

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Юнусов Дадахон

Ёш волейболчиларда сакровчанлик ва зарба бериш
малакасининг боғлиқлиги

Таълим йўналиши: 5810200 - Спорт (волейбол)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди
ва ҳимояга тавсия этилди
Спорт ва миллий ўйинлар
кафедраси мудири
_____ **проф. Айрапетьянц Л.Р.**

«_____» _____ **2016 й.**

Илмий раҳбар
доц. Пулатов А.А.

Тошкент – 2016

Мундарижа

	Кириш.....
I	Адабиётлар таҳлили.....
1.1.	Жисмоний тайёргарлик ва уни болаларда ривожлантириш муаммолари.....
1.2.	Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни.....
II	Тадқиқотнинг вазифалари, объекти, предмет ива педагогик тажрибанинг мазмуни.....
III	Тадқиқот натижалари ва уларни таҳлили.....
3.1.	Бошланғич синфларда ҳаракатли уйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш.....
3.2.	2 синф ўқувчиларида жисмоний тайёргарликнинг ривожланганлик даражаси.....
	Хулоса ва тавсиялар.....

Кириш

Мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришган кундан бошлаб барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада юртбошимизнинг қатор Фармонлари, Ҳукумат қарорлари қабул қилинди. Зарур ислоҳотлар амалга оширилиб келинмоқда. Айни кунда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун моддий-техник, ҳукукий ва меъёрий шарт-шароитлар муҳайё этилган. Кўпдан-кўп замонавий спорт иншоотлари барпо этилиб, халқимиз, фарзандларимиз, барча ёшларга хизмат кўрсатмоқда. Мамлакатимизда йилдан йилга энг нуфузли халқаро мусобақалар ўтказиб турилиши анъанага айланмоқда қисқа давр ичида истеъдотли, ёш ва рақобатбардош спортчиларимиз етишиб чиқди. Улар олимпия ва Осиё ўйинлари, юксак рейтингли халқаро мусобақаларда фахрий шохсупаларнинг юқори поғоналарини забт этиб келмоқда.

Шу билан бир қаторда таъкидлаш муҳимни ўзбек спортининг истиқболини таъминлаш устивор жихатидан малакали спорт захираларини етиштиришга боғлиқдир. Бу ўз навбатида малакали мураббийлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммосини ўртага ташлайди. Айнан шунинг учун ҳам узоқни пайқай олган, жисмоний тарбия ва спортни соғлом, баркамол авлод тарбиялаш воситаси деб билган Президентимиз И.А.Каримов 2002 йил 24 октябрда «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» ги Фармонини қабул қилди. Мазкур фармон асосида бугун Республикамиз ҳудудларида, айниқса узоқ қишлоқларда болалар спорти, жадал суръатлар билан ривожланиб бормоқда. Йилдан йилга болалар ўртасида

ўтказилиб келинаётган «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби оммавий спорт мусобақалари савияси ва салмоғи ўсиб бормоқда.

Лекин, айрим спорт турлари бўйича (бокс, дзю-до, эркин кураш, шахмат, каратэ, таэквандо, ва б.) болалар ва ўсмирларимиз халқаро миқёсида нисбатан юқори натижалари (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, енгил атлетика ва б.) хали жаҳон рейтингларидан анча йироқда туради. Айниқса, ўқувчилар ўртасида энг оммавий спорт тури бўлган волейбол ўз техник ва тактик салоҳияти бўйича ҳатто республика мусобақаларида ҳам яққол кўзга ташланмайди. Кузатувлар ҳамда суҳбатлар шуни тасдиқлайдики, жойларда (БЎСМ, мактаб тўғаракалари ва ҳ.) олиб бориладиган машғулотлар илмий асосда режалаштирилмайди, уларнинг мазмуни, ҳажми ва шиддати замон талабларига жавоб бермайди. Маълумки, сўнгги йилларда мусобақа қоидаларининг кескин ўзгариши ва рақобатнинг кучая бориши волейболда ўйин малакаларининг янги авлодни юзага келишига сабаб бўлди. Аксарият ўйин малакалари (тўп киритиш, тўп узатиш, олдинги ва орқа чизиклардан зарба бериш, тўсиқ қўйиш сакраб йиқилиб тўп қабул қилиш, сакраб чалғитувчи ҳаракатлар қилиш)нинг таянчсиз (ҳавода) ҳолатда ижро этилиши ўқув-тренировка жараёнида қўлланиладиган машқларни янгича мазмун ва йўналишда ташкил қилиш зарурлигига эътибор қаратади. Ушбу малакаларининг самарали ижро этилиши батамом сакраш ва сакраш чидамкорлигига боғлиқлиги кучайиб бормоқда. Исбот қилинганки, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини режали ривожлантириш учун бу масалага дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб урғу бериш даркор. Лекин кўп мутахассисларнинг тадқиқотлари, бу сифатларни фақат анъанавий тарзда стандарт машқлар ёки оғирликлар ёрдамида ривожлантириш кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин. Демак, сакровчанлик ва сакраш

чидамкорлигини ривожлантиришга мўлжалланган ноанъанавий ўйинсимон машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва уларни қўллаш технологияларни яратиш долзарб илмий мавзуга айланиб бормоқда.

Мазкур битирув малакавий ишнинг мақсади 15-16 ёшли волейболчилар сакровчанлиги ва сакраш чидамкорлигини аниқлаш ҳамда ушбу сифатларни ностандарт ўйин машқлари ёрдамида ривожлантириш асосида зарба бериш самарадорлиги ошириш имкониятларини ўрганишдан иборат.

I Боб. Адабиётлар таҳлили

1.1. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигининг бошқа жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги

Сакровчанлик «портловчи» (тезкор) куч асосида ижро этиладиган ҳаракат сифати бўлиб, деярли барча спорт турларида у ёки бу даражада муҳим аҳамият касб этади. Жумладан: футболда сакраб бош, елка, оёқ билан тўп узатиш, дарбозага тўп киритиш, баландга ёки ёнга йиқилиб тўпни илиб олиш (дарбозабонлар учун); баскетболда сакраб тўпни илиш, узатиш, тўпни саватга тушириш; конькида фигурали учиш, қўл тўпи, муз устида хоккей, каратэ ва бошқа спорт турларида сакраш қобилиятининг ўзга хос ўрни бор.

Мазкур ҳаракат сифатининг замонавий волейболда юксак ривожланганлиги тўп киритиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш каби ўйин малакаларининг пировард самарадорлигини белгилайди.

Таъкидлаш лозимки, волейбол ўйини 3, 4, 5 партиядан иборат бўлиши мумкин. Учрашаётган жамоаларнинг спорт маҳоратига қараб, ўйин муддати узоқ ёки нисбатан қисқароқ давом этади. Шу муддат ичида сакраб ижро этиладиган ўйин малакаларининг (зарба бериш, тўсиқ қўйиш) пировард самарадорлиги тўғридан-тўғри сакраш чидамкорлиги билан боғлиқдир. Яна, шу нарсага урғу бериш муҳимки, волейболда сакраш билан боғлиқ ҳаракатлар тез ўзгартириши зарур бўлган зоналардан туриб ижро этилади. Демак, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги ва шу сифатларни ўйин давомида кескин ўзгарувчан вазиятларда турли зоналардан ижро этиш зарурияти бошқа жисмоний сифатларни (чаққонлик, эгилувчанлик, куч тезкорлик) ҳам мувофиқ даражада ривожланган бўлишини талаб қилади.

Барча жисмоний сифатларнинг бир-бирига чамбарчас боғлиқлиги азалдан исбот қилинган. Бир сифатни ривожлантириш натижасида озми ё кўпми иккинчи бир сифат ҳам ривожлана боради.

Масалан, кучни ривожлантириш маълум даражада тезкорликни ҳам ривожлантиради ёки аксинча тезкорликни ривожлантириш кучни шакллантиради. Бундай ҳолат илмий адабиётларда «сифатларнинг кўчиши» деб аталади. Шундай экан, бир сифатни узоқ муддат ва самарали намоиш этилиши бошқа сифатларнинг шаклланганлик даражаси билан белгиланиши муқаррар.

Инсоннинг қайси бир фаолияти бўлмасин у кам ёки кўп ҳаракатлар мажмуасидан иборат бўлади. Бинобарин, спортда ҳам барча фаолиятлар ҳаракатлар асосида амалга оширилади. Шундай экан спорт маҳорати муайян спорт турига хос ҳаракат малакаларидан иборат бўлиб, уларнинг юксак даражада шаклланиши шу спорт турига мос бўлган жисмоний сифатларга боғлиқ бўлади. Илмий ва услубий адабиётларда спорт маҳоратини жисмоний тайёргарлик билан боғлиқлиги ҳақида кўпдан-кўп маълумотлар мавжуд (В.Д.Дьячков, 1976; В.М.Зациорский, 1970; Ю.В.Верхошанский, 1988; А.А.Платонов, 1986; М.А.Годик, 1977; В.П.Филин, 1987; А.Н.Ленц, 1964; Г.Т.Туманян, 1984; Р.А.Пилоян, 1991 ва б.). Ушбу муаллифларнинг аксарият қисми маълум спорт турига хос жисмоний сифатлар қанчалик ривожланган бўлса, шунчалик техник-тактик малакаларни ўзлаштириш имкони кенгаяди деб таъкидлашган.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб

туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даржаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

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

- спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчи ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса

келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Сўнгги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда (В.М.Дьячков, 1976; В.М.Зациорский, 1970 Ю.В.Верхошанский, 1988 Платонов, 1986, М.А.Годик, 2006; Л.Р.Айрапетьянц, 2006 ва б.).

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг тайёргарлигига ижобий таъсир этади (А.В.Зимкин, 1974; А.Б.Гандельсман, К.М.Смирнов, 1966; В.С.Фарфель, 1975; В.П.Филин, 1987; М.А.Годик, 2006 ва б.).

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

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифати ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор-куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усулларини қисқа вақтда катта куч билан қўллашда аз қотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор-куч қобилиятига эга бўлганлар.

Кураш турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамкорликнинг ўрни беқиёс. Бу борада таниқли тадқиқотчи олим Ю.В.Верхошанский (1985) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири - бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узок муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В.Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, эркин кураш бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3-даврида ўз самарасини сусайтирган. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус эътибор чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узок вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

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

А.Н.Ленц (1960) нинг фикрича, махсус чидамкорликни ривожлантириш учун спортчи махсус техник машқларни узок вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узок масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳоказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Эгилувчанлик аста-секин, узок муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз

тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин. Волейболда қўлланиладиган техник-тактик машқларни ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма-зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатга олиб келиши мумкин (В.Н.Платонов, 1986).

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

1.2. Сакровчанлик ва уни замонавий волейболдаги ўрни

Бугунги спорт мусобақаларида юксак спорт натижаларига эришиш нафақат шаклланган техник-тактик маҳоратга, балки ўта ривожланган жисмоний тайёргарликка ҳам боғлиқдир. Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узок вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда, иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус жисмоний қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

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

Замонавий волейболда турли зоналардан зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш малакалари билан боғлиқ бўлган иш қобилияти сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги билан ифодаланади.

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

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

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

Сакровчанлик сифатининг турлари кўп. Масалан, икки оёқ билан дебсиниб югуриб келиб ёки жойдан туриб вертикал сакраш бир оёқ билан дебсиниб вертикал ёки узунликка сакраш, икки оёқ билан дебсиниб узунликка сакраш ва ҳоказо. Ҳар бир сакраш турининг ўзига хос мақсади ва мақсадга мос ижро этиш тартиби (техникаси) бўлади. Волейбол, баскетбол, футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг сакровчанлиги бир-биридан фарқ қилади. Таъкидлаш лозимки, ҳатто бир спорт ўйинида, масалан волейболда – зарба ёки тўсиқ қўйиш, тўп киритиш ёки узатиш учун ижро этиладиган сакрашлар моҳияти жиҳатидан бир-бирига сира ўхшамайди (Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г., 1976). Боз устига яна шуни эслатиш ўринлики, фақат бир ўйин малакаси – зарба бериш турига қараб (қисқа ёки баланд тўпдан зарба бериш) сакраш хусусияти умуман бошқача бўлади. Бинобарин, сакровчанлик ёки сакраш чидамкорлиги деган тушунча кўп қамровли мазмун, моҳият, хусусият ва маънони англатади. Демак, бу

сифатларни ривожлантириш ҳақида гап борганда муайян сакраш тури ва уни ўзига муносиб машқларига алоҳида эътибор берилиши ўта муҳим масаладир.

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

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

Волейболчилар сакровчанлиги ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш муаммоларини ёритувчи илмий тадқиқотлар ҳамда илмий адабиётлар доираси жуда кенг (Као Ван Тхы, 1971; Кондак Н.Н., 1985; Ивойлов А.В., 1974, 1981, 1985; Железняк Ю.Д., 1978, 1988; Попичев М.И., 1990; Айрапетьянц Л.Р., 2003; Байирбеков М., 2003 ва бошқалар).

Юқори малакали спортчиларни эришган ютуғлари маълум манода уларнинг фундаментал тайёргарлигига боғлиқдир (Филин В.П., Фомин Н.А., 1980; Набатникова М.Я., 1982; Гужаловский А.А., 1986 ва бошқалар).

Шундай экан, юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш ва улар спорт маҳоратини юксак даражага олиб чиқиш дастлабки ўргатиш жараёни самарадорлигига тўғридан-тўғри боғлиқдир.

Ю.Д. Железняк (1991) ни фикрича волейболга ихтисослашган машғулотлар билан илк бор шуғулланишни 10-12 ёшдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. У ўзининг тадқиқотларида айнан шу ёшда болаларни жисмоний ва техник тайёргарлигини жадал ўстириш имкониятларини очиб берди.

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

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

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) спорт фаолиятидаги долзарб муаммолардан биридир ва барча спорт турларида юксак спорт натижаларга эришиш учун муҳим аҳамиятга эга (В.В.Кузнецов, 1975; В.Б.Сорвалов, 1979; Фомин Е.В., 1985; З.К.Аурелиус-Казис, 1989; Чан Суан Донг, 1987). Шунинг учун махсус жисмоний сифатларни (МЖС) ривожлантириш спортчиларни мусобақа олди тайёргарлигининг асосий йўналишларидан бири бўлиб турибди (С.С.Крючек, 1981).

Волейболчилар тренировкасининг муваффақияти, ўйинчилар МЖСларининг ривожланиш даражасини аниқ ва тўғри назорат қилинишига боғлиқдир. Педагогик назорат (ПН) алоҳида МЖСни ўзгариш даражаси динамикасини (суръатини) аниқлаш имкониятини беради. Буни асосида, МЖТни самарали бошқаришни янги йўллариини белгилаш мумкин (Е.В.Фомин, 1981). Негаки «тайёргарлик тузилишини оқилона ташкил этишни замонавий йўллариини бири, қисқа вақт ичида спорт формасини ривожлантиришни кўп қиррали моделини тузишдир» (В.М.Максимова, В.А.Никуличев, 1983).

Жисмоний тайёргарликни, педагогик назорат турларини ўрганиш: А.В.Беляев, 1978; Е.И.Бондаревский, 1983; М.А.годик, 1977, 1981; В.М.Зациорский, 1982; Ю.А.Жендибин, 1982; В.В.Соловьёв, 1980; Е.В. Фомин, 1981 ва бошқаларни ишларида тез-тез учрайди, маълум равишдаги МЖТни ПНнинг аниқ белгиланган саволларига жавоб бера олади.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун мактаб жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради (В.Зациорский, 1989).

Ҳозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларнинг жадал равишда янгиланиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашнинг янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шакллариини излашни тақозо этади (В.Н.Платонов, 1997; Л.П.Матвеев, 1999; Ф.А.Керимов, 2001).

Кўпгина тадқиқотлар (Као Ван Тхы, 1971; Ю.Д.Железняк, 1973; А.В.Беляев, 1975; Е.В.Фомин, 1980; Р.С.Насимов, 1990 ва бошқалар) шуни кўрсатадики, волейболчиларнинг спорт маҳоратини юксалиши аксарият холларда тезкор-кучлилиқ сифати бўйича белгиланади. Ушбу сифатни ривожлантириш волейболчиларни тайёрлашнинг муҳим вазифалариини

биридир (Ю.Д.Железняк, 1978; Е.В.Фомин, 1979; А.В.Беляев, 1983; М.А.Наралиев, 1987; А.Т.Гарипов, 1990 ва бошқалар).

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш волейболчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишида муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали волейболчилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллашишида муҳим ўринни эгаллар экан.

Волейбол назарияси ва амалиёти соҳаси доирасидаги кўпгина мутахассислар фикрича (Као Ван Тхы, 1971; И.А.Мисиньш, 1973; Н.Н.Кондак, 1985; Г.К.Гынку, 1986; ЖанХак, 1987) «сакровчанлик» ва сакраш тайёргарлиги волейболчиларнинг ўйин давомида ижро этиладиган техник малакалар самарасини белгилаб беради. Ҳар бир ўйинда иштирок этувчи жамоа ўйинчиларининг спорт маҳорати, жисмоний тайёргарлиги ва ўйин партияларининг давом этишига қараб техник малакалар ҳажми ва самарадорлиги турлича бўлиши ўз-ўзидан маълум.

Л.Р.Айрапетьянц (1983) ўйин самарасини баҳолашда нафақат ижро этиладиган техник малакалар ҳажми, балки уларнинг турларини ҳам эътиборга олиш муҳимлигини таъкидлайди. Унинг тадқиқотларига кўра, тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш малакалари ўтказилган мусобақалар мавқеига қараб турли самарадорлик билан ижро этилиши мумкин. Муаллиф томонидан ўтказилган тадқиқот натижалари 1, 2, 3 жадвалларда қайд этилган.

1 жадвал**Мусобақаларда тўп киритиш техникаси кўрсатгичлари (Л.Р.Айрапетьянц,
1983)**

Мусобақалар	Кўрсатгичлар			
	Ижро этилган малакалар ҳажми	Малаканинг ҳар ҳил бажарилиши	Техниканинг самарадорлиги	
			+	эф.
Халқаро спартакиада	129	18,9	7,0	28,7
Мамлакат чемпионати	368	17,9	7,9	29,1
Москва ш. биринчилиги	50	28,6	22,0	24,0
Мамлакат кубоги	194	19,9	7,7	23,2
Ўртоқлик учрашуви	76	22,1	15,8	39,5

2 жадвал**Мусобақаларда зарба бериш техникаси кўрсатгичлари (Л.Р.Айрапетьянц,
1983)**

Мусобақалар	Кўрсатгичлар			
	Ижро этилган малакалар ҳажми	Малаканинг ҳар ҳил бажарилиши	Техниканинг самарадорлиги	
			+	эф.
Халқаро спартакиада	147	21,5	46,3	27,3
Мамлакат чемпионати	482	23,5	48,5	32,3
Москва ш. биринчилиги	27	15,4	40,7	18,5
Мамлакат кубоги	240	24,6	51,3	38,0
Ўртоқлик учрашуви	75	21,8	61,3	46,6

3 жадвал

**Мусобақаларда тўсиқ қўйиш техникаси кўрсатгичлари (Л.Р.Айрапетьянц,
1983)**

Мусобақалар	Кўрсатгичлар		
	Ижро этилган малакалар ҳажми	Малаканинг хар хил бажарилиши	Техниканинг самарадорлиги
Халқаро спартакиада	171	25,0	54,4
Мамлакат чемпионати	585	28,5	41,9
Москва ш. биринчилиги	46	26,3	43,5
Мамлакат кубоги	276	28,3	45,3
Ўртоқлик учрашуви	93	27,0	35,5

Айрим тадқиқотчилар (Л.Р.Айрапетьянц, М.А.Годик, 1991) турли мусобақа ўйинларида сакраб ижро этиладиган баъзи техник малакалар ҳажмини аниқлаб, ўйин мавқеи ва давом этишига қараб сакраш ҳаракати ҳажми турлича бўлишини эътироф этишган (4 жадвал).

4 жадвал

**Волейболчилар сакараш ҳаракати ҳажми
(Л.Р.Айрапетьянц, М.А.Годик, 1991)**

Ўйин ҳисоби тўплар нисбати	Ўйин вақти	Сакрашлар				
		Тўсиқ қўйишда	Хужумда	Тўпни қабул қилиш ва узатиш	Σ	Х
<u>3:2</u> 66:67	135	<u>316(54,1)</u> 273(51,1)	<u>218(37,3)</u> 236(44,1)	<u>50(8,5)</u> 25(4,6)	<u>584</u> 534	<u>97,3</u> 89,0
<u>3:2</u> 62:58	116	<u>328(5,0)</u> 306(51,8)	<u>283(44,0)</u> 258(43,7)	<u>31(4,8)</u> 26(4,4)	<u>642</u> 590	<u>106,0</u> 93,3
<u>3:1</u> 54:36	59	<u>149(53,9)</u> 135(48,7)	<u>118(42,7)</u> 119(42,9)	<u>9(3,2)</u> 23(8,3)	<u>276</u> 277	<u>46,0</u> 46,2

Эслатма: Фолиб жамоа кўрсатгичлари - маҳражда

Мағлуб жамоа кўрсаткичлари – суратда

Юқорида берилган жадвалларда шу нарса кўзга ташланадики, ижро этилган малакалар, шу жумладан сакраш ҳаракати ҳам ўйин ва натижасига нисбатан ўйин самарасини аниқлашда тўлақонли мезон бўлаолмайди. Чунки, ғалабага ёки мағлубиятга учраган жамоа ўйинчиларида малакалар ҳажми бир хил бўлиши, ҳатто мағлубиятга учраган жамоа ўйинчиларида ҳажм кўп ҳам бўлиши мумкин. Демак, ўйинда малакалар, шу жумладан сакраш ҳаракати ҳажми юқори бўлгани билан уни сифати (самарадолиги) бўлмаса ўйиннинг якуний натижаси ҳам ижобий бўлмайди. Шундай бўлсада, ушбу кўрсаткичлар мезон сифатида машғулот юкламасини баҳолашда муҳим омил бўлиб ҳисобланади (А.В.Ивойлов, 1981; Ю.Н.Клешев, М.А.Годик, Л.Р.Айрапетьянц, 1981; В.Н.Платонов, 1986, 1988 Ф.А.Керимов, 1996 ва бошқалар).

Мусобақа жараёнида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигининг тезкорлик-кучлилик сифатларининг муҳим кўрсаткичлари эканлиги Н.А.Беляев (1975) томонидан ўзига хос равишда талқин қилинган. Муаллифнинг фикрига кўра, мусобақада ўйналган партияларнинг сони ортиши билан уларга сарфланадиган вақт ҳам турлича ўзгариб боради. Масалан, 5 партия давом этган ўйинда 1 партия 19 дақиқага тенг бўлса, 5 партия 29 дақиқани ташкил этди. Сўнгги партияларнинг давом этиш вақти узайиши билан зарба бериш ва тўсик қўйиш учун бажарилган сакраш ҳаракати ҳажми ортиб бориши кузатилган (5 жадвал). Бундан ташқари партияларнинг давом этиш вақти узайиши, маълум даражада ўйиндаги рақобатнинг кучайганлигидан далолат беради.

Волейболчиларнинг ўйин фаоллигини кўрсаткичлари
(Н.А.Беляев, 1975)

№	Спортчилар	1		2		3		4		5	
		Т	З	Т	З	Т	З	Т	З	Т	З
1.	Ол.В.	0,58	0,4	0,5	0,37	0,66	0,5	0,87	0,45	0,65	0,86
2.	Ов.М.	0,66	0,44	0,74	0,62	0,7	0,74	0,84	0,62	0,98	0,5
3.	ВС.В.	0,84	0,24	0,62	0,31	0,37	0,13	0,63	0,3	0,68	0,17
4.	Х	0,68	0,36	0,62	0,58	0,58	0,44	0,61	0,46	0,74	0,3
5.	С	0,18	0,12	0,14	0,18	0,19	0,36	0,28	0,19	0,19	0,19
6.	С _х	0,1	0,07	0,08	0,1	0,11	0,2	0,16	0,11	0,11	0,11

Эслатма: Т - тўсиқ кўйишдаги сакрашлар сони;

З – зарба беришдаги сакрашлар сони.

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

Масалан: Сакраш тумбаси сакровчанликни ва сакраш чидамлилигини ривожлантиради. Тумба турли бўлимлардан иборат уни ҳар ҳил баландликка кўйиш мумкин. Асосан сакровчанликни оширишда бажариладиган машқлар қуйидагилардан иборат. Бир оёқда ва икки оёқда депсиниб сакраш; сакраб ўтиш; юқорига сакраш ва хужумчи зарбасини бажаришдаги сакрашлар киради. Сакраш эспандерида машқ бажариш ҳам сакровчанликни яхши ривожлантиради. Бунда белга ва полга амартизатор бойланади ва осилиб турган тўпга қўлни теккизиш учун сакралади. Машқларни назорат қилишда шуғулланувчиларни жиҳозлардан тўғри фойдаланиши, ва машқларни тўғри ва аниқ бажаришига эътибор бериш керак. Юқорида келтирилган машқларни бир

маромда бажариш ёш волейболчиларда муҳим рол ўйнайди. Бунинг учун волейболчи сакраш қувватини ва эпчиллик маҳоратини доимий бир хил маромда олиб бориши мақсадга мувофиқдир. Яна шуни айтиб ўтиш жоизки, спортчи сакраш қувватини ва эпчиллик ҳаракатини аниқ бир мўлжалга олган ҳолда тўпга ўша куч қувватини сарфламоғи керак. Волейболчи ўз зонасига жавоб берган ҳолда ҳужум зарбасини ижро этиш ёки тўпни узатиб беришни, тўсиқ қўйишда бошқа шерикларига ҳалакит қилмаган ҳолда сакрашни аниқ бажариши керак. Ёш волейболчиларда сакровчанликни оширишда мактабдан ташқари ва мактаб шароитларида ҳар ҳил ҳаракатли ва халқ ўйинларидан фойдаланиш билан, ҳам сакровчанликни ошириш мумкин. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги ўйин мобайнида зарур рол ўйнабгина қолмай, техник усулларни чаққонлик билан бажариш ва ўйин давомида волейболчини тезлик билан жой ўзгартиришни яқиндан таъминлайди. Ўйин кетаётган бир жараёнида фавқулотда ҳар ҳил вазиятлар пайдо бўлиб қоладики, бу вазиятлар ўйинчини тўсиқ қўйишда ва зарба беришда тез ва аниқ фикрланишини талаб қилади.

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

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

Чан Суан Донг (1987) ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда шуни маълум қиладики, волейболчиларнинг ўйин самарасини таъминловчи махсус жисмоний тайёргарлик даврининг барча босқичларида икки омил билан белгиланади: тезкорлик-кучлилиқ тайёргарлиги ва тайёргарликнинг аралаш омили (тезкорлик ва тезкорлик чидамкорлиги). 1 босқичда уларнинг улуши 83,3% га тенг. Бунда тезкорлик-кучлилиқ тайёргарлиги 1 ўринда турса, тезкорлик тайёргарлиги 2 ўринда бўлиши керак.

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

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

Сакровчанлик сифатини ривожлантиришга қаратилган янгича услубиятни таклиф қилган М.И.Попичев (1992) бу услубиятни ёш волейболчиларда синаб кўрди. У шу волейболчи болаларни тана бўғимларининг узунлигига қараб 4 та гуруҳга ажратди: 1) қисқа болдирли ва узун сон ва гавдали болалар; 2) узун сон ва гавда ҳамда қисқа болдирли болалар; 3) узун болдирли ва қисқа сон ва гавдали болалар; 4) калта сон ва узун гавдали ҳамда болдирли болалар. Айнан шу морфологик хусусиятларни эътиборга олган ҳолда ҳар бир гуруҳдаги

болаларни ўзига хос аксарият сакровчанлик машқлари билан шуғуллантирди ва маълум вақт ўтганидан сўнг ушбу машқлар самарасини текшириб кўриб, 2 гуруҳдаги болаларда сакровчанлик юксак даражада ривожланганлигини кузатди.

Бугунги волейбол амалиётида волейболчилар сакровчанлиги ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш тўп ва тўпсиз бажариладиган сакраш машқлари, оғирликлар билан ижро этиладиган стандарт машқлари, мослама ёки тренажёрлар ёрдамида амалга оширилади. Лекин, кўпгина мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, ёш волейболчиларнинг дастлабки ва ихтисослаштириш босқичларида танланган ҳаракатли ўйинлардан сурункали фойдаланиш жуда яхши натижа берар экан (Л.В.Былеева, И.М.Коротков, 1982; М.С.Бриль, 1980; Т.С.Усманходжаев, Ф.Хўжаев, 1990; А.И.Лисица, 1991; Т.С.Усманходжаев, Х.А.Мелиев, 2000; М.А.Курбанова, 2006 ва б.).

II Боб. Битирув малакавий ишнинг вазифалари, объекти, услублари ва ташкил қилиш тартиби

Ишнинг «кириш» қисмида қўйилган мақсади амалга оширишда қуйидаги вазифалар белгиланади.

1. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш.

2. Ёш волейболчиларда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ошириш асосида зарба самарадорлигини таъминлаш имкониятини аниқлаш.

Ушбу вазифалар қуйидаги услуб ва тест машқлари ёрдамида амалга оширилади:

1. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш;

2. Сўровнома ўтказиш;

3. Абалаков усулида жойдан туриб вертикал сакраш кўрсаткичларини аниқлаш;

4. Жойдан туриб 30 см баландликда осилган тўпга максимал марта сакраб қўл тегизиш (уриш).

5. 3 зонадан 10 марта сакраб қизларга мўлжалланган тўрдан (224 см) қарши майдончанинг 6 зонасида чизилган 1х1 квадратли нишонга максимал марта аниқ зарба бериш.

6. Педагогик тажриба.

Малакавий иш юзасидан ўтказиладиган тадқиқотлар 2005-2006 ўқув йилининг иккинчи ярмидан (март) 2007-2008 ўқув йилининг октябр ойигача ташкил қилинади.

1 босқичда (2005-06 й.й.) мавзу йўналишига мос адабиётлар тўпланади ва қиёсий таҳлил қилинади.

2 босқичида (2006-2007 й.й.) услублар ва тест машқлари танланди, талабаларда ва коллеж ўқувчиларида синаб кўрилди. Сўровномалар ўтказилиб, натижалар таҳлил этилди.

3 босқичида (2007 йил феврал-май) педагогик тадқиқот ўтказилди.

4 босқичида (2007 йил июн-октябрь) тадқиқот натижалари умумлаштирилди ва малакавий иш матни ёзилди.

Саволнома 2007 йил педагогик амалиёт давомида волейбол билан шуғулланувчи болалар (60 киши) ўртасида ўтказилди.

Саволномага қуйидаги саволлар киритилди:

1. Волейбол тўғарагига қабул қилишингизда сакраш тестларини топширганмисиз?

2. Машғулотлар давомида мураббийингиз сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга устиворлик берадими?

3. Машғулотларда бир оёқ билан ёки кичик оғирликлар билан икки оёқда ўтириб-туриш машқлари қўлланиладими?

4. Сакровчанликни ёки сакраш чидамкорлигини ривожлантириш учун машғулотларда мослама ҳамда тренерлардан фойдаланасизми?

5. Сакровчанликни ривожлантиришга қаратилган эстафетали машқлар қўлланиладими?

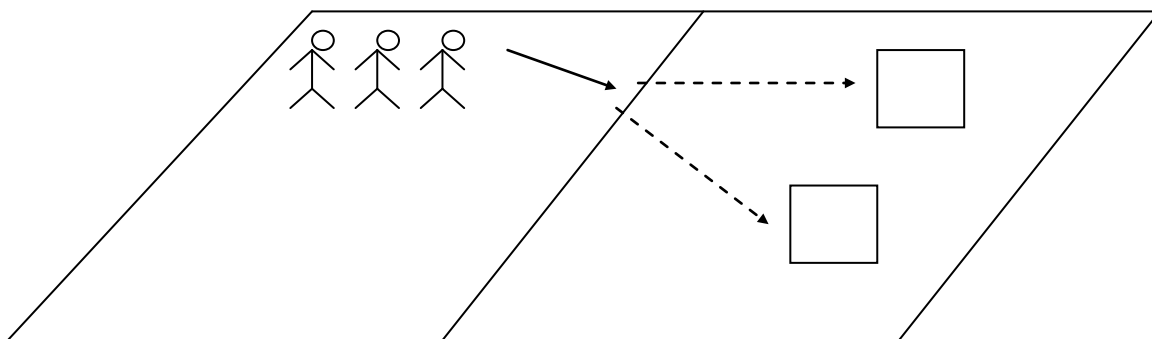
6. Ўйин малакаларини тақлид қилувчи сакраш машқлари қўлланиладими?

7. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар машғулотлар давомида қўлланиладими?

Сўровномада иштирок этган респондентлар қуйидаги жавоб вариантларини беришлари мумкин эди: «Ҳа», «Йўқ», «Қисман», «Жавоб бермайман».

Жойдан туриб 30 м баландликка осилган тўпга максимал марта сакраб қўл тегизиш (уриш) қуйидаги тартибда ўтказилди: текширилувчи жойида туриб ўнг (ёки чап) қўлини чўзади. Чўзилган қўлдан 30 см баландликда халтага солинган волейбол тўпи осилиб қўйилади. Текширувчи кўрсатма бериши билан текширилувчи кетма-кет сакраб осилган тўпга максимал марта зарба бериши керак. Агар қўл тўпга тегмай ёки етмай қолса, тест тўхтатилади ва максимал сакраш сони рўйхатга олинади.

2 дақиқа давомида сакраб, қизларга мўлжалланган тўрдан (224 см) қарши майдончанинг 1 ва 5 зоналарида чизилган 1х1 квадратли нишонга максимал марта аниқ зарба бериш андозаси 1 расмда кўрсатилган.



Ҳар бир текширилувчи 2-3 қадам чопиб келиб, ўз қўлида тўрға тўпни устига киритиб тўр юқоридан бир гал 1 зонадаги нишонга, бир гал 5 зонадаги нишонга максимал марта зарба йўллайди. 2 дақиқа давомида берилган умумий зарбалар сони рўйхатга олинади.

Педагогик тажриба 3 ой давомида ҳар бири 12 нафардан иборат икки-назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб болалар иштирокида ташкил қилинди.

Икки гуруҳда ҳам машғулотлар ҳафтасига 4 марта ўтказилди. Машғулотнинг давом этиш муддати 135 дақиқа.

Назорат гуруҳидаги болалар машғулотлари анъанавий мазмунга эга бўлиб, амалдаги БЎСМ дастури асосида ташкил этилган эди. Тажриба гуруҳидаги машғулотлар таркибидан сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга мўлжалланган барча стандарт машқлар чиқарилиб ташланиб, ўрнига 4 ва 5 тест машқларини «ким кўп марта», «ким аниқроқ» ва «ким чиройлироқ» принципида бажариш мусобақалари ҳамда «Оксоқ қарға», «Қармок», «Хўрозлар жанги», «30 с арғамчида сакраш» каби ҳаракатли ўйинлар киритилди.

Тест машқ-синовлари икки гуруҳда ҳам педагогик тажрибадан аввал ва тажриба тугаганидан сўнг қабул қилинди.

III Боб. Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили

3.1. Волейбол тўғарагида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш тажрибасини ўрганиш

Кўп йиллик кузатувлар, ҳамқишлоқлар ва талабалар билан бўлган эркин суҳбатлар шунга эътибор қаратадики, кўпинча қишлоқ ҳудудларидаги ўрта мактабларда ташкил қилинган волейбол тўғарақлари, ҳатто волейбол бўйича БЎСМларда машғулотлар мунтазам, сермазмунан, энг асосийси белгиланган дастур ва педагогик назорат белгиланган дастур ва педагогик назорат остида ташкил қилинмайди. Жисмоний сифатлар ва волейбол малакаларини шакллантиришда фойдаланиладиган мослама, техник ускуналар ва тренажёрлар деярли йўқ. Машғулотларда асосан стандарт-анъанавий машқлар қўлланилади. Тўғри, жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари ўтказиладиган машғулотларда ҳар хил ҳаракатли ўйинлар ўтказилади. Лекин, уларнинг турлари жуда чегараланган ҳамда муайян дарс мақсади (вазифаси) га қараб сараланмайди. Бу ўйинлари асосан болаларни дарс қизиқтириш учун қўлланилади ҳолос.

Мазкур вазиятларни эътиборга олган ҳолда биз 3 та қишлоқ мактабларида волейбол билан шуғулланувчи болалар (ҳар бир мактабдан 20 нафар бола иштирок этган) билан сўровнома ўтказдик.

Сўровнома натижалари 5 жадвалда акс эттирилган.

Саволномада қўйилган 1-чи савол танловга бағишланган бўлиб, болаларни тўғаракка қабул қилинишида сакраш сифатини баҳоловчи тестларни қўлланилишини аниқлашга қаратилган.

Натижаларга кўра, сўровда иштирок этган респондент болаларнинг биронтаси ҳам тўғаракка қабул қилинишларида сакраш тестларини бажармаганликларини билдиришди. Якка тартибда ўтказилган айрим суҳбатларда кўпчилик болалар сакраш машқлари ҳақида тасаввурига эга эканликларини, лекин тест машқларининг номаларини билмасликларини айтишди.

Ваҳоланки, альпинизм амалиётида номи машҳур бўлган олим Абалаковнинг вертикал сакраш тести волейбол амалиётида кенг қўлланилди. Бундан ташқари машҳур волейболчи ва олим Н.А.Беляев (1975) ҳамда Ю.Д.Железняк (1973; 1981; 1988; 1991) ларнинг ушбу сифат бўйича тавсия қилган тестлари муваффақият билан қўлланилиб келинмоқда.

5 жадвал

**Саволнома бўйича сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини
ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш тажрибасини ўрганиш
натижалари n=60**

Т/р	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман	Жавоб беролмайман
1.	Волейбол тўғарагига қабул қилинишингизда сакраш тестларини топширганмисиз?	-	32	16	12
2.	Машғулотлар давомида мураббийингиз сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга устиворлик берадими?	24	20	8	8
3.	Машғулотларда бир оёқ ёки кичик билан икки оёқда ўтириб-туриш машқлари қўлланиладими?	13	29	12	6
4.	Сакровчанлик ёки сакраш чидамкорлигини ривожлантириш учун машғулотларда мослама ҳамда тренажёрлардан фойдаланиладими?	-	53	3	4
5.	Сакровчанликни ривожлантиришга қаратилаган эстафетали машқлар қўлланиладими?	11	34	11	4
6.	Ўйин малакаларини тақлид қилувчи сакраш машқлари қўлланиладими?	42	7	4	7
7.	Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар қўлланиладими?	17	27	8	8

«Машғулотлар давомида мураббийингиз сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга устиворлик берадими?» деб номланган саволга респондент болаларнинг фақат 24 таси «Ҳа», 20 таси «Йўқ», 8 таси «Қисман» ва яна 8 таси «Жавоб беролмайман» деган фикрни билдиришди.

Маълумки, волейболда асосий ҳужум ва ҳимоя малакалари сакраш билан боғлиқдир. Шу малакаларининг узоқ вақт (5 партия давомида) самарали ижро этилиши ҳам сакраш чидамкорлиги билан белгиланади. Шунинг учун волейбол мураббийлари ва мутахассис–олимлар дастлабки тайёргарлик босқичиданок

сакраш машқларини мунтазам қўллашни тавсия этадилар. Шу олим ва мураббийларнинг кўпчилиги сакраш сифатларини ривожлантиришга ўйин машқларини қўллаш зарурлигига эътибор қаратишади.

Саволноманинг 3 саволига берилган жавоблар эса машғулотларда сакраш сифатларини ривожлантирувчи ҳатто оддий стандарт машқлар ҳам кам қўлланилишидан дарак беради.

Маълумки, ёш волейболчиларни тайёрлаш амалиётида жисмоний сифатлар ва ўйин малакаларини шакллантириш махсус ишлаб чиқарилган ёки «қўлда» ясалган мосламалар, ускуналар ва тренажёрлар мажмуалари ёрдамида амалга оширилади.

Лекин, сўровномада қўйилган 4 саволга берилган жавоблар бунинг тамомила аксини ифода этди. Респондентларнинг барчаси бу саволга салбий фикр билдиришди.

Сакровчанликни ривожлантиришга қаратилган эстафетали машқларнинг ҳам машғулотларда кам қўлланилиши (5 савол) масалага жиддий эътибор берилишига ундайди.

Сўровнома давомида аниқланган ижобий ҳолат фақат 6 савол бўйича берилган жавоблар натижасидан маълум бўлди. Яъни, сўровномада иштирок этган болалар машғулотларида ўйин малакаларини тақлид қилувчи сакраш машқлари устивор даражада қўлланилар экан.

Шу билан бир қаторда афсусланарли жойи шундаки, шу болалар машғулотларида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар фақат 28,3% атрофида қўлланилар экан.

Сўровнома асосида олинган натижалар жойларда (мактаб тўғараклари БЎСМлар) волейбол машғулотларини ташкил қилиш, айниқса волейболда ўта

зарур бўлган сифатлар — сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш жараёни замонавий талаблардан ҳали анча йироқ эканлигини исботлаб берди.

3.2. Ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатларини махсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги ва уни зарба бериш аниқлигига таъсири

Замонавий волейбол амалиётида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги зарба бериш ва тўсиқ қўйиш самарадорлигига таъсир этиши азалдан ўз амалий исботини топган. Ушбу муаммо илмий объект сифатида ҳам кўпчилик тадқиқотчи олимлар томонидан ўрганилган (М.А.Наралиев, 1987 ; М.И.Попичев, 1990; Н.Н.Кондак, 1985; Е.В.Фомин, 1980; А.В.Беляев, Л.В.Булыкин, 2004). Лекин, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини сакраш билан боғлиқ бўлган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида самарали ривожлантириш асосида зарба бериш аниқлиги ошириш имкониятлари ёш волейболчиларда деярли ўрганилмаган.

Мазкур масала назорат ва тажриба гуруҳларида турли мазмунли машғулотлардан иборат 3 ойлик педагогик тажриба остида ўрганилди (машғулотлар мазмуни 2 бобда берилган).

Ўтказилган педагогик тажриба натижалари 6 жадвалда келтирилган.

Жадвалдан шу нарса кузатилдики, педагогик тажриба бошланмасдан аввал олинган тест машқлари кўрсаткичлари икки гуруҳда ҳам деярли фарқ қилмади. Жумладан, жойдан туриб вертикал сакраш назорат гуруҳида 48,4 см, тажриба гуруҳида 49,2 см ташкил этди. Қиёслаш учун айтиш мумкинки, бу кўрсаткичлар Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов (1979) ларнинг маълумотларига кўра 12-13 ёшли болаларда қайд этилган. 15-16 ёшли волейболчиларда эса вертикал сакраш 55-59 см дан 64-68 см гача миқдорни ташкил этиши лозим экан. Ю.Д.Железняк (1977) бўйича эса “У юных волейболистов этого возраста эти данные должны быть 67-70 см”.

Жойдан туриб вертикал сакрашга оид бўлган ушбу меъёрий кўрсаткичлар
тадқиқотимизда иштирок этган текширилувчи ёш

6 жадвал

**Назорат ва тажриба гуруҳларида ўтказилган турли мазмунли машғулотлар давомида сакровчанлик
ва зарба бериш самарадорлигининг ўсиш динамикаси**

Тест машқлари	Гуруҳ	Тадқиқотдан аввал	Тадқиқотдан сўнг	Фарқ
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Жойдан туриб вертикал сакраш	<u>Н</u>	$48,4 \pm 1,32$	$50,8 \pm 1,41$	$2,4$
	<u>Т</u>	$49,2 \pm 1,24$	$55,2 \pm 1,56$	$6,0$
30 см баландда осилиб тўпга сакраб қўл тегизиш	<u>Н</u>	$9,8 \pm 0,44$	$12,4 \pm 0,92$	$2,6$
	<u>Т</u>	$8,6 \pm 0,63$	$16,6 \pm 1,02$	$8,0$
3 зонадан 10 марта сакраб 6 зонадаги 1x1 м ² нишонга аниқ зарба бериш	<u>Н</u>	$2,2 \pm 0,12$	$3,1 \pm 0,14$	$0,9$
	<u>Т</u>	$2,8 \pm 0,09$	$5,9 \pm 1,02$	$3,1$

Изоҳ: Н – назорат гуруҳи

Т – тажриба гуруҳи

волейболчилар сакровчанлиги қанчалик суст ривожланганлигига эътибор қаратади.

30 см баландликда осилган тўпга кетма-кет сакраб қўл тегизиш (зарба бериш) ва 3 зонадан 10 марат кетма-кет сакраб 6 зонада чизилган 1x1 м² ли нишонга аниқ зарба бериш кўрсатгичлари ҳам тажрибадан аввал ниҳоятда кам миқдорни ташкил этди. Биринчи, назорат гуруҳида 9,8 марта, тажриба гуруҳида 8,6 мартага, тажриба гуруҳида 8,6 маратага тенг бўлди. Иккинчиси, мувофик равишда 2,2 ва 2,8 марта аниқ зарба билан ифодаланади.

3 ой давомида тажриба гуруҳида ўтказилган машғулотларда қўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида берилган ўйинсимон машқлар нафақат сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги кўрсатгичларини кескин ортишини таъминлайди, балки шу ижобий динамик ўзгаришлар зарба бериш аниқлигини ҳам сезиларли даражада яширди. Чунончи, агар назорат гуруҳида тажрибадан кейин сакровчанлик 2,6 мартага ортган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу кўрсатгич 8 мартагача ўсди.

3 зонада 10 марта кетма-кет сакраб қарши майдончанинг 6 зонасида чизилган 1x1 м² ли нишонга зарба бериш аниқлиги ҳам тажриба гуруҳида 3,1 мартага яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида фақатгина 0,9 мартага ортди холос.

Аниқ башорат билан таъқидлаш мумкинки, агар педагогик тажриба муддати яна 3 ой ёки 1 йилга узайтирилганда эди, тажриба гуруҳидаги кўрсатгичлар 2-3 баробар яхшиланганлиги кузатилган бўлур эди.

Демак, ўтказиладиган педагогик тажриба натижалари шундан далолат берадики, машғулотлар таркибига киритилган сакраш билан боғлиқ ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида қўлланилган ўйинсимон машқлар фақатгина сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини самарали ривожлантирибгина қолмай,

шу прогрессив ривожланиш орқали зарба аниқлигининг сони ва сифатига ҳам ижобий таъсир этиш манбаи бўлиб хизмат қилиши мумкин экан.

Хулоса ва тавсиялар

Адабиётлар таҳлили, сўровнома ва педагогик тажриба натижалари ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили қуйидаги хулоса ва тавсияларни эътироф этиш иконини беради:

1. Волейбол бўйича малакали спорт заҳираларини тайёрлашда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш устивор масалалар сирасига мансуб бўлиб, ушбу жараёни самарали ташкил қилиш зарба бериш ва тўсиқ қўйиш каби ўйин малакаларни прогрессив шаклланишига асос бўлиб хизмат қилади.

2. Сўровномада иштирок этган респондент болаларнинг фикрларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш натижасида, ўрта мактабларда олиб борилаётган волейбол тўғаракларида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги асосан стандарт – анъанавий машқлар ёрдамида амалга оширилиши маълум бўлди. Бу борада мослама, ускуна ва тренажёрлар деярли қўлланилмаслиги эътироф этилди.

3. Педагогик тажриба бошланмасдан аввал олинган тест натижалари, назорат гуруҳида ҳам тажриба гуруҳида ҳам сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги жуда заиф ривожланганлигини кўрсатди.

3 ой давомида қўлланилган экспериментал мазмунли машғулотлар (махсус ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида ижро этиладиган ўйинсимон машқлар) тажриба гуруҳида нафақат сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини самарали ривожланишига олиб келди, балки шу самарали ривожланган сифатлар зарба аниқлигига ижобий таъсир этди.

4. Олинган натижалар мактабларда ташкил қилинган волейбол тўғараклари ва БЎСМларда қўлланиладиган машғулотлар таркибига сакраш билан боғлиқ бўлган махсус ҳаракатли ўйинлар ҳамда мусобақа тарзида

бажариладиган сакрашга оид тест машқларини киритиш ва улардан мақсадли фойдаланиш ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатлари ва зарба бериш малакаларини жадалроқ шаклланишига асос бўлди.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”, Тошкент, 24.10.2002 й.
2. Айрапетьянц Л.Р., Волейбол. ZAR QALAM, Т. 2005 й. 240 б.
3. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. к.п.н., Т., 2002 г., 23 с.
4. Башкиров В.Ф. Профилактика травм спортсменов, М, 1987 г., с. 8-41.
5. Бегидов В.С., Селуянов В.М. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17-летнего возраста. ЖТ и ПФК, № 5, 1993 г., с. 6-7.
6. Беляев Н.А. Экспериментальное исследование специальной выносливости волейболистов, Автореф. дисс. к.п.н., М., 1975 г., 29 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, М, ФиС, 1988 г., 330 с.
8. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, Автореф. дисс.к.п.н., М., 1990 г., 23 с.
9. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки, В кн. «Подготовка футболистов», М., 1977 г., с. 18-29.,
10. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок, Автореф. дисс. Д.п.н., М., 1981 г., 42 с.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, М., ФиС, 1980 г.
12. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе, Пособие для учителей, М., 1976 г., 111 с.

13. Дахновский В.С., Герасимов Ю.Н., Пашинцев В.Г., Завьялов И.А. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки, ЖТ и ПФК, № 10, 1991 г., с. 40-43.

14. Железняк Ю.Д. Возрастные аспекты подготовленности волейболистов, Учебное пособие для студентов физ.культ.спец. по волейболу, Смоленск, 1973 г., 52 с.

15. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, М., ФиС, 1978 г., 224

16. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.

17. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.

18. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 239 с.

19. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.

20. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии, М., ФиС, 1979 г., 152 с.

21. Зимкин А.В. Физиологическая природа формирования двигательных навыков, В кн. "Физиология", Минск, 1974 г., с. 126-154.

22. Зуоза Аурелиус-Казис Казевич Влияние целенаправленных уроков физической культуры с элементами волейбола на повышение уровня физической подготовленности младших школьников, Автореф. дисс. к.п.н., Минск, 1989 г., 20 с.

23. Ивойлов А.В. Методика обучения. Волейбол, Учебник для пед. институтов, Минск, ВШ, 1974 г., с. 157-210.

24. Ивойлов А.В. Волейбол, Учебник для пед. институтов, Изд-е 3-е, перераб., Минск. ВШ, 1985 г. 261 с.

25. Као Ван Тхы Исследования факторов определяющих высоту прыжка у волейболистов. Автореф. Дисс. к.п.н., М., 1971 г., 17 с.

26. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси в усулияти, Т., 2001 й., 286 б.
27. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М, 1979 г., 230 с.
28. Ковалев В.Д. Напрыгивание - ключ к прыгучести волейболиста, Физическая культура в школе, № 6, 1980 г., 43 с.
29. Кондак Н.Н. Развитие прыжковой выносливости у волейболистов на основе моделирования ответных реакций организма, Автореф, дисс.к.п.н., Киев, 1985 г., 26 с.
30. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена, М, С.Россия, 1975 г., 208 с.
31. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев, 1999 г.. 318 с.
32. Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов, Автореф. дисс. к.п.н., М., 1987 г., 23 с.
33. Насимов Р.С. Комплексная оценка технико-тактической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет, Автореф. к.п.н., М., 1990 г., 23 с.
34. Нуршин Ж., Саломов Р.С, Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши, Т., 1993 й., 204 б.
35. Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под ред. Набатниковой М.Я.), М., 1982 г., 280 с.
36. Пилюян Р.А. Начальный этап в многолетней подготовке борцов, Учебное пособие, Малаховка, 1991 г., 81 с.
37. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов, М., ФиС, 1986 г., 284 с.
38. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997 г., 584 с.

39. Попичев М.И. Чтобы выше прыгать. Тренер, М, "Ровесник", № 1, 1952 г., с. 14-15.

40. Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов, Автореф. дисс. д.п.н., М., 1999 г., 30 с.

41. Сергеев Э.А. Исследование методов отбора юных волейболистов и прогнозирование роста их спортивных достижений, Автореф. дисс. к.п.н., Ленинград, 1979 г., 20 с.

42. Титарь В.А. Физическая подготовка. Волейбол, Учебник для институтов физической культуры, М., ФиС, 1991 г., с. 160-165.

43. Топышев О.П., Беляев А.В., Фомин Е.В., Касмалиев О.С. Динамика физической подготовленности волейболистов в подготовительном периоде. ТиПФК, № 3, 1988 г., с. 54-56.

44. Туманян Г.С. Спортивная борьба, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., ФиС, 1985 г., 142 с.

45. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, М, 1980 г., 256 с.

46. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987 г.

47. Фомин Е.В. Исследование факторов определяющих взаимосвязь физической и технической подготовки волейболистов, Автореферат, ВНИИФКа, М., 1980 г., 26 с.

48. Фомин В.Е. Взаимосвязь физической подготовленности и техники нападающего удара в волейболе, ТиПФК, № 9, 1985 г., с.11-13.

49. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа, М., 1986 г., 41 с.

50. Чан Суан Донг Педагогический контроль физической подготовленности волейболисток в годичном цикле, Автореф. дисс. к.п.н., М., 1987 г., 25 с.

51. Чуйко Ю.И., Керимов Ф.А. Индивидуальный подход в тренировке борцов с учетом различий в их физических способностях, В сб. "Научное обоснование тренировки спортсменов". Ташкент, 1987 г., 89-92 с.