

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS
TA`LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakul`teti

"Sport" kafedrası

AVEZOV SHERZOD

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi.

Mavzu: " Sakrovchilarning o`quv trenirovka mashg`ulotlarida harakatli
o`yinlarni qo`llash "

(volebol sport turi misolida)

**5141900 - Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ixtisosligi
bakalavr ilmiy darajasini olish uchun yozilgan**

BITIRUV - MALAKAVIY ISH

(2012-2013 o`quv yili)

Ilmiy rahbar:

Sh.A Ashurov BO`SM direktori

Rasmiy opponent:

katta o`qituvchi O.A Farmonov

Buxoro 2013 y

MUNDARIJA

KIRISH..	3
-------------------------	----------

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI.

1.1.O`yin texnikasiga o`rgatish uslubiyati va o`rgatuvchi mashqlar	6
1.2.Texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha.	8
1.3.Texnikaga o`rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtiruvchi bosqichlar.	9
1.4. Dastlabki o`rgatish boskichida 10-13 yoshli voleybolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash.	10
1.5.Yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni ahamiyati.	34

II BOB. TADQIQOTNI MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL QILISH

2.1.Tadqiqot maqsadi	36
2.2.Tadqiqot vazifalari	36
2.3.Tadqiqot uslublari.	36
2.4.Test mashqlari.	36
2.5.Pedagogik tajriba.	36
2.6.Matematik-statistik uslublari.	38

III BOB. DASTLABKI O`RGATISH BOSQICHIDA 10-13 YOSHLI VOLEYBOLCHILAR MASHG`ULOTIDA O`TKAZILGAN PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARI

3.1.Tadqiqot davomida olingan natijalarni taqqoslash.	39
---	----

XULOSALAR.	49
---------------------------	-----------

ADABIYOTLAR RO`YXATI.	50
--------------------------------------	-----------

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. So`nggi yillar davomida barcha sport turlari kabi voleybol ham yurtboshimizning oqilona siyosati tufayli yuksak taraqqiyot sari intilmoqda. Jumladan, “kadrlar tayyorlash milliy dasturi” g’oyalari hamoxang bo`lgan uzluksiz musobaqalar tizimi dasturlarida voleybolni mustahkam o`rin egallaganligi bunga yaqqol misol bo`la oladi.

Boy o`tmish tariximizga nazar tashlasak, ajdodlariimz yaratib bizga qoldirgan yuksak ma’naviy – madaniy va ta’lim-tarbiya merosi sirasida avlodlarni yoshlikdan jismonan baquvvat qilib tarbiyalashning qat’iy tizimi yo`lga qo`yilganligi shoxidi bo`lamiz. Demak, bizda xalqimizning asrlar davomida shakllangan va rivojlangan o`ziga xos jismoniy tarbiya maktabi mavjud bo`lgan ana shu maktablarning milliylik va umuminsoniylikka asoslangan tarixiy tajribalarga murojaat qilish, undan bugungi yangiliklar va erishilgan yutuqlarni hayotga tadbiq etish davr talabidir.

O`quv muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog`lomashtirish ishlarini rivojlantirish, ta’lim olayotgan talaba yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko`nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Shu bilan bir qatorda voleybolning xalqaro miqiyosidagi mavqei xanuzgacha sezilarli darajada ko`zga tashlanmayapti. Fikrimizcha, buning sabablaridan biri shu kungacha bolalar sportiga jiddiy e’tibor qaratilmayotganida edi. Lekin Prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan 2002 yil 14 oktabrda qabul qilingan. “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to`g`risida”gi farmoni va shu masalaga oid Vazirlar maxkamasining qarori (30.X.02 y). Ushbu muammoni izchillik bilan ijobiy hal etishga imkon yaratadi. Ta’kidlash o`rinliki qayd etilgan hujjatlarda bolalar sportini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni o`tkazish asosida iste’dodli sportchilar tayyorlashning ilg’or texnologiyalarini amalga tadbiq qilish zarurligi alohida ta’kidlab o`tilgan.

Zamonaviy voleybolda sakrab ijro etiladigan o'yin malakalarining samaradorligi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi bilan bevosita bog'liq. Binobarin, yuqori mahoratli voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni, maxsus chidamkorlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, muqaddam voleybol o'yinida hujum zarblari asosan vertikal sakrash orqali ijro etilib kelingan bo'lsa, so'nggi yillarda bu malakalarni himoya zonasidan amalga oshirilishi borgan sari kuchayib borayotganligi diogonal (balandga, uzunlikka) yo'nalishda sakrash qobiliyatini ham izchillik bilan shakllantirish zaruriyatini o'rta tashlamoqda. Ta'kidlash o'rinliki, sakrab ijro etiladigan o'yin malakalari (hujum zarbasi, to'siq qo'yish, uzatish, qabul qilish, to'p kiritish) bir musobaqa uchrashuvi davomida 300-600 marotaba qaytarilishi mumkin.

Demak, ushbu malakalarni ko'p marotaba ijro etilishi sakrash bilan belgilanadi. Shunday ekan jismoniy sifat, maxsus chidamkorlik sifatlarini dastlabki o'rgatish bosqichiga uzluksiz shakllantirib borilish maqsadga muvofiqdir. (Yu.D.Jeleznyak 25, Perlman 62, A.B.Belev 11. Axmerov 7, L.R.Ayrapetyants 3, E.V.Fomin 82, M.Bayirbekov 8 va boshqalar).

Dastlabki o'rgatish bosqichida yosh voleybolchi bolalarning umumiy jismoniy rivojlantiruvchi mashqlarni juda ehtiyotkorlik bilan qo'llash pedagogik jarayonning eng asosiy sifatlaridan biridir. Chunki, me'yoridan ortiq bo'lgan mashqlarni surunkali qo'llash katta yuklama sifatida, oyoq mushaklarini va bo'g'inlarda zo'riqish asoratini vujudga keltirishi mumkin. Bu esa bora-bora o'z navbatida patologik o'zgarishlarga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha me'yoridan kam darajada qo'llaniladigan mashqlar, chidamkorlikni rivojlantirmaslik yoki sust rivojlanish isbot talab qilmaydi.

Demak, yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni va harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligini tadqiqot asosida isbotlab berib voleybol amaliyotining o'ta dolzarb masalalaridan biridir.

Ilmiy faraz. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda maxsus mashqlar bilan sakrovchanlik va harakatli o`yinlarni muntazam qo`llab borish samarali natijaga olib kelishi o`z isbotini topadi.

Ishning ilmiy yangiligi. Dastlabki o`rgatish bosqichida yosh voleybolchilar o`quv-mashg`ulotlarida sakrovchanlik maxsus sifatni rivojlantirishga oid maxsus mashqlarni aylanma tezlanish mashqlari bilan qo`llab borish nafaqat shu sifatlarni jadal o`sishiga olib keldi, balki ba`zi boshqa sifatlar (kuch, kuch chidamkorligi, tezkorlik-kuchlilik)ni va muvozanat saqlash funksiyasini ham shakllanishiga imkon yaratdi. Amaldagi namunaviy dastur asosida shug`ullanib kelgan shu yoshdagi bolalarda esa bu sifatlarning o`sishi nisbatan sust ekanligi aniqlandi.

SAKROVCHILARNING O`QUV TRENERLIK MASHG'ULOTLARIDA HARAKATLI O`YINLARNI QO`LLASH

(volebol sport turi misolida)

Ishning amaliy ahamiyati. Tadqiqot davomida qayd etilgan ilmiy natijalar, ularning muhokamasi, foydalanilgan, test-uslublar, maxsus mashqlar, harakatli o`yinlar ishning yakuniy xulosalarini yosh voleybolchilarni sakrovchanliklarini maxsus mashklar va xarakatli uyinlar yordamida amaliyotiga joriy etish o`quv-mashg`ulot jarayonini samarali tashkil qilishiga imkon yaratadi.

Ishning maqsadi. Dastlabki o`rgatish bosqichida shug`ullanayotgan yosh voleybolchilarni sakrovchanliklarini maxsus mashklar va harakatli uyinlari yordamida mashg`ulot jarayoni samarasini o`rganishga bag`ishlangan.

Tadqiqot vazifalari. Ushbu maqsadga erishish quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi. Dastlabki o`rgatish bosqichida shug`ullanuvchi 10-13 yoshli voleybolchilar jismoniy rivojlanish darajasini o`rganish; 10 oylik tadqiqot davomida 10-13 yoshli voleybolchilar sakrovchanlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo`ljallangan mashqlardan va harakatli o`yinlardan iborat mashg`ulot jarayoni samaradorligini aniqlash.

Ushbu malakaviy bitiruv ishi “Kirish” 3 ta bob, “Xulosa”, “Amaliy tavsiyalar” 12 ta jadval 2 ta diagramma va adabiyotlar ro`yxatini o`z ichiga olgan bo`lib, kompyuter matnida 55 betdan iborat.

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1.O`yin texnikasiga o`rgatish uslubi va o`rgatuvchi mashqlar

Sport turlaridan –eng ajoyib va qiziqarli o`yinlaridan biri voleyboldir. Jismoniy hislatlarning rivojlanishi, tayanch dvigatel apparatlarini mustahkamlash, organizmni ishlash sistemasining qobiliyatini ko`tarish, o`yin davomida olingan jushqin g`ayrat, tentilikni bardamlikni saqlanishi voleybolni barcha afzallik tomonlarini qadr-qimmatini to`liq ko`rsatmaydi.

**O`yin texnikasi** –bu bir vaqtning o`zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlarning majmuasidir.

**O`yin texnikasi** –harakat aniq, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo`ljallangan bo`lishi lozim.

“Texnika” -atamasi yunoncha (tehnis) so`z bo`lib, juda keng ma`noda foydalaniladi va o`zbek tilida “San`at” tushunchasini anglatadi.

Zamonaviy voleybol turli o`yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo`lib. o`ta katta shiddat va tezlikda o`tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o`ziga xos xususiyatlari o`yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi.

Musobaqa o`yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta`sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo`lsa, shunchalik g`alabani qo`lga kiritish imkoni ko`p bo`ladi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samalyot, avtomobil, raketa, televizor va hokazo) ularning texnik pasportlari mavjud bo`lib, unda mazkur vositasining texnik ko`rsatkichlari va ulchamlari berilgan bo`ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o`ziga xos texnik ko`rsatkichlari va o`lchamlari uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o`yin texnikasi o`ziga xos tasnifga ega bo`lib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O`yin texnikasining tasnifi **”Hujum texnikasi”** va

”Himoya texnikasi” kabi turkumlarga bo`linadi. Ular esa o`z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga bo`ysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

“Hujum” –texnikasiga holat va harakatlanish, to`pni o`yinga kiritish va zarba texnikasi kiradi.

“Himoya” –texnikasi esa o`z navbatida holat va harakatlanish, to`pni qabul qilish va to`siq texnikasidan iborat.

1.2. Texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha.

Texnik tayyorgarlik –bu mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifasini maqsadga muvofiq va kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz.

Voleybol texnikasini egallashtirishdagi asosiy vazifa,-bu jarayon o`yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarini o`zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Yuqori sport natijalarini ko`rsatish faqat voleybolchining texnik tayyorgarligiasosida jamoani texnik tayyorgarligini va mahoratini belgilaydi.

Buning uchun:

1.Barcha malakalarni o`zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik mahoratni ko`rsatkichi-o`yinchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog`liq.

2.Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, o`yin davomida jamoada ma'lum bir faoliyatni bajarish va ularni o`yin paytida qo`llash. Mana shu ko`rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.

3.Texnik (priyomlarni) malakalarni barqaror bajarish.

O`yin davomida raqib tomonidan qo`llaniladigan qarshi harakatlar va har xil xalaqit beruvchi ta'surotlar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko`rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg'unligini bilish mumkin.

1.3. Texnikaga o`rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtiruvchi bosqichlar.

Har bir texnik malakani muvaffaqiyatli egallash, harakat ko`nikmalarini turli usullarini o`zlashtirish texnik tayyorgarlikni muhim shartlariga kiradi. Texnikaga o`rgatish va uni takomillashtirish –bu ko`p yillik jarayon bo`lib, u 3 bosqichdan iborat:

- 1.Dastlabki o`rgatish bosqiki.
- 2.Chuqurlashtirilgan o`rganish.
- 3.Takomillashtirish va mukammallashtirish.

1.4. Dastlabki urgatish boskichida 10-13 yoshli voleybolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash

O`yin texnikasi juda katta ahamiyatga ega. Bu bosqichda voleybolchini texnik tayyorgarligiga zamin yaratiladi.

Voleybolchi o`rganayotgan biror-bir malakani o`zini, keyin esa boshqa malakalar bilan bajaradi. Texnik malakalarni ketma-ket o`rganish usullari va variantlari bir printsip asosida o`rganiladi, asosiydan ikkinchi darajaga qarab.

Voleybol texnikasini o`rganishda quyidagi elementlarga diqqatni jalb qilish kerak. Dastlabki holatni to`g`ri egallash: harakatlanishda mos holatni egallash.

Texnik malakalar maxsus yaratilgan sharoitda o`rganiladi. Shug`ullanuvchilarda texnik malaka to`g`risida aniq tasavvur paydo bo`lganda, ularni shu texnik malakani ayrim bo`laklariga diqqatni jalb qilish mumkin.

O`rgatish vaqtida sharoit qiyinlashtiriladi, o`rganuvchilarni asta-sekin o`yinga o`rgatayotgan sharoitda, bunday qiyinlashtirishga erishish usullari:

- dastlabki holatni o`zgartirish orqali;
- o`zgartirgandan so`ng uzatish yoki qabul qilish;
- harakat maydonini kengaytirish.

Chuqurlashtirilgan o`rgatish bosqichi.

Mazkur bosqichning asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarni o`zlashtirilgan o`yin malakalarini turli vaziyatlarda bajarish, ularni ijro usullarini kengaytirish va ijro samarasini oshirishdan iboratdir.

Bu bosqichda quyidagi omillar amalga oshiriladi:

- texnik malakalar bajarayotganda uning strukturasini optimallashtirish;
- texnik malakalarni bajarayotganda aniqlik darajasini ko`tarish;
- texnik malakalarni bajarish murakkablashtirilgan sharoitlarda o`tkaziladi;
- bir texnik malakani boshqa texnik malakalar bilan bog`lab o`zlashtirish;
- shu malakani bajarish sharoitini murakkablashtirish;
- eng oddiy o`yin modelini yaratish;
- o`yinni faollashtirish maqsadida sun`iy vaziyatlarni yaratish.

Takomillashtiruvchi va mukammallashtiruvchi bosqichi.

Bu bosqichda quyidagi masalalar hal qilinadi:

1. Harakat ko'nikmalarini mustahkamlash va o'yinchini shaxsiy xususiyatlariga texnikani yaqinlashtirish.
2. Texnik malakalar variantini aniqlash, eng oson bajariladigan malakalar yoki o'yinchini eng kuchli texnik malakasini aniqlash.
3. Texnik malakalar usullarini ko'paytirib va ularni oson yoki erkin bajara olishi.
4. Jamoada ma'lum bir funktsiyani bajarish uchun spetsifik malakalarni egallash.
5. Texnik malakalar variantini turg'un va barqaror rejada bajarish, tashqi faktorlar ta'sirida yoki raqib jamoasini qarama-qarshiligida.

Texnikani mustahkamlash o'yin sharoitiga yaqin sharoitda o'tish kerak. Buning uchun texnik malakalarni tez va aniq bajarish, qiyinlashtirilgan sharoitda, charchagan holatda, bajarilishi talab qilinadi. Texnikani mustahkamlashda o'yin usuli keng qo'llaniladi.

Maydonda harakatlanish texnikasi.

YUGURISH.

Maydon harakatlanish texnikasini oldinga qarab oddiy yurishdan boshlaydi. Murabbiy yoki o'qituvchi tomonidan maydonda harakatlanish texnikasi ko'rsatilayotganda o'qituvchilarni diqqatini oyoqlar holatiga jalb qilish kerak, undan keyin harakat tezligi va harakat ritmiga diqqatni jalb qilinadi.

Mashq bajarishdan oldin yugurish qadamini texnikasini o'rgatish kerak. Undan keyin sekinlashib beldan oddiy yugurishga, masofa bo'ylab yugurish, tizzani baland ko'tarib, oyoqdan-oyoqqa sakrash, boshqa yugurish usullarini qo'llash.

Bu mashqlarni bajarayotganda diqqatni to'liq va aktiv holatda oyoqlarni to'g'rilash va harakat oxirida tuslanish.

Keyin yonboshlab harakat o`rgatiladi, buning uchun quyidagi mashqlar qo`llaniladi: yonboshlama harakat o`ng tomon va chap tomon bilan.

Bu mashqlar bajarilayotganda hosil qilingan ko`nikmalar, tezlik bilan yugurishga sharoit yaratadi. Bu erda diqqatni qadamni kattaligiga, qo`llarni aktiv harakatiga va tayanchdan deysinish effektiga qaratish kerak.

1. Joyidan 5-10 m start.

2. Oddiy yugurishdan, tezlanishga o`tish va ma'lum belgigacha bgyurish.

3. Shu mashq ham faqat o`qituvchini signaliga qarab.

4. O`qituvchilar ketma-ket turishadi. O`qituvchi 1-turgan o`quvchini oldiga turadi, to`pni ma'lum bir tezlikda aylantirib yuboradi. O`quvchi shu to`pga etib olib, uni qaytarishi kerak.

Keyingi bosqich-orqalab oldinga qarab yugurish. Bu erda ham qadamni kattaligiga diqqatni jalb qilinadi, undan keyin ularni tezligiga va boshida straxovka qilish kerak.

Maydonda harakatlanishni mustahkamlayotgan vaqtda ularni harakat tezligini va kutilmagan holda harakatni boshqa tomonga o`zgartirishni o`rgatish kerak. Voleybol uchun xarakterli bo`lgan narsa-harakatni to`xtatgandan keyin malakalar qilish: bir vaqtda yugurish bilan to`xtashni ham o`rgatish kerak. Tez to`xtash ko`nikmalarini o`rgatish va dastlabki holatni egallash quyidagi yo`llar bilan o`rgatiladi.

1. Sport holatini egallagan holda asta-sekin yugurish.

2. Teksi yugurish va signal berganda to`xtash.

3. Bexosdan to`xtash va ma'lum bir harakatni takrorlash.

SAKRASH.

Ko`pchilik hollarda sakrash qaysi bir tomonga undan keyin esa u yoki bu texnik malakani bajarishga to`g`ri keladi. Sakrashga o`rganayotgan vaqtda quyidagi mashqlar bajariladi.

1. Maydonda harakatlangandan keyin qadamlab yoki yugurib yon tomonga yoki oldinga yon tomonga ma'lum bir belgigacha.

2. Yugurish va biron-bir texnik imitatsiya qilish.

3. Tez yugurgandan keyin sakrash va texnik malakani imitatsiyasi. Asosiy diqqatni oyoqlarni tizza bo'g'inidan bukishi saragandan keyin va bu mashqni bajargandan keyin to'xtash.

Maydonda harakatlanish texnikasini takomillashtirish har xil yo'nalishlarda, o'yin uchun xarakterli hollarda.

Takomillashtirish ma'lum bir yo'nalishda: -strukturani yaxshilash;

-har bir usulni maydonda harakatlanish ritmini bajarish;

-har xil maydon bo'ylab harakatlanishni o'zaro texnik malakalar ketma-ketligi. Bunday takomillashtirish ko'nikmalarni kompleks vazifalarda ishlatiladi. Har xil maydon bo'lab harakatlar texnik malakalar o'zida mujassamlashtirilgan.

Tahminiy mashqlar berilgan.

1. Shug'ullanuvchilar aylana bo'ylab turishdi. Ularni orasidagi masofa 2-3 m. Hamma aylana bo'ylab harakat qilishadi. O'qituvchini signali bilan har bir shug'ullanuvchi tezlanish qiladi va o'zini oldidagina etigshga harakat qiladi.

2. Shug'ullanuvchilar birini ketiga ikkinchisi turib o'qituvchi signali bilan yugurishadi, yoki ko'rsatilgan tomonga harakatlanadi.

3. Shug'ullanuvchilar bir chiziqda yonma-yon turishib, qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yugurishadi. Ma'lum bir signal berilganda yuqoriga sakrab, undan keyin yana yugurishni davom ettiradilar. Bu sanab o'tilgan mashqlarga yana voleybolchi jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi mashqlar berish mumkin.

To'pni o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritishni bir ketma-ketlikda o'rganiladi, pastki to'g'ri, pastki yon tomondan, balanddan to'g'ri, balanddan pastdan to'g'ri o'yinga kiritish texnik usullari bor.

O`quvchilarga tushuntirib va ko`rsatgandan keyin to`pni o`yinga kiritishni bo`lib-bo`lib o`rgatiladi. Dastlabki holatda to`g`ri turish, undan keyin esa to`pni havoga tashlashni o`rgatish kerak.

To`pni havoga tashlashni o`rgangandan so`ng to`pga zarba berishni va gavgani zarba paytidagi ratsional holatini o`rgatish kerak. Texnikani o`rganishni boshlagandan so`ng aniq harakatlarni talab qilish kerak. To`pni o`yinga kiritish texnikasini o`rganayotganda bu mashqni soddalashtirilgan sharoitda bajaritish lozim.

To`pni o`yinga kiritish uchun kerak bo`lgan mashqlar.

1.To`pni o`yinga kiritish usulini imtatsiya qilish.

2.O`yinchilar bir-biriga qarama-qarshi 8-10 sm turishadi.

O`yinchilarni biri to`pni havoga tashlaydi, 2-si esa uni hatosiga qarab turadi. Undank eyin to`pni havoga tashlash bilan qo`l haarkatini ham bajarish kerak.

3.O`yinchilarni dastlabki holati shu turgan joyi. To`p bilan bo`lgan o`yinchi to`pni o`yinga kiritish o`ynayotgan usul bilan to`pni havoga tashlab unga zarba berish kerak. Zarba sherigi turgan joyga borish kerak. Gavda harakatini kelishilganini esa to`pni traektoriyasiga diqqatni jalb qilish keark.

4.Shug`ullanuvchilar sherik-sherik bo`lib to`rni ikki tomonga 5-6 m dastlabki holatni egallash kerak. To`p bilan bo`lgan o`yinchi dastlabki egallab holatni to`p o`yiniga kiritishni o`rganayotgan usuli bilan zarba berish. To`pni o`yinga kiritish texnikasini o`rgangandan keyin, to`rdan masofani uzoqlashtirib, uni yuza chizig`iga olib kelish kerak.

5.O`yinchilar to`pni o`yinga kiritish o`rganayotganu suli bilan yuza chizig`idan to`pni navbatma-navbat o`yinga kiritish. Boshlang`ich vaqtda to`rdan o`tkazish vazifasi, keyin esa maydonni o`ng yoki chap tomon o`tkazish vazifasini qo`yish kerak.

To`pni o`yinga kiritishda qo`yiladigan xatolar:

1. Noto`g`ri dastlabki holatni egallash.
2. To`pni havoga noto`g`ri tashlash.
3. qo`l panjalari bilan to`pni aniq yoki zarba bera olmaslik.

To`pni o`yinga kiritish usullarini o`rganib olgandan keyin bu texnikani takomillashtirish kerak.

1. Kuch bilan to`pni o`yinga kiritish.
2. Kuchli qabul qilish qiyin bo`lgan to`pni o`yinga kiritish.

To`pni o`yinga kiritishning takomillashtirish tahminiy mashqlari.

1. Ma`lum bir zonaga orqa yoki oldingi hujum chizig`i yoki maydonning o`ng, chap tomonlari to`p uzatish. To`pni bir zonaga tushura olish, to`pni har xil usul bilan tezlikni o`zgartirgan holatda bir zonaga tushura olishga diqqatni jalb qilish kerak.

2. To`pni o`yinga kiritish kuch bilan zarba berish va to`pni maksimal bo`lishini talab qilish.

3. To`pni kuch bilan o`yinga kiritish usuli bilan to`pni ma`lum bir belgiga kelib turishini talib qilish mumkin, yoki biron-bir belgilangan joyga tashlash.

To`pni o`yinga kiritish va uni qabul qilib olish takomillashtirish maqsadga muvofiq bo`lar edi.

O`yinchi to`pni o`yinga kiritishni biror-bir usulini tanlab olgandans o`ng kuch bilan aniq bir zonaga tushura olishi mashg`ulotda nazorat qilish kerak.

To`pni uzatish.

Birinchidan, shug`ullanuvchilarni dastlabki holatni to`g`ri turish va qo`l panjalarni holatini to`g`ri bo`lishini talab qilish.

Buning uchun quyidagi mashqlarni bajarish kerak:

1. Shug`ullanuvchilar to`pni uzatish uchun to`g`ri dastlabki holatni egallashlari kerak. O`qituvchi diqqatini oyog`larni to`g`ri qo`yilishiga, gavda holatiga, qo`l va panja barmoqlarini tarangligiga qaratish kerak.

2.O`yinchilar to`pni uzatganlaridan oldin ularni maydon bo`ylab haarkatini qadamlar bilan yoki yugurib kelib dastlabki holatni qabul qilishga diqqatni jalb qilish kerak.

3.Dastlabki holat-shu o`yinchilar sheriklarini qo`llaridan to`pni qo`yib ularni qo`llari va panja barmoqlari dastlabki holatni to`g`ri tanlanganligini tekshirishadi.

4.O`yinchilar sherik bo`lib bir-biriga qarama-qarshi turishadi. O`yinchilardan biri to`pni sherigiga ikki qo`llab tashlaydi. Ikkinchisi esa to`pni qabul qilish uchun dastlabki holatni egallaydi va to`pni ushlab oladi.

5.To`pni balandga yoki oldinga yoki yonga tashlanadi. Shug`ullanuvchi havodagi to`p bilan birga harakatlanadi va to`pni uzatishga dastlabki holatni egallaydi. Bu mashqlarni o`rganib olgandan keyin ikki qo`l bilan to`pni uzatishga o`rgatish kerak. Buning uchun quyidagi mashqlarni bajara olish kerak.

1.O`yinchi to`pni o`zini tepasida havoga tashlab uni balanldan ikki qo`llab sherigiga to`pni uzatish.

2.O`yinchilar bir-biriga yuzma-yuz turishadi. O`yinchilardan biri to`pni ikkinchisiga tashlaydi. U o`yinchi bo`lsa dastlabki holatni egallaydi va to`pni sherigiga yuqoridan ikki qo`l bilan uzatadi.

3.O`yinchini biri to`pni narigiga bir yoki ikki qadam etmasdan tashlaydi. qabul qilayotgan o`yinchi esa to`pga qarib oldinga qadam qo`yib to`pni ikki qo`l bilan sherigiga uzatadi. Keyin esa to`pni nafaqat oldinga etkazmasdan tashlash o`rniga yonga orqa tomonga tashlab mashqni qiyinlashtirish mumkin.

4.Shug`ullanuvchilar guruhi aylana shaklda o`qituvchi esa aylana o`rtasida turibdi. O`qituvchi ketma-ket o`yinchilarga to`pni yuqoridan uzatadi. To`pni oldinga ikki qo`l bilan yuqoridan uzatish o`rganilgandank eyin, to`pni orqaga uzatishni o`rganish kerak. To`pni orqaga uzatishga o`rgatuvchi mashqlar xuddi to`pni oldinga uzatishga o`xshab ketma-ketlik bilan texnikasi o`rgatiladi.

O`rgatish jarayonida quyidagilar bo`lishi mumkin.

1. Maydonda harakatlanishda to`pni o`z vaqtida chiqa olmaslik, haarkatdan keyin to`xtash va dastlabki holatni egallash qobiliyati yomonligi.

2. Dastlabki holatda-oyoqlar etarli darajada egilmaganligi, gavdani noto`g`ri turishi, qo`llarni orasidagi masofa xaddan tashqari katta, qo`l panjalarini balandga yoki pastga qarab qolganligi bo`lishi mumkin.

3. To`p uzatish harakatida-gavda bo`laklarini kelishilmagan harakati, qo`l panjalari bo`shligi, qo`li to`p uzatish vaqtida to`g`rilanmasligi kabi xatolar bo`lishi mumkin.

Bu holatlarni tuzatish uchun qaytadan ko`rsatish, tushuntirish yoki shu texnikani o`rganish uchun kerakli mashqlarni bajarish. To`pni yuqoridan 2 qo`l bilan qabul qilish takomillashtirish ketma-ketligi quyidagi mashqlarda berilgan.

1. Har xil yo`nalishda to`pni uzatish-oldinga, orqaga, yonga.
2. Har xil masofaga to`pni uzatish-uzun, qisqa va juda kam qisqartirilgan.
3. Har xil balandlikka to`pni uzatish –baland, o`rtacha va past.
4. Har xil tezlikda to`pni uzatish-sekin, tezlashtirilgan, tez.

To`pni ikki qo`l bilan uzatishni takomillashtirish mashqlari.

1. Shug`ullanuvchilar 2 qatorga bir-biriga qarama-qarshi qilib saflantirilgan 5-9 m.da bir o`yinchi to`pni erga uradi, ikkinchi o`yinchi to`pga qarab to`pni qabul qilish uchun dastlabki holatni egallaydi va sherigiga uzatadi.

2. Shu turgan holatda to`pni o`zini yuqorisida qabul qilib to`pni sherigiga uzatish. To`pni har xil holatda uzatish mumkin. Yon tomon bilan, orqa bilan, oldingi tomon bilan.

3. Shug`ullanuvchilar to`pning ikki tomonidan turishadi. Sheriklar bo`lib bir-biriga to`pni uzatishadi. Uzatish vaqtida to`pni sust ravishda qiyinlashtirish mumkin. Bu o`yin vaqtida to`pni qabul qilishga yaqin sharoitni yaratadi.

4. Shug`ullanuvchilar 3 kishi bo`lib turib oldilar. Undan keyin xohlagan tomoniga to`pni uzatadilar.

5.Shug'ullanuvchilar 3 kishi bo'lib turib oladilar: 1 kishi yuza chizig'iga, qolgan ikkitasi esa to'pni oldiga. Mashqni ikki to'p bilan bajariladi. Setkani oldida turgan o'yinchilar ketma-ket to'pni yuza chizig'ida turgan o'yinchiga o'zatishadi. qabul qilayotgano' yinchi to'pni kimdan qabul qilsa, shu o'yinchiga uzatish shart.

6.Uch o'yinchi birin-ketin turishadi. 1-o'yinchi to'pni 2-o'yinchiga orqaga uzatadi, 2-o'yinchi ham to'pni 3-o'yinchiga uzatadi, 3-o'yinchi esa to'pni 1-o'yinchiga baland qilib uzatadi.

7.Shug'ullanuvchilar 6,3,4,2 zonalarga turishadi. Yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni 6 zonadan 3 zonaga uzatiladi. 3 zonadan esa 2 zonaga uzatiladi. Keyin esa 2 zonadan to'p 6 zonaga qaytariladi.

8.Shug'ullanuvchilar 5,2,4 yok 1,44,4. To'pni 5-2-4-5 yo'nalishida uzatiladi va to'p harakati bo'ylab joy almashtiriladi.

9.Shug'ullanuvchilar 6,3,4,2 zonalarida joylashdilar 2 maydonda, to'p 6 zonadan 3 zonaga, 3 zonadan esa 4 zonadan esa maydonni narigi tomonidagi 6 zonaga to'p uzatiladi. Shu maydondagi o'yinchilar ham 6,3,4,6 zonalariga to'pni uzatishadi. Bu mashqni 1 yoki 2 to'p bilan bajarish mumkin.

10.Shug'ullanuvchilar bir-biriga qarama-qarshi turishib, to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan saqlab bir-biriga uzatishadi. Bu mashqni to'pni oldida bajartirish mumkin.

To'pni pastdan qabul qilish.

To'pni pastdan qabul qilishni o'rgatishdan oldin 2 qo'l bilan to'pni qabul qilish va uzatishni shug'ullanuvchilar bilishi kerak.

To`pni pastdan ikki qo`l bilan qo`bul qilishni o`rgatish uchun mashqlar.

1. Shug'ullanuvchilar bir-biriga qarashib qatorda turishib to`pni pastdan qabul qilishni imitatsiya qilish.

2. Shug'ullanuvchilarni qarama-qarshi turg'izib oralig'i 3-4 m. Undan keyin bir o'yinchi to`pni sherigiga tashlaydi. Sherigi esa to`pni pastdan ikki qo`l bilan qabul qilib sherigiga qaytaradi. Bu mashqni bajarayotgan uni qiyinlashtirish mumkin. Masalan, to`pni tashlayotganda tezligini, balandligini, chap yoki o`ng tomon tashlash mumkin.

3. Dastlabki holat shu. Bir o'yinchi to`pni polga uradi, sakrab chiqqan to`pni sherigi ikki qo`l bilan pastdan qabul qilabadi va yana sherigiga to`pni pastdan 2 qo`l bilan uzatadi.

4. Shug'ullanuvchilar to`pni pastdan qabul qilib maydon bo`ylab haarkatlanishadi. Bu mashqdan maqsad to`pni iloji boricha o`zi tepishga tashlash.

To`p pastdan qabul qilishdagi xatolar.

1. Maydon bo`ylab harakatlanayotganda –to`pga o`z vaqtida chiqa olmasligi yoki uchib ketayotgan to`pga yaqinlashib dastlabki holatni qabul qila olmasligi.

2. Dastlabki holatdagi xatolar gavda xaddan tashqari oldinga egilib qolgan, qo`lni tirsak bo`g`ini bukilgan bo`lsa.

3. To`p urilganda esa qo`l panjasiga tegib boshqa tomonga ketib qolishi.

To`pni pastdan qabul qilishni takomillashtirish mashqlari.

1. O'yinchi ikki qo`li bilan to`pni polga urib qaqchigan to`pga etib olib, to`pni pastdan qabul qilishga dastlabki holatni egallash, to`pni qabul qilish.

3. Devor oldida turib, devordan qaytgan to`pni qabul qilish. Devorga qarab to`pni urib, qaytgan to`pni qabul qilish. Devordan masofa tahminiy va qabul qilishni hisobga olgan holda devorga yaqin yoki uzoq turiladi. To`pni pastdan

qabul qilish texnikasi o`rganilgandan keyin dumalab yoki ko`krakka yiqilib to`pni qabul qilishga o`rgatish mumkin.

Yiqilib to`pni qabul qilish uchun belgilangan mashqlar:

1. Past holatdan o`rtaga do`mbaloq oshish yoki yonbosh belda yumalashish.
2. Oldinga bir qadam tashlab past holatni egallash va orqaga yonbosh orasiga yumalanish.
3. O`rtacha holatda katta qadam yonga tashlab orqasiga yumalanish yoki yonbosh orqaga yumalanish.
4. Sekin yugurib kelib past holatni egallash va orqaga yiqilib yumalanish yoki yonbosh orqaga yumalanish.

Orqaga va yonbosh-orqaga yumalashni takomillashtirish mashqlari.

1. Aylana bo`ylab yugurish, o`qituvchini signalidan keyin orqaga yoki yonbosh orqaga yumalash.
2. Shu mashqni faqat yonga katta qadam tashlash bilan bajariladi. Mana shu mashqlarni bajargandan keyin to`pni yuqoridan ikki qo`l bilan qabul qilib orqaga yoki yonbosh orqaga yumalash.

Shu mashqlarga o`xshash mashqlar.

1. Shug`ullanuvchilar sherik-sherik bo`lishib, bir-biriga qarama-qarshi turishibdi. 1-o`yinchi past holatdan to`pni 2 qo`l bilan yuqoridan qabul qilishga tayyorlanadi, 2-o`yinchi esa to`pni 1-o`yinchiga tashlab beradi, 1-o`yinchi to`pni yuqoridan ikki qo`l bilan qabul qilgandan keyin orqaga yoki yonboshga yumalaydi.

2.O`yinchilarni dastlabki holati shu 1-o`yinchi o`rtacha holatda turadi, 2-o`yinchi to`pni unga tashlab beradi, 1-o`yinchi esa to`pni yuqoridan 2 qo`l bilan qabul qilib orqaga yoki yonboshga dumalaydi.

3.O`yinchilarni dastlabki holatda shu 1-o`yinchi xohlagan balandlikda, xohlagan tomonga, hoxlagan tezlikda tashlaydi. Shunga qaramay 1-o`yinchi to`pni yuqoridan iki qo`l bilan qabul qilib orqaga yoki yonboshga yumalaydi. Ko`krakka yiqilishni bilim bo`yicha o`rgatish kerak. Ko`krakka yiqilishning tahminiy mashqlari:

1.O`yinchilar ko`kragi bilan yotgan holatda, o`qituvchini signal bilan yonga chiqariladi va bel, bo`g`inda ko`krak qafasida orqaga qarab egiladilar. Oyoqni tizza bo`g`ini ham bukiladi.

2.O`yinchi qo`llar yordamida erda yotganda 2-bir o`yinchi uni oyog`ini to`pig`dan ushlab ko`taradi. Shu holatdan erda yotgan o`yinchi ko`krakka yiqiladi.

3.Past holatda turgan joyidan o`yinchi oldinga qarab bir qadam tashlaydi va ko`krakka yiqiladi. Ko`krakka yiqilishni o`rgangandank eyin yiqilib to`pni pastda 1 yoki 2 qo`l bilan qabul qilishni o`rganamiz. Shuni o`rganish tuchun berilgan mashqlar:

1.Shug`ullanuvchilar sherik-sherik bo`lib bir-biriga qarama-qarshi turishadi. 1-o`yinchi past holatda turadi, 2-o`yinchi esa to`pni biroz etkazmay 1-o`yinchi tomonga tashlaydi. 1-o`yinchi esa to`pni pastdan qabul qilib ko`krakka yiqiladi.

2.Dastlabki holat shu 1-o`yinchi to`pni 2-o`yinchiga etkazmay tashlaydi. 2-o`yinchi to`pga qarab katta qadam tashlaydi va to`pni pastdan 1 yoki 2 qo`l bilan qabul qiladi. Shu vaqtni o`zida orqada qolgan oyoq bilan itarilib ko`krakka yiqiladi.

3.O`yinchini biri to`pni yo`nalishini o`zgartirib to`pni tashlaydi. Sherigi esa to`pga etib kelib, to`pni pastdan 1 yoki 2 qo`l bilan qabul qilib ko`krakka yiqiladi. To`pni ko`krakda qabul qalayotganda sharoitni sun`iy qiyinlashtirish mumkin. To`pni yo`nalishini, balandligini, tezligini o`zgartirish mumkin.

To`pni ko`krak bilan yiqilib qabul qilishdagi xatolar.

- 1.O`yinchi to`pga etib kela olmasligi.
- 2.Orqaga yiqilayotganda etarlicha tanani gruppirovka qilmaslik.
- 3.Oldinga yiqilayotganda tanani etarlicha emasligi.

To`pni qabul qilishni takomillashtirishni quyidagi mashqlarda bajarish mumkin:

1.O`yinchi to`pni polga uradi. O`zi shu to`pni pastdan o`zini tepasida, qabul qiladi. Keyin esa yuqoridan to`pni sherigiga uzatadi.

2.O`yinchilar bir-biriga qarama-qarshi bo`lib turishadi (4-9 m).

To`rta perpendekulyar ravishda turishadi, to`pni pastdan qabul qilishda yuza chizig`idan amalga oshirish kerak.

3. 2ta o`yinchi yuza chizig`iga turadilar, 1-o`yinchi to`pni polga uradi va to`pni ketidan borib to`pni pastda qabul qiladi, o`zini tepasiga 2-o`yinchi esa shu to`pni 2 qo`l bilan yuqoridan 4 yoki 2 zonaga uzatadi.

Hujum (zarba) qilish texnikasiga o`rgatish.

Hujum qilishga o`rganayotganda, avval to`pni yo`nalishi bo`yicha hujum qilishni o`rgatish kerak. Undan keyin esa buyruq berilgan zonaga hujum qilishga o`rnatiladi. Avvalo o`yinchilar yugurib kelib sakrashni haarkat ko`nikmalarini o`rgatish kerak. O`rganayotgan vaqtda oyoqlarni qo`yish va tepsinishini o`rgatishga diqqatni jalb qilish kerak.

Sakrashni o`rgatish uchun quyidagi mashqlar berilgan:

1. Joyida turgan holda yuqoriga, yuqoriga-oldinga, yon tomonga, yuqoriga-oldinga.
2. Joydan turgan holda yuqoriga (80-360°) chapga o`nga sakrash.
3. Joyda seriyali sakrashlar 5-10 marta. Diqqatni sakrash balandligiga qaratish kerak. Yugurib kelib tushuntirib ko`rsatgandan keyin uni avval 1 qadam, keyin 2 qadam va nihoyat 3 qadam bajarishni ko`rsatish kerak.

Tahminiy mashqlar.

1. Bir qadam qo`yib oyoqni to`g`ri olib chiqib, chap oyoqni uni yoniga qo`yamiz va yuqoriga sakraymiz.
2. Shu mashiqqa diqqatni jalb qilib, qanday qilib ikki qo`lni yuqoriga ko`tarishni tushuntirib berish kerak.
3. Oldinga bir qadam qo`yib, stoporyashiy qadam qo`yib yuqoriga qo`llar erdamida sakrash.
4. 2-3 qadamdan yugurib stoporyashiy qadam qo`yib yuqoriga sakrash.

Yugurib kelib yuqoriga sakrashda qo`l va oyoqlarni kelishilgan harakatiga diqqatni jalb qilish kerak. Yugurib kelib yuqoriga sakrashda quyidagilar bo`lishi mumkin. Stoporyashiy qadamida oyoqni tovon qismiga, balki oyoq uchiga qo`yish kerak, shunday noto`g`ri qo`yish natijasida stoporyashiy qadamni foydasi bo`lmaydi va uchish yuqoriga emas balki gorizontal holatda bo`ladi. Depsinishda oldin o`yinchi to`xtaydi va yuqoriga sakrash ko`rsatkichi pasayadi. qo`l haarkati oyoq harakatidan oldin bajarilmasa yuqoriga sakrash pasayadi va o`yinchi havodagi yo`qoladi yoki buziladi. Sakrashdan keyin erga qo`shimcha diqqatni jalb qilish kerak. O`yinchi to`g`ri oyoqlari bilan qo`ishi kerak va qo`ngandan keyin oyoqni tizza bo`g`inidan bukish kerak. Bushuning uchun qilinadiki, qo`ygandan keyin yana o`yin faoliyatini tez qo`shilib ketishiga.

Qo`shishni quyidagi mashqlar orqali mustahkamlash.

1. Joyda turgan holda sakrash, diqqatni qaratish kerak.
2. Gimnastika sport anjomlaridan pastga sakrab tushish (otdan, xalqalardan, turnikdan).
3. Podkitnoy ko`prikdan sakrab tushish. Diqqatni sakrab erga tushishga qaratish. Yugurib yuqoriga sakrashni texnikasini o`rganib olgandan keyin, shunga parallel ravishda to`pga zarba berish yoki to`p bilan hujum qilishni soddalashtirilgan sharoitda o`rgatiladi.

Bu mashqlar sakramasdan bajariladi.

1. Osib qo`yilgan to`p bilan turgan joyidan hujum qilish. To`pga qo`li etib turilishi kerak. Diqqatni tirsakni bukmasligiga qaratamiz.
2. O`yinchilar sherik-sherik bo`lib bir-biriga qarama-qarshi turishadi. 1-o`yinchi chap qo`li bilan to`pni havoga tashlab, o`g qo`li bilan hujum qiladi, sherig tomonga. Sherigi esa to`pni pastdan 2 qo`l bilan qabul qiladi.
3. Shug`ullanuvchilar devor oldiga turadilar 5-6 m.da, o`zlari-o`zlariga to`pei tashlab hujum qiladilar. To`p devorga 1 m etmay turishi kerak.
4. Shu mashqni to`xtamasdan bajarish kerak. To`p bilan hujum qilishni o`rgangandan keyin uni to`lig`icha bajarish mumkin, lekin soddalashtirilgan sharoitda.

Tahminiy mashqlar.

1. To`p bilan hujum qilishni imitatsiyasi.
2. Shu mashqni to`pni oldida 4,3,2 zonalarda. Bu erda depsinish va qaerga qo`nishga diqqatni jalb qilish mumkin.
3. O`yinchilar bir qatorda 4,3,2 zonalarda turishadi. O`qituvchini signali bilan yugurib yuqoriga sakrab tennis to`pini to`rdan hujum bilan o`tkazishadi.
4. To`rni tepasiga osib qo`yilgan to`pga hujum qilish.

5.O`yinchilar sherik bo`lib turishadi. 1-o`yinchi 2-o`yinchini hujum qilayotgan qo`li tomonida va to`pni yuqoriga tashlaydi. 1-o`yinchi 2-o`yichidan 2-3 m.da turadi. To`p tashlagandank eyin yugurib kelib hujum qiladi.

Mana shu mashqlarni devor oldida bajarish uslubi.

6. 5-mashqdagi dastlabki holat faqat 1-o`yinchi to`pni oldida turib to`pni yuqoriga tashlaydi. 2-o`yinchi esa to`pni yugurib kelib hujum qiladi.

7.O`yinchilar 5-mashqdagiday to`pni havoga tashlashni o`rniga 1-o`yinchi yuqoridan to`pni uzatadi. 2-o`yinchi esa kelib hujum qiladi.

8.O`yinchilar 4 zonada ketma-ket bo`lib bir-biridan keyin turishadi. 3-zonada 1-o`yinchi turadi. 4-zonada 3-zonaga yuqoridan to`p uzatiladi. 3-zonadan esa yuqoridan to`rga yaqin qilib hujum uchun to`p uzatiladi. 4-zonadagi o`yinchi yugurib yuqoriga sakrab to`p bilan hujum qiladi. Hujum qilish zonalarini o`zgartirish mumki 2,3 zonalarga.

Hujum qilishni o`rganayotganlarni asosiy xatosi mana bular.

1.To`pga yugurib kelib sakrashda to`pga kech chiqish, to`pga yonbosh bilan sakrash, to`pda o`tib ketish.

2.Yuqoriga sakrash o`rniga, uzunlikka sakrash shuning oqibatida to`rga tegadi. Depsinishda qo`llar harakati sust bo`lsa.

3.Tirsaklarni bukib olgan holatda to`pga zarba berish vaqtida.

4.To`g`ri oyoqlarni bukmasdan erga qo`nib, keyin oyoqni tizza bo`g`inlarini bukmaslik kabi hatolarga diqqatni jalb qilish kerak.

Hujum qilishni harakat malakalarini egallab olgandan keyin uni takomillashtirish mumkin. qiyinroq variantlar kiritilishi mumkin. Asta-sekin mashqlarni qiyinlashtirish mumkin.

Hujum qilishni takomillashtirishni tahminiy mashqlari.

1.O`ziga-o`zi to`pni xohlagan zonada tashlab, hujum qilish.

2.2-zonadan 4-zonaga to`p uzatish va 4-zonadan hujum qilish va uni teskarisi.

3.qisqartirilgan to`p uzatishdan hujum qilish.

4. Maydon o'rtasidan to'p bilan hujum qilish.
5. Hujumni qisqartirilgan, uzun, tez, tezlashtirilgan to'p uzatishlardan qilish mumkin.
6. To'rdan uzoq berilgan to'plar bilan hujum qilish 1,5,6 zonalardan.
7. Gavdani havoda chap yoki o'ngga qarab burib hujum qilish.
8. qo'lni chap yoki o'ng tomonga yo'naltirib hujum qilish.
9. 1-to'p uzatishda hujum qilish.
10. Boshqa zonalarga harakatlanib hujum qilish.
11. Maksimal tezlikda hujum qilish 10-15 marta.
12. 1 ta guruhli to'siqqa qarshi hujum qilish.
13. To'p uzatgandan keyin hujum qilish, to'siqdan keyin, qisqa maydon bo'laklarni yugurib o'tish. Hujumga o'rgatish jarayonida uni takomillashtirishda shug'ullanuvchilarni asta-sekin hamma hujum qilish usulini o'rgatish kerak. O'yinchi xohlagan zonada xohlagan qo'li bilan hujum qila olish kerak.

To'siq qo'yish texnikasiga o'rgatish.

To'siq qo'yish texnikasini o'rgatishni yakka to'siqdan boshlaymiz. Haraktlanmaydigan to'siq boshlaymiz. To'siq qo'yish texnikasini o'rganayotganda uni qismlarga bo'lib o'rgatish maqsadga muvofiq. Birichidan, to'siqni oldida qanday sakrashni o'rgatish kerak. Undan keyin to'siq bo'ylab harakatlanishni, shug'ullanuvchilarda hujumchilarni harakatini kuzatish qobiliyatini tarbiyalash lozim.

To'siq qo'yishni o'rgatishda quyidagi mashqlardan foydalanamiz.

1. To'pni oldida turgan holda to'siqqa sakrab imitatsiya qilish.
2. 2 ta o'yinchi to'pni 2 tomoniga turadilar. O'qituvchini signalidan keyin ikkalasi bir vaqtda to'rga sakraydilar. Sakrab qo'l panjasi bir-biriga urilishi kerak.
3. To'siq bo'ylab harakatlangandan keyin to'siq imitatsiyasi. Bu erda qo'l panjalarini harakatga diqqatni jalb qilamiz.

4.To`p bo`ylab chapga, o`ngga harakatangandan keyin to`siqni imitatsiyasi.

5.O`yinchilar sherik-sherik bo`lib to`pni 2 tomonga turishadi. 1-o`yinchi hujum chizig'iga 2-o`yinchi esato`pni oldida turadi. Hujum chizig'idagi o`yinchi yugurib kelib hujum qiladi. To`pni yonida turgan o`yinchi esa hujumchini hujum qilish yo`nalishini aniqlab, uga to`siqqa chiqadi. Mashqni 4-5 marta bajargandan keyin o`yinchilar joylaribilan almashadi.

7.Dastlabki holat 6-mashqdagiday, hujumchi to`pni o`zi-o`ziga tashlab hujum qiladi. Hujum ma'lum bir zonaga qilinishi kerak. To`pni yonida turuvchi o`yinchi unga to`siq qo`yadi. To`siq hujumchi hujum qilayotgan zonaga qo`shilishi kerak.

8.O`yinchilar to`plar bila 4 zonada bir-birini ketida hujum qilishga turishadi. 3-zonada to`pni hujumchilarga etkazib beradilar o`yinchi turadi. 4-zonada 3-zonaga to`p uzatiladi. 3-zonadan esa to`rga yaqin qilib to`p 4-zonaga etkazib beriladi. To`pni narigi tomonidan 2-zonada turgan o`yinchi esa to`siq qo`yadi. Hujumchini qaysi tomonga qarab hujum qilsa, shu tomonni to`siq bilan berkitiladi. O`yinchilar joylari bilan ma'lum bir marta hujum qilgandan keyin almashishadi.

To`siq qo`yishdagi xatolar.

- 1.Joyni noto`g`ri tanlash.
- 2.O`z vaqtida sakramaslik oldin yoki keyin.
- 3.qo`l panjalari bir-biridan juda uzoqda.
- 4.O`yinchi hujumchini emas, to`pni kuzatishi.
- 5.qo`llarni to`siq qo`ygandan keyin yon tomondan turishi va shunga uxshash xatolar.

To`siq qo`yishni takomillashtirish mashqlari.

- 1.Hujumni 2,3,4 zonalarda o`rtacha va balad to`p uzatishga to`siq qo`yish.
- 2.Hujumni xuddi shu to`p uzatishlardan faqat to`rni chetidan 2,4 zonalarda.
- 3.Hujumni tezlashtirilgan va to`p uzatishlarni to`siq bilan berkitish.

4.To`rda uzoqda berilgan to`plarni hujumini to`siq bilan berkitish.

5.Hujumni 1-to`p uzatishlarni to`siq bilan berkitish.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish.

Texnik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish formalari.

1.Texnik malakalarni to`g`ri bajarishni tekshirish va ularni oldinda tasdiqlagan balar shkalasida baholash. Shunday yo`l bilan jismoniy tarbiya sektsiyalarida, maktablarda kichik DYuSSh guruhlarini shug`ullanishini tekshirish mumkin. Yuqori klassifikatsiyani jamoalarni tekshirishda bu tekshirishlar kinografik, xronosiklografil va dinamometriyalar yordamida nazorat qilinadi.

2.Nazorat normativlar asosida texnik tayyorgarlikni tekshirish mumkin. Bu normativlarni mashq bajarish jarayonida qo`llash mumkin.

Normativ bahoniko`rsatkichi quyidagi mashqlardan tanlab olingan. Bular tayyorlanish darajasiga qarab baholanadi.

A)Yuqoridan to`pni 2qo`l bilan aniq bir nishonga uzatish.

B)To`pni o`yinga kiritish ma`lum bir zonaga tushirish va uning maksimal tezligi.

V)Har xil zonadan ma`lum bir zonaga hujumni yo`nalishi.

G)To`pni pastdan qabul qilish aniqligi.

Har bir nazorat mashqlarida ma`lum bir ko`rsatkichlar borki, bu ko`rsatkichlar shug`ullanuvchilarni mahoratiga javob beradi.

3.Ko`rsatkichni belgilash, hujumdami yoki himoyadami ma`lum bir texnik malakalar asosida yana raqibni harakatidan belgilash mumkin. Buning uchun ma`lum bir ko`rsatkichlarni yozib va bu ko`rsatkichlardan jamoani va o`yinchini texnik tayyorgarligini bilsa bo`ladi.

Shug`ullanuvchilarni mashg`ulotini tizimli ravishda nazorat qilibborish kerak. Eng maqsadga muvofiq nazorat qilish bu musobaqa nazoratidir.

1.4. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni ahamiyati.

Sakrash jismonan kuchga ega bo'lish epchillik va chidamlilik hamda o'yin mobaynida bo'ladigan jo'shqin g'ayrat sportchining (o'yinchining) organizmda qon tomir, nafas olish organlari faoliyatini keskin yaxshi tomonga o'zgartirdi.

Mashg'ulotda sakrash qobiliyatini oshirishda ko'pgina jihozlardan foydalanish mumkin.

Masalan: Sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba bo'limlardan iborat bo'ladi. Bunda har xil balandlikka qo'yish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quyidagilardan iborat. Bir oyoqda va ikki oyoqda deysinib sakrash. Sakrab o'tish. Yuqoriga sakrash va hujumchi zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi. Sakrash espendarlarnida mashq bajarishda sakrovchanlikni rivojlantiradi. Bunda belga va polga amortizator boylandi, osilib turgan to'pga qo'lni tekkizish uchun sakraladi. Avval bir oyoqda sakraladi. Mashqlarning nazaot qilishda shug'ullanuvchilarni jihozlardan to'g'ri foydalanishi va mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishiga e'tibor berish kerak. Yuqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o'ynaydi. Buning uchun voleybolchi (sportchi) o'sha sakrash quvvatini va epchillik mahoratini doimiy bir xil maromda olib borish maqsadga muvofiqdir. Yana shuni aytib o'tish joizki, sportchi sakrash quvvatini yoki epchillik harakatini aniq bir mo'ljalga olgan holda to'pga o'ha kuch-quvvatni sarflamog'i kerak. Voleybolchi o'z zonasiga javob bergan holda hujum zarbasini yoki to'pni uzatib berishni, to'siq qo'yishda boshqa sheriklariga xalaqit qilmagan holda sakrashni aniq bajarishi kerak. Aks holda o'yinchi maydonda keragidan ortiq harakatlanib o'zini qiynab qo'yishi mumkin. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan tashqari va maktab sharoitlarida har xil milliy o'yinlarida ham oshirish mumkin maktab sharoitida.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni arg'amchida sakratish ham maqsadga muvofiqdir. Ba'zi maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatida rivojlantirish (yo'lida) maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va bardoshlilikni

o`yin mobaynida zarur rol o`ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarishi va o`yin davomida voleybolchini joy o`zgartirishini yaqindan ta`minlaydi. O`yin ketayotgan bir jarayonda favqulotda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo`lib qoladiki, bu topshiriqlar o`yinchini to`siq qo`yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

II.BOB. TADQIQOTNI MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL QILISH.

2.1. Tadqiqot maqsadi.

Mazkur bitiruv ishining maqsadi dastlabki o`rgatish bosqichida shug`ullanayotgan 10-13 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus mashklar va xarakatli uyinlari yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

2.2. Tadqiqot vazifalari.

Ushbu maqsadga erishish quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi. Dastlabki o`rgatish bosqichida shug`ullanuvchi 10-13 yoshli voleybolchilar jismoniy rivojlanish darajasini o`rganish; 10 oylik tadqiqot davomida 10-13 yoshli voleybolchilar sakrovchanlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo`ljallangan mashqlardan va harakatli o`yinlardan iborat mashg`ulot jarayoni samaradorligini aniqlash.

2.3. Tadqiqot uslublari.

Tadqiqotlar quyidagi uslub va test mashqlari yordamida o`tkazildi; mavzu bo`yicha adabiyotlardan berilgan ma`lumotlarni tahlil qilish: pedagogik tajriba: matematik-statistik metod.

2.4. Test mashqlari.

1. 30 metrga yugurish.
2. 20 metrga yugurish.
3. Archasimon yugurish.
4. Turgan joydan balandlikka sakrash.
5. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

qayd etilgan tadqiqot uslublarni qo`llash tartibi va ularning mazmuni muvofiq bandlarda to`liq aks ettirilgan.

2.5. Pedagogik tajriba.

Tadqiqot o`tkazish tartibi. Tadqiqot 10 oy davomida ikki guruh ishtirokida amalga oshirildi. Bular nazorat va tadqiqot guruhlar. Nazorat guruhida ishtirok

etgan voleybolchi bolalar amalidagi BO`SM dasturi asosida o`tkazilgan mashg`ulotlarda shug`ullandi.

Tadqiqot guruhi mashg`ulotlari jarayonida BO`SM dasturi bo`yicha beriladigan mashqlar qisqartirilib, dars tarkibiga voleybolchiga xos maxsus sifatlarni oshirishga yo`naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi kiritildi.

Asosiy turishdan oyoq uchlariga ko`tarilish: o`ng va chap oyoqlarda o`tirib turish. Sakramachoq (skakalka)da vaqtga, gimnastika to`shish ustida va turli xil sakrashlar.

To`siqlar ustidan sakrashlar (to`ldirma to`p, gimnastika o`rindig'i va h.k): zinapoyada sakrash bilan yuqoriga harakatlanish (3-5 pog'ona): bir va ikki oyoqlab sakrashlar (9 m); o`tirgan holatdan qo'llarni yuqoriga siltash uzunlikka sakrash (12 m) joydan va yugurib kelib osilib qo'yilgan to`pga sakrash.

quyida (1-jadvalda) yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi o`rtacha ko`rsatkichlari misol tariqasida keltirilgan.

**Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi o`rtacha
ko`rsatkichlari.**

1-jadval.

№	Testlar	Yoshi			
		10 yosh	12 yosh	14 yosh	16 yosh
1	30 m.ga yugurish.	4,50	4,00	3,70	3,60
2	Abalakov usulda sakrash (sm)	45,8	49,0	4,6	68,3
3	Uzunlikka sakrash (sm)	198	206	235	260
4	Uzunlikka chopish kelib sakrash (sm)	339	421	45	459
5	To`ldirilgan to`pni uloqtirish (m,sm)	8,22	12,70	13,21	13,62
6	60 m.ga yugurish (sek)	8,90	7,90	7,70	7,20

3. BOB. DASTLABKI O'RGATISH BOSQICHIDA 10-13 YOSHLI VOLEYBOLCHILAR MASHG'ULOTIDA O'TKAZILGAN PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARI.

3.1. Tadqiqot davomida olingan natijalarni taqqoslash.

Tadqiqot 10 oy davomida ikki guruh ishtirokida amalga oshirildi. Bular nazorat va tadqiqot guruhlari.

Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 7 tadan 14 ta tekshiruvchi ishtirok etdi. Tadqiqot mashqlarini o'z tarkibiga kiritmagan an'anaviy (BO`SM dasturi asosida) va shu mashqlar bilan qo'llaniladigan mashg'ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlanadi.

Quyidagi sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan 10-13 yoshli o'g'il va qiz bolalarda, 30 metrga yugurish, 60 metrga yugurish, archasimon yugurish, joydan turib va yugurib kelib gorizontol sakrashlar.

Dastlabki o'rgatish bosqichida 10-13 yoshli voleybolchilar jismoniy sifatlarni maxsus mashqlar yordamida samarali oshirish imkoniyati.

O'quv mashg'ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni hamda texnik-taktik malakalarning shakllanishi samaradorligini nazorat qilish yuqori malakali sportchilar tayyorlash borasida muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Ayniqsa, ushbu nazoratning mavqeyi sport tayyorgarligining dastlabki o'rgatish bosqichida juda kattadir. Chunki, sport bilan endigina shug'ullanishni boshlagan bolalar o'zlarining funktsional va jismoniy jihatlaridan ahamiyatli katta nagruzkalarga tayyor bo'lmaydi. Shuning uchun qo'llanilayotgan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shu bolalarning imkoniyatiga qarab me'yorlangan bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda, fiziologiya qonuniyatlaridan ma'lumki, agar ushbu mashqlar yuklamasi (nagruzkasi) hajmi, shiddati, murakkabligi jihatlaridan haddan

tashqari yuqori bo'lsa, yosh organizm bu nagruzkaga bardosh bera olmaydi. Natijada charchash, zo'rqiish va hattoki kasallik holatlari ro'y berishi mumkin. Agar bordiyu yuklamalar hajmi va shiddati juda kam bo'lsa. Unda taraqqiyot, ya'ni rivojlanish bo'lmasligi ehtimoldan holi emas. Demak, o'quv-mashg'ulot jarayonida doimiy va muntazam pedagogik nazorat tashkil qilinishi kerak.

Voleybol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablariga mo'ljallangan amaldagi dastur o'z mazmuni va talablari jihatidan hech qanday shubha uyg'otmaydi. Lekin, o'tkazilmasin, agar pedagogik nazorat bo'lmasa, mazkur mashg'ulotlar istagan samarani bermaydi.

Shu bilan bir qatorda amaldagi o'quv-mashg'ulot dasturi o'z tarkibiga aksariyat an'anaviy-standart mashqlarni kiritgan.

Bunday mashqlar, ko'pincha bolalarni psixologik nazardan tezkroq charchatadi. Bolalarda mashg'ulotlarga nisbatan qiziqish so'nadi. Binobarin, mashg'ulotlarda maxsus mashqlarni qo'llash kutilgan samarani berishi tahmin qilinadi.

Aynan shu masalani isbotlash maqsadida biz dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanayotgan 10-13 yoshli voleybolchi bolalarda pedagogik tadqiqot o'tkazdik. Tadqiqot ikki guruh nazorat va tadqiqot guruhlarida ishtirokida 10 oy muddat davomida amalga oshirildi.

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida mashg'ulotlarda qatnashdilar.

3,5,7,9, jadvallarda (5,6,7,8,9,10,11,12 jadval) nazorat guruhida shug'ullangan yosh voleybolchilarning tadqiqot boshlanishdan avvalgi va keyingi aniqlangan maxsus jismoniy sifatlarning shaxsiy ko'rsatkichlari darajasi qayd etilgan.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, tadqiqotdan avval tekshirilgan nazorat guruhi a'zolarining maxsus jismoniy sifatlari tadqiqot guruhi a'zolarining ko'rsatkichidan deyarli farq qilmagan. (2,3,6,7 jadval).

Tadqiqot yakunida esa ushbu ko'rsatkichlarni farqini yaqqol ko'rish kuzatilgan.

Yosh voleybolchilarning tadqiqot oxirida olingan natijalari. (Tadqiqot guruhi va nazorat guruhi). Dastlabki, hamda 10 oylik mashg'ulotlardan so'nggi ko'rsatkichlarini havola etilgan.

10-13 yoshli bolalarda tezkorlik ko'rsatkichlarining dastlabki natijalari tadqiqot guruh.

2-jadval.

№	F.I.Sh.	30m.ga yugurish	60 m.ga yugurish	Archasimon yugurish.
1	qosimov A	5,9	9,5	28,7
2	Normatov k	5,8	9,4	29,5
3	Maxamatov X	6,0	9,8	29,3
4	Bobojonov O	5,8	9,5	29,4
5	Jumaboev M	5,9	10,1	30,0
6	Ismonov S	6,1	10,0	28,5
7	Abdullaev B	6,2	10,3	28,4
Σ		41,7	68,6	203,8
X		6,0	9,8	29,1

**10-13 yoshli bolalarda tezkorlik ko`rsatkichlarini dastlabki nazaorat
natijalari (nazorat guruhi). n=7**

3-jadval.

№	F.I.Sh.	30m.ga yugurish	60 m.ga yugurish	Archasimon yugurish.
1	Qosimov A	5,9	9,5	28,7
2	Normatov k	5,9	9,4	29,5
3	Maxamatov X	5,9	9,4	29,5
4	Bobojonov O	5,8	9,5	30,0
5	Jumaboev M	5,8	9,9	30,1
6	Ismonov S	6,0	10,0	28,5
7	Abdullaev B	6,1	13,0	28,4
Σ		41,4	68	204,7
X		5,9	9,7	29,2

**10-13 yoshli bolalarda tezkorlik ko`rsatkichlarining so`nggi natijalari
(tadqiqot guruhi). n=7** 4-jadval.

№	F.I.Sh.	30m.ga yugurish	60 m.ga yugurish	Archasimon yugurish.
1	qosimov A	5,5	9,3	26,5
2	Normatov k	5,6	9,4	26,7
3	Maxamatov X	5,4	9,3	28,0
4	Bobojonov O	5,3	9,3	27,5
5	Jumaboev M	5,6	9,5	27,6
6	Ismonov S	5,8	9,6	26,5
7	Abdullaev B	5,8	9,6	26,5
Σ		39	66	189,3
X		5,6	9,4	27,0

**10-13 yoshli bolalarda tezkorlik ko`rsatkichlarining so`nggi natijalari
(tadqiqot guruhi). n=7 5-jadval.**

№	F.I.Sh.	30m.ga yugurish	60 m.ga yugurish	Archasimon yugurish.
1	qosimov A	5,7	9,4	28,2
2	Normatov k	5,8	9,3	29,0
3	Maxamatov X	5,8	9,3	28,5
4	Bobojonov O	5,8	9,4	29,0
5	Jumaboev M	6,0	9,6	29,0
6	Ismonov S	5,6	9,6	28,0
7	Abdullaev B	40,5	10,0	28,0
Σ		5,8	66,6	199,7
X		5,6	9,5	28,5

**10-13 yoshli bolalarda sakrovchanlik ko`rsatkichlarining dastlabki
natijalari (tadqiqot guruhi). n=7.**

6-jadval.

№	F.I.Sh.	Yoshi	Turgan joyida (sm)	Yugurib kelib (sm)
1	qosimov A	13	20	32
2	Normatov k	13	21	32
3	Maxamatov X	13	20	30
4	Bobojonov O	13	23	35
5	Jumaboev M	13	20	30
6	Ismonov S	13	22	31
7	Abdullaev B	13	20	30
Σ			146	220
X			20,9	30

10-13 yoshli bolalarda sakrovchanlik ko`rsatkichlarining dastlabki natijalari (nazorat guruhi). n=7.

7-jadval.

№	F.I.Sh.	Yoshi	Turgan joyida (sm)	Yugurib kelib (sm)
1	qosimov A	13	19	32
2	Normatov k	13	20	30
3	Maxamatov X	13	20	30
4	Bobojonov O	13	22	35
5	Jumaboev M	13	20	30
6	Ismonov S	13	22	30
7	Abdullaev B	13	20	30
Σ			143	207
X			20,4	29,6

10-13 yoshli bolalarda sakrovchanlik ko`rsatkichlarining dastlabki natijalari (tadqiqot guruhi). n=7.

8-jadval.

№	F.I.Sh.	Yoshi	Turgan joyida (sm)	Yugurib kelib (sm)
1	qosimov A	13	23	32
2	Normatov k	13	213	35
3	Maxamatov X	13	22	34
4	Bobojonov O	13	24	36
5	Jumaboev M	13	25	36
6	Ismonov S	13	25	37
7	Abdullaev B	13	25	36
Σ			167	247
X			23,9	35,3

**10-13 yoshli bolalarda sakrovchanlik ko`rsatkichlarining dastlabki
natijalari (nazorat guruhi). n=7.**

9-jadval.

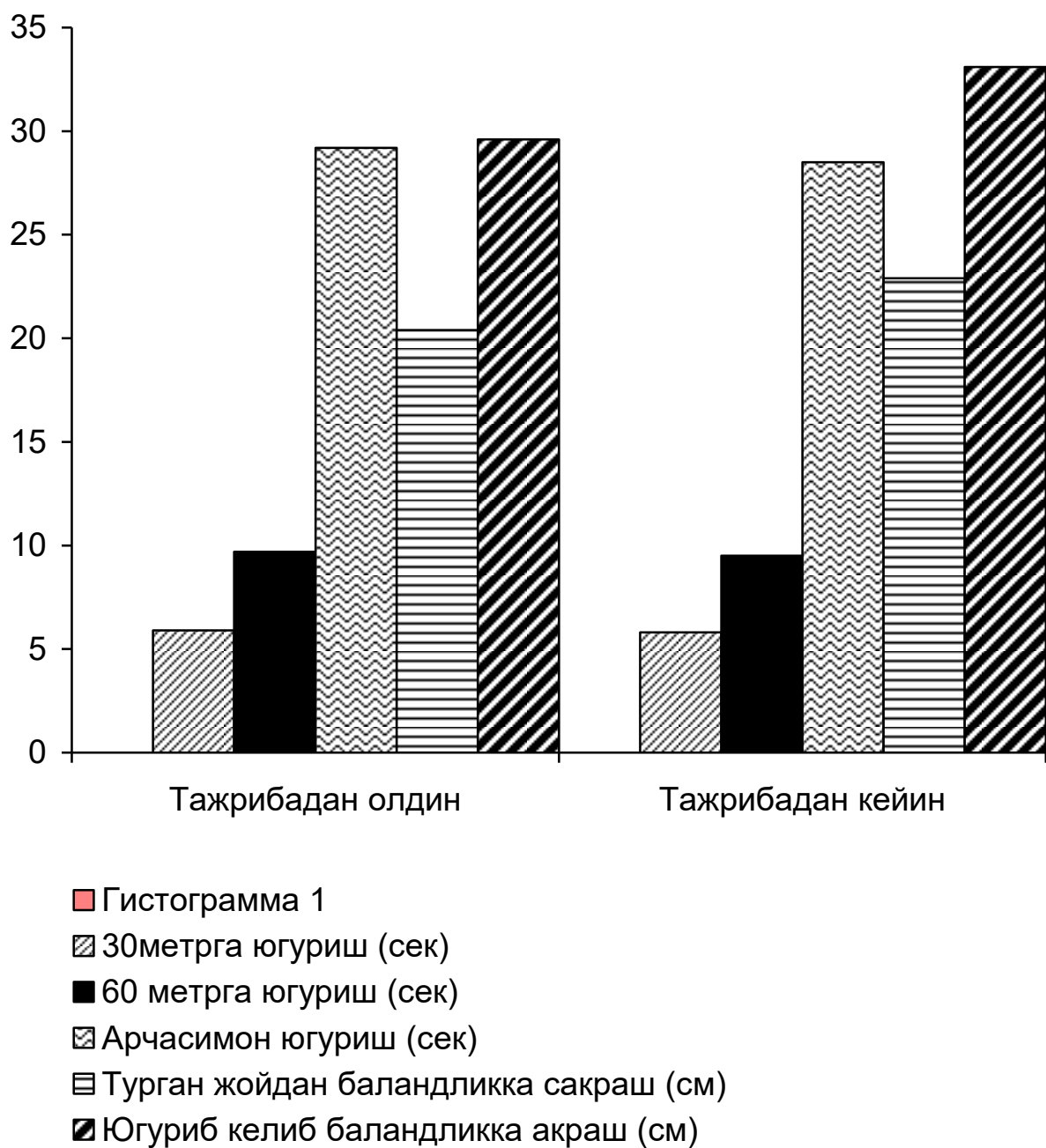
№	F.I.Sh.	Yoshi	Turgan joyida (sm)	Yugurib kelib (sm)
1	qosimov A	13	21	34
2	Normatov k	13	22	32
3	Maxamatov X	13	22	31
4	Bobojonov O	13	24	37
5	Jumaboev M	13	25	32
6	Ismonov S	13	24	32
7	Abdullaev B	13	22	33
Σ			160	232
X			22,9	33,1

Demak, shundan xulosa qilish mumkinki, yosh sportchilarda uzluksiz mashg'ulotlar o'tkazish ularni sakrash va kuch qobiliyatini oshirishda katta rol o'ynaydi.

Yuqorida qayd etilgan adabiyotlar tahlilidan shu narsa ko`rinib turibdiki, zamonaviy voleybol bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqa o'yinlarida ijro etiladigan aksariyat malakalarni (to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish, qabul qilish, uzatish) samarali bajarosh uchun sakrovchanlikni va sakrash chidamkorligi alohida ahamiyat kashf etadi. Ayniqsa, 4 va 5 partiya davom etadigan o'yinlarda mazkur sifatlarning ahamiyati yanada ortadi. Ko'pgina adabiyotlar bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi aniq taqdim etilgan (Jeleznyak Yu.D. 26 Ivoylov A.V. 39, Jeleznyak Yu.D. Slupskiy L.N. 30).

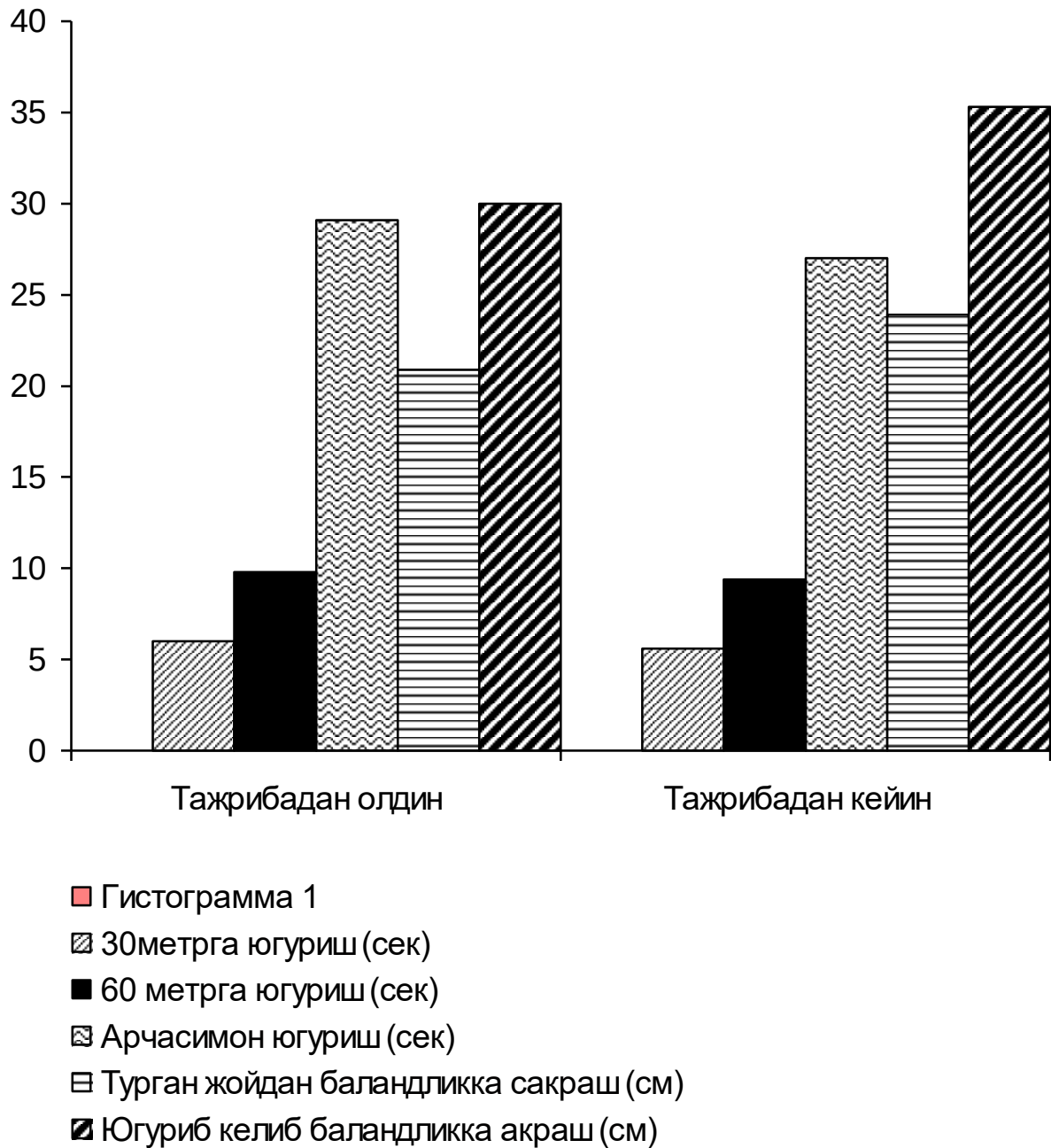
Ammo bu sifatlarni turli yoshdagi voleybolchilarda rivojlantirishga qaratilgan majmuasi adabiyotlarda aniq tavsiya sifatida taqdim etilmagan.

Turli maqsad sari ijro etiladigan sakrash sifatini rivojlantirish mashqlar yordamida amalga oshirilishi ma'lum bo'ldi. Balandroq sakrashga oid mashqlarni murakkablashtirilgan sharoitlarda qo'llash masalasiga etarli darajada ahamiyat berilmas ekan, binobarin tanlab olingan mavzu dolzarb bo'lib, tadqiqot asosida amalga oshirilishini taqozo etadi. Ta'kidlash joizki, sakrovchanlik rivojlantirishni dastlabki bosqichdan boshlab, ya'ni 10-13 yoshli bolalarda shu qobiliyatni maqsadga muvofiq shakllantirish yaxshi natija berishi, shu bolalarda sport mahoratini samarali oshirishga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun sakrab to'p kiritish, uzatish, qabul qilish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalarni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlash darkor.



1-rasm. 10 oylik tadqiqot davomida nazorat guruhida shug'ullanuvchi 10-13 yoshli voleybolchilar maxsus sifatlarini o'zgarishining diagrammali ko'rinishi. (X) n=7.

2-rasm. 10 oylik tadqiqot davomida tadqiqot guruhida shug'ullanuvchi 10-13 yoshli voleybolchilar maxsus sifatlarni o'zgarishining diagrammali ko'rinishi. (X) n=7.



Demak, shuni xulosa qilib aytish mumkinki, yosh voleybolchilarda tezkorlikni rivojlantirishda muntazam ravishda mashg'ulotlar o'tkazish ularni tezkorlik, sakrash va kuch qobiliyatlarini oshirishda katta rol o'ynaydi. (1,2-rasm).

X U L O S A.

1. Mavzu bo'yicha qayd etilgan adabiyotlar tahlili shu narsani e'tirof etishga imkon beradiki, malakali voleybolchilar tayyorlashda sakrash sifatlari va ularni turli o'yin malakalariga ixtisoslashgan turlari shu malakalarni samarali ijro etishda muhim ahamiyatga ega ekan.

Dastlabki, o'rgatish endigina shug'ullanayotgan yosh voleybolchi bolalar mashg'ulotlar maxsus jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlar etarli darajada qo'llanmasligi aniqlandi. Binobarin, tanlab olingan mavzu haqiqatdan ham dolzarb ekanligi o'z ifodasini topdi.

2. Voleybol bilan shug'ullanishni endigina boshlagan 10-13 yoshli bolalarda sakrovchanlik sifati etarli darajada taraqqiy etmaganligi hamda sakrash va yugurish ko'nikmalari deyarli shakllanmagani kuzatildi. Joydan turib va yugurib kelib balandlikka sakrash natijalari orasidagi farq juda kam miqdorni tashkil etdi. Ma'lumki, yugurib kelib vertikal sakrash joydan sakrash natijasidan ancha yuqori bo'lishi kerak.

3. 10 oy davomida o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, BO`SM dasturi asosida dastlabki o'rgatish jarayonida shug'ullanib kelgan 10-13 yoshli voleybolchilarda maxsus jismoniy sifatlar sezilarli darajada o'zgarmadi. Aynan shu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni va harakatli o'yinlarni o'z tarkibiga kiritgan mashg'ulotlar tadqiqot guruhida maxsus jismoniy sifatini ko'rsatkichlarini samarali o'sganligini ko'rsatib berdi.

ADABIYOTLAR

1. Uzbekistan Respublikasi Prezidenta Farmoni "Uzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasini tuzish tugrisida", Toshkent, 24.10.02.
2. Uzbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Karori "Uzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasi faoliyatini tashkil etish tugrisida", Toshkent, 30.10.02.
3. Ayrapetyants L.R. Trenirovochno`e i sorevnovatelno`e nagruzki v podgotovke klubno`x komand masterov po voleybolu, metodicheskoe posobie, Tashkent, 1983. - 27s.
4. Ayrapetyants L.R., Godik M.A, Sportivno`e igro`, Tashkent, IbnSino, 1991. - 156s.
5. Ayrapetyants L.R. Kontrol spetsializirovanno`x nagruzok pro`jkovoy napravlenosti vo`sokokvalifitsirovanno`x voleybolistov. Pedagogik ta`lim, Tashkent, №2. 2003, S.13-17.
6. Azimov I.G., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi, Darslik, Toshkent, 1993. – 228 b.
7. Belov K.A. Eksperimentalnoe issledovaniya spetsialnoy vo`noslivosti voleybolistov. Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk, M, 1975. - 29s.
8. Vilo`shn Ya.R. Belorusskie narodno`e igro` vtoroy polovino` XIX nachala XX vekov: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. Minsk, 1971. - 24s.
9. Geller E.M. Podvijno`e igro` v sportivnoy podgotovke studentov, Minsk, Vo`sshaya shkola, 1977. - 176 s.
10. Geller E.M. Osnovno`e funktsii podvijno`x igr i problema` dalneyshego ix vnedreniya v praktiku fizikulturnogo dvijeniya (Teoriya i taktika fizicheskoy kulturo`), №3, 1987, S. 20 – 22.
11. Golomazov V.A., Kovalev V.D., Melnikov A.L. Voleybol v shkole. Posobie dlya uchiteley, M. 1976. - 111s.
12. Go`nku K. Sovershenstvovanie texnicheskoy podgotovlennosti voleybolistov putem primeneniya netraditsionno`x sredstv trenirovki. Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. Minsk, 1986. - 24 s.
13. Jan Xak. Metodika sovershenstvovaniya texnicheskoy podgotovlennosti fno`x voleybolistok na osnove pedagogicheskogo kontrolya trenirovochnoy i sorevnovatelnoy deyatelnosti. Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. M, 1987. - 22 s.

14. Jeleznyak Yu.D. Formirovanie dvigatelno`x navo`kov u yuno`x voleybolistov. Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. M., 1962. - 22 s.
15. Jeleznyak Yu.D. Vozrastno`e aspekto` podgotovlennosti voleybolistov, Uchebnoe posobie dlya studentov fiz. kult, spets. Po voleybolu, Smolensk 1973.
16. Jeleznyak Yu.D Yuno`y voleybolist, M., 1988. - 190 s.
17. Jeleznyak Yu.D. K masterstvu v voleybole, M., FiS, 1978. -224 s.
18. Jeleznyak Yu.D., Slupskiy L.N. Voleybol v shkole, Posobiya dlya uchitelya, M., 1989. - 128 s.
19. Jeleznyak Yu.D. Sportivnaya orientatsiya i otbor (Voleybol. Uchebnik dlya IFK), M., FiS, 1991, S. 122 - 129.
20. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. Voleybol (Uchebnik dlya IFK), m., FiS, 1991. - 239 s.
21. Zatsiorskiy V.M. Sportivnaya metrologiya, M., 1982. - 256 s.
22. Zimkin A.V. Fiziologicheskaya priroda formirovaniya dvigatelno`x navo`kov, V kn. "Fiziologiya", Minsk, 1974, S126-154.
23. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati, T., 2001. – 230 b.
24. Klehev Yu.N., Furmanov A.G. Yuno`y voleybolist, M., 1979.- 230 s.
25. Klehev Yu.N., Godik M.A., Ayrapetyants L.R. Soderjanie i organizatsiya kompleksnogo kontrolya v podgotovke voleybolistov vo`sshix razryadov, Metodicheskie rekomendatsii, M., 1981. - 34 s.
26. Nasimov R.S. Kompleksnaya otsenka texnike - takticheskoy podgotovlennosti yuno`x voleybolistov 10 - 17 let, Avtoref. ... diss. kand. ped. nauk., M., 1990. - 81 s.
27. Papuma V.G. Metodika formirovaniya umeniy samostoyatelno zanimatsya fizicheskimi uprajneniyami mladshix shkolnikov. Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk., Moskva, 1987. - 20 s.
28. Perelman M.I. Spetsialnaya fizicheskaya podgotovka voleybolistov, M, FiS, 1969. - 135 s.
29. Polovtsova I.V. Komplekso` dlya stantsionno`x zadaniy nachalnoy shkole (Fizicheskaya kultura v shkole), Moskva, 1990. 17-19s.
30. Sergeev E.A. Issledovaniya metodov otbora yuno`x voleybolistov i prognozirovaniya rosta ix sportivno`x dostijeniy. Avtoref. ... diss. kand. ped. nauk, Leningrad, 1979. - 20 s.

31. Titar V.A. Fizicheskaya podgotovka. Voleybol. Uchebnik dlya instituta fizicheskoy kulturo`, M., FiS, 1991. S. 160-165.
32. Usmanxodjaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovy fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyu. Avtoref. ... diss. kand. ped. nauk., Tashkent, 1995. - 49 s.
33. Ustinenko V.I. Igra esteticheskaya deyatel'nost. Avtoref. ... diss. kand. ped. nauk., M., 1969. - 24 s.
34. Filin V.P., Fomin N.A., Osnovy yunosheskogo sporta, M., 1980 g. - 256 s.
35. Filin V.P. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta, Uchebnoe posobie dlya IFK i TFK, M., 1987.
36. Fomin E.V. Issledovaniya faktorov opredelyayushix vzaimosvyaz fizicheskoy i texnicheskoy podgotovke voleybolistov. Avtoreferat, VNIIFKa, M., 1980. - 26 s.
37. Yakovlev V.G. Osnovnye ponyatiya V kn. Podvinoe igr, Fizkultura i sport, M., 1974, S.4 - 8.
38. Yakovlev V.G. Podvinoe igr v teorii v praktike fizicheskogo vospitaniya detey shkol'nogo vozrasta. Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk., M., 1954. - 32 s.