

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

СПОРТ КАФЕДРАСИ

“Тасдиқлайман”

Жисмоний маданият факултети

декани: _____ п.ф.н. Б.Б.Маъмуров

“ _____ ” _____ 2015 йил

Ихтисослик: 5112000- жисмоний маданият таълим йўналиши IV курс талабаси

Жураев Сухробнинг

**5-9 синф ўқувчиларига волейбол тупни бошқариш техникасини
ургатиш мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

(2014-2015 ўқув йили)

Иш қўриб чиқилди ва ҳимояга рухсат этилди.

“Спорт” кафедраси мудири

_____ А.К.Ибрагимов.

_____ « _____ » _____ 2015 йил.

Илмий раҳбар:

_____ А.К.Ибрагимов

Расмий оронант:

_____ п.ф.н. Ш.Д.Абдуллаев

Бухоро-2015 йил

МУҲДАРИЖА

Кириш.....	3
1 боб. Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.....	10
1.1. Ёш волейболчиларни тарбиялашда техник тайёргарликнинг моҳияти, мазмуни ва хусусиятлари.....	10
2 боб. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услубияти, педагогик тажрибанинг мазмуни ва ташкил қилиш тартиби.....	26
3 боб. Тадқиқот натижалари ва уларни таҳлили.....	31
3.1. Техник тайёргарликни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги волейбол тренерлари нигоҳида.....	31
IV боб. Педагогик тажрибани таҳлил қилиш.....	37
4.1. Тўп узатиш техникасини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги.....	37
4.2. Зарба бериш техникасини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги.....	43
Хулоса ва амалий-усулий тавсиялар.....	46
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	48

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбек халқининг бой миллий анъаналари ҳам мазмун, ҳам шакл жиҳатидан турли-тумандир. Улар орасида маънавий ва жисмоний баркамолликка чорловчи анъаналарнинг ҳам ўз ўрни бор. Уларнинг илмий-педагогик негизларини ўрганиш, илғор тажрибаларни таҳлил этиш воситасида бугунги кунда оқилона фойдаланиш жисмоний тарбия дарсларини миллий асосларини бойитишга хизмат қилади. Шу боис анъаналарни оммалаштириб бориш.

Ўқувчи ёшлар, талабаларни жисмоний тарбия дарсларида касб-хунарга амалий жиҳатдан тайёрлашда миллий анъаналардан фойдаланишнинг педагогик жиҳатларини ишлаб чиқиш қуйидаги вазифаларни хал этишни талаб этади.

1. Миллий анъаналарнинг жисмоний тарбия дарслари (тарихда жисмоний машқлар)да қўлланилишини ўрганиш ва уни илмий таҳлил этиш.
2. Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг миллий анъаналар ҳақидаги тасаввурларини аниқлаш.
3. Тадқиқот натижалари асосида миллий анъаналарни қўллашга оид педагогик тизим ишлаб чиқиш ва амалиётга тадбиқ этиш.

Жисмоний тарбия дарсларида назарий билимлар беришда Алпомиш, Барчиной, Тўмарис, Жалолиддин Мангуберди каби рамзий ҳамда реал қаҳрамонлар тимсолида кучли, чидамли бўлиш каби жисмоний сифатларнинг хусусиятлари таъкидланади.

Шунингдек, мард, жасур, эл-юртга садоқат каби фазилатлар ҳақида ҳам тегишли маълумотлар берилади.

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

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

Ишнинг мақсади. Ёш волейболчиларга тупни бошқариш техникни ургатишда ҳалқ ҳаракатли ўйинлари ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини илмий-педагогик тажриба асосида ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти. Бошланғич тайёрлов гуруҳи, биринчи йил шуғулланувчи волейболчилар.

Тадқиқотнинг предмети. Техник тайёргарликни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ўрганиш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги.

1. Волейболчи ҳолатлари ва майдон бўйлаб ҳаракатланиш, тўп узатиш, зарба бериш техникаси шакллантиришга мослаштирилган ҳаратли ўйинлар тадқиқот асосида саралаб олинди.

2. Қайд этилган малакалар техникаси мувофиқ ҳаракатли ўйинларни мунтазам қўллаш натижасида нисбатан қисқа муддат ичида самаралироқ шаклланди.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти.

Олинган тадқиқот натижалари, уларнинг таҳлили, мулоқаза ва хулосалар ҳамда ишлаб чиқилган амалий тавсиялар волейбол бўйича ўтказиладиган ўқув-тренировка машғулотларига тадбиқ этилиши ёш волейболчилар техник тайёргарлигини самарали шакллантириш имкониятини оширади.

Ушбу малакавий битирув иши 3 та боб ва 51 бетдан иборат бўлиб, компьютер ёрдамида терилган. Ишда 5 та жадвал ва 2 та диаграмма ва 3 та расм келтирилган.

Ишда қўлланилган асосий атамаларни қисқартирилган шартли белгилари:

Техник тайёргарлик – ТТ

Ҳаракатли ўйинлар – ҲЎ

Назорат гуруҳи – НГ

Тақиқот гуруҳи – ТГ

Педагогик тадқиқот – ПТ

Жисмоний тайёргарлик – ЖТ

Жисмоний чифатлар – ЖС

Техник маҳорат – ТМ

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташқилий, услубий, илмий ва моддий- техника

нуқтаи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва «кимматлироқ» бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассисни билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашда мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири дастлабки ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

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

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишни асосий шарт-шароитларидан бири – бу волейболчини техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнинг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукаммал ўзлаштиришдир.

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

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

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

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

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

Дастлабки ўргатиш дараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва босқичларни ҳар бири ўзига мос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

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

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарликнинг асосий қисмларни ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, яқдиллик (интеграл) ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ердамида қўзланган мақсадга эришилади. Шу

билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири узвий боғлиқ. Мисол учун агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у хужумда зарба бериш техник машқни яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

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

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

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

воситалар ва ҳақозо), ҳамда кўргазмалт ҳаракат (ўқитувчининг бевоста ердами, ердамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, еруғлик еки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

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

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

I БОБ. МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

1.1. Ёш волейболчиларни тарбиялашда техник тайёргарликнинг моҳияти, мазмуни ва хусусиятлари

Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик ихтисослаштирилган педагогик жараён бўлиб, мусобақа тақдирини ҳал қилувчи ўйин малакалари техникасини ўзлаштириш ва уни шакллантиришга қаратилган тайёргарлик туридир. Дастлабки ўргатиш босқичида техник тайёргарликни мақсадга мувофиқ ташкил қилиш ўрта муҳим аҳамият касф этади. Техник тайёргарлик кўрсаткичларининг самарали шаклланиши тайёрлов, ёндоштирув, махсус ва ўйин машқларидан қанчалик тўғри фойдаланишга боғлиқ.

Волейболда техник тайёргарлик ўйин давомида амалга ошириладиган хужум ва химоя техникасига оид ҳаракат малакаларига ўргатиш ҳамда секин-аста шу малакаларни шакллантира бориш жараёнларини ўз ичига олади. Хужум ва химоя техникасига ўргатишда даставвал волейболчига хос ҳолатлар ва майдон бўйлаб ҳаракат қилиш, сўнг тўп узатиш - қабул қилиш, тўп киритиш – уни қабул қилиш, зарба бериш ва тўсиқ қўйиш малакаларига аҳамият қаратлади. Ҳолат ва ҳаракатланишлар қуйидачилардан иборат: тўпни узатишдаги ҳолат: ҳёклар, тизза, гавда, елка-қўллар – бармоқларнинг жойлашиши. Тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйишдаги ҳолатлар.

Майдон бўйлаб ҳаракатланишлар ҳам турлига бўлиб, ҳар қил йўналинларда ижро этилади. Масалан, ўнга, чапга, олдинга, орқага

юриш, югуриш, силжиш, хатлаш, сакраш, сирғаниш ва ҳоказо. Ушбу ҳаракат малакалари аввал алоҳида ўрганилади, сўнг ўйин малакаларига қўшиб ижро этилади.

Ҳозирги кунга келиб ёш волейболчиларни тайёрлашда техник тайёргарлик жараёнининг моҳияти, мазмуни ва хусусиятлари талайгина илмий - услубий адабиётлардаўз ифодасини топган ва атрофлича ёритилган (11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 24).

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

Турли ёшдаги волейболчиларнинг дастлабки тайёргарлик гуруҳларини тузиш, ушбу гуруҳларни тўлдириш меъёрий машғулотлар ҳажми, сони ва соатларнинг тақсимланиши шу соҳанинг етакчи мутахассислари томонидан анча йил аввал ишлаб чиқилган бўлиб, деярли катта ўзгаришларга дучор бўлмаган (15, 24).

Ана шу масалалар ҳақидаги маълумотлар қуйидаги 1 ва 2 жадвалларда акс эттирилган.

1 жадвал.

БЎСМдаги дастлабки тайёргарлик гуруҳлари

Ўқув йили	Ёши	Гуруҳлар sonи	Болалар sonи	Ҳафталик соатлар sonи	Йиллик соатлар sonи	Меъёрий талаблар
1 йил	10-12	4	15	8	416	Дастур бўйича
2 йил	11-13	4	15	8	416	Дастур бўйича

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

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

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

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

Т/р	Машғулотлар йўналиши	Ўқув 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.	Ўйин тайёргарлиги	38	34
7.	Қабул, кўчирув ва битирув меъёрий тест синовлари	18	20
	Жами:	416	416

Ушбу жадвалда машғулотлар йўналиши бўйича соатлар ҳажми берилган бўлсада, дастур матнида шу машғулотларга ажратилган воситалар (машқлар) турларига (жисмоний, техник-тактик ва ўйин машқлари) соатлар тақсимланмаган. 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 қўлаш техник тайёргарлик кўрсаткичларини янада тезроқ шакллантиришига олиб келади. Чунки, волейбол билан эндигина шуғулланишни бошлаган болалар махсус техник машқларни тез ўзлаштириш анчагина қийин кечади. Айнан, мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар

бу борада жуда қўл келади. Қатор илмий адабиётларда ушбу фикрни тасдиқловчи фикрлар билдирилган (10, 32, 37, 38). Шу билан бир қаторда Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурмановларнинг (24) «Юный волейболист» деб номланган китобида техник тайёргарлик воситалари таркибида техник маҳоратни шакллантиришга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш лозимлиги ҳақида ҳеч нарса дейилмаган. Муаллифлар фақат махсус техник машқлар, ёндоштирувчи ва тайёрлов машқлари тўғрисида сўз юритадилар. Таъкидлаш зарурки, ҳаракатли ўйинларни танлаш ва қўллашдан аввал ўйин техникаси ва унга ўргатиш босқичлари мазмуни ҳақида етакчи мутахассисларнинг умумлаштирилган ягона фикрларини ёритиш лозим

Ўйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадли тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатларнинг мажмуасидир.

Ўйин техникаси – ҳаракат аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, камқуч сарф тиб юкори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши лозим.

«Техника» атамаси юнонча (tennis) суз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида «Саънат» тушунчасини англатади.

Замоновий волейбол турли ўйин малакалари ва тактик комбинацияларга нихоятда бой бўлиб, ута катта шиддат ва тезликда утади. Бинобарин, волейболнинг юкорида зикр этилган узига хос хусусиятлари ўйинчилардан мукаммал такомиллашган техник маҳорат талаб килади.

Мусобака уйинларида техник махорат канчалик кенг ва ташки таъсирларга нисбатан мукаммал шакланган бўлса, шунчалик галабани кулга киртиш имкони куп булади.

Техникага оид барча воситалар борки (самолёт, автомобил, ракета, телевизор ва хакоза) уланинг техник паспортлари мавжуд бўлиб мазкур воситасининг техник курсаткичлари ва улчамлари берилган булади. Спортда ҳам муайян ҳаракат малакасининг ўзига хос техник курсаткичлари, ва улчамлари ва уни ижро этишда шакланган техник тартиби мавжуддир.

Волейбол уини техникаси узига хос таснифга эга бўлиб, у бир неча туркумдан таркиб топади. Уйин техникасининг таснифи «Хужум техникаси» ва «Химоя техникаси» каби туркумларга булинади. Улар эса уз навбатида юкоридан пастга қараб бир-бирига буйсундирилган кичик туркумлардан ташкил топади.

«Хужум» - техникасига ҳолат ва ҳаракатланиш, тўпни уйинга киритиш ва зарба техникаси қиради.

«Химоя» - техникаси эса уз навбатида ҳолат ва ҳаракатланиш, тўпни қабул қилиш ва тўсиқ техникасидан иборат.

Узатиш техникасини. Тўп узатиш волейболда асосий уйин малакаларидан бири бўлиб, шу уйин билан боғлиқ бўлган барча техник – тактик фаолиятини ягона воситадир.

Узатиш – хужум техникасига мансуб бўлиб, уни маълум вазиятда тактик махорат билан туғридан туғри ижро этиш очко олиш имконини бериши мумкин.

Тўп узатиш – немис мутахасиси М.Фидлерни изохиға биноан – бир вақтни ўзига бажариладиган икки ҳаракат малакасидан иборат бўлади. Биринчи «Жанговор» ҳолатдан гавдани огирлик марказини бир оз пастга тушириш, яъни оёқларни тизза қисмидан салгина эгилишидан то тўпни қабул қилишигача бўлган малака. Бу малака химоя техникасига киради. Иккинчиси – агар тўп мақсадли уйинчига аниқ етказиб берилса бу узатиш деб юритилади ва хужум техникасига киради.

Узатиш бир неча турлардан иборат бўлади:

1. Таянч ҳолатда икки куллаб юқоридан узатиш;
2. Икки куллаб пастдан узатиш
3. Бир кул билан пастдан узатиш;
4. Сакраган ҳолатда (таянчисиз) икки кул ёки бир кул билан пастдан узатиш.

Узатиш вертикал, горизонтал ёки диагонал равишда баланд, паст узок ёки яқин йуналишларда ижро этилиши мумкин. Тўп узатишни бу турларидан икки куллаб юқоридан узатиш техникасини олсак, бунда «Жанговор» ҳолат – бир оёқ иккинчисига нисбатан олдинга, иккала оёқ ҳам тизза қисмидан эгилган бўлади;

Келаётган тўпни йуналишга, баланд пастлигига ва тезлигига қараб ҳолат ёки ҳаракатланиш – жой танлаш муносиб мазмунга эга бўлиш лозим; тўп яқинлашганда тўпга нисбатан қарши ҳаракат оёқларни тизза қисмидан ёзилиши билан бошланади.

Кулларни курсатиш ва катта бармоқлар учбурчак шаклда бўлиб, уни орасидан тўпни яқинлашиши кузатилади;

Билаклар салгина оркага эгилган булиб, бармоқ, панжа, кафтар чумич шаклда булади;

Тўп билан кулларни «Учрашуви» арафасида оёқларни тизза кисмидан ёзилиши, куллар билан даъвом этиб, узатишда тўпни йуналшини мақсадга мувофиқ таъминланиши лозим. Узатиш вақтида бармоқлар амортизация ва йуналтириш, курсаткич ва урта бармоқлар эса билакларни тўпга қарши ҳаракати билан биргаликда узатишни таъминловчи кучвазифаларни бажаради. Номсиз ва кичик бармоқлар тўпни ён томондан уни аниқ йуналтиришга ёрдам беради. Таянчсиз ҳолатда (сакраган ҳолатда) икки куллаб юқоридан узатиш техникаси – аксарият қисқа баландликда фақат сакраган ҳолатда амалга оширилади.

Тўпни ўйинга киритиш техникаси

Тўпни ўйинга киритиш – ўйинни бошлаш ёки даъвом эттириш восиаси бўлсада, айниқса, сунги йилларда, хужум техникаси тизимидагалаба келтирувчи асосий малакага айланиб бормоқда.

Тўпни ўйинга киритиш бир неча турлардан иборат:

1. Турга нисбатан туғри туриб пастдан ва юқоридан тўп киритиш.
2. Турга нисбатан ён томон билан туриб пастдан ва юқоридан тўп киритиш.
3. Юқоридан туғри ва ён томон билан тўпга умуман айланма ҳаракат бермасдан (планирующая подача) тўп киритиш.

Юкорида кайд этилгандек, тўп киритиш турлари хар хил булсада, уларнинг бир хил хусусиятлари мавжуд, чунончи дастлабки холат чап (унг) оёқ бир кадам оралигида олдинда жойлашади харакатланишни дастлабки боскичида оёқлар тизза кисмидан бир оз этилган булади; чап кулда жойлашган тўпни; пастдан тўп киритиш тахминан тўп 25-50 см баландликга вертикал иргитилади: юкоридан тўп киритишда:

- тўп тахминан 1,0 м атрофида иргитилади, бундан ташкари пастдан тўп киритишда гавда олдида бир оз букилган булади, юкоридан тўп киритишда эса гавда вертикал холатда булади: тўп иргитилиши биланок танани огирлик аркази орка омонга силжитлади, гавда ва унг кул баробарига орка томонга харакатланади;
- пастдан туғри туриб тўп киритишда унг укл ерга нисбатан перпендикуляр равишда оркага силжитилиб, сунг иргитилган тўпни шиддат билан олидинга – баландга урилади;
- юкоридан туғри туриб тўп киритишда унг юкорига вертикалкутарилган холадан орка томонга харакатлантирилиб, тирсақдан букилади, сунг кул ёзилиши билан бир каторда олд томонга шиддат билан урилади;
- тананинг огирлик маркази олд томонга силжиши керак;
- юкоридан ён томон билан турган холатда тўп гавда унг томонга эгилади, кул оркага – паста туширилади ва катта

шиддат билан олд томонга ҳаракатлантирилиб, вертикал ҳолатда иргитилган тўп зарб билан урилади;

- тугри ва ён томон билан тўпни айланма ҳаракатсиз критикда зарба бурувчи кул тўпдан деярли киска ораликда бўлади ва зарба тўпни марказий нутасига тугри келиши керак.

Зарба бериш техникаси

Сакраб зарба билан тўпни уриш ёки тўсиқларничалгитиш ниятида бир кул билан тўпни рақиб майдончасини буш жойига узатиш (уткази юбориш) уйин вазиятининг очко олиш билан тугалланишига ёки жуда булмаганда рақиб жамоани қайта хужум уюштиришга имкон бермасликка қаратилган бўлиши лозим.

ЗАРБА – киска ораликда чопиш 1 фаза, депсиниш ва сакраш 2 фаза, зарба бериш 3 фаза ва қўйиш 4 фаза мақоалари асосида амалга оширилади.

Киска ораликда югуриш фазаси уз навбатида бир-бири билан боғлиқ бўлган 3 қисмга бўлинади; дастлабки (таёргарлик) ўрта (югуришнинг асосий қадамлари) ва товонни қўйиш (депсинишгача) жараёнлари.

Югуришнинг дастлабки қисмида волейболчи ҳали узатилган тўпнинг тулаилмасдан ҳаракат йдинлаштириш мақсадида бир иккита тайёргарлик қадамини қуяди.

Югуришнинг иккинчи (ўрта) кисмида, узатилган тўпи йуналиши ва унга мунсиб булган ҳаракат йуналиши аникланиб, шиддат билан югуриш кадамлари ташланади. Бу кисмда ижро этиладиган малакалар хужумчини жисмоний, техник ва тактик имкниятларига караб у ёки бу томонга узгариши мумкин.

Югуришнинг учинчи кисмида тана огирлик марказини пастрок тушириб унг оёқ билан шиддатли катта кадам куйилади, аввало ерга оёқнинг товон кисми куйилади, сунг чап оёқни бирлаштириш билан бир каторда икки оёқнинг тизза кисмлари янада букилади, икки кул оркадан олдинга тезлик билан ҳаракатланиб, инерциядан фойдаланилган холда депсиниш ижро этилди.

Иккинчи фаза сакраш – вертикал равишда, кулларни олдинга – юкорига шиддатли ҳаракати турга тегмасдан ва икки оёқ билан депсиниш эвазига амалга оширилади. Сакраш фазасининг сунгги дамида гавда орка томонга эгилади. Зарба берувчи кул, шиддат билан ёй шаклида юкорига ҳаракатлантирилади, кул тирсак кисмидан паст томонга букилади.

Учинчи фаза – тўпни зарба билан уриш – унг кулни (зарба берувчи кул) тирсак кисмидан ёзилиши, уни юкорига – олдинга караб ижро этилган ҳаракати билан ифодаланиб кул айнан вертикал ҳолатгача ёзилган вақда кулдан ташкари корин-кукрак, елка-кукрак-бел мушакларини бараварига кескин кискариши ёрдам бериши зарур. Зарбани тактик мақсадга караб барча мушакларни кискариш кучи ва иштирок этиш фоизи турлича булиши мумкин.

Туртинчи фаза – қўниш – оёқларни эгилган ҳолатида амортизация қаршилигида ижро этилади.

Зарба бериш техникаси – тўғри йўналишда, яъни чалишини йўналишида гавдани бурмасдан ва буриб турли йўналишда зарба беришни уз ичига олади. Зарбани мазкур турларидан ташқари сакраб ён томон билан зарба бериш тури мавжуд. Лекин зарбанинг ушбу тури сўнгги йилларда кам ижро этилмоқда.

Тўсиқ қўйиш техникаси

Тўсиқ қўйиш – бу рақиб уйинчиси томонидан узатилаган ёки зарба берилган тўп йўналишини тусиш, унда қарама-қарши «жонли девор» ташкил қилишдир. Тўсиқ қўйиш асосий ҳимоя воситаси бўлибгина қолмай, балки мазкур тўсиқ ёрдамида очко олти имконияти ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Демак уз навбатида тўсиқ қўйиш ҳужум тизимига ҳам мансубдир.

Тўсиқ қўйувчи уйинчи дастлаб оёқларини елка кенлигига жойлаштиради, оёқлар тизза қисмидан ҳиёл бўкилган бўлади, улар тирсак қисмидан бўкилган бўлиб, панжалар ёйилганшакилда бўлиб. Тўпни йўналиш жойига қараб ҳаракатлантирилгандан сўнг (баъзида туриб) оёқлар тизза қисмидан бир озгина бўкилиб, шиддат билан ёзилади ва қўлларни фаол ҳаракати билан сакраб, тўп кенлигида тўсиқ қўйилади.

«Қўниш» - оёқларни амортизацион бу қиш ҳисобига амалга оширилади. Тўсиқ қўйишда сакраш жараёни рақиб ҳужумчисининг

сакраш вактидан бир оз кечроқ холда ва гурух булиб ижро этилиши мумкин. Гурух иштирокида тўсиқ қўйиш тўсиқ куювчи уйинчиларининг куллари орасидан тўп ута олмаслигини таъминлаши зарур.

Тўсиқ қўйишда рақиб томонидан узатилган ёки зарба билан уриладиган тўпнинг булажак йуналишини фаҳимлаш ва шунга яраша муносиб жой танлаш мазкур малакани ижобий яқунлашида гоят катта аҳамиятга эга.

Тўпни пастдан қабул қилишни такомиллаштириш машқлари

1.Ўйинчи икки қўли билан тўпни ўзини тепасига ташлаб, ўзи шу тўпни икки қўл билан қабул қилиши.

2.Ўйинчи икки қўли билан тўпни полга уриб қақчиган тўпга етиб олиб, тўпни пастдан қабул қилишга дастлабки ҳолатни эгаллаш, тўпни қабул қилиш.

3.Девор олдида туриб, девордан қайтган тўпни қабул қилиш. Деворга қараб тўпни уриб, қайтган тўпни қабул қилиш. Девордан масофа тахминий ва қабул қилишни ҳисобга олган ҳолда деворга яқин ёки узоқ турилади. Тўпни пастдан қабул қилиш техникаси ўрганилгандан кейин думалаб ёки кўкракка йиқилиб тўпни қабул қилишга ўргатиш мумкин.

Йиқилиб тўпни қабул қилиш учун белгиланган машқлар.

1.Паст ҳолатдан ўртага дўмбалоқ ошиш ёки ёнбош-белда юмалашиш.

2.Олдинга бир қадам ташлаб паст ҳолатни эгаллаш ва орқага ёнбош орасига юмаланиш.

3.Ўртача ҳолатда катта қадам ёнга ташлаб орқасига юмаланиш ёки ёнбош орқага юмаланиш.

4.Секин югуриб келиб паст ҳолатни эгаллаш ва орқага йиқилиб юмаланиш ёки ёнбош орқага юмаланиш.

Орқага ва ёнбош-орқага юмалашни такомиллаштириш машқлари.

1.Айлана бўйлаб югуриш, ўқитувчини сигналидан кейин орқага ёки ёнбош орқага юмалаш.

2.Шу машқни фақат ёнга катта қадам ташлаш билан бажарилади. Мана шу машқларни бажаргандан кейин тўпни юқоридан икки қўл билан қабул қилиб орқага ёки ёнбош орқага юмалаш.

Шу машқларга ўхшаш машқлар.

1. Шуғулланувчилар шерик-шерик бўлишиб, бир-бирига қарама-қарши туришибди. 1-ўйинчи паст ҳолатдан тўпни 2 қўл билан юқоридан қабул қилишга тайёрланади, 2-ўйинчи эса тўпни 1-ўйинчига ташлаб беради, 1-ўйинчи тўпни юқоридан икки қўл билан қабул қилинган кейин орқага ёки ёнбошга юмалайди.

2. Ўйинчиларни дастлабки ҳолати шу 1-ўйинчи ўртача ҳолатда туради, 2-ўйинчи тўпни унга ташлаб беради, 1-ўйинчи эса тўпни юқоридан 2 қўл билан қабул қилиб орқага ёки ёнбошга думалайди.

3. Ўйинчиларни дастлабки ҳолатда шу 1-ўйинчи хоҳлаган баландликда, хоҳлаган томонга, хоҳлаган тезликда ташлайди. Шунга

қарамай 1-ўйинчи тўпни юқоридан икки қўл билан қабул қилиб орқага ёки ёнбошга юмалайди. Кўкракка йиқилишни бўлим-бўлим бўйича ўргатиш керак. Кўкракка йиқилишнинг тахминий машқлари:

1. Ўйинчилар кўкраги билан ётган ҳолатда, ўқитувчини сигнал билан ёнга чиқарилади ва бел, бўғинда, кўкрак қафасида орқага қараб эгиладилар. Оёқни тизза бўғини ҳам букилади.

2. Ўйинчи қўллар ёрдамида ерда ётганда 2-бир ўйинчи уни оёғини тўпидан ушлаб кўтаради. шу ҳолатдан ерда ётган ўйинчи кўкракка йиқилади.

3. Паст ҳолатда турган жойидан ўйинчи олдинга қараб бир қадам ташлайди ва кўкракка йиқилади. Кўкракка йиқилишни ўргангандан кейин йиқилиб тўпни пастда 1 ёки 2 қўл билан қабул қилишни ўрганамиз. Шунини ўрганиш учун берилган машқлар:

1. Шуғулланувчилар шерик-шерик бўлиб бир-бирига қарма-қарши туришади. 1-ўйинчи паст ҳолатда туради, 2-ўйинчи эса тўпни бироз етказмай 1-ўйинчи томонга ташлайди. 1-ўйинчи эса тўпни пастдан қабул қилиб кўкракка йиқилади.

2. Дастлабки ҳолат шу 1-ўйинчи тўпни 2-ўйинчига етказмай ташлайди. 2-ўйинчи тўпга қараб катта қадам ташлайди ва тўпни пастдан 1 ёки 2 қўл билан қабул қилади. Шу вақтни ўзида орқада қолган оёқ билан итарилиб кўкракка йиқилади.

3. Ўйинчини бири тўпни йўналишини ўзгартириб тўпни ташлайди. Шериги эса тўпга етиб келиб, тўпни пастдан 1 ёки 2 қўл билан қабул қилиб кўкракка йиқилади. Тўпни кўкракда қабул

қилаётганда шароитни сунъий қийинлаштириш мумкин. Тўпни йўналишини, баландлигини, тезлигини ўзгартириш мумкин.

Тўпни кўкрак билан йиқилиб қабул қилишдаги хатолар.

1. Ўйинчи тўпга етиб кела олмаслиги.

2. Орқага йиқилаётганда етарлича танани группировка қилмаслик.

3. Олдинга йиқилаётганда танани етарлича эгилмаслиги.

Тўпни қабул қилишни такомиллаштиришни қуйидаги машқларда бажариш мумкин.

1. Ўйинчи тўпни полга уради. Ўзи шу тўпни пастдан ўзини тепасида, қабул қилади. Кейин эса юқоридан ўпни шеригига узатади.

2. Ўйинчилар бир-бирига қарама-қарши бўлиб туришади. (4-9м).

Тўрта перпендекуляр равишда туришади. тўпни пастдан қабул қилишда юза чизиғидан амалга ошириш керак.

3. 2 та ўйинчи юза чизиғига турадилар. 1-ўйинчи тўпни полга уради ва тўпни кетидан бориб тўпни пастда қабул қилади, ўзини тепасига 2-ўйинчи эса шу тўпни 2 қўл билан юқоридан 4 ёки 2 зонага узатади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТИ, ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАНИНГ МАЗМУНИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ

Тадқиқотнинг мақсади ёш волейболчиларга тупни бошқариш техникасини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги илмий-педагогик тажриба асосида ўргатишдан иборат.

Мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

1. Ёш волейболчиларда техник тайёргарлик даражасини қиёсий баҳолаш.
2. Техник тайёргарлик кўрсаткичларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш имкониятлари ўргатиш.
3. Тадқиқот ва педагогик тажриба натижалари асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ва ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнига тадбиқ қилиш.

Тадқиқот услублари:

1. Адабиётлар таҳлили.
2. Сўровнома.
3. Техник тайёргарлик бўйича тест машқлари.

3.1. 3 м масофадан деворга юқоридан тўп узатиш-сони бўйича

баҳолаш мезони:

	«5»	«4»	«3»	«2»
11 ёш	4	3	2	1
12 ёш	7	5	3	1

3.2. Баскетбол жарима чизиғидан 10 марта саватга, ёки

квадратга, тўп узатиш:

	«5»	«4»	«3»	«2»
11 ёш	5	4	3	2
12 ёш	6	5	4	3

3.3. 3-чи зонадан 4 зонага узатилган тўпни тўғри ёўналишда

зарба бериш (10 имкониятдан):

	«5»	«4»	«3»	«2»
11 ёш	3	2	1	0
12 ёш	4	3	2	1

3.4. Тўп узатиш ва зарба бериш техникаси 5-та малакали волейболчи-экспертлар ёрдамида 10 баллик мёзон асосида баҳоланади.

Педагогик тажрибанинг мазмуни ва ўтказиш тартиби:

Педагогик тажриба 2006 йил 15 сентябрдан 2007 йил 30 апрелгача (8 ой) ўтказилди. Тадқиқот гуруҳида 6 та 11 ёшли, 6 та 12 ёшли назорат гуруҳи ва 6 та 11 ёшли, 6 та 12 ёшли тадқиқот гуруҳи кузатилди.

Нazorat гуруҳида машғулотлар БЎСМ лари учун мўлжалланган дастурда берилган ўқув режаси асосида олиб борилди (1 бобдаги 2 жадвалга қаралсин).

Тажриба гуруҳидаги болалар ушбу ўқув режасида кўрсатилган машғулотлар давомида қуйидаги махсус танлаб олинган ҳаракатли ўйинларни мунтазам бажариб бордилар:

1. «Узат-ўтир» (1 расм).

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 (чимасдан) аниқ узатадилар ва сўнг ўтирадилар. Кейин 2-чи, 3-чи ва ҳоказо ўйинчилар шу машқни

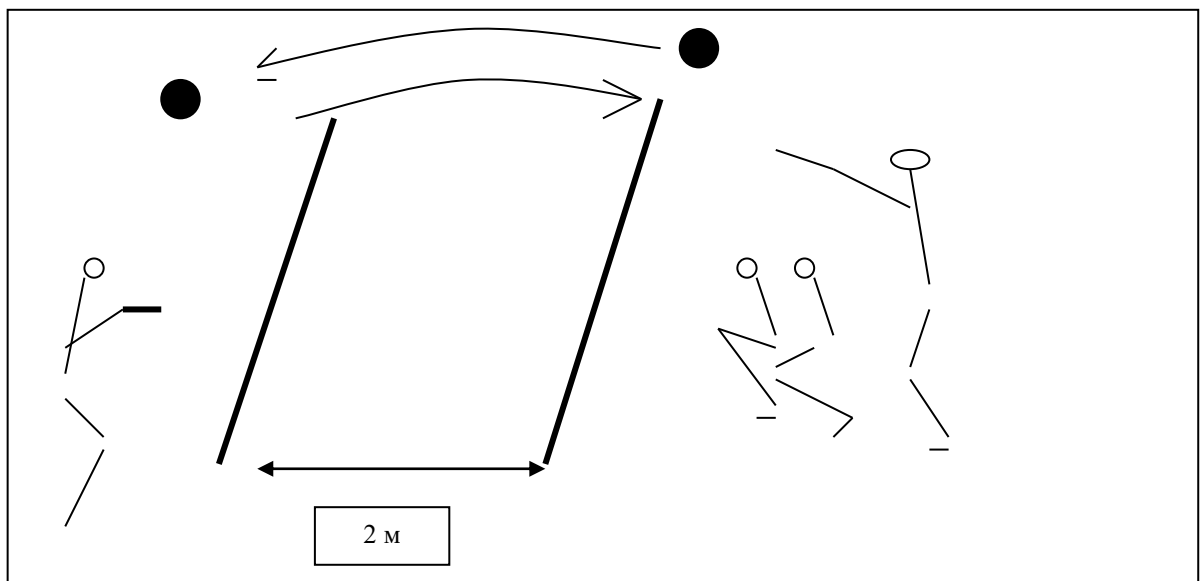
қайтарадилар. Охирги турган ўйинчи тўпни узатиб утиргандан сўнг, ўйин яна бошидан қайтарилади.

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 голиб деб топилади.

1- расм.



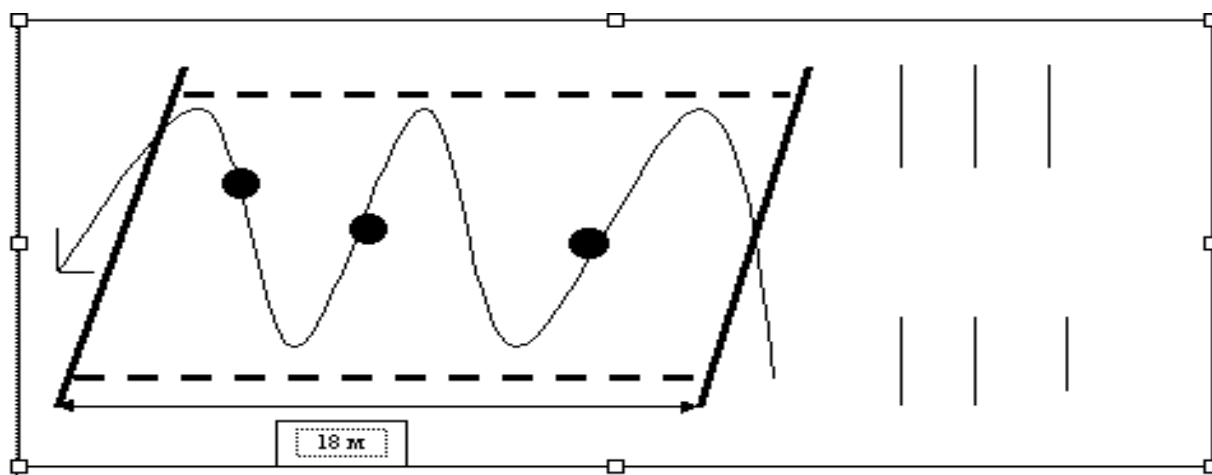
2. «Тўп узатиш эстафетаси» (2-расм).

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 олинга ҳаракатланиб бир-бирига тўп узатадилар ва машқ белгиланган 18 м ли шаррагача 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.

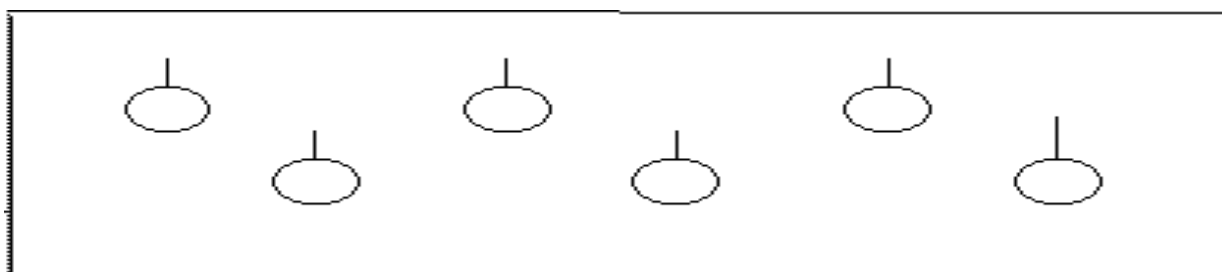
2-расм.



3. «Турли баландликда осилган тўпларга сакраб зарба бер».

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

3-расм.



II БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАХЛИЛИ

3.1. Техник тайёргарликни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги волейбол тренерлари нигоҳида.

Эътиборингизга хавола этилаётган малакавий битирув ишнинг мақсади ёш волейболчилар техник тайёргарлигини шакллантиришида ҳаракатли ўйинларнинг аҳамиятини аниқлаш бўйича тренерларнинг фикрини ўргатишдан иборат.

Бунинг учун ўрта мактаб ва колледжларда волейбол бўйича фаолият кўрсатаётган тренерлар фикри ўрганилди.

Ушбу тренерлар 1 жадвалда қайд этилган 10 саволга жавоб беришлари керак эди.

Ўтказилган савол-жавоб натижалари шуни кўрсатдики, 1 саволга:

«Волейбол техникасига ўргатишда ҳаракатли ўйинлар қўл келадими?» - 16 нафар тренер «Ҳа», 7 нафар «Йўқ» ва 7 нафар «Билмайман» - деб жавоб қайтаришди.

3-жадвал

**«Волейболчилар техник тайёргарлигини шакллантиришда
ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги волейбол
тренерлари нигоҳида» мавзуси бўйича ўтказилган**

СЎРОВНОМА НАТИЖАЛАРИ n=30

№	Саволлар	Жавоблар		
		Ҳа	Йўқ	Билмай ман
1	Волейбол техникасига ўргатишда ҳаракатли ўйинлар қўл келадими?	16	7	7
2	Техник маҳоратни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар фойдалими?	8	10	12
3	Техник тайёргарлик даражасини оширишда юклама нуқтан назаридан ҳаракатли ўйинлар самарали деса бўладими?	11	9	10

4	Волейболга ўргатишда ҳаракатли ўйинларни мослаштириб қўллаш маъқулми?	18	8	4
5	Тўп узатиш техникасига ўргатишда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни биласизми?	8	10	12
6	Волейболчини ҳаракат ҳолатлари ва майдон узра ҳаракатланишини шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни биласизми ?	22	5	3
7	Тўп киритиш техникасини шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни биласизми ?	6	15	9
8	Зарба бериш техникасини шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни биласизми ?	12	7	11
9	Тўсиқ қўйиш техникасини шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни биласизми ?	9	14	7
10	Тренировка машғулоти давомида Сиз чарчоқни бартараф этувчи ҳаракатли ўйинлар дан фойдаланасизми ?	7	17	6
	ЖАМИ	117	102	81

2-САВОЛГА – “ Техник маҳоратни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар фойдалими?” – респондент тренерларнинг фикри иккита фарқ билан деярли бир хил даражани ташкил этди.

“Ха” жавоби 8 овозни, “йўқ” – 10, “билмайман” – 12 овозни қайд этди.

Эътироф этиш ўринлики, тренерлар нигоҳига ҳавола этилган бу иккита савол ўз моҳияти билан бир-биридан айтарли катта фарқ қилмайди. Маълумки, техник маҳоратни шакллантириш техник малакаларга ўргатиш орқали амалга оширилади. Шундай экан тренерларнинг бу икки бир-бирига моҳияти бўйича узвий боғлиқ саволларга кескин фарқ билан жавоб беришлари ҳаракатли ўйинларларнинг спорт турларига, жумладан волейболга ўргатиш жараёнида қўйиланиш имкониятлари, уларнинг самарали таъсири шу тренерларнинг фаолиятидан мустаҳкам ўрин олмаганлигида далолат беради.

Волейбол назарияси ва услубиятига оид илмий маълумотларга эътибор берилса шу нарса равшан бўладики тренировка машғулотлари жараёнида, жумладан техник тайёргарликни шакллантиришда ҳаракатли ўйинларлар нафақат самарали восита сифатида тан олинган, балки улар ихтисослашган стандарт, катта ҳажмли ёки катта шиддатли нагрузкалар таъсирини ёнгиллаштирувчи восита бўлиб хизмат қилиши эътироф этилган. Шунинг учун мазкур масала бўйича тренерлар фикрини билиш муҳимлиги “Техник тайёргарлик даражасини оширишда юклама нуқтаи назаридан ҳаракатли ўйинларлар самарали деса бўладими ?” деган саволни ўртага ташлаш

эҳтиёжини туғдирди. Бу саволга тренер – респондентлар қўйидагига жавоб беришди: “Ҳа” – 11 овоз, “Йўқ” – 9 овоз, “Билмайман” – жавоб 10 овозни ташкил этди. Эътибор беринг, бу савол бўйича ҳам тренерлар фикрида яқдиллик йўқ. Демак, сўровномада иштирок этган тренерлар техник малакаларга ўргатувчи махсус ихтисослаштирилган машқлар нагрузкаси билан ҳаракатли ўйинларлар асосида бериладиган нагрузка фарқини аниқ тасаввур эта олмас эканлар.

“Волейболга ўргатишда ҳаракатли ўйинларларни маслаштириб қўллаш маъқулми?” деган саволга аксарият респондентлар “Ҳа” (18 овоз) деб жавоб беришди. 8 респондент “Йўқ” ва 4 респондент “Билмайман” деган фикрни билдирди.

“Тўп узатиш техникасига ўргатишда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни биласизми?” деган саволга тренерлар бир томонлама аниқ ижобий фикр билдира олишмади. Бунда “Ҳа” жавоби 8 овоз, “Йўқ” жавоби 10 овоз ва “Билмайман” жавоби 12 овозни ташкил этди.

7.8 ва 9 саволлар юзасидан берилган жавоблар ҳам қониқарли эмас (... жадвалга қаранг). Фақат бундай саволлар ичида 6 савол мустасно. Чунончи, 6 савол:

“Волейболчини ҳаракат ҳолатлари ва майдон узра ҳаракатланишини шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни биласизми?” – нисбатан ижобий жавоблар йиғиндисини кўрсатди. Бу саволга 22 нафар респондент “Ҳа” деган овоз билдирди.

Шу билан бир қаторда тренировка жараёнида ўта аҳамиятли ўрин эгалловчи “нагрузка, чарчаш” ва “иш қобилиятини тикланиши” масалалари ҳақида тренерлар фикрини билиш шу муамолларга керакли аниқликларни киритиш имкониятини яратади. Айнан шу мақсадда бизнинг сўровномамизда иштирок этган тренерларга шундай савол билан мурожаат этган эдик.

“Тренировка машғулоти давомида Сиз чарчоқни бартараф этувчи ҳаракатли ўйинларларан фойдаланасизми?”. Бу савол аксарият салбий овозлар йиғиндисини намоиш этди, яъни тренерларнинг 17 нафари “Йўқ” жавобини қайд этишди.

Юқорида қайд этилган саволларга берилга жавоблар шунини кўрсатадики, респондент тренерларнинг асосий қисми ўргатиш ва тренировка жараёнларига оид муҳим ва долзарб масалаларга профессионал даражада фикр билдира олмадилар.

Ушбу тренировканинг иш фаолияти ва педагогик тажрибаси таҳлил этилганда шу нарса маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги 5,6 ҳатто 10 йиллар давомида ўз малакаларини эширмаган эканлар. Лекин шундай бўлсада спорт тренировкаси жараёнида ҳаракатли ўйинларларнинг қўлланилиши, уларнинг афзаллиги ва самарадорлиги азалдан илмий – услубий жихатдан исботлар берилган.

Демак, бундай илмий натижаларни ҳар бир спорт тури хусусиятларига қараб қўллаш, ўргатиш ва тренировка жараёнларининг самарадорлигини ошириш имкониятини яратиши аниқдир.

IV БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

4.1. Тўп узатиш техникасини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги

Спорт техникасига ўргатиш жараёнида техник маҳоратнинг шаклланиши маслаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллашга боғлиқлиги илмий адабиётларда исботланган (32). Айрим тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, ҳаракатли ўйинлар нафакат жисмоний сифатларни шакллантириши имкониятини яратади, балки бундай ўйинлар, аниқ мўлжалга олиш, аниқ ҳаракат ва диққат каби хислатларни ҳам самарали ривожлантириши мумкин экан.

Волейбол бўйича етакчи мутахасис-олимлар (10, 32) 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 мутахасислар фикрларини объектив эканлигидан далолат берди. Чунанчи, жадвалда ушбу тадқиқот натижалари акс эттирилган. Жадвалдан кўриниб турибдики, тажрибадан аввал назорат туруҳида 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 (5,3).

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.

8 ой мобайнида ўтказилган педагогик тажриба ўтказилди – яъни шу муддат 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.

Назорат ва тадқиқот гуруҳларида тўп узатиш техникасининг шаклланиш даражаси.

Назорат гуруҳи – n = 12

Тадқиқот гуруҳи – n = 12

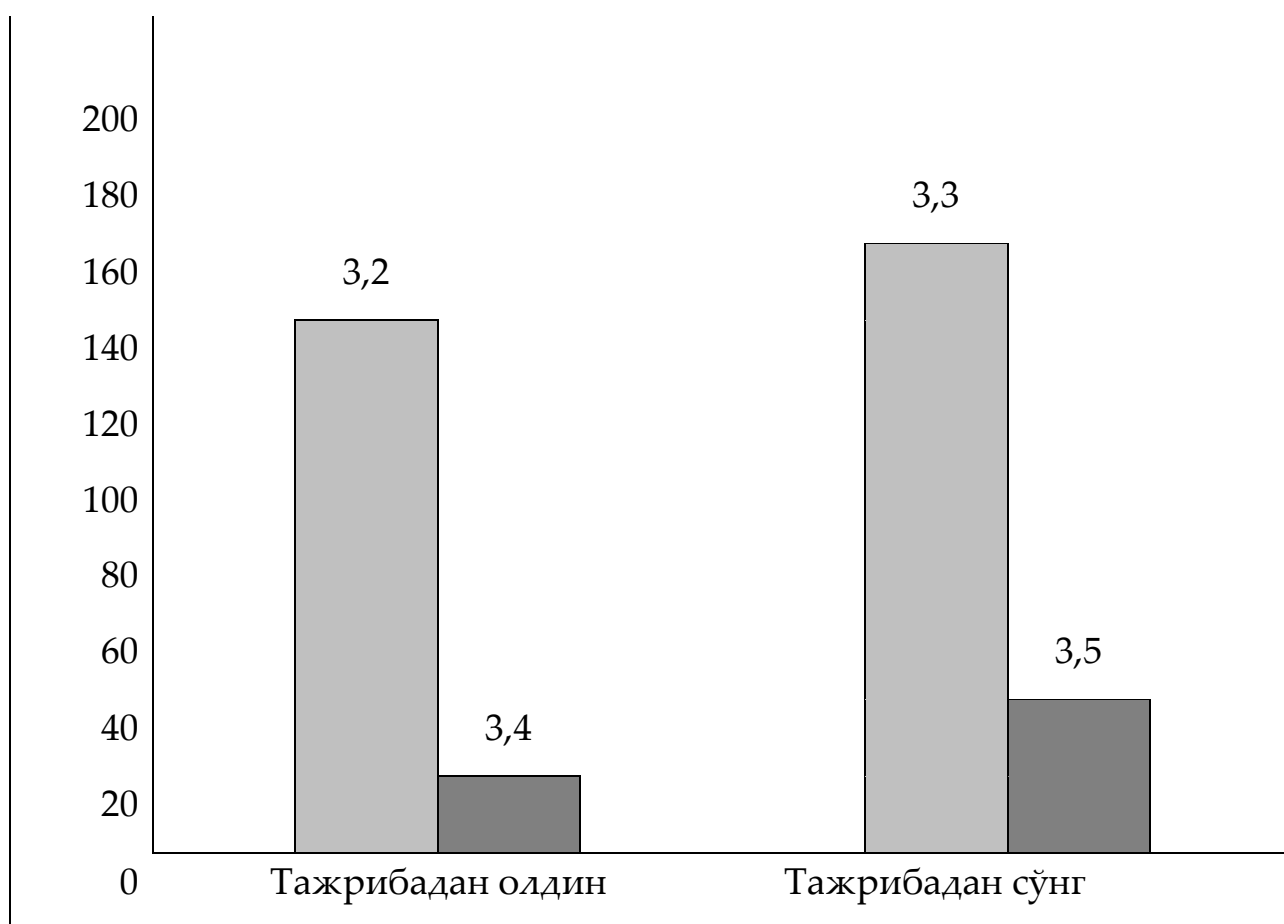
Гуруҳлар	3 м дан туриб 4 м баландда жойлашган айлана нишонга 10 марта тўп узатиш		Баскетбол жарима чизиғидан 10 марта савотга тўп узатиш	
	Сони	Техникаси	Сони	Техникаси
Назорат	<u>5,2</u> 6,3	<u>3,2</u> 3,3	<u>4,4</u> 5,2	<u>3,4</u> 3,5
Тадқиқот	<u>5,3</u> 7,2	<u>3,4</u> 4,4	<u>4,6</u> 7,0	<u>3,3</u> 4,2

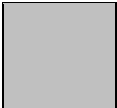
Изоҳ: тажрибадан олдин
тажрибадан сўнг

**Назорат гуруҳида тўп узатиш
техникасининг шаклланиш даражаси.**

Назорат гуруҳи – $n = 12$

Тадқиқот гуруҳи – $n = 12$



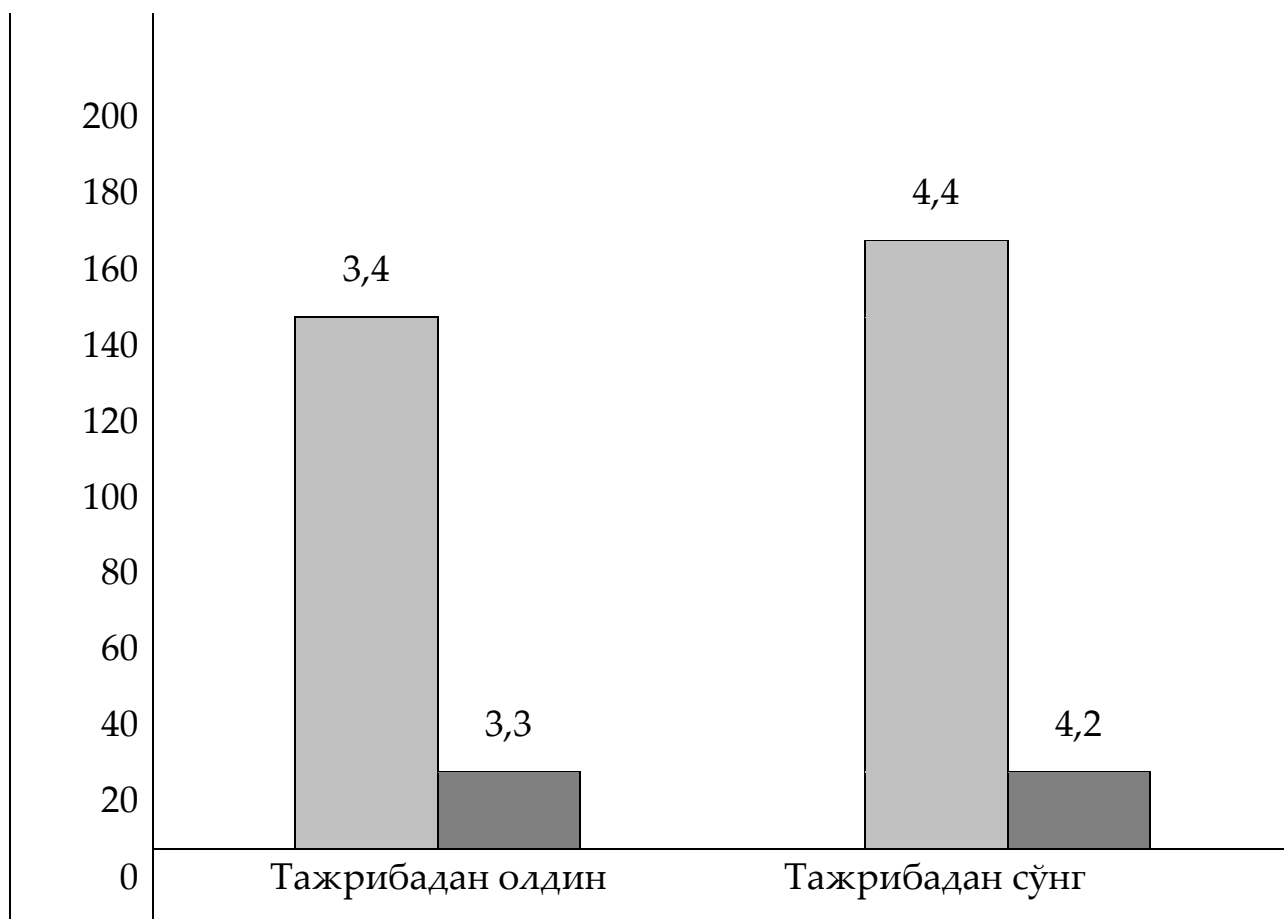
 3 м дан туриб 4 м баландда жойлашган айлана нишонга 10 марта тўп узатиш

 Баскетбол жарима чизиғидан 10 марта савотга тўп узатиш

**Тадқиқот гуруҳида тўп узатиш
техникасининг шаклланиш даражаси.**

Назорат гуруҳи – n = 12

Тадқиқот гуруҳи – n = 12



 3 м дан туриб 4 м баландда жойлашган айлана нишонга 10 марта тўп узатиш

 Баскетбол жарима чизиғидан 10 марта савотга тўп узатиш

Ушбу педагогик тажриба натижалари тўп узатиш аниқлиги ва унинг техникасига ҳам ижобий таъсир этганлиги кўзга ташланди. Жумладан, назорат гуруҳида тўп узатиш аниқлиги иажрибадан аввал

5,2 мартага тенг бўлса, техникаси 3,2 деб баҳоланган бўлса, тажриба муддати тугаганидан сўнг бу кўрсаткичлар назорат гуруҳида тўп узатиш аниқлиги 6,3 марта, техникаси эса 3,3 баҳога лойиқ бўлади.

Тажриба гуруҳида эса тўп узатиш аниқлиги ва унинг техникаси тажрибадан аввал мувофиқ равишда 5,3 марта ва 3,4 баҳога тенг бўлган бўлса, тажриба машғулотилари якунларган муддатдан сўнг бу кўрсаткичлар 7,2 мартагача, техникаси эса 4,4 баҳога ортгани қайд этилди.

Баскетбол жарима чизиғида туриб 10 марта саватга ёки унинг тахтадаги квадрат нишонига тўп узатиш аниқлиги ва техникаси назорат гуруҳида 4,4 марта ва 3,4 баҳони ташкил этди. Тажриба муддатида сўнг бу кўрсаткичлар деярли кўп ўзгаргани йўқ ва 5,2 марта ҳамда 3,4 баҳога лойиқ бўлди. Кўриниб турибдики, тўп узатиш техникасида ҳеч қандай ўзгариш бўлмаган.

Тажриба гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлар сезиларли даражада органи кузатилди. Сават ёки квадратга аниқ тўп узатиш 7 марта, унинг техникаси 4,2 дебаҳоланганлиги кўзга ташланди.

8 ой давомида ўтказилган педагогиктажриба якуний малакавий иш олига қўйилган биринчи вазифани ижобий ҳал этилганлигидан дарак бермоқда ва мослаштирилган ҳаракатли ўйинларни тўп узатиш аниқлиги ва унинг техникасига ижобий таъсир этганлигини исботлади. Демак, тренировка машғулотида техник тайёргарликни шакллантириш самарадорлиги ҳаракатли ўйинларга тўғридан – тўғри боғлиқ дейишга асос бор.

4.2. Зарба бериш техникасини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги.

Волейболда сакраб тўр устидан зарба бериш техникаси ўрта мураккаб ҳаракат малакалари таркибига кирсада, ушбу малакани энг ёш волейболчи болаларда дастлаб ўргатиш босқичидан бошлаб амалга ошириш барча мутахассислар томонидан тан олинган.

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

Биз ўз тадқиқотимизда ҳам айнан шу тест машқларидан фойдаландик. жадвалда назорат ва тажриба гуруҳларида зарба бериш бўйича ўтказилган тест натижалари акс эттирилган.

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

Чунончи, назорат гуруҳида зарба бериш сони 2,4 мартани, техникаси эса 3,2 деб баҳоланганлиги кузатаётган бўлсак, бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида ҳам 2,5 ва 3,0 деб баҳоланди.

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

5-жадвал

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

Назорат гуруҳи – n-12

Тажриба гуруҳи – n-12

Гуруҳлар	10 имкониятдан зарба бериш	
	Сони	Техникаси
Назорат	2,4	3,2
	3,2	3,6
Тажриба	2,5	3,0
	4,8	5,8

Жуладан, агар назорат гуруҳида зарба бериш сони ва унинг техникаси ҳаммаси бўлиб мувофиқ равишда 3,2 марта ва 3,6 деб баҳоланган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткичлар тажрибадан сўнг 4,8 ва 5,8 деб баҳоланди. Бинобарин, педагогик тажриба давомида машғулотларда қўлланилган ҳаракатли ўйинлар зарба бериш сони ва техникасига ижобий таъсир кўрсатганлиги исбатланди. Демак, ёш

волейболчиларни тайёрлашда ва хусусан спорт маҳоратини шаклланишида махсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларни танлаб олиш ва машғулотлар жараёнида қўллаб бориш шу жараёнларни самарали шакллантириш имконини берар экан.

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

2. Волейболчилар техник тайёргарлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар самарадорлиги, уларнинг аҳамиятини аниқлашга қаратилган саволнома натижаларига кўра, респондент – тренерларнинг 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.

3. Тадқиқот давомида иштирок этган болаларнинг техник тайёргарли талабга жавоб бермаслиги кўзга ташланди.

4. Педагогик тажриба натижалари ёш волейболчилар техник тайёргарлигини шакллантиришда махсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларнинг самарали эканлигини исботлади ва қисқа муддат давомида (8 ой) тўп узатиш ва зарба бериш аниқлиги ҳамда техникаси қанчалик кескин шаклланиши мумкинлига намойиш этди.

5. 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.

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

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

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида», Тошкент, 24.Х.2002.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида», Тошкент, 30.Х.2002.
3. Абдуллаев У. «Халқ ўйинлари миллий спорт турларини тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумҳурият миллий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил 1-қисм, Б-12-15.
4. Абдумаликов Р., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маъавият асослари. Т.: 1995. – Б.14.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент, Ибн Сино, 1991.
6. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.: 1994. 72-73 б.
7. Азимов И.Ф., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик, Т.: 1993.- 228 б.

8. Аршавский М.В. и др. Влияния занятий физической культурой и спортом на здоровья учащихся. //Сов. Педагогика. 1967.№3.- С.16-22.
9. Аршавский М.В. и др. Влияния занятий физической культурой и спортом на здоровья учащихся. //Сов. Педагогика. 1967.№3.- С.16-22.
10. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина. 1967.-457с.
11. Атаев А.К. развитие быстроты, ловкости и силы у детей. Ташкент, Укитувчи, 1973. - 120с.
12. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:Физкультура и спорт. 1985.-192 б.
13. Беловусова В.В., Решетинь И.Н. Педагогика. Т.: Ўқитувчи. 1993. 67-68 б.
14. Бериштейн Н.А. О построение движений. М: Медицина, 1947 б.
15. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол. Москва. «Просвещение». 1976.
16. Бриль М.С. опыт и преспективы применения подвижных игр в начальной подготовке юнных спортсменов. Сб.Респ.научн. метод. Конф. по проблемам использование подвижных игр в физическое воспитание школьников. Минск, 1972,-Б.75-78.
17. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987.
18. Былеева Л., Коротков И., Яколев В. Подвижные игры. /учеб. пособие для институтов физической культуры. - М.:Физкультура и спорт, 1974.-208 б.

19. Былеев Л., Яковлев В. Подвижные игры (учебник для физкультурных вузов. М.: Физкультура и спорт), 1965 г., 166 с.
20. Былеев Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. (учебные пособие для институтов физической культуры). М.: Физкультура и спорт, 1974 г., 208 с.
21. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва, ФиС., 1983.
22. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва, ФиС., 1988.
23. Ганиева Ф.В. Жамоа ҳаракатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. Услубий тавсиянома. ТЖТИ нашриёти, 1997.
24. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва, ФиС., 1980.
25. Гудзе П.З. О возрастных особенностях морфологических изменений в скелетных мышцах и миокарде в условиях применения больших физических нагрузок. /материалы 6-й науч.конф.по возрастной морфологии, физиологии и биохимии. – М.:1963.-С.50-51.
26. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.
27. Зациорский В.М. Основа спортивной метрологии, М., ФиС, 1979 г., 152 с.
28. Зимкин А.В. Физиологическая природа формирования двигательных навыков, В кн. «Физиология», Минск, 1974 г., 126-154 с.
29. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Ташкент, изд.отд.УзГосИФК, 1996.

30. Лидберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Москва. ФиС, 1971.
31. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ. Журнал ТиПФК, №12,1981.
32. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
33. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва, «Просвещение», 1991.
34. Назаренко Л.Д. Общая характеристика физических качеств, В кн. «Оздоровительные основы физических упражнений, М., 2002 г., 73-78 с.
35. Понкратьева О.В. Физические предпосылки моделирования физических упражнений в режиме детей дошкольного возраста, (Научно- методические рекомендации), Ташкент, 1991 г., 10-18 с.
36. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. – Т.: Ибн Син, 1992.-152с.
37. Усмонходжаев Т., Хужаев А. Ҳаракатли ўйинлар, 1992, Б.3-4.
38. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф.дисс. ...док.пед.наук. – Ташкент, 1995. – 49с.
39. Филин В.П., Фолин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987.
40. Эльконин Д.Б. Психология игры физкультура и спорт. М., 1978 г., 180 с.

41. Яковлев В.Г. Основные понятие В кн. Подвижные игры, Физкультура и спорт, М., 1974 г., 4-8 с.