қоидалари доирасидан ташқари вазиятда, 3 гуруҳ машқлари якуний зарба бериш ёки туп отиш билан, 4 гуруҳ – ҳар бир шуғулланувчи якка ҳолда уз маҳоратини шакллантирувчи машқларни бажаради. Бундан ташқари спорт маҳорати шакллана борган сари тезлик- кучга оид машқлар секин ихтисослаштириб борилиши даркор. 11-12 ёшли волейболчи болалар машғулотида тезкор-куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини купайтириш тавсия этилади, 13-14 ёшда тезкорлик, чидамкорлик, 14-15 ёшда эгилувчанлик ва тезкор-кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ.

Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали спортчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишида беқиёс омил бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг таҳлилига кура ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни

самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник – тактик маҳоратни шаклланишига ижобий таъсир этаолмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Уқув-машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир спортчининг ёши, спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Шунинг учун малакали спортчиларнинг тайёрлаш масаласи спорт машғулотини жараёнида муайян мақсадга йуналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишини талаб қилади.

II боб

2.1. Тупни узатиш ва тупни ўйинга киритиш техникасини махсус машқлар ва мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш

Ёш волейболчиларнинг техник қобилиятини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эгадир. Малакавий ишнинг мақсади туп узатиш ва тупни ўйинга киритиш техникасини бажариш қобилиятини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш имкониятини урганишдан иборатдир.

Кузатув ва суровнома натижалари шуни курсатдики мактаблардаги волейбол тугаракаларида урганилган ўйин техникасига дастлабки ургатиш фақат махсус машқлар асосида амалга оширилар экан. Бу борада волейбол ўйини мазмунига хос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш йулга қуйилмаганлиги

кузатилди. Туп узатиш ва тупни уйинга киритиш техникасини ургатишда анъанавий махсус машқларни мослаштирилган ҳаракатли уйинлар билан қушиб қуллашнинг самарадорлигини урганиш мақсадида биз назорат ва тажриба гуруҳларида олиб борилган машғулотларни кузатдик. Олинган натижалар жадвалда келтирилган.

**Ёш волейболчиларда уйин техникасини тажриба шароитида урганиш
натижалари
(10 баллик тизим асосида)**

Урганилган малакалар	Гуруҳ	Тажрибадан аввал	Тажрибадан кейин
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$
Туп узатиш техникаси (балл)	<u>Н</u>	<u>2,35±0,64</u>	<u>3,14±1,08</u>
	Т	2,24±0,52	5,20±1,28
Тупни уйинга киритиш техникаси (балл)	<u>Н</u>	<u>1,12±0,21</u>	<u>1,88±0,72</u>
	Т	1,09±0,32	4,97±1,02

Жадвалдан шу нарса кузатиладики, педагогик тажрибадан аввал назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳида ҳам туп узатиш ва тупни уйинга киритиш техникаси бир-биридан деярли фарқ қилмади. Урганилаётган техник малакалар ижросига қуйилган ушбу баллар даражаси шуғулланувчи болаларда ҳали техник маҳорат умуман шаклланмаганлигидан дарак беради. Бундай ҳолат аслида табиий, чунки текширув дастлабки тайёргарлик босқичининг илк машғулотларида амалга оширилган эди. Лекин шунга қарамасдан айрим болалар нисбатан биров яхшироқ натижаларни курсатишди (2-4 балл). Мазкур вазият волейбол тугарагига болаларни танлашда шошма – шошарликка йул қуймасдан, иқтидорли болаларни узоқ

излаш ва қобилиятли болаларни махсус тест машқлари ёрдамида саралаб олиш зарурлигига эътибор қаратади.

Утказилган педагогик тажриба ургатиш жараёнида мослаштирилган ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш, айниқса шу уйинларни махсус ургатувчи машқлар билан биргаликда қўллаш афзал эканлигини курсатди. Чунончи, агар назорат гуруҳида тажрибадан олдин туп узатиш техникаси 2,35 баллга тенг бўлган бўлса, тажрибадан кейин бу курсаткич атиги 0,79 баллга ошди холос.

Тажриба гуруҳида техника 2,24 баллдан 5,20 баллгача яхшиланди. Тупни уйинга киритиш техникаси мувофиқ равишда назорат гуруҳида 0,76 баллга, тажриба гуруҳида 3,88 баллгача яхшиланди.

Демак, машғулотларда туғри танланган ва мақсадли тартибда қўлланилган махсус ҳаракатли уйинлар уйин техникасини янада самарали шакллантириш кучига эга экан. Бу борада шуни ҳам алоҳида таъкидлаш лозимки, машғулотларда уйин элементлари фойдаланиш, айниқса шу техник элементларни «ким туғри бажаради», «ким чиройлироқ ижро этади», «ким аниқроқ бажаради» каби принципларда қўллаш ёш волейболчилар техник маҳоратини самарали шаклланишига олиб келади.

Уйин техникасига ўргатиш жараёнида техник маҳоратнинг шаклланиши мослаштирилган ҳаракатли уйинларни қўллашга боғлиқлиги илмий адабиётларда исботланган. Айрим тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, ҳаракатли уйинлар нафакат жисмоний сифатларни шакллантириши имкониятини яратади, балки бундай уйинлар, аниқ мўлжалга олиш, аниқ ҳаракат ва диққат каби ҳислатларни ҳам самарали ривожлантириши мумкин экан.

ҚЎШАЛОҚ ТЎП УЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин майдончада ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун арқон ва икки волейбол тўпи керак. Ўйинчилар ўзаро тенг икки командага бўлиниб, майдончанинг икки томонида истаганларича жойлашиб турадилар.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи команда ўйинчилари тўпни қўл билан уриб иккинчи командага узатадилар. Ҳамма ўйинчилар тўпни қарши томонга оширишга ва ҳар иккала тўп бир вақтда рақиблари томонидан бўлишига интиладилар. Ўйиннинг натижаси очколарда ҳисобланади. Ўйин командалардан бири 10 та жарима очкоси йиғилгунича давом этади. Агар: а) команда узатган тўп қарши команда ўйинчиларининг бирортасига тегмай майдонча ташқарисига тушса; б) иккала тўп ҳам бир вақтда шу команда томонга ўтиб қолса; в) узатилган тўп арқонга тегса ёки унинг тагидан ўтиб кетса; г) учиб келаётган тўпни қўл билан урилмай, илиб узатилса хато қилинган ҳисобланиб, ҳар бир хато учун командага биттадан жарима очкоси берилади.

Ўйин қоидалари. 1. Ўйин бошланишида ва иккала тўп ҳам бир томонда бўлиб қолган ҳолларда тўп марказдан уриб узатилади. 2. Агар тўпнинг бири иккинчисига тегса, ўйин тўхтатилади ва қайтадан бошланади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин қатнашчилардан эътибор, тезлик реакцияси ва эпчиллик талаб қилади. Ўйин ҳаракатни тезлик бажарилиш шароитида тўпни отишни ва илиб олиш, уриб қайтаришни такомиллаштиради. Ўйинда ўзига хос ҳаракати тўпни отиш ва илиб олиш.

ТЎРТ ТОМОНГА ТЎП ИРҒИТИШ УЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар тўрт командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўзи учун онабоши тайинлаб, квадрат чизик орқасида туради. Квадратнинг ўртасида диаметри 2-3 метрли айлана чизилади. Тўрттала онабоши ана шу айлана ичида туради. Онабошиларга биттадан волейбол тўпи ёки тўлдирма тўп берилади.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан онабошилар кўлларидаги тўпни бир қаторга сафланган командалари бошидаги ўйинчига узатадилар. Бу ўйинчи тўпни илиб, яна қайтариб онабошига иргитади. Шундан кейин онабоши тўпни ўз командасининг иккинчи ўйинчисига узатади ва ҳ.к. Қатор охиридаги ўйинчи тўпни олиши билан югуриб онабоши жойини эгаллайди. Бунда қатордагилар чап томонга бир қадам сурилади. Ҳамма ўйинчилар навбатма-навбат онабоши бўлиб туришлари лозим. Дастлабки онабоши яна қайтиб доирага келгач, ўйин тугайди. Ўйинни олдин тамомлаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидалари. 1. Қаторнинг чап қанотидаги ўйинчи тўпни олиб олганидан кейингина доирага югуради. 2. Қатордаги ўйинчилар чизикдан ўтмасликлари лозим. 3. Агар онабоши ёки қаторда турган ўйинчи тўпни ушлаб ололмаса, тўп қайтадан узатилади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин ўйин қатнашчиларида эпчиллик, тезкор-лик, чидамлилик, тўпни турли усулларда отиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиради. Ўйин болаларда диққат, кузатувчанлик, ҳаракат реакцияси тезлиги, ҳаракат координациясини талаб қилади. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати – тўпни турли усулларда узатиш ва илиб олишдир.

ПИОНЕРБОЛ ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, волейбол майдончасининг икки томонида 2-3 қатор бўлиб турадилар.

Ўйин таснифи. Ҳар бир команда 1-2 тадан волейбол тўпини оладилар. Тўпни команда сардори томонидан кўрсатилган ўйинчилар ушлаб турадилар. Сигнал бўйича ўйинчилар иложи борица тўпни тўр устидан тез оширишга ҳаракат қиладилар. Тўпни ошириш бир вақтнинг ўзида бир томонда 2-3 тўп йиғилиб қолгунича давом этади. Шу вақтда ҳуштак чалиниб, ўйин тўхтатилади ва майдонида 2-3 тўп бўлган команда рақибига очко берилади. Тўп командаларга қайтарилиб, сигнал бўйича ўйин яна қайтадан давом эттирилади. Ўйин командалардан бири белгиланган миқдор очколарни

йиғмагунча давом этади (масалан, 10-20); шундан сўнг командалар томонларини алмашиб, ўйин яна қайтадан бошланади. Иккита бўлимда ғолиб чиққан команда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидаси. 1. Агар қуйидаги хатоларга йўл қўйилса, ўйин тўхтатилади: тўп рақиб майдони ташқарисига чиқиб кетса; тўп тўрнинг тагидан ўтса; бир вақтни ўзида бир томонда 2-3 тўп бўлиб қолса. 2. Тўпни рақиб томонига отишдан олдин уни ҳавода илиб олиш, ердан олиш, ўз командадошлари ўртасидан (бу қулай бўлса) узатиш мумкин. 3. Тўплар ҳавода тўқнашса, ўйин тўхтатилиб, тўплар тенг бўлиб берилади. 4. Агар тўп рақиб томонига сигналдан олдин отилса, команда очко йўқотади. Йўл қўйилган хатодан кейин, ўйинчилар волейбол ўйинидаги каби соат мили бўйлаб ҳаракат қиладилар.

ҚАЙТАДАН ОТИШ УЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар тўрнинг икки томонида (волейбол ўйинидаги каби) жойлашиб турадилар. Ҳар бир командада 6-8 киши бўлади.

Ўйин таснифи. Ўйин командалардан бирининг тўпни ўйинга киритиши билан бошланади. Бошқа команда тўпни қабул қилади ва уни волейбол ўйини қоидалари бўйича ўйнайди, тўпни учинчи зарба билан рақиб томонига йўналтиради. Шунингдек улар ҳам тўпни бир-бирига ошириб, рақиб томонига узатади. Техник хатога йўл қўйган ўйинчи, қарама-қарши томондаги асирлар турадиган чизикқа йўлланади. Команда тўпни узатиш имкониятини йўқотади. Ўйин қайтадан тикланади. “Асир”га тушган ўйинчи ўйин давомида (майдондан чиқмасдан) тўпни ушлаб олишга ҳаракат қилади ва уни ўз майдончасига (рақиб томонидан ҳалақит бермаган ҳолда) оширади. Унинг командаси ўйинчилари истаган усулда зарба бериш (учта ошириш) билан тўпни орқага йўналтиради. Агар ҳужум муваффақиятли якунланса, “асир” тушган ўйинчи ўз шериги олдига қайтиб келади, хатога йўл қўйилса, “асир”лар турадиган чизиғи ортига яна бир ўйинчи йўлланади.

Хужум қилаётган команда ўйинчилари ўйин давомида асирдаги шерикларига тўпни атайлаб узатишлари мумкин.

Ўйин 10-15 дақиқа давом этади. Командалардан бири шу вақт ичида барча ўйинчиларини йўқотиши мумкин (асирга тушиши мумкин). Ўйин майдонда қолган ўйинчилар сонига қараб якунланади.

Ўйин қоидаси. Ўйин волейбол ўйини қоидалари бўйича ўтказилади. Ўйинни соддалаштирилган қоида бўйича ўтказиш тўғрисида (ўрганилганидан сўнг) келишиб олиш мумкин, агар девордан илиб олмасдан, тўпни ҳавода илиб олса, у яна ўйинга кириб ўйнаши мумкин. Шунингдек, бошқа ўйин моментларини гаплашиб олиши ҳам мумкин.

ЧИҚИБ КЕТИШ БИЛАН ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Икки команда волейбол майдончасида ўз томонида (волейбол ўйинидаги каби) жойлашади.

Ўйин таснифи. Раҳбар сигнали бўйича волейбол ўйини бошланади. Командалардан бирининг ўйинчиси учинчи хатога йўл қўйса, уни ҳакам ўйиндан чиқаради. Камчилик бўлиб қолган команда ўйинни қайтадан тиклаб, тўпни рақиб томонига оширади. Агар ўйин давомида команда яна хатога йўл қўйса (хато ҳисоб бўйича олтинчиси бўлса), унда ўйинчилар сони яна биттага камаяди.

Иккала томон ҳам ўйинчиларини “йўқотганида” ҳам ўйин давом этади, бироқ навбатдаги, учинчи хатога йўл қўйган команда (тактик тушунишдан келиб чиқиб, ўйинчини ўйиндан чиқариш ёки олдинги таркибда қолдиришни, қарама-қарши команда ўйинчисининг майдончага қайтиб келишини ҳал этади (бу қоида иложи борида қўлламаслик зарур. Ўйин 3-5 партиядан иборат. Ҳар бир команда, улардан бирининг сҳнгги ўйинчиси майдонни ташлаб чиқиб кетганидан сўнг ўйин тугайди. Ҳар бир партия вақти – 12-15 дақиқа. Ҳар партиядо кўпроқ ўйинчиси қолган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйин қоидаси. 1. Хато волейбол ўйини қоидалари бўйича қайд қилинади. 2. Ўйин қатнашчиси ўйиндан чиққанидан кейин, тўпни хатога йўл қўйган команда ўйинга киритади. 3. Ўйин қатнашчилари ўйинга қайси кетма-кетликда чиқиб кетган бўлса, шу тартибда қайтиб келадилар. 4. Ўйинчилар навбат билан, майдонда тўпни соат мири бўйлаб ўйинга киритадилар (волейбол ўйинидаги каби)

Волейбол бўйича етакчи мутахассислар волейбол техникасига ўргатишда шу техник малакалар ҳаракатига яқин бўлган ҳаракатли ўйинлари қўллаш ижобий натижа беришини исботлаб берганлар.

Бизнинг тадқиқотимизда олинган натижалар ҳам юқорида қайд этилган мутахассислар фикрларини объектив эканлигидан далолат берди. Жадвалдан кўриниб турибдики, тажрибадан аввал назорат гуруҳида 3 метрдан туриб 4 м баландда жойлашган (деворда) диаметри 30 см айлана нишонга 10 марта тўпни аниқ узатиш 5,2 мартага тенг бўлди. Тажриба гуруҳидаги ёш волейболчиларнинг кўрсаткичи ҳам деярли шу даражада эканлиги қайд этилди.

Узатиш техникаси назорат гуруҳида 3,2 тадқиқот гуруҳида эса бу мезон 3,4 ни ташкил этди. Демак, тадқиқот бошланмасдан олдин болаларнинг техник тайёргарлиги деярли бир хил бўлган.

Утказилган педагогик тажриба давомида назорат гуруҳи анъанавий мазмундаги машғулотлар билан банд бўлган, тадқиқот гуруҳи эса машғулотлар таркибида тўп узатиш ва зарба бериш техникасини шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни мунтазам бажариб келишган.

Спорт техникасига дастлабки ўргатиш босқичида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш масалалари купчилик тадқиқотчилар

томонидан маълум даражада урганилган бўлсада, ушбу муаммо ёш волейболчилар мисолида чуқур тадқиқот остига олинмаган.

Мазкур малакавий ишнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

-Ёш волейболчиларда уйин техникасини ҳаракатли уйинлар ёрдамида шаклланиш тажрибасини урганиш.

-Ёш волейболчиларда туп узатиш ва тупни уйинга киритиш техникасини мослаштирилган ҳаракатли уйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлаш.

Ушбу вазифалар қуйидаги услуб ва тестлар ёрдамида урганилади:

Адабиётлар таҳлили; Суровнома утказиш; Туп узатиш аниқлигини урганиш; Тупни уйинга киритиш аниқлигини урганиш; Туп узатиш ва тупни уйинга киритиш техникасини эксперт усулда баҳолаш;

Педагогик тажриба.

Тадқиқотда 11-12 ёшли волейболчиларда утказилди. Педагогик тажриба давомида ҳар бири 12 нафардан иборат назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб болалар устида уюштирилди. Назорат гуруҳидаги болалар анъанавий мазмундаги машғулотларда иштирок этишди.

Тажриба гуруҳида утказилган машғулотларда асосан туп узатиш ва тупни уйинга киритиш техникасини шакллантиришга мулжалланган махсус мослаштирилган ҳаракатли уйинлар қулланилди. Икки гуруҳда ҳам машғулотлар 90 дақиқадан иборат бўлиб, ҳафтасига 3 мартадан олиб борилди. Техник малакалар аниқлиги амалдаги анъанавий тестлар ёрдамида урганилган бўлса, техник маҳоратининг шаклланганлик даражаси 3 нафар мураббийлардан иборат экспертлар баҳолари асосида аниқланди. Тажриба гуруҳида

утказилган машғулотларда қуйидаги мослаштирилган ҳаракатли уйинлар қулланилди.

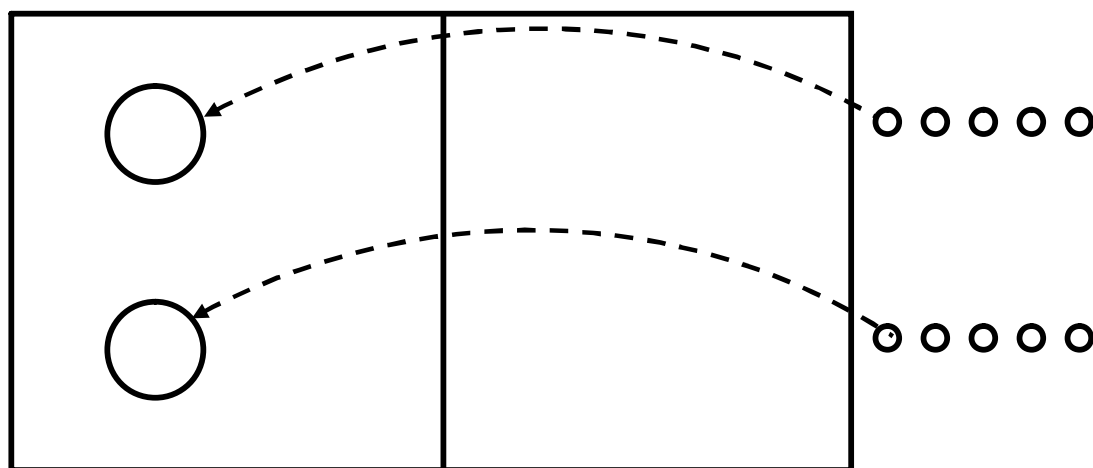
«Коптокни илиб ол ва аниқ қайтар» уйини.

Уйинчилар ҳар бири 6 тадан икки колоннада жойлашади. Бошловчилар сафда турган биринчи уйинчиларга туп ташлайдилар, уйинчилар эса навбатма-навбат бошловчига аниқ қайтарадилар. Қайси бир колоннадаги уйинчилар тупни илиб, уни куп марта бошловчига аниқ қайтарган уйинчилар ғолиб деб топилади.

«Тупни 4 м. баландда деворга чизилган 50 см ли айлана нишонга аниқ узатиш» (оралиқ 3 м).

Уйинчилар икки колоннада жойлашади ва бирин-кетин узларининг туғрисида чизилган нишонга 10 имкониятдан аниқ узатадилар. Қайси бир колонна уйинчилари куп марта тупни аниқ узатса, ғолиб деб топилди. Шу уйин, фақат тупни узатгандан сунг утириб турилади.

Шу уйин, фақат осилган кеглига туп тегизиш. Уйинчилар икки колоннада туриб 2 м оралиқдан деворга навбатма – навбат туп узатадилар.



Уйинчи ҳато қилса (тупни тушириб юборса) машқ тухтатилади. Қайси колонна максимал марта ҳатосиз туп узатса, ғолиб деб топилади. Уйинчилар майдон орқасида икки колонна бўлиб жойлашадилар. Сигнал берилиши билан уйинчилар кетма-кет майдоннинг иккинчи ярмида 1 ва 5 зоналарда чизилган диаметри 2 м доира нишонга туп киритадилар. Тупни куп марта аниқ киритган колонна ғолиб деб топилади.

Волейбол техникасига ургатишда ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш тажрибасини урганиш буйича утказилган суровномага қуйилган саволлар;

- Машғулотларда волейбол техникасига ургатиш қизиқарли ташкил қилинадими?
- Машғулотларда туп узатиш ва туп киритиш техникасини шакллантиришга оид ҳаракатли уйинлар қулланиладими?
- Туп узатиш ва туп киритиш техникасини узлаштиришда фойдаланадиган ҳаракатли уйинларни биласизми?
- Волейбол техникасига ургатишда ҳаракатли уйинларни фойдали деб биласизми?
- Волейбол техникасига ургатишда эстафетали уйин машқларини фойдали деб биласизми?
- Волейбол техникасига ургатишда махсус машқларни мусобақа принципида қуллаш фойдалими?
- Волейбол техникасига ургатиш жараёнида меъёрий тестлардан фойдаланасизми?

Олинган натижалар индивидуал ва статистик жихатдан таҳлил қилинди.

2.2. Ёш волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти

Мактаб ўқувчилари ва тўғараклари қатнашчилари каби ҳаракатли ўйинларда иштирок этувчилар ҳам умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари лозим. Махсус ва умумий жисмоний тайёргарликка эришиш жараёнида турли жисмоний машқлар билан шуғулланилади. Жисмоний машқлар таснифи – бу жисмоний машқларни муайян белгиларига кўра гуруҳ ва кичик гуруҳчаларга тақсимланишидир. Турли белгиларга кўра тузилган, таснифлар қўплаб амалдаги жисмоний машқлар билан танишишга, улардан зарурларини қўйилган вазифаларга мувофиқ танлашга, дарслик ва қўлланмалардан зарур машқлар таснифини тез топишга ёрдам беради. Айниқса, умумий таснифларнинг асосида жисмоний тарбия воситаларининг тарихий шаклланган тизими ва методлари ётади: гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм. Бу гуруҳларнинг ҳар бири ўзига хос аҳамиятга эга ва улар янада кичик таснифий гуруҳчаларга бўлинади.

Ҳаракатли ўйинлар. Бу турдаги эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият белгиланган қоидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазифаларга бажарилади. Ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний машқлардан шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш хусусиятлари билан фарқланади. Ўйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазиятларда ҳаракат қилиш ва тезкорлик, чаққонлик каби жисмоний фазилатларни намоён қилган ҳолда қисқа муддатда ҳаракат

вазифаларини хал этиш зарурияти вужудга келади. Бу ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлайди. Ўйин пайтида болалар фаолияти образли, сюжетли ва ўйин вазифалари асосида ташкил этилади ва узоқ муддат бажариши учун ижобийларини иштиёқ билан ва узоқ муддат бажариши учун ижобий ҳис-туйғулар уйғотади. Бу ўз навбатида уларнинг организмига таъсирини кучайтиради, чидамлиликни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин қоидаларига риоя қилиш бир-бирини тақазо этадиган ҳатти-ҳаракатни юзага келтиради, ахлоқий фазилатлар ўзаро ёрдам беради. Ўйин фаолияти комплекс характерига эга турли ҳаракатлар уйғунлиги кўрилади. Ўйиннинг юқорида кўрсатиб ўтилган хусусиятлари ундан кичик мактаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган ишда фойдаланиш имконини беради.

Спорт- жисмоний машқларнинг бирор турида юқори натижага эришишга қаратилганлиги билан тавсифланади, кишининг маънавий ва жисмоний кучларига юксак талаблар қўяди. Спорт жисмоний камол топишга хизмат қилади ва маънавий-иродавий фазилатларни тарбиялашга ёрдам беради. Шунинг учун спорт билан шуғулланиш айниқса инсон организмнинг риважланиш ҳамда инсон шахсининг шаклланиш даврида фойдалидир.

Халқнинг соғлиғини мустаҳкамлаш жисмоний маданиятнинг асосий вазифасидан биридир. Жисмоний тарбия олдида жисмоний маданият ва спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг барча шаклларида, жумладан, халқ анъаналаридан кенг фойдаланиш, инсонларнинг соғлиғини яхшилаш ва уларни Ватан

мудофаасига тайёрлаш ва шу сингари вазифалар турибди. Халқимизнинг миллий ўйинлари эса ана шу мақсадда кенг қўлланиб келинаётган муҳим жисмоний ва спорт воситаларидан биридир. Шунинг учун халқ миллий ўйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти яққол кўринмоқда.

Кадимги маҳаллий халқларимиз учун анъанавий миллий ўйинлар ва миллий беллашувлар қачонлардир улар ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлган, улар халқ маросимларида, расм-русумларда ва урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб келган, мустаҳкам ўрин олган. Жисмоний маданиятнинг ўзига ҳос бу воситалар ёрдамида боболаримиз ўсиб келаётган авлодда чаққонлик, эпчиллик, кучлилиқ ва сабр-тоқат каби хусусиятларни шакллантирганлар, фарзандларни ҳаёт ва табиат қийинчиликларига нисбатан бардошли ва бақувват қилиб тарбиялаганлар.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис соғлом меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилувчи инсон сифатида ўсишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор. Бунинг учун ўқувчилар жисмоний маданият билан чуқур шуғулланишлари, турли миллий ўйинлардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари керак бўлади. Бу эса ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамияти олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Бунда жисмоний маданиятнинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни жисмоний, руҳий ва маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва

комил инсон қилиб тайёрлаш мустақил Ўзбекистонимиз келжагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

Миллий халқ ўйинлари ва миллий спорт турлари тарихий тараққиёт жараёнида жиддий ўзгаргани, ҳар бир иқтисодий тузум уларнинг мазмун ва қоидаларида ўзининг муайян изини қолдирган. Баъзи ўйинларнинг номи ва қоидалари ҳозирча етииб келган, шундай ўйинлардан фойдаланишда уларнинг болаларга жисмоний таъсиридан ташқари тарбиявий таъсир кўрсатишини ҳам назардан қолдирмаслик, ижодий қўллашни мақсадга мувофиқлаштириш керак. «Улоқ» ўйини деганда одатда от билан ўйналадиган, чавандозлар ҳақиқий улоқ учун курашадиган қадимий кўпқари ўйини тушунилади. Болаларга мўлжалланган «Улоқ» ўйини отсиз ўтказилади, ўйинчилар бир парча эчки териси ёпиштрилган тўлдирма тўпни олиш учун курашадилар. Ўйин қоидаларининг баъзи жиҳатлари катталарникига ўхшаб кетади. Тезкорлик, чаққонлик ва кучлилики тарбияловчи бу ўйин катта тарбиявий аҳамиятга ҳам эга, бунда бир-бирини ҳурмат қилиш, самимий муносабат, қўполлик қилмасликка катта эътибор берилади. Халқ миллий ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Чунки ўйинлар ўқувчиларнинг қизиқишларини оширади, уларга завқ бағишлайди, иш қобилиятларининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйинлар туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар. Халқ миллий ўйинларининг барчаси болаларнинг организмларига яхлит таъсир ўтказади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у

айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. «Дўппи кийишда ким ғолиб?» миллий ўйинида фақат чаққон бўлибгина қолмай, балки эпчил, сезгир бўлишга ҳам даъват этилади.

Жисмоний маданият тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсади-инсонни тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний маданиятнинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Халқ миллий ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг энг асосий вазифаси бола ҳаётини муҳофаза қилиш ва унинг соғлигини мустаҳкамлаш, унинг организмини чиниқтириш йўли билан ўзини ҳимоя қилиш ва турли касалликларга чидамлилиқ хислатларини ошириш, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига бардош беришга ўргатишдан иборат ва болаларда ҳар қандай ишга лаёқатлилиқ хусусиятини ошириш жуда муҳим аҳмиятга эга. Бола организмнинг ривожланиши ўзига хос хусусиятга эга бўлгани сабабли, унинг вазифалари анча аниқроқ шаклда ифодаланади: бола суягининг беҳато ва ўз вақтида қотишига, орқа умуртқадаги эгик жойларнинг шаклланишига, товон юзасининг яхши ривожланишига, пай бўғин аппаратларини пишитишга ёрдам кўрсатади, гавда қисмларининг

ўзаро тўғри ривожланишига имкон яратилади, барча мушак гуруҳларини ривожлантиради ва юрак қон томир тизими фаолиятини такомиллаштиришга имкон яратиши лозим, қоннинг юракка қараб оқишини кучайтириш, юракнинг бир меъёрда ишлашини яхшилаш ва унинг кутилмаганда ўзгарган юкламага мослашиш лаёқатини ривожлантириш, кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини кучайтириш, чуқур-чуқур нафас олиш ва бу фаолиятининг узоқ вақт турғун бўлишини таъминлаш, ўпканинг ҳаётий сиғимини кенгайтириш, бурун билан нафас олишни яхшилаш, ички аъзоларнинг тўғри ишлашини таъминлаш, марказий асаб тизимини такомиллаштириш, ҳаёжонланиш ва тормозланиш ҳолатларининг ҳаракатчанлигини бир меъёрда бўлишини таъминлаш, шунингдек, ҳаракатлантирувчи анализаторни ва ҳис туйғу органларни камолотга етказиш лозим.

Таълим бериш вазифалари. 7-8 ёшли ўқувчилар билан миллий халқ ўйинларини ўтказиш жараёнида таълим бериш вазифаларини бажариш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу вазифалар: ҳаракат малакалари ва лаёқатларини шакллантириш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, гавдани тўғри тутишни, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштиришдан иборат. Асаб тизимининг қайишқоқлиги туфайли болаларда ҳаракат малакалари катталарга нисбатан осонроқ шаклланади. Бу малакаларнинг кўпчилиги (юриш, югуриш, сакраш) дан болалар кундалик ҳаётда ҳаракатланувчи воситалар сифатида фойдаланадилар. Ҳаракат малакалари боланинг атроф-муҳит билан мулоқот қилишини енгилаштиради ва уни идрок қилишига қўмаклашади.

Танлаб олинган халқ миллий ўйинларини тўғри бажариш бола мушаклари, пайлари, бўғимлари, суяк тизимининг ривожланишига самарали таъсир кўрсатади. Пухта шакллантирилган ҳаракат малакаларини амалда қўллаш билан, ўйинларни бажариш чоғида бола кучини тежашда ва унинг этиборини ўйин фаолияти пайтида тасодифан содир бўлувчи турли-туман вазифаларни идрок қилишга имкон яратади.

Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний маданият билан бевосита боғлиқ бўлган билимлар ўйинларнинг фойдали томони, жисмоний машғулотларнинг аҳамияти ва техникавий ижроси, уларни бажариш усуллари, халқ миллий ўйинларнинг қоидалари ва бошқалар ҳақида маълумот бериш катта аҳамиятга эга. Ўқувчилар олган билим қанча чуқур бўлса, улар халқ ўйинларидан шунча оқилона фойдаланишлари, ўйинлар билан шунча самарали шуғулланишлари ҳамда мактаб ва оила муҳитида жисмоний маданият қуролларини мустақил ишлата билишлари мумкин.

Тарбия бериш вазифалари. Жисмоний маданият билан шуғулланиш танада, болаларда жорий қилинган тартибга риоя қилиш одатини ҳамда халқ ўйинлари билан иложи бўлса ҳар куни мунтазам равишда шуғулланиш иштиёқини уйғотиш, уларда мактаб ва уйда шу ўйинни билан мустақил шуғуллана олиш лаёқатини ривожлантириш, уларни ўз тенглари ва ўзларидан кичик бўлган болалар жамоасида ўйинларни ташкил қилиш, уларни биргаликда бажаришга ўргатиш лозим. Ўқувчиларда халқ миллий ўйинларига меҳр, ўйин натижаларига қизиқиш ва спортчилар эришадиган ғалабаларга ҳавас билан қараш туйғусини тарбиялаш лозим.

Миллий халқ ўйинларини ўрганиш жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбияларини амалга ошириш учун катта имкониятлар очилади. Халқ ўйинларини бажариш жараёнида болалар ҳаракатида ижобий фазилатлар: ҳамжиҳатлик, интизомлик, камтаринлик, меҳрибонлик ва маънавий фазилатлар: ҳалоллик, одиллик, дўстлик туйғуси ҳамкорлик, замон билан ҳамнафас бўлиб ишлай олиш қобилияти, топшириқларни масъулият билан бажаришни тарбиялаш, шунингдек, иродавий хусусиятлар: жасорат, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни енгиш, чидамлиликни намоён қилиш учун энг яхши шароит ва имкониятлар вужудга келади. Тўғри ташкил қилинган миллий халқ ўйинлари болалар ақлининг ривожланишига қулай имкониятлар яратади ва бундай вазиятда асаб ва бошқа аъзолар тизимларининг ҳам фаолият кўрсатиши учун қулай шароитлар пайдо бўлади.

Халқ миллий ўйинларини ўргатиш жараёнида ўқувчилар халқора анъаналарига содиқ ҳолда яхши тарбия кўради, ўрганган нарсаларини пухта эслаб қолади. Болаларда руҳий жараёнлар: тарбия, тафаккур, хотира, тасаввурнинг, шунингдек, фикрлаш фаолиятлари: кузатиш, таққослаш, таҳлил қилиш, синтезлаш, умумлаштиришнинг барчаси ривожлана бошлайди. Миллий ўйинлар жараёнида эришилган илм ва малакалардан ижодий фойдаланиш лаёқатини болаларда тарбиялашга эътибор қаратиш лозим, чунки бундай лаёқатга болалар ўзларидаги ишчанлик, мустақиллик, зийраклик, топқирлик, ҳозиржавоблик каби эзгу фазилатлари туфайли эришадилар. Болаларда ижобий ҳиссиётларни, одамлар билан самимий ва қувноқ муносабатда бўлиш

туйғуларини тарбиялаш, шунингдек, юз берган салбий рухий ҳолатларни тез бартараф қила олиш лаёқатини ривожлантириш ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга. Бунинг зарурлиги ижобий ҳиссиётлар организмдаги барча аъзоларга фойдали таъсир кўрсатишида, ҳаракат малакаларининг жадал ва мустаҳкам шаклланишини таъминлашида кўринади. Миллий халқ ўйинларига асосланган жисмоний маданият эстетик тарбияни амалга оширишга ижобий таъсир кўрсатади. Халқ ўйинларини бажариш жараёнида эстетик завқни идрок қилиш ва ўзига сингдиришни, гўзаллик, нафосат, маънодорлик, қад-қомат, либослар бежиримлиги, ўз атрофидаги барча нарсаларни тушуниш, тўғри қадрлашни ривожлантириш, эстетикага ва ўз хулқ-атвorigа гард юқтирмасликка бўлган моилликни, қилаётган иши, айтаётган гапи ва барча ҳатти-ҳаракатида кўрслик, дағалликка асло йўл қўйилмасликни ривожлантириш лозим бўлади.

Миллий ўйинлар билан шуғулланиш жараёнида меҳнат тарбияси амалга оширилади. Болаларнинг саломатлиги яхшиланади, уларда ҳаракат малакалари шаклланади, меҳнат фаолияти учун зарур бўлган жисмоний фазилатлар ривожланади. Болаларни меҳнатга тайёрлашда жисмоний маданиятнинг, жумладан, халқ миллий ўйинларининг тутган ўрнини уларга тушунтириш ва бу тушунчани уларнинг онгида шакллантириш ғоят муҳим аҳамиятга эга. Хулоса қилиб айтганда, бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг қуйидаги асосий вазифаларини бажаришда халқ миллий ўйинларининг роли ва ўрни ниҳоятда катта эканлиги кўринади:

-Соғлиқни мустаҳкамлаш, ўқувчиларни тўғри жисмоний ривожлантириш ва чиниқтиришга ёрдам бериш.

-Ўқувчиларга жисмоний маданият ва спортга оид махсус билимлар бериш, уларда гигиеник билим ва кўникмаларни сингдириш.

-Ўқувчиларда ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, янги ҳаракат турларига ва ҳаракат фаолиятига ўргатиш.

-Ёшга мувофиқ равишда асосий ҳаракат сифатларини: куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамлилиқни ривожлантириш.

-Ботирлик, қатъийлик, низомлилиқ, жамоага бирлашиш, дўстлик ҳиссини, маданий ҳуққ кўникмаларини, меҳнатга муносабатини тарбиялаш.

-Турганда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш.

-Ўқувчиларда жисмоний маданият ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш.

-Ўқувчиларга ташкилотчилик малакаларини сингдириш, жамоатчи, жисмоний маданият фаолини тайёрлаш.

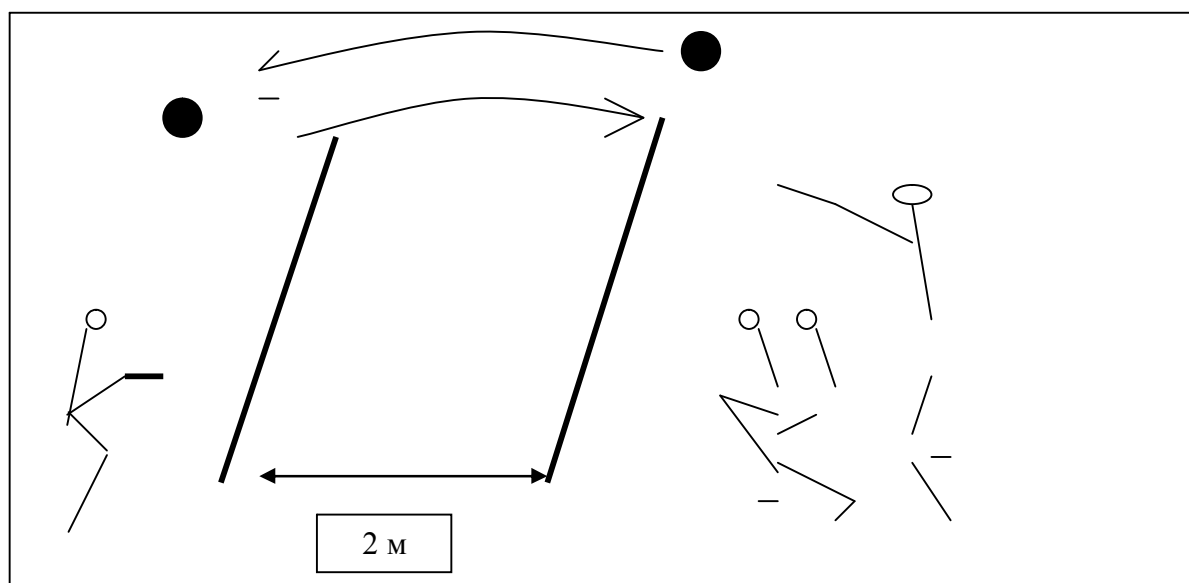
1. «Узат -ўтир» уйини

Тайёргарлик. Ўйинчилар тенг 2 жамоага бўлиниб, алоҳида колонна бўлиб жойлашадилар. 2 та бошловчи ўйинчи колонналарга 2 м оралиғида қарама-қарши жойлашадилар.

Ўйин мазмуни. Мураббийнинг сигнали билан бошловчилар тўпни икки қўллаб юқоридан колонналарга биринчи турган ўйинчиларга

узатадилар. Биринчи турган ўйинчилар тўпни бошловчиларга юқоридан икки қўллаб аниқ узатадилар ва сўнг ўтирадилар. Кейин 2-чи, 3-чи ва ҳоказо ўйинчилар шу машқни қайтарадилар. Охирги турган ўйинчи тўпни узатиб утиргандан сўнг, ўйин яна бошидан қайтарилади.

Ўйин қондаси. Тўп фақат навбат билан узатилади. Узатиш техникаси волейбол қондаси доираси ижро этилади. Ўйин 5 марта қайтарилади. Тўпни туширмасдан бошловчига аниқ узатган биринчи жамоа ғолиб деб топилади.



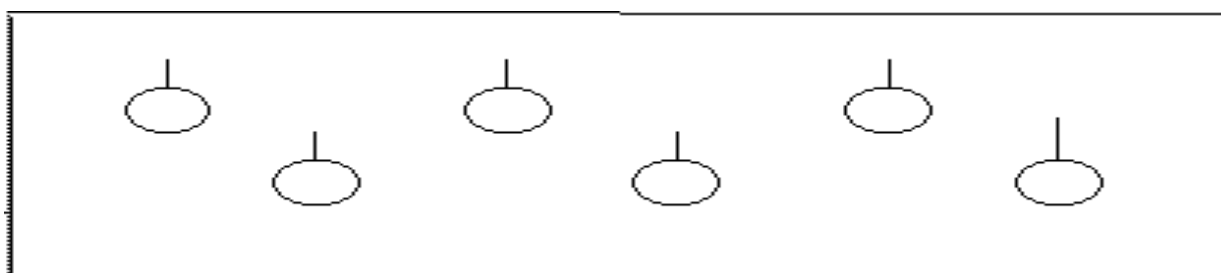
2. «Тўп узатиш эстафетаси» уйини

Тайёргарлик. Ўйинчилар тенг 2 жамоага бўлиниб, алоҳида 2-та ширенгада 3 м оралиғида бир-бирига қарама – қарши жойлашади.

Ўйин мазмуни. Мураббийнинг сигнали билан ширенгада биринчи турган 2 жуфт ўйинчи олдинга ён томони билан олдинга ҳаракатланиб бир-бирига тўп узатадилар ва машқ белгиланган 18 м ли маррагача бажарилади. Ўйинчилар маррага ётиб келганидан сўнг,

тўп навбатда турган ўйинчиларнинг бирига узатилади. Ўйин шу тарзда 5 марта қайтарилади. Қайси жамоа ўйинчиси кўпроқ хатога йўл қўйса, шу жамоа мағлуб деб топилади.

«Турли баландликда осилган тўпларга сакраб зарба бер». уйини
Ўйин мазмуни: Иштирокчилар 3-4 метр оралиғида бир колонна бўлиб, секин югурадилар ва ҳар ҳил баландликда осилган тўпларга зарба берадилар.



Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг вазифалари доимо, жумладан миллий халқ ўйинларини ўрганиш ва ўргатиш жараёнида ҳал этилади. Бу вазифалар бутун жисмоний маданият тизимининг болаларга таъсир этиши туфайлигина муваффақиятли бажарилиши мумкин. Бунинг учун мактабнинг бутун педагогик жамоаси аҳил ҳаракат қилиши, мактабда машғулотларни ташкил этишнинг турли шакл ва усулларида, айниқса миллий халқ ўйинларидан ва барча воситалардан фойдаланиши керак.

Бу вазифаларни бажариш учун ва ҳар ҳил жисмоний сифатларни тарбиялашда турли халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланишимиз керак деган хулосага келамиз.

ХУЛОСА

Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар тахлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, малакали волейболчилар тайёрлашда сакраш сифатлари ва уларни турли ўйин малакаларига ихтисослашган турлари шу малакаларни самарали ижро этишда муҳим аҳамиятга эга экан. Дастлабки, ўргатиш эндигина шуғулланаётган ёш волейболчи болалар машғулотлар сакраш сифатини ривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар етарли даражада қўлланмаслиги аниқланди. Бинобарин, танлаб олинган мавзу ҳақиқатан ҳам долзарб эканлиги ўз ифодасини топди.

Волейбол билан шуғулланишни эндигина бошлаган 10-12 ёшли болаларда сакровчанлик сифати етарли даражада тарққий этмаганлиги ҳамда сакраш ва югуриш кўникмалари деярли шаклланмагани кузатилди. Жойдан туриб ва югуриб келиб баландликка сакраш натижалари орасидаги фарқ жуда кам миқдори ташкил этди. Маълумки, югуриб келиб вертикал сакраш жойдан сакраш натижасидан анча юқори бўлиши керак.

Ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, БЎСМ дастури асосида дастлабки ўргатиш жараёнида шуғулланиб келган 9-12 ёшли волейболчиларда махсус жисмоний сифатлар сезиларли даражада ўзгармади. Айнан шу сифатларни ривожлантирувчи машқларни ва ҳаракатли ўйинларни ўз таркибига киритган машғулотлар тадқиқот гуруҳида жисмоний сифат кўрсаткичларини самарали ўсганлигини кўрсатиб берди.

Илмий адабиётни таҳлили шундан далолат берадики, волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш чоғида халқ ҳаракатли ўйинлари етарли даражада қўлланилмайди, бу Республикамизда эса ҳанузгача муаммо бўлиб турмоқда. Халқ ҳаракатли ўйинлари ҳамма фазилатлар, қобилиятлар, сифатларни тарбиялаш билан бир қаторда ақлий ва ҳаракат кўникма ҳамда малакаларининг шаклланишида асосий ўринларни эгаллайди. Халқ ҳаракатли ўйинлари волейбол секциясида шуғулланувчи 9-12 ёшли болаларга мўлжалланган дастуридаги машқлар билан қўшиб олиб борилганда жисмоний сифатлар ривожланиши аниқланди.

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

Адабиётлар таҳлилидан шундай тухтамга келиш мумкинки, ёш волейболчиларни уйин малакалари техникасига ургатишда фақат стандарт машқлардан фойдаланиш болаларни машғулотларга бўлган қизиқишни сундиради, натижада техник маҳорат жадал шаклланимайди. Суровнома натижалари шуни курсатдики, ёш волейболчилар машғулотларида техник маҳоратни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар деярли қўлланилмас экан.

Ўтказилган педагогик тажриба назорат гуруҳида қўлланилган анъанавий машғулотлар болалар техник маҳоратини жадал шакллантириш кучига эга эмас экан. Аксинча, машғулотларда уйин техникасига хос элементлардан иборат махсус ҳаракатли ўйинларни мунтазам қўллаб бориш ёш волейболчилар техник маҳоратини самарали устира олиши исбот қилинди.

Мавзу доирасида таҳлил этилган илмий ва услубий адабиётлардан шу нарса аён бўлдики, ёш волейболчиларни тайёрлашда, жумладан уларнинг техник маҳоратини шакллантиришда махсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларнинг амалий аҳамияти беқиёсдир.

Волейболчилар техник тайёргарлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар самарадорлиги, уларнинг аҳамиятини аниқлашга қаратилган саволнома натижаларига кўра, мураббийларнинг аксарият қисми техник тайёргарлик жараёнида ҳаракатли ўйинларнинг ижобий аҳамиятини тўғри баҳолай олмадилар. Демак, уларнинг профессионал фаолиятида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш маромида эмас ва бу масалага етарлига урғу берилмаслиги кузатилди. Тадқиқот давомида иштирок этган болаларнинг техник тайёргарли талабга жавоб бермаслиги кўзга ташланди.

Педагогик тажриба натижалари ёш волейболчилар техник тайёргарлигини шакллантиришда махсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларнинг самарали эканлигини исботлади ва қисқа муддат давомида тўп узатиш ва зарба бериш аниқлиги ҳамда техникаси қанчалик кескин шаклланиши мумкинлиги намойиш этди.

Тўпни «Узат-ўтир», «Тўп узатиш эстафетаси» ва «Турли баландликда осилган тўпларга сакраб зарба бер» каби ҳаракатли ўйинлар ёш волейболчилар техник тайёргарлигини оширишда ута самарали восита эканлигини исботлаб берди.

Юқорида қайд этилган махсус ҳаракатли ўйинларни волейболчилар машғулотларига тадбиқ этиш уларнинг техник

тайёргарлигига ижобий таъсир этишга кафолат беради. Демак ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёни қузатув ва тадқиқот асосида ҳамда ҳаракатли ўйинлар иштирокида ташкил қилинса техник маҳоратни шаклланиши шунчалик тезроқ муддатда ва енгил амалга оширилиши мумкин.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январда қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни.
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида», Тошкент, 24.Х.2002.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида», Тошкент, 30.Х.2002.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусабакалари тизимини ташкил этиш тўғрисида»ги қарори 2003 йил 6-июнь.
5. Усманходжаев Т. С., Хужаев Ф. «Харакатли уйинлар» Тошкент Укитувчи 1992 й.
6. Хужаев Ф., Рахимкулов К.Д., Нигманов Б.Б. «Спорт ва харакатли уйинлар ва уни уқитиш методикаси» ТДПУ нашриёти Тошкент 2008-й.
7. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., 1991.
8. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. / Учебное пособие для ИФК. М., ФиС., 1982. 224 с.
9. Железняк Ю.Д. Мини волейбол. 1973
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, М., ФиС, 1978 г., 224
11. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф.канд.дисс. Ташкент. 2006. 23 с.
12. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971 г.
13. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. М., Просвещение, 1977 г.
14. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М., ФиС, 1984 г.
15. Шылманов П.Ш. Карақалпақ миллий ҳарекетли ойынлари. Г. Нукус.
16. Усмонхужаев Т.С., Мелиев Х. «Миллий харакатли уйинлар» Тошкент Укитувчи 2000-й.