

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

З.М.БОБУР НОМИДАГИ АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**Қўлёзма ҳуқуқида
УДК _____**

Магистратура бўлими

“Жисмоний маданиятнинг назарий асослари” кафедраси

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Бўлим бошлиғи

Н.И.Асқаров

“ _____ ” _____ 2015 йил

“ҲИМОЯГА ҚЎЙИЛДИ”

Кафедра мудири

Х.Х. Солиев

“ _____ ” _____ 2015 йил

**«Ёш волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний
тайёргарликларини такомиллаштириш » мавзусида магистрлик**

ДИССЕРТАЦИЯСИ

**Бажарди: Темиров Шоирбек Раимжонович “Жисмоний маданият”
йўналиши магистранти**

Илмий раҳбар:

З. Жумақулов катта ўқитувчи Х.Т.С.У.

АНДИЖОН – 2015

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I-БОБ. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.....	8
1.1. Ёш волейболчиларни волейбол тўғарак машғулотларини ташкил этиш ва уларни ўтказиш усуллари.....	8
1.2. Ёш волейболчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларни ва ҳаракатли ўйинларни ўрни.....	18
1.3. Ёш волейболчиларни умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарликларининг ўзига хос хусусиятлари.....	33
Боб бўйича хулосалар.....	57
II-БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ.....	58
2.1. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва услублари.....	58
2.2. Педагогик тест машқлари ҳолатининг таҳлили.....	59
2.3. Педагогик тажрибанинг мазмуни ва натижалари.....	61
III-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.....	63
3.1. 11-12 ёшли волейболчиларнинг умумий ва маҳсус жисмоний кўрсаткичлари ҳолати.....	63
3.2. Волейболчилар спорт машғулоотида умумий ва маҳсус тайёргарликларининг такомиллаштириш асослари.....	70
Боб бўйича хулосалар.....	78
Умумий хулосалар.....	79
Фойдаланилган адабиётлар.....	82

Кириш

Магистрлик диссертациясининг долзарблиги: Сўнгги йиллар давомида барча спорт турлари каби волейбол ҳам юртбошимизнинг оқилона сиёсати туфайли юксак тараққиёт сари интилмоқда. Жумладан, «кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ғояларига ҳамоханг бўлган узлуксиз мусобақалар тизимининг 2000-йилдан бошлаб ўтказилиб келинаётган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” мусобақалари дастуридан волейболни мустаҳкам ўрин эгаллаганлиги бунга яққол мисол бўла олади.

Бироқ, волейболнинг халқаро миқёсидаги мавқеи ханузгача сезиларди даражада кўзга ташланмаяпти, фикримизча, бунинг сабабларидан бири шу кунгача болалар спортига жиддий эътибор қаратилмаётганида эди. Президентимиз И.А.Каримов ташаббуси билан 2002 йил 24 октябрда қабул қилинган «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони ва шу масалага оид Вазирлар маҳкамасининг Қарори (30.10.02 й). Ушбу мумаммони изчиллик билан ижобий ҳал этилишга имкон яратади. Таъкидлаш ўринлики қайд этилган ҳужжатларда болалар спортини ривожлантиришга оид илмий-услубий тадқиқотларни ўтказиш асосида истеъдодли спортчилар тайёрлашнинг илғор технологияларини амалга тадбиқ қилиш зарурлиги алоҳида таъкидлаб ўтилган.

Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги кун, келажак тараққиёти биринчи галда халқнинг, ёшларнинг жимоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Айни пайтда халқнинг жисмоний интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариш, бу борада тегишли заҳираларини шакллантириш 21 асрда тараққиёт ва юксалиш қафолотига айланиб бормоқда.

Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, мамлакатимиз Президенти Ислам Каримов мустақилликка эришган дастлабки кунларимиздан бошлаб юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишлардан бирига

айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизм яратиш чора-тадбирларини амалга оширди.

Ҳар бир спорт турининг жумладан, волейбол спорт турининг асосий қисми бўлган умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик машғулоти пайтида ўз вақтида белгиланган режа асосида бажарилиши лозим.

Мутахассис - олимларнинг фикрига кўра шуғулланувчининг ёши, жинси ва жисмоний имкониятларини эътиборга олмасдан режалаштирилган ва қўлланадиган машқлар юкламаси барвақтми ёки кечми унинг организмига салбий таъсир кўрсатади, турли жароҳатлар ва зўриқишларга олиб келиши мумкин (Л.П.Матвеев, 1999; Л.П.Волков, 2002; В.Н.Платонов, 1997;2004; Ю.В.Верхошанский, 1988; Ж.К.Холодов, 2008).

Бундан ташқари спорт билан мунтазам шуғулланишда, айниқса, дастлабки ўргатиш босқичида, волейбол спорт турига хос умумий ва махсус машқларга оид айрим муҳим элементларни нотўғри ўзлаштириш ҳолати юз бериши эҳтимолдан ҳоли эмас. Нотўғри ўзлаштирилган умумий ва махсус ҳаракат кўникмалари қайта тўғри ҳолда ўзлаштирилиши ўта мушкул жараёндир. Масалан, волейболда бирор –бир махсус сифат техникасига ўргатишда, уни “бутун” ҳолда такрорлайвериш шу сифатга хос таркибий элементлар, ижро этиш координацияси ва фазаларни нотўғри ўзлаштиришга олиб келади. Мукаммал нотўғри ўзлаштирилган умумий ва махсус сифат техникасини қайта тўғирлаш жуда кўп вақтни талаб қилади. Шунинг учун ҳам муайян махсус сифат техникасига ўргатишда умумий ва махсус жисмоний машқлардан унумли фойдаланиш нафакат ўргатиш муддатини қисқартиради ва самарадорлигини таъминлайди, балки шу сифатни ҳар қандай вазиятда енгил ва фойдали натижа билан ижро этиш имкониятини яратади (Ю.Д.Железняк,1998; А.В.Беляев, 2008; Л.Р.Айрапетьянц, А.А.Пулатов, Ш.Ҳ.Исроилов, 2012). Афсуски, маскур масала ўрта мактаб волейбол тўғараклари ва БЎСМларда шуғулланувчи болаларда илмий

тадқиқот объекти сифатида деярли ўрганилмаган. Демак, ёш волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш самарадорлигини тадқиқот асосида исботлаб бериш волейболчилар тайёрлаш амалиётининг долзарб масалаларидан биридир.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: тадқиқот ишимиз АДУ кутубхонасида илмий-услубий адабиётлар таҳлил қилиниб, 2014 йил сентябр ойидан 2015 йил май ойигача бўлган вақт оралиғида Мархамат тумани ХТМФМТ ва ТЭ бўлимига қарашли 1-умумтаълим мактабида бошланғич ўргатиш босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли волейбол спорт тури билан шуғулланувчи болалар ўртасида педагогик тадқиқот ўтқизилди. Тадқиқот 2 гуруҳда 12 тадан 24 нафар шуғулланувчилар ўртасида олиб борилди.

Магистрлик диссертациясининг мақсади: дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган 11-12 ёшли волейболчилар умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришда умумий ва махсус жисмоний машқлардан иборат машғулот жараёни самарасини ўрганишга қаратилган. Ёш волейболчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний машқларнинг қўшимча машқлар ёрдамида такомиллаштириш шуғулланувчиларни жисмоний кўрсаткичларини сезиларли даражада ўзгаришини кўрсатиб бериш.

Магистрлик диссертациясининг вазифалари: 11-12 ёшли волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний кўрсаткичлари тадқиқотдан олдинги ва тадқиқотдан кейинги ҳолати таҳлил этиш. Дастлабки ўргатиш босқичида 11-12 ёшли волейболчиларни жисмоний сифатларини, умумий ва махсус жисмоний машқларни такомиллаштириш натижасида самарали ошириш имкониятини аниқлаш.

Магистрлик диссертациясининг илмий янгилиги. Дастлабки ўргатиш босқичида 11-12 ёшли волейболчилар ўқув-машғулотида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини янада такомиллаштириб бориш, сакровчанлик махсус сифатини ривожлантиришга оид махсус машқларни қўллай бориш нафақат шу сифатларни жадал ўсишига олиб келди, балки баъзи бошқа сифатлар (куч, куч чидамкорлиги, тезкорлик, чаққонлик)ни ва мувозанат сақлаш функциясини ҳам шаклланишига имкон яратди. Амалдаги намунавий дастур асосида шуғулланиб келган шу ёшдаги болаларда эса бу сифатларнинг ўсиши нисбатан суст эканлиги аниқланди.

Магистрлик диссертациясининг илмий фарази. Ёш волейболчиларни волейбол ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантиришда, унинг техника ва тактикасини мукамал эгаллашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларни мунтазам қўллай бориш, такомиллаштириш самарали натижага олиб келиши ўз исботини топади.

Магистрлик диссертациясининг илмий услубий адабиётлари таҳлили: мавзуга доир илмий услубий адабиётлар таҳлили асосида етук мутахассислар фикр мулоҳазалари ўрганилиб чиқилди ва умумлаштирилди. Шу билан биргаликда тадқиқот ишимизга яқин мавзуларда ўрганилиб чиққан илмий ишлар таҳлил қилинди ва тадқиқот ишимизнинг мақсади вазифалари аниқлаб олинди. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили асосида 11-12 ёшли волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштирувчи машқлар, жисмоний сифатларини ривожлантирувчи машқлар ҳамда халқ ҳаракатли ўйинлари саралаб олинди.

Магистрлик диссертациясининг тузилиши ва тавсифи: Диссертация иши 85 бетдан иборат: Кириш, 3 та боб, хулоса, 43 та адабиётлар рўйхати шундан 11 таси хорижий муаллифларга тегишлидир. Диссертация иши 4 та жадвал, 9 та расм билан тўлдирилган.

Магистрлик диссертациясининг назарий ва амалий аҳамияти.

Тадқиқот давомида қайд этилган илмий натижалар, уларнинг муҳокамаси, фойдаланилган тест-услублари, умумий ва махсус машқлар, ҳаракатли ўйинлар, ишнинг якуний хулосалари ёш волейболчиларни жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолати устидан педагогик назорат воситалари ва услубларини ишлаб чиқишда фойдаланиш мумкин.

I-БОБ. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.

1.1. Ёш волейболчиларни волейбол тўғарак машғулотларини ташқил этиш ва уларни ўтказиш усуллари.

Жисмоний тарбия ва спорт миллатни генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил сифатида борган сари ўқувчи ёшларнинг кундалик турмуш тарзига сингиб бормоқда.

1999-йил 27-майда Вазарлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 271-сонли Қарорига биноан таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ҳажмини оширилиши, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, ва “Универсиада” каби 3 босқичли мусобақалар тизимини тадбиқ этилиши, “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларининг жорий қилиниши, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш” ва шу масала бўйича Вазирлар маҳкамасининг махсус қарори каби концептуал ҳужжатлар ушбу соҳани, айниқса ёшлар ўртасида янада жадалроқ оммавийлашишига кенг ҳуқуқий ва моддий –техник имкониятларни очиб бермоқда.

Волейбол тўғарагининг асосий иш шакли, мусобақаларда қатнашиш, гуруҳлардаги ўқув – тренировка машғулотлари ҳисобланади. Мураббий шуғулланувчилар билан ҳар куни эрталабки гимнастика машқларини ўтказишлари керак, шунингдек, алоҳида техник усуллар асосида жисмоний тайёргарликни такомиллаштириб бориш лозим.

Машғулотлар мактабда ёш спортчиларнинг бандлигини ҳисобга олган ҳолда ташқил этилиши шарт. Барча маънавий ва маърифий ишлар, оммавий-маданий ва тарбиявий тадбирлар умумий режаси билан мос

равишда амалга оширилади. Ўқувчилар ёшига кўра ўз гуруҳларида дастур ва мавзу режа асосида машғулотлар ташкил этишлари мумкин.

Кичик ўсмирлик ва ўсмирлик гуруҳларида ўқув жараёни учта даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақалаш, ўтиш даври.

Тайёргарлик даври уч босқичга бўлинади:

Биринчи босқич – умумий жисмоний тайёргарлик: шуғулланувчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ва ирода сифатларини тарбиялаш, “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларини топширишга тайёрлаш, техник ва тактик тайёргарлиги;

Иккинчи босқич – махсус жисмоний тайёргарлик: волейболчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатни, техника ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш, мусобақа олдидан тайёргарлик кўриш, кейинчалик волейболчиларнинг ўзига ҳос сифатларини ривожлантириш, бўлажак мусобақаларга тайёргарлик кўриш, ўйин техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, жамоаларни бир мақсад йўлида жипслаштириш.

Учинчи босқич – мусобақа тайёргарлиги волейболчиларни гуруҳлар, туман, вилоят ва республика биринчиликларида тайёрлаш. Умумий ва махсус, техник ва тактик тайёргарликлар натижасида ортирилган малака кўникмаларни мусобақаларда қўллаш.

Мусобақалаш даврининг вазифаси: эришилган натижаларни амалга ошириш, техника ва тактикани такомиллштириш, махсус жисмоний тайёргарликни юқори даражага кўтариш, мусобақада қатнашиш.

Ўтиш даврининг вазифалари: умумий жисмоний ва техник тайёргарликка эришилган даражани ушлаб туриш, “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларини топширишга тайёрлаш.

Ушбу дастурнинг ўқув материали барча ёшдаги гуруҳларга мўлжалланган. Дастлабки тайёрлов гуруҳида (11-12 ёш) асосий диққатни саломатликни мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка,

координация (чаққонлик) ҳаракатини, тезликни, эгилувчанликни ривожлантиради. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларини топширишга тайёрлаш ва қабул қилиш. Гуруҳ нозорати ва ўртоқлик учрашуларида қатнашиш.

Кичик ўсмирлар (13-14 ёш) гуруҳидаги ёш волейболчилар кейинчалик ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги бўйича шуғулланадилар, “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларини топширишга тайёргарлик кўрадилар ва топширадилар, волейбол ўйнаш техникаси ва тактикасини эгаллайдилар, гуруҳ, шаҳар, туман биринчилиги учун волейбол бўйича ўтказиладиган мусобақаларда қатнашадилар.

Ўсмирлар (15-16 ёш) гуруҳи ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш жараёнини давом эттиради, “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовлари бўйича тайёргарлик кўрадилар ва топширадилар. Волейболчилар ўйиннинг асосий усулларини техникасини эгаллашлари керак уни ўйинда қўллай билиш ўйин тактик тизимлари ва машқ комбинацияларини эгаллаш шаҳар, вилоят, республика мусобақаларида қатнашиш ҳакамлик жамоатчи инструкторлик малакасини ҳосил қиладилар. Ҳар бир ёш гуруҳи учун назарий машғулотдан алоҳида – алоҳида ўқув материали берилган. Амалий машғулотни ўтказишга қадар ва ундан кейин 10-15 дақиқа давомида суҳбат шаклида ўрганилади.

Мураббий ёки ўқитувчи имкони борича ўқув материални назарий ва амалиёт билан боғлаб олиб бориши керак. Суҳбат давомида кўргазмали қуроллардан, фото-кино материаллардан фойдаланиши мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот жараёнида, болаларга жисмоний тарбия дарсларида таниш бўлган воситалардан ва бошқа спорт анжомларидан фойдаланилади.

Айрим алоҳида машғулотларда умумий жисмоний тайёргарликка вақт ажратиш мақсадга мувофиқ. Машғулотни ўтказиш шароитига кўра умумий жисмоний тайёргарлик ҳажми ва воситаси танланади. Чунки, бошланғич даврда, волейбол воситаларининг самарадорлиги кам бўлган вақтда (икки томонлама ўйинда ва техника бўйича бериладиган машқларда жисмоний юклама кам бўлади) машғулотга ажратилган вақтнинг 60-70 фоизини умумий жисмоний тайёргарлик ташкил этади. Ёш волейболчилар билан ўтказиладиган машғулотларда кўпроқ тез-тез гимнастика, енгил атлетика машқларидан, ҳаракатли ўйинлар, баскетбол, қўл тўпи ўйинларидан фойдаланилади.

Болаларга волейболни техника ва тактикасини ўргатиш бевосита маҳсус жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ. Волейбол воситасидан ташқари, унинг таркибий қисмини ўргатишнинг бошланғич даврида муҳим рўл ўйнайдиган маҳсус машқ воситалари орасида буюмлар билан бажариладиганлари катта ўрин эгаллайди; тўлдирма, баскетбол, теннис тўплари; арғамчи, резинали амартизаторлар, гантел, турли - туман мосламалар ва хокозолардан фойдаланилади.

11-14 ёшли болалар ва 15-16 ёшли қизлар учун машқларни бажаришда тўлдирма тўпнинг оғирлиги 1-2 кг, 15-16 ёшли ўспиринлар учун 3 кг бўлиши керак. Тўпни ўйинга киритиш ва ҳужум зарбасини беришга тайёргарлик машқларида 1килограммлик тўпдан фойдаланиш керак. Гантеллар билан бажариладиган машқлар, асосан, 15-16 ёшли ўсмирлар учун мўлжалланган. 14-15 ёшли волейболчилар учун гантел оғирлиги 0.5-1 кг, 16 ёшлиларга 1-3 кг, амартизатор билан бажариладиган машқлар 13 ёшдан бошлаб қўлланилади. Амартизатор сифатида тиббий резинали бинтлар қўл келади.

Ёш волейболчиларга имкони борича волейбол техникасини эгаллаганликларига қараб, унга боғлиқ бўлган тактик ҳаракатлар ўргатилади.

Йўриқчилик амалиёти ўсмирлар ва кичик ёшдаги ўсмирлар гуруҳидан бошлаб ўтказилади. Улар йўриқчилик малакасини махсус машғулотларда ва ўқув - машқлари жараёнида оладилар. Волейбол тўғарагида шуғулланувчилар сафга турғизишни, асосий буйруғларни беришни, машғулотнинг тайёргарлик қисми учун машқларни танлай олишлари керак. Улар йўриқчилик малакаларини ўқитувчи – мураббийнинг ёрдамчиси сифатида такомиллаштирадилар.

Ёш волейболчилар ҳакамлик амалётини ўсмирлик гуруҳи (13-14 ёш) дан бошлаб машғулотларда ўта бошлайди. Шуғулланувчилар 15-16 ёшдан бошлаб шаҳар, туман биринчилиги мусобақаларида ҳакамлик қилишда қатнашадилар. Улар мусобақа бўйича низомларни, ўйин жадвали тузишни, тўғараклар ичида мусобақа ташкил этиш ва ўтказишни ўрганишлари керак.

Мураббий ҳар бир ўйин олдидан уни олиб бориш учун кўрсатма бериш керак, тамом бўлгандан кейин ўйин муҳокама қилинади. Кўрсатма олдиндан берилиши керак, чунки ўйинчилар ўйин режаси тўғрисида ўйлашлари керак. Ўйналган ўйиннинг муҳокама ёки таҳлилини машғулотдан олдин ўтказиш тавсия қилинади.

Волейбол тўғарагида ўқув йили тугагандан кейин жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат текшируви ўтказилади.

Умумтаълим мактаблари, академик литцейлар ва касб хунар коллежлари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган волейбол дарси ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур

малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига ўргатиш маънавий-маданий, ахлоқий ва психологик хислатларни камол топтиришда муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия дарсининг асосий мақсади “жисмоний маданият” ва унинг таркибий йўналишлари (жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ва функционал тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва ҳоказо) ҳақида дастлабки билим бериш, ҳаётий зарур ҳаракат, малакалари ва кўникмаларни шакллантириш, асосий жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборат. Ўз саломатлиги ва жисмоний қудратини мустаҳкамлаш ўқувчи ёшларнинг нафақат шахсий иши, балки бу масъулият уларнинг жамият олдидаги бурчи эканлигини онгига сингдириш ўқитувчи томонидан ҳал этиладиган муҳим масалалардан бири бўлиши лозим. Ушбу мақсадга эришиш ёш авлодни “катта” ҳаётга тайёрлаш, бўлажак касбий фаолиятини самарали ташкил қилиш, турмуш қийинчиликларини енгиб ўтиш ва Ўзбекистон Қуролли Кучлари сафида ҳарбий хизматни шараф билан адо этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари юқорида қайд этилган мақсадлардан келиб чиққан ҳолда соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян спорт тури (волейбол)га хос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш ҳамда спорт интизомини шакллантириш, рақибини ҳурмат қилиш ҳиссиётини уйғотиш, ирода, диққат ва сезгирлик каби хислатларни тарбиялашдан иборат.

Машғулотнинг тузилиши ва мазмуни: Волейбол бўйича ўтказиладиган тўғарак машғулоти, шу жумладан волейбол дарси 3 қисмдан ташкил топади.

1 қисм – тайёрлов 15-20 дақиқага тенг бўлади, ўз ичига гуруҳни ташкил этиш (сафлаш, салолашиш, навбатчи ўқувчини мураббийга давомат ҳақида ахборот бериши, соғлиқларини текшириш, машғулот вазифалари билан таништириш), саф машқлари ва умумий жисмоний машқларни киритади. Машғулотни тайёрлов қисмида бериладиган машқлар шу машғулотни мақсад вазифаларини ечишга қаратилган бўлиши лозим. Тайёрлов машқлари тана мувозанатини сақлаш, қадди – қоматни шакллантириш, юриш, югуриш, сакраш, куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашга мўлжалланади. Машғулотнинг тайёрлов қисми ўқувчилар организмни “қизитиш” ва уни функционал жиҳатдан шу машғулотнинг асосий қисмига тайёрлашдан иборат. Машғулотнинг ушбу қисмини ўтказиш шиддати дастлаб секин - аста оширилиб, шу қисмни ўртасидан яна секинлаштирилиши керак.

2 қисм – асосий 60 – 65 дақиқа давом этади. Маскур қисмда машғулотнинг асосий мақсад ва вазифалари ечилади. Дастлаб махсус машқлар бажарилади, ундан сўнг техник – тактик малакалар ўзлаштирилади. Бунинг учун ўрганиладиган ўйин малакаларига оид тақлид ва тўп билан бажариладиган машқлар қўлланилади. Малакаларга ўргатиш ва уларни шакллантириш якка тартибда ёки кичик гуруҳлар ва барча ўқувчилар иштирокида амалга оширилади. Бу қисмда ўргатиш жараёни секин шиддатда, такомиллаштириш жараёни эса катта тезликда кечиши лозим. Шундан кейин машғулотда ўрганганларни амалда қўллаб икки томонлама ўйин ўйналади.

3 қисм – якуний 5 – 10 дақиқа давом этади. Бу қисмнинг мақсади ўта секин шиддатда ижро этиладиган мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаштирувчи машқлар ҳамда миллий ҳаракатли

ўйинлар ёрдамида чарчоқни бартараф этиш, организмни функциялари ва иш қобилиятини тиклашга қаратилган. Машғулот сўнгида яна бир бор соғликлари кўздан кечирилиб дарсда фаол қатнашган ўқувчилар мураббий томонидан рағбатлантирилади, суст қатнашган ўқувчиларга эса керакли тавсиялар берилади ва барчага уйга вазифа берилади.

Дарс давомида жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракат (техник- тактик) малакалари техникасига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш турли педагогик услублар ёрдамида амалга оширилади. Бу услублар қуйдагилардан иборат:

- тушунтириш;
- кўрсатиш (намойиш этиш);
- муайян малакани қисмларга бўлиб;
- малакани тўлиқ ҳолда секин ва катта тезликда ўргатиш;
- қайтариш;
- ўйин услуби;
- мусобақа услуби.

Ўргатиш жараёнида, бундан ташқари, рағбатлантириш ва жазолаш, ишонтириш каби усуллар ҳам ўрин олади.

Ҳар бир услубни қўллашда ўзига хос тавсиялар (машқлар)дан фойдаланилади.

Волейбол бўйича ўтказиладиган тўғарак машғулотини якунида, аксарият ҳолларда, ўқув ўйинини ўтказилади. Бундай ўйинларни ўтказиш

давомида ўйин қоидаларини ўзлаштиришга ва ҳакамлик қилиш сирларини ўргатишга алоҳида эътибор қаратилади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида бериладиган вазифа, шу жумладан қўлланиладиган машқлар “оддийдан мураккабга”, “ўтилганидан ўтилмаганига” ва “енгилидан оғирига” (юклама жиҳатидан) каби дидактик тамойилларга риоя қилиш шарт.

Машғулотни режалаштириш ва ўтказиш тартиби:
Машғулотнинг сифати ва самарадорлиги нафақат мураббийнинг маҳорати ҳамда тажрибасига боғлиқ, балки уни муайян машғулотга қандай тайёргарлик кўришига ҳам боғлиқдир.

Машғулотга тайёргарлик кўриш қуйдаги тадбирларни амалга оширишдан иборат:

- машғулот жараёнини лойиҳалаш (режалаштириш);
- машғулотни самарали ва сифатли ўтказиш моделини ишлаб чиқиш;
- машғулотни фойдали жичлигини таъминлаш имкониятларини аниқлаш;
- ўқувчилар таркибидан ёрдамчилар тайинлаш;
- тайёрланган ва тасдиқланган машғулот баённомасини кўриб чиқиш, агар зарурият бўлса, ўзгартириш киритиш.
- ўқувчилар томонидан билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш (баҳолаш) мезонларини кўриб чиқиш;

-дарс ўтказиш жойи, фойдаланиладиган асбоб, анжом ва ускуналар тайёрлигини кўздан кечириш;

-мураббийнинг ўз ташқи қиёфаси ва спорт кийимига этибор бериш;

-машғулотда иштирок этадиган ўқувчиларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини эътиборга олиш.

Бундан ташқари, мураббий қуйдаги режалаштирув ҳужжатлари билан қуролланган бўлиши шарт:

-таълим стандарти ва классификатори;

-ўқув дастури бўлимлари бўйича йиллик ўқув соатларининг тақсимланиш режаси;

- машғулот мавзулари акс эттирилган иш режаси;

- машғулот баённомаси;

- гуруҳ журнали;

- машғулот кузатиш ва таҳлил қилиш дафтари.

Машғулотни юқори савияда ўтказиш, машғулот давомида ўқувчилар фаоллигини таъминлаш, бериладиган вазифа, кўрсатма ва машқлар ижросига уларни онгли ёндошишларига эришиш, жисмоний тарбия дарсига меҳр ва ҳурмат уйғотиш мураббийнинг нафақат касбий маҳорати ва сифатли ишлаб чиқилган машғулот баённомасига, балки унинг шахси ва инсоний фазилатларига ҳам бевосита боғлиқдир.

1.2. Ёш волейболчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларни ва ҳаракатли ўйинларни ўрни

Замонавий волейболда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиш фақат ўта шаклланган жисмоний тайёргарлик эвазига амалга оширилиши мумкин. Волейболчилар учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигидир (В.А. Титарь 1991). Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Лекин бундай хулосадан волейболчилар учун бошқа жисмоний сифатларни аҳамияти камроқ деган фикр келиб чиқиши керак эмас. Аксинча, тезкор ҳаракатланиш, куч билан зарба бериш, иш қобилятини туширмасдан узоқ вақт малакаларни самарали бажара олиш қобилятлари ҳам етакчи ўринда туради. Шунинг учун спорт тайёргарлигида тезкорлик, куч, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез ва мукаммал ўсиши учун энг зарур пойдеворидир.

Куч сифатини тарбиялаш: Куч тушунчаси ҳар хил манода қўлланилади. Лекин унинг илмий маъноси ташқи тасирларини енгишга қаратилган мускул кучаниши деб қабул қилинади. “Куч” сўзига турли маъно берилади:

- ҳаракатнинг механик ҳарактеристикаси сифатидаги куч;
- кишининг фазилати сифатидаги куч;

Ташқи қаршиликларни мушак кучи ёрдамида енгиш ёки унга қарши туриш куч сифатини таърифлайди. Мушаклар кучи қуйидагича намоён бўлади:

- 1) ўз узунлиглари ўзгартирмай (статик, изометрик);

2) ўз узунлиглари қисқартириб (қаршиликларни енгувчи, миометрик);

3) узайиб (ён берувчи, плиометрик).

Қаршиликларни енгувчи ва уларга ён берувчи мушак кучлари биргаликда «динамик режим» деб ҳам юритилади. Куч сифатини таққослашда қуйидаги куч турлари фарқланади:

1. Нисбий куч. Нисбий куч деганда ўз вазнининг бир килограммига тўғри келадиган куч миқдори тушунилади.

2. Абсолют куч. Бирор бир ҳаракатда ўз оғирлигидан қатъий назар намоён қилинган куч тушунилади.

3. Тезкор куч (портловчи куч). Қисқа вақт ичида катта миқдордаги кучнинг намоён қилиниши тушунилади.

Қаршилиги оширилган машқлар кучни ривожлантиришда асосий восита бўлиб ҳисобланади. Бу воситалар икки гуруҳга бўлинади.

Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда, ташқи қаршилик сифатида қуйидагилардан фойдаланилади: буюмларнинг оғирлиги; шерикнинг қаршилиги; эластик буюмларнинг қаршилиги; ташқи муҳит қаршилиги;

Ўз вазни оғирлигини енгиб бажариладиган машқлар.

Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар жуда қулай бўлиб, улар ёрдамида ҳам кичик, ҳам катта мушак гуруҳларига таъсир кўрсатиш мумкин. Бу машқларни меъёрлаш ҳам осон. Оғирлик кўтариб бажариладиган машқларда дастлабки ҳолат етакчи ролни ўйнаганлиги сабабли, бунга алоҳида эътибор қаратиш зарур бўлади.

Тезкорлик сифатини тарбиялаш: Тезкорлик деб муайян фаолиятни қисқа муддат ичида ижро этилишига айтилади. Тезкорлик намоён бўлишининг учта асосий шакллари мавжуддир:

1. Ҳаракат реакцияларининг латент (яширин) вақти.

2. Айрим ҳаракатлар тезлиги (ташқи қаршилиқ кичик бўлганда).

3. Ҳаракатлар частотаси.

Тезкорлик намоён бўлишининг шакллари бир-бирига нисбатан боғлиқ эмас.

Кўрсатиб ўтилган учта шаклнинг биргаликда келиши тезкорлик намоён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди. Бироқ мураккаб-координацион яхлит ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат билвосита ифодаланади.

Кишининг тезлик қобилиятлари умуман ўзига хос бўлади. Фақат бир-бирига ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан-тўғри ёки бевосита бир-бирига кўчиши мумкин.

Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари. Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қисмдан иборат:

- 1) рецепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши;
- 2) қўзғалишни марказий нерв системасига узатиш;
- 3) қўзғалишнинг нерв йўллари бўйлаб ўтиб бориши ва эффектор сигнал ҳосил бўлиши;
- 4) сигналнинг марказий нерв системасидан мушакка ўтказилиши;
- 5) мушакнинг қўзғалиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик хусусиятларга кўра сустроқ ҳаракатлардан фарқ қилади. Булар орасидаги энг муҳим фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлашади: рефлексор ёй импульсларни ташиб улгуролмайди. Тезлик жуда катта бўлганида ҳаракатларни етарлича аниқлик билан бажаришнинг қийинлиги мана шу билан боғлиқдир.

Чаққонлик сифатини тарбиялаш: Чаққонлик бир қанча кўрсаткичлар билан аниқланиши сабабли ягона таърифга эга эмас.

Ҳар қандай ҳаракат бирор бир аниқ вазифани ҳал қилишга қаратилган бўлади: мумкин қадар баландроқ сакраш; тўпга зарба бериш; тўпни узатиш ва бошқалар. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлиги билан белгиланади. Ҳаракатларнинг координацион мураккаблиги чаққонликнинг биринчи мезони ҳисобланади.

Агар ҳаракат етарли даражада аниқ бўлса, ҳаракат вазифаси бажарилади. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчови ҳисобланади.

Агар шуғулланувчи ўзи учун янги ҳаракатларни тезда бажара олса, ушбу ҳаракатларни ўзлаштириб олишга кўпроқ вақт кетказган шуғулланувчига нисбатан чаққонроқ ҳисобланади. Шунинг учун ҳаракатларни ўзлаштириб олишга сарфланадиган вақт чаққонлик кўрсаткичларидан бири бўлиши мумкин. Юқоридагиларни ҳисобга олиб, чаққонликни янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ равишда тезда қайта куриш қобилияти деб аташ мумкин бўлади.

Чаққонликни тарбиялаш координацион жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта куриш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Бунда мувозанат сақлаш, галма-гал зўр бериш ва бўшаштириш ҳаракатларини танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Чаққонликни тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат кўникма ва малакаларини ўрганиб олишдир. Бу ҳаракат заҳираларининг ортиб бориши ва ҳаракат анализаторининг функционал имкониятларига самарали таъсир этади. Янги ҳаракатларга ўргатишнинг узлуксиз бўлиши

тавсия этилади. Чунки шуғулланувчилар янги ҳаракатларга мунтазам ўргатиб борилмаса, ҳаракатларга ўрганиш қобилияти пасайиб кетади.

Чидамкорлик сифатини тарбиялаш: фаолият турларининг хусусиятига қараб чарчоқликнинг бир неча турлари мавжуддир. Булар аклий, сенсор (ҳис-туйғу органларига тушадиган нагрузка билан боғлиқ), эмоционал ва жисмоний чарчоқдан иборат. Спорт соҳаси учун мушак фаолияти туфайли ҳосил бўлган жисмоний чарчоқ кўпроқ аҳамиятга эга.

Одам ўз фаолиятида белгиланган юклама шиддатини қачонгача сақлай олишини кўрсатадиган вақт чидамлилиқнинг асосий ўлчовидир. Чидамлилиқ бевосита ва билвосита усуллар билан ўлчанади. Бевосита ўлчаш усулида текширилаётганларга бирор бир топшириқни бажариш (масалан, берилган тезликда югуриш) тавсия этилади ва иш қанча вақтгача берилган шиддатда бажарилиши (тезлик пасая бошлагунга қадар) аниқланади.

Кишининг ҳаракат фаолияти хилма-хилдир; чарчоқнинг характери ва механизмлари ҳам турли ҳолларда турлича бўлади. Спортда умумий чарчоқ кўпроқ учраб туради.

Шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли шиддатда бажариш мумкин, шунга мувофиқ бу машқларни бажаришга сарфланадиган вақт чегараси бир неча секунддан бир неча соатгача бўлади. Бу ҳолларда чарчаш механизмлари ҳам турлича бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлар шиддатига кўра ҳам туркумланади.

Эгилувчанлик сифатини тарбиялаш: Эгилувчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфо-функционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппаратнинг звенолари ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг мезони бўлиб хизмат қилади. Амплитуда бурчак ўлчовларида ёки чизиқли ўлчовларда ифодаланади. Эгилувчанликнинг икки тури фарқланади: фаол ва суст эгилувчанлик.

Фаол эгилувчанлик кишининг ўз мушаклари куч бериши ҳисобига намоён бўлади. Суст эгилувчанлик гавданинг ҳаракатланаётган қисмига ташқи кучлар-оғирлик кучи, шерикнинг қаршилиги ва шу каби кучлардан фойдаланганда намоён бўлади.

Эгилувчанлик мушак ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг эластиклик хусусиятлари кўп даражада марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгариши мумкин.

Эгилувчанликнинг намоён бўлиши муҳитнинг ташқи ҳароратига ҳам боғлиқ бўлади. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, жумладан, фаол эгилувчанлик кўрсаткичлари камаяди, суст эгилувчанлик кўрсаткичлари ортиб боради.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган (чўзилувчанликни оширадиган) машқлардан фойдаланилади. Ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши шу бўғиндан ўтадиган мушакларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради. Ҳаракатлар бажарилиш характериға кўра бир-бирларидан фарқ қилади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар; силкиниш ва маълум ҳолатларни қайд қилиб туриш; оғирликлар билан машқлар. Чўзилувчанликни оширадиган машқларни сериялар билан ҳар бирини бир неча марта такрорлаб бажариш тавсия этилади. Бунда сериядан серияга ўтган сари ҳаракат амплитудаси орттириб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини сал-пал оғрик пайдо бўлгунча бажариш лозим. Эгилувчанлик машқлари мустақил бажариш учун топширик сифатида берилиши мумкин. Эгилувчанлик машқлари тайёргарлик қисмида, асосий қисмнинг охирида ва бошқа машқлар оралиғида бажарилади.

Маълумки, инсон ўз ҳаётида ўйин, ўқиш, меҳнат, дам олиш каби машғулотлар билан банд бўлади. Инсон ҳаётининг дастлабки даврларида

ўйин асосий фаолият ҳисобланади, кейин эса бу ўқиш билан баробар давом этади, ундан сўнг ўйин камайиб, унинг ўрнини ўқиш ва меҳнат эгаллайди.

Инсоннинг болалигидагидек, одамзод тарихининг дастлабки даврларида ўйинлар инсон ҳаётида муҳим ўрин тутган. Ўйинлар ёрдамида инсоният ўсган, улғайган, чиниққан, жисман бақувват бўлган, ақлан, руҳан ривожланган, маънавий камол топган. Хуллас, ўйин одамзод тараққиётида катта аҳамият касб этган. Бунинг сабаблари қуйидагича:

Биринчидан, инсонда ўйинга нисбатан табиий эҳтиёж бўлиб, у ҳаётдаги бўшлиқни тўлдирган, инсон танасидаги ортиқча кучни сарфлашга, етишмаган кучни тўплашга ёрдам берган.

Иккинчидан ўйинлар инсоннинг турмуши, меҳнати, тажрибаси, ташвиши, кураши, ютуқларида аксини топади. Ўйинлар орқали биз инсоният тарихи, орзу-ўйи муаммолари, ниятларини ўргансак бўлади.

Учинчидан, ўйин инсон маданиятининг энг қадимги кўриниши, кўпгина маънавий соҳа (рақс, томоша-театр, мусиқа, спорт маросим каби) ларнинг чашмаси сифатида хизмат қилган.

Тўртинчидан, ўйинлар авлод-аждодларимизнинг соғломлаштириш воситаси ҳисобланган. Ота-боболаримиз халқ ўйинлари ва мусобақалари ёрдамида ақлан расо, руҳан тетик, жисмонан бақувват бўлиб келган. Соғлом авлодларни шакллантиришда ўйинлар асосий омилга айланган.

Бешинчидан, ўйинлар энг самарали тарбия воситаси. Болалар ўйинлар орқали ҳаётга тайёргарлик кўрган, турмушдаги қийинчиликларни енгишни, машқ қилган, иш ва курашда ғалаба қилишни ўрганган.

Олтинчидан, ўйинлар аждодларимизнинг тажрибасини ўзида уйғунлиштирувчи маданий мерос ва замондошларимизни, айниқса ёш авлодни ақлий, руҳий ва жисмоний баркамол бўлишига хизмат қилувчи бебаҳо манбадир.

Демак, ўйинлар – халқнинг табиий ва тарихий эҳтиёжи асосида шаклланган аجدодлар турмуши, меҳнати, тажрибаси, кураши, ютуқларини бошқа шаклда акс эттирадиган, кўпгина маънавий соҳалар чашмаси, соғлом авлодни шакллантирувчи тарбия воситаси ва замондошларимизнинг жисмоний рухий, ақлий ривожланишига хизмат қилувчи муҳим омилдир.

Маданий меросимизнинг узвий ва ажралмас қисми бўлган, авлод аجدодларимизга асрлар мобайнида руҳ, жон ва соғлиқ ато этиб келган халқ ўйинларини тиклаш ва улардан самарали фойдаланиш миллий қиёфамиз, маънавиятимиз ва қадриятимизни юксалтириш демакдир. Халқ ўйинлари янги соғлом авлодни шакллантиришда ҳам ўта муҳим ўрин тутгани учун биз уларни кўз қорачиғимиздек асрашимиз, эъзозлашимиз ва улардан оқилона фойдаланишимиз зарур.

Мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш ўсмирларнинг юксак маънавий ва жисмоний сифатларини шаклланишида энг муҳим воситалардан бири ҳисобланади. Айниқса, ўйинлар мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясида катта ўрин эгаллайди, чунки бу ўйинлар ҳаракат малакаларининг комплекс равишда такомиллашувига, тўғри жисмоний ривожланишига, соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда сақлашда ижобий таъсир кўрсатади.

Умумтаълим мактабини ислоҳ қилиш ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни жамоатчилик, меҳнатсеварлик ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Бунинг маъноси болаларда мактабда ўқишни бошлаган биринчи кунданок меҳнатга муҳаббат, уюшқоқлик, ишчанлик ва бошлаган ишни охирига етказиш хусусиятларини тарбиялаш демакдир. Бунинг учун тарбиянинг барча воситаларидан, хусусан болаларнинг сеvimли машғулоти ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш айтилиши муддаодир.

Ҳаракатли ўйинлар турли қийинчиликларни енгил ва ҳар хил фазилат ва қобилиятларни кўрсатишга доир жисмоний машқларни ўз ичига олади. Бундан ташқари одатда болаларга қувонч бағишлайдиган мусобақалар ҳам ҳаракатли ўйинлар жумласига киради.

Ҳаракатли ўйинлар юриш, югуриш, сакраш, бирор нарсани иргитиш ёки улоқтириш, бирор нарсага тирмашиб чиқиш каби машқларни ўз ичига олади ва боланинг ҳаракатларини такомиллаштиради(48,49). Бундан ташқари ўйинлар бошланғич синф ўқувчиларида ахлоқий сифатларини ҳам ривожлантиради. Буларга интизомлилик, дўстлик, бир-бирига бўлган муносабат, онглилик, жамоада ўзини тута билиш ва унинг шартлари, диққатини, обрўси учун кураш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради. Масалан; «Эпчил болалар», «Қувлашмачоқ», «Ким келди» ўйинлари бунга мисол бўлади.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишда имкони борича ўқувчиларнинг ташаббускори бўлиши, фаол иштирок этиши учун уларни рағбатлантириш жуда муҳим.

Болалар ижодий фаоллик кўрсатиб ўйин ўйнар эканлар, ташкилотчилик қобилиятига эга бўлиб тарбияланадилар. Бир мақсад йўлида ўртоғига ёрдам бериш, мустақил равишда ёки ўртоқлари билан бирга бирор масала юзасидан қарор қабул қилиш ижодий ташаббускорлик намунаси ҳисобланади. Агар болалар ўйинни илгарироқ ўзлаштириб олган бўлсалар, ўйин пайтида болаларнинг фаол бўлиши ўқитувчининг ўйинни ўтказишга қанчалик тайёрланганига боғлиқ бўлади. Маълумки, ҳар бир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади.

Тўсиқ ёки қийинчиликларни енгил билан боғлиқ бўлмаган, яъни анча-мунча куч-қувват сарфлашни талаб қилмайдиган ўйинлар болаларда қизиқиш уйғотмайди.

Кичик мактаб ёши билим кўникма ва малакалар таркиб топишининг, тасаввур ҳамда тушунчалар ҳосил бўлишининг бошланғич давридир. Худди мана шу даврда ўғил ва қизларни мунтазам ҳамда изчил тарбиялаш учун катта имкониятлар вужудга келади. Кичик мактаб ёшидаги болаларни тарбиялаш тизимида ўйинлар алоҳида роль ўйнайди. Ҳар хил ўйинлар топоғонлик ва меҳнатга муносабат ҳамда, болаларнинг характери ва қобилиятлари, дарс услубиёти нуқтаи назаридан, ҳатто энг мақул бўлган бир хил шароитдагина нисбатан анча яққолроқ кўринади.

Тўғри ўтказилган ўйин кўп нарсани ўргатишга ёрдам беради. Болаларнинг барча ёш босқичларида уларга ишонч ва ҳақиқат сифатида хизмат қилган ҳамда уларнинг зехни ва билимига интилиши лозим бўлган ўйинларга қизиқиш сусайиб бормоқда. Ваҳоланки, болаларни ўйинларнинг куч-қувват ва кулги бахш этадиган хилма- хил, жўшқин ва эркин вазиятларига олиб кириш ҳамда жафокаш педогогиканинг асрий саволларига тегишли жавобларни ана шу вазиятлардан излаш керак.

В.А.Сухамлинский ўйинларда болалар дунёни кўринишини, шахснинг ижодий қобилиятлари акс этишини, ўйинларсиз ҳақиқий баркамоллик ҳам бўлмаслигини уқтирган эди.

Ҳозирги шароитда ўзбек халқ ўйинларининг асосий вазифаси ўз мазмуни ва услубиёти болаларнинг жамиятимиз талабларига мувофиқ йўсинда тарбияланишини таъминлаш, уларда ахлоқий, иродавий сифатларни ривожлантириш ижодкор ва бунёдкорларга хос билим, кўникма ҳамда малакаларни, ватанпарвар фуқароларга хос фазилатларни шакллантиришдан иборат.

Қадимги тарбия тизимида ўйинлардан шахсни шакллантириш воситаси сифатида кенг фойдаланилган. Қадимги файласуфлардан Арасту ҳам болаларнинг бўш вақтини хушнуд ўтказиш учун ўйинлардан фойдаланиш

зарурлигини, чунки ўйинлар дилхушликдан иборат бўлиб, хордиқ чиқаришга ёрдам беришини айтиб ўтган.

Ўрта асрлардаги педагоглар болаларни жисмоний камол топтириш учун катта ғамхўрлик кўрсатганлар. Жисмоний тарбия услубиятини ишлаб чиқиб, унда ўйинларга катта ўрин берганлар.

Россияда тарбиявий мақсадларда халқ ўйинларидан фойдаланиш ҳақидаги ғояларни В.Г. Белинский, Н.А. Доблюбов, Н.Г. Чернешевский олға сурдилар.

Улар халқ ўйинларини таълим ва тарбиянинг муҳим воситаси, деб ҳисоблаганлар ҳамда юқори баҳолаганлар.

Е.А. Покровскийнинг махсус китоби «Детские игры, тренмущественно русские» Россиядаги ва бошқа халқлардаги болалар ўйинларининг моҳиятини ёритишга бағишланган эди.

С.А. Шмаков ўйинларнинг тарбиявий имкониятларини ифодалаб, шундай деб ёзган эди; Ўйин гўё соядек, бола билан бирга туғилган, унинг хамроҳи, ишончли дўстига айланган, лекин бу уни узоқ йил давом этиши учун яхши деб ҳисоблаймиз. Ўйин жуда катта, баъзан кўз илғамас тарбиявий томони, ғоят кенг педагогик имкониятлари туфайли инсонлар эътиборини қозонади.

Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти ҳақида гап борар экан, шунини алоҳида такидлаш лозимки, улар энг аввало болаларда ўз қишлоғига, шаҳрига, Ватанга ва у ерда яшовчи барча халқларга муҳаббат, ҳурмат ҳамда эҳтиром ҳисларини, миллий ғурурни тарбиялайди. Энг муҳими ўзбек халқининг миллий маданиятига, ўтмишдаги ва ҳозирги турмушидаги миллий анъаналари ҳамда санъатига муҳаббат уйғотади.

Шунингдек, ўқувчиларни ҳалолликка саҳоватли бўлишига ўргатади. Катталарнинг тажрибасини болалар ва ёшларга, ўтказишнинг воситаси сифатида хизмат қилади, ўғил ва қизларда меҳнатга онгли муносабатни

шакллантиради, уларнинг кучли, чакқон, серҳаракат, зийрак, топқир, ўзаро ҳамкор бўлишларига ёрдам беради.

Ўзбек халқ ўйинлари орасида ғоявий-сиёсий ақлий, ахлоқий, меҳнат, эстетик ва жисмоний тарбия билан боғлиқ, ўйинлар ҳам бор. Халқ миллий ўйинлари таркибида ҳаракатли ўйинларнинг тарбиявий аҳамияти жуда каттадир. Бу тўғрисида мутахассис ва таниқли олимлар Усмонхужаев П.С., Насриддинов Ф.Р., Атаев А.К., Холдоров Т.Х., Алимбеков И. Абдуллаев А., Тошпулатов, Абдумаликов Р ва бошқалар муфассал баён этганлар(53).

Ўзбек халқ ўйинлари жараёнида ўқувчиларнинг меҳнат кўникмаларини эгаллаши уларда кишиларнинг меҳнатдаги қаҳрамонлиги ва гўзаллигини тарбиялашнинг дастлабки куртаклари ҳисобланади.

Ўйин жараёнида кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда ижод моддий ва маънавий бойликлар яратишнинг воситаси, ниҳоят қувонч ва завқ-шафқ манбаи бўлган меҳнат хусусиятларига доир тушунчалар шаклланади. Улар жамоа меҳнатининг аҳамиятини билиб оладилар.

Ўзбек халқ ўйинлари кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда билиш имкониятлари ва тафаккурини ривожлантириш улар хотирасини буюмлар ҳамда табиат ижтимоий ҳаёт воқеалари тўғрисидаги турли маълумотлар билан бойитиш сўз бойлигини кўпайтириш, маънавий қизиқиш ва тарбиялашнинг ажойиб манбаи ҳисобланади.

Ўзбек халқ ўйинларнинг жуда катта тарбиявий имкониятларини ўқувчиларда қатъийлик ва дадиллик каби ирода сифатлари шаклланишда кўриш мумкин. Шунингдек, ўқувчиларда сезги, идрок, диққат, хотира, хаёл сингари психик жараёнларнинг амалга ошишининг айрим хусусиятларини таҳлил қилишда ҳам ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий имкониятлари яққолроқ англанади.

Ўйин жараёнидаги идрок кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда кузатувчанликни тарбиялайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш

жараёнида болада шунингдек ҳаракат хотираси ҳам ривожланади. Кичик ёшдаги ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларида таҳлил синтез ва таққослаш усуллари эгаллаб, оладилар.

8-12 ёшли болалар билан энг оддий ҳаракатлар юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш таҳлил қилиб туриш зарурлигини П.Ф.Лестгафт ҳам қайд қилган эди.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда ироданинг таркиб топиши муносабати билан ихтиёрий хулқ-атвор ривожланади. Бунга мактаб ва уйдаги меҳнат фаолияти, жисмоний машқлар ва ундаги меҳнат фаолияти, жисмоний машқлар ва ўйинлар ёрдам беради. Кичик ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний, ақлий, ахлоқий, эстетик ривожланишида ўйин катта аҳамиятга эга. А.С. Макаренконинг фикрича, айнан ўйинда боланинг куч-ғайрати намоён бўлади, фаоллиги ривожланади, қувончу туйғуси пайдо бўлади.

Ўйин болаликнинг йўлдоши. Болаларни тарбиялаш уларни ҳар томонлама ривожлантиришда ўйин катта аҳамиятга эга. Бу жуда кўп ўтказилган илмий тадқиқотлар ва болалар устида олиб борилган кузатишлар билан тасдиқланади. «Қармоқча», «Бўри зовур ичида», «Қуёнлар полизда», «Сакроғич», «Тепар тош», «Чехарда» каби ўйинлар болалардан сакровчанликни, сакраш чидамкорлигини, эпчилликни кучлиликини талаб этади.

Турли ҳаракатлар боланинг хиссиётига ижобий таъсир этади, иродасини мустаҳкамлайди, мардлик ва мустақилликни ривожлантиришга ёрдам беради. Бу ўз навбатида болаларнинг кичик ёшдан ахлоқий-таълим тарбиясига яхши таъсир этади. Болалар турли халқ ўйинлари жараёнида ўз ҳаракатидан қувонибгина қолмай балки ҳаётни севишга, меҳнат қилишга ўрганади(54,55,56).

Бу биз учун энг муҳим бўлган ахлоқий тарбияни шакллантиришда хизмат қилади. Бошқа халқларнинг барча ўйинлари каби, ўзбек халқининг

миллий ўйинлари ҳам ёшларни тарбиялашда қимматли восита тариқасида хизмат қилади. Халқ ўйинларининг таснифи тарбия, эрмак, дам олишни йўлга қўйиш воситаси сифатидагина эмас балки жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси тариқасида ҳам катта аҳамиятга эга.

Халқ ўйинлари сакровчанлик, чамалаш, мўлжаллаш каби сифатларни ривожлантиради уларни жисмоний тарбия дасрларида қўллаш қуйидаги хулосага олиб келади; Қадимги халқ ўйинларини жисмоний тарбия дасрларида қўллаш ўқувчиларда жуда катта қизиқиш уйғотади, натижада уларнинг жисмоний ақлий, иродавий хислатларининг ривожланишига ижобий таъсир этади.

Ўйин давомида болалар юрадилар, сакрайдилар, югурадилар, ўрмалайдилар бирон бир буюмни ирғитадилар, натижада уларнинг мушаклари ва сезги органлари ривожланади, организмнинг ҳаёт фаолияти янада ошади. Ўйинда боланинг ифодаси, ўз ҳаракатларини ўйин қоидаларига бўйсиндира олиш кўрикмаси шаклланади, у ўзини қўпол ҳатти-ҳаракатлардан тияди, зарур бўлганда чаққон ҳаракат қилишга (югуриш, сакраш, туб чиқариш, тез фикрлаш, оғир ахволдан қутилиб кетиш чегарасини топишга) ўргатади(56,60).

Ўйинлар шуғулланувчиларнинг аниқ психологик стретипа шаклланишининг ўзига хос моделидир, ҳаракат сифатлари ривожланишининг кўтарилишига имкон беради(30,33,34,35,48,65).

Ўйиннинг тушунчаси жуда кенг ёш боланинг оддий ҳаракатидан, то спорт ҳаракат фаолияти такомилланишигача ҳар хил ходисаларни қамраб олади. Ўйинлар инсониятнинг энг биринчи ривожланиш босқичида ҳаёт малакалари ҳаракат сифатлари, ҳаракат малакаларининг энг муҳим воситаси сифатида ривожланган. Ўйинчиларнинг биринчи ривожланиш босқичи – инсониятнинг меҳнати болаларнинг тарбиявий ва соғломлаштириш масалалари билан боғлиқ. Улар ҳар хил мақсад билан ўтказилади; элементар

ҳаракат малакаларини шакллантириш, мактабгача бўлган болаларда кейин жисмоний машқни ўзлаштиришга бўлган қобилиятини тарбиялаш, ўқувчиларни, талабаларни ҳамда спортчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш.

Ўйиннинг беш асосий вазифалари кўрсатилган; ижтимоий тарбиявий, соғломлаштирувчи, ўргатиш, машғулоти ва баҳоловчи. Ҳамма вазифаларнинг жисмоний тарбия ва спортдаги педагогик жараён билан ўзаро боғлиқлиги ҳамда аҳамияти шубҳасиздир.

Ўйинлар жисмоний тарбия тизимида фойдали восита ҳисобланади, уларнинг аниқ таснифланишини талаб қилади. Лекин уларнинг ҳажми ва йўналиши ҳар хиллиги таснифни аниқ бир шаклга келтиришга йўл қўймайди. Мавжуд бўлган ўйинларни тизимга солиш ташкилий ва педагогик белгилари бўйича кўриб чиқилмоқда(26,28,35). Усмонхўжаев (1995) ҳаракатли ўйинларни шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаоллиги даражаси шунингдек, организмга физиологик таъсири ортиши бўйича таснифланишини таклиф қилмоқда.

Ҳаракатли ўйинларни танлаш йўналишига кўра ҳаракат сифатларини тарбиялаш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади(53).

Кичик мактаб ёшдагиларга чاقқонлий, тезокрлик, ҳаракат аниқлиги, мувозанат юзага чиқишининг кузатилиши ҳосдир.

Умуман олганда халқ ўйинлари тобора равнақ топмоқда. Шундай бўлсада ўқувчи ёшлар фаолиятидан мақсадли фойдаланишнинг ягона тизими ва уни талаб даражасида қўйиш мумкиндир. Бу жиҳатларни ўрганиш, илмий-назарий таҳлил қилиш ва амалий таклифлар асосида ўқув-услубий қўлланмаларни ишлаб чиқариш давр таққазосидир.

Боланинг ўсиши ва ривожланиши билан ўйинларнинг мазмуни ҳам ўзгариб боради: ўйин фаолияти дастлабки босқичларда оддий характерда

бўлса, кейинчалик у бойиб боради. П.Ф.Лесгафт ўзининг жисмоний машқлар тизимида ўйинларни жисмоний тарбия воситаси сифатида ифодалайди. У ўйин ёрдамида боланинг ҳаётга тайёrlанишига эътибор қаратади. Унинг ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун қўйган талаблари бугунги кунгача ўз қийматини йўқотгани йўқ. Масалан, у ҳар бир ўйин олдига аниқ мақсадлар қўйиши, ўтказилаётган ўйин қатнашувчиларнинг куч ва қобилиятларига мос келиши, ўйин шуғулланувчига ижобий таъсир кўрсатиши лозимлигини, уларни тизимли тарзда ҳамда мунтазам ўтказиш, ўқувчиларнинг фаоллиги, мустақиллигини оширишга ҳаракат қилиш зарурлигини уқтирган эди.

1.3. Ёш волейболчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини ўзига хос хусусиятлари

Бугунги волейбол ўйинининг моҳияти, жумладан техник-тактик ҳаракатларининг ижро этилиши аксарият “ҳавода” яъни таянчсиз ҳолатда амалга оширилиши билан фарқланади. Сакраб зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, йиқилиб тўп қабул қилиш, бунга яққол мисол бўла олади. Сўнги йилларда ўйин қоидаларининг кескин ўзгариши (танани барча қисми билан тўп қабул қилиш, ҳисобни тай-брек усулида олиб борилиши, “либеро” ўйинчининг жорий этилиши, ўйинчи алмашинувининг тўғридан тўғри амалга оширилиши, тўрнинг пастки қисмига тегишга руҳсат берилиши ва ҳокозолар) ўйин суръатини янада жадаллашишига олиб келди. Мутахассислар томонидан аниқланганки, ҳар бир мусобақа ўйинида волейболчилар 300-600 марта, ҳаттоки ундан кўп сакраб ижро этиладиган техник-тактик малакаларни бажарар эканлар. Агар ўйиндан олдинги “разминка” давомидаги сакрашлар, ўйин вазиятларида тўпсиз ижро этиладиган чалғитувчи сакрашлар эътиборга олинса, қайд этилган сакрашлар ҳажми янада ортади. Борди-ю бу сакрашларнинг йиллик ҳажми назарда тутилса, замонавий волейболда

юксак натижага эришиш қанчалик жисмоний имкониятларга боғлиқ эканлиги аён бўлади.

Демак, жисмоний тайёргарлик техник-тактик тайёргарлик билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, юксак спорт маҳоратини таъминланишида пойдевор сифатида муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тайёргарликнинг умумий асослари

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

Мутахассисларнинг фикрича, асосан шу жисмоний сифатлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакалари, ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган.

Оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу муаммога ҳар доим ҳам режали ва илмий жихатдан ёндошилмайди.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш, шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти тўғри йўналишда тарбияланиб боришига имкон яратади.

Маълумки, инсоннинг жисмоний сифатлари унинг туғилишидан бошлаб шакллана боради. Лекин, унинг болалигида шу сифатлар қандай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши нафақат уни ўсиб, яшаб келаётган муҳитга боғлиқ, балки боланинг муайян сифатини қандай воситалар ёрдамида ривожлантирилиши билан белгиланади. Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга

қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳ.к.) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устиворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эришиш спортчининг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан 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 узоқ 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 чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, техник-тактик чидамкорлик ва ҳокозо.) 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, чакқонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси маҳоратнинг муайян тақдирини белгилаб беради.

Жисмоний тайёргарлик – тайёргарлик турларидан бири бўлиб, волейболчининг организмини ривожлантириш, унинг жисмоний сифат ва қобилиятларини такомиллаштиришга, ҳамда ўйин фаолиятини самарали амалга оширилишини таъминловчи мустаҳкам пойдевор яратишга қаратилгандир.

Замонавий волейбол шуғулланувчилардан ниҳоятда катта куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Ўйиннинг моҳияти ўйинчи ҳаракатининг турли йўналиш ва ўзгарувчан вазиятда ўта тезкор, аниқ ҳамда қисқа вақт ичида ижро этилиши билан таърифланади. Волейболчининг ҳар бир ўйин давомида кўпдан-кўп тўсиқ қўйиш, зарба бериш ва тўп киритиш учун сакрашлари, йиқилишлар, югуриш, тўхташ, бурилиш, эгилиш ва бошқа ҳаракатларни юқори тезликда ижро этилиши катта жисмоний куч, ўта чаққонлик, мустаҳкам чидамкорлик ва руҳий уйғунликни талаб қилади. Бинобарин, ушбу юклама таъсири шуғулланувчи организмнинг функционал жиҳатдан мукаммал шаклланган бўлишини тақоза этади.

Бугунги волейболчи бўйи жиҳатдан 185-195 см ва ундан катта узунликка эга бўлиб, ҳаракатчан, тезкор, сакровчан зийрак, зукко, тез фикрловчи, ўткир зеҳнли, майдонда рўй берадиган вазиятни тез фаҳмлаб “фойдали” жавоб қайтара оладиган кўрсаткичларга эга бўлиши керак. Спортчиларнинг ёшига, тайёргарлигига, малакасига, ҳамда спорт машғулоти даврига ва вазифаларига қараб жисмоний тайёргарликни мазмуни, ҳажми ва шиддати турлича бўлади.

Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари ва мазмуни

Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш.
2. Ҳаётий-зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштириш (юриш, чопиш, сакраш ва ҳокозо).

3. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш.

4. Ҳаракат малакалари ҳажмини ошириш ва уларнинг ижроий чегарасини кенгайтириш.

5. Организмнинг ўйин давомида иштирок этувчи орган, бўлим ва мушак гуруҳларининг функцияларини шакллантириш.

6. Ўйин малакаларини самарали ўзлаштиришни таъминловчи махсус сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий УЖТ ва махсус МЖТ жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик спорт машғулотини муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиётини ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилади. УЖТ ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Мақсади МЖТнинг пойдевори бўлган УЖТ базасини яратишдир.

Вазифалари – асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат малакаларининг ҳажми ва ижроий чегарасини кенгайтириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларга бўлган бардошини оширишдан иборат.

Умумий жисмоний сифатларга куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик киради.

УЖТ – жисмоний сифатларни алоҳида ёки биргаликда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлардан иборат.

УЖТни амалга ошириш жараёнида ҳар хил спорт ускуналаридан, анжомлардан, тренажёрлардан ва табиат омилларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Спорт машғулотининг айрим босқич ва давларида УЖТ машқлари ва машғулотларининг ҳажми, шиддати, йўналиш ва тузилиши ўзига хослиги билан фарқланади.

Махсус жисмоний тайёргарлик – танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Вазифалари:

- волейболга хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч-тезкорлик, чакқонлик, махсус чидамкорлик ва ҳақозо) ривожлантириш;

- ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш;

- ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш;

МЖТ спорт машғулотининг барча босқич ва давларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёрга қўлланилади.

Жисмоний тайёргарликнинг воситалари ва услублари

Жисмоний тайёргарлик бўйича қўйилган вазифаларни ечишда турли воситалар: тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақалардан фойдаланиш мумкин. Шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига машқларнинг мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири бўлиб ҳисобланади.

Шуғулланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- а) тана, қўл, оёқ мушакларининг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик-куч машқлари;

б) чидамлилиқ сифатининг ривожланишига таъсир этувчи (тезкорлик-чидамлилиқ, тезкорлик-куч чидамлилиги) машқлар;

в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар;

г) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига тўғридан- тўғри таъсир этади.

Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар.

Шуғулланувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйидаги услублардан фойдаланилади.

1. Базавий чидамлилиқни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.

2. Махсус чидамлилиқни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш.

3. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур.

4. Оралиқ услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

5. Алмашинувчи машқ усуллари. Бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан юклама(ҳаракат тезлиги, иш ҳажми, муддати ва ҳоказо)нинг айрим кўрсаткичларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини навбатлаштириш, шунингдек, дам олиш оралиқлари ва фаолиятнинг ташқи шароитларини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек

бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади.

Волейболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарликлари.

Спорт машғулотларини муҳим вазифаларидан бири шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиётини ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилган. Умумий жисмоний тайёргарлик ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Умумий жисмоний тайёргарлик организмнинг умумий иш қобилиятини оширишга қаратилган бўлиб асосан ўсиш ва иш бажаришни кучайтириш билан ифодалинади. Айниқса юқори тезлик билан бажариладиган ҳаракатлар учун юрак кон-томир, нафас органларининг функцияси ва тана хароратининг бировз кўтарилиши муҳим аҳамиятга эга. Тана хароратининг бундай кўтарилиши скелет мускуллари ишини кучайтиради, модда парчаланишида ҳосил бўлган маҳсулотларнинг кўпинча сут кислотасининг тўлиқ оксидланишини таъминлайди. Мускуллар фаолиятининг фойдали коэффицентини оширади. Чарчашга мойилликни камайтиради. Умумий машқлар таъсирида асаб хужайраларининг қўзғалувчанлиги ва хужайраларнинг динамикаси ортади. Волейболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор ва зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйдагиларни ҳал этишни таъминлайди:

1. Волейболчиларнинг организмни ҳар томонлама гормоник ривожланишини ва унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш.

2.Саломатлик даражасини ошириш.

3.Шиддатли машғулот ва мусобоқа юкламалари давомида фаол дам олишдан тўғри фойдалана билиш. Замонавий волейболда муваффақиятга эришиш, жисмоний тайёргарлик билан бевосита боғлиқдир.

Л. Айрапетанц, В.В.Бардин, С.П.Евсевлар малакали волейболчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг беқиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёнида техник махоратни шаклланишида асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар. Муаллифлар волейбол билан шугулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан — кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар. Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги жараёнида жисмоний тарбиянинг барча воситаларидан, яъни , жисмоний машқлар, чиникиш ва соғломлаштиришнинг табиий омиллари (қуёшда чиникиш, ҳаво ва сув мухитининг хусусиятлари), режим ва бошқа гигиеник шароитлардан фойдаланишни тавсия қилишган. Бунда махсус танланган жисмоний машқар асосий роль ўйнайди. Волейболнинг хусусиятлари, спортчиларнинг индивидуал қобилиятлари ва уларнинг техник—тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш юксак спорт махоратни таъминлайди.

Ҳозирги вақтда спортнинг барча турларида жисмоний тайёргарлик иккита: умумий ва махсус қисмдан иборат бўлади. УЖТ махсус тайёргарлик вазифаларини ҳал этишга имкон беради. Техник тайёргарликнинг ўзи ҳам спортчи организмнинг ҳамма системаларини махсус жисмоний (ихтисослаштирилган) ва қўшимча (ёрдамчи) жисмоний тарбия воситаларини узвий равишда кўплаб олиб борилган тақдирдагина спортчининг умумий,

махсус ва иродавий ҳаракат сифатлари муваффақиятли ривожланади. Бу ҳол спортчининг ҳар томонлама ривожланишини ва юқори спорт натижаларига эришишини таъминлайди.

Спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги деганда улар танланган спорт тури учун ўзига хос бўлмаган, бироқ спорт фаолиятида муваффақиятга эришиш учун бевосита ижобий таъсир кўрсатадиган ҳар томонлама жисмоний қобилиятларни тарбиялаш назарда тутилади. Спортчининг жисмоний тайёргарлиги спорт фаолияти учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялаш демакдир. Волейбол билан шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бевосита спорт йўналишига эга бўлгани учун, айтилиши мумкин организмнинг умумий жисмоний ривожланиши, мустаҳкамланиши ва чиниқиши билан тамомилан боғлиқдир. Тайёргарликнинг барча бошқа томонлари сингари жисмоний тайёргарлик ҳам умумий ва махсус бўлади. Волейбол спорт туридаги муваффақият фақат шу турнинг ўзига хос томонларини ифода этувчи айрим қобилиятлар билангина эмас, организмнинг функционал имкониятларининг умумий даражаси билан ҳам белгиланади. Шу сабабдан махсус тайёргарлик умумий тайёргарлик билан бирга қўшиб олиб борилгандагина спортчининг жисмоний тайёргарлиги ҳар томонлама ривожланган бўлиши мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун замин яратади, яъни танланган спорт турида спортчи учун зарур шарт шароит сифатида кучлилиқ, тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонликни ҳар томонлама ривожланишини тахмин этади. Спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги қайси спорт тури бўйича ихтисослашганлигига боғлиқ. Бироқ ихтисосга қараб ғоят катта фарқлар бўлишига қарамай, ҳамма соҳадаги умумий тайёргарликда қатор ўхшаш томонлар сақланиб қолади. Бунга сабаб биринчидан спортнинг ҳар хил турлари фақат бир биридан фарқ қилиб

қолмай, маълум даражада умумийликка ҳам эга эканлигида бўлса, иккинчидан, умумий тайёргарликнинг мазмуни фақат спорт фаолиятидаги вазифаларни ҳисобга олиб белгиланмайди, балки жисмоний тарбиянинг умумий вазифаларига ҳам мувофиқлаб белгиланишидадир. Шунинг учун бизнинг шароитимизда спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги, айниқса, спорт маҳоратининг дастлабки пайтларида, «Алпомиш» ва «Барчиной» мажмуасининг меҳзон ва талабларини бажариш билан боғлиқ.

Железняк Ю.Д. фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник) равишда ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) шакллантириш нуктаи назарида тутиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, волейболнинг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли волейбол турида биринчидан кўпроқ куч-чакқонлик сифати устун турса, иккинчидан чидамкорлик ва эгилувчанлик сифати етакчи ролни ўйнайди ва 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. Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг волейбол турида, айниқса, яққол кўзга ташланади. Волейбол соҳасига оид илмий - услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали волейболчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир - бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда. Аввалдан исбот қилинганки, куч ва чакқонлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг тайёргарлигига ижобий

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

Жисмоний тайёргарлик

Спорт фаолиятида техник-тактик малакаларни самарали ижро этиш ва муайян спорт турида юқори натижаларга эришиш спортчиларни шаклланган жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) мақсадга мувофиқ шакллантириш спорт тайёргарлигининг муҳим шартларидан биридир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнларидан иборат бўлиб, мувофиқ спорт турининг хусусиятига мос равишда ташкил қилинишини тақозо этади.

Ушбу жараённинг асосий мақсади умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилади.

Умумий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси махсус жисмоний сифатларни самарали ёки самарасиз шаклланишига боғлиқ бўлади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спортчилар организмнинг функционал имкониятларини ошириш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилади. Барча спорт турлари каби волейболда ҳам ўйин малакаларини тез, аниқ ва вазиятга нисбатан мақсадга мувофиқ ижро этиш энг аввало махсус жисмоний сифатларга боғлиқдир.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари турли йўналишда ижро этиладиган махсус машқлар бўлмиш тўп киритиш, қабул

қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш каби ўйин малакаларидан иборатдир.

Маълумки, замонавий волейболда барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда ўта катта тезликда таянчсиз ҳолатда (сакраган вақтда, кўкракка йиқилиб тўпни қабул қилиш) ижро этилади. Демак, махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда спорт тайёргарлигининг даври ва босқичларига қараб сакраш, турли йўналишда қисқа ораликларга чопиш, “йиқилиш”, тўхташ, дебсиниш машқлари алоҳида ёки ўйин малакаларини ижро этиш билан қўлланилиши мумкин.

Махсус кучни ривожлантириш

Волейболда қатор ўйин малакалари – тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – аксарият куч сифатининг юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади. Бинобарин, ушбу малакаларни самарали бажариш учун қўл ва оёқлар, умуман тана қисмларининг мушаклари тез ва кучли қисқариш имкониятига эга бўлиши лозим. Бошқача қилиб айтганда мушакларнинг қисқариши портловчи куч билан амалга оширилиши керак.

Демак, волейболчи кучини шакллантиришда асосий эътибор тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид махсус машқларга қаратилиши даркор.

Ушбу махсус машқларни ўйин малакалари билан бир вақтда қўлланилиши яхши самара беради.

Тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, айниқса уларни оғирлик мосламалари (оёқ ва белга қўрғошиндан қилинган мослама, зарба беришда билакка ўрнаштириладиган оғирлик мослама) ва турли тренажёрлар ёрдамида ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарлик босқичида амалга оширилиши мақсадга мувофиқдир.

Қуйида айрим тана қисмлари мушакларининг кучини ривожлантирувчи наъмунавий машқлар ёритилган:

Билак мушаклари кучини ривожлантирувчи машқлар:

- гантелларни (1-3 кг) қўлларда ушлаб, билак-кафт бўғимида ўнг ва чап томонга айланма ҳаракат қилдириш;
- шу бўғимда-гантелни юқорига ва пастга ҳаракатлантириш;
- тўлдирма тўпни улоқтириш (қўллар юқорига ёзилган ҳолатдан, билак-кафт бўғимида урғу бериш лозим);
- тўлдирма тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш.

Елка мушаклари:

- ҳар хил ҳолатлардан турли узоқликка(2,3,5,6,8,9,) тўлдирма тўпни улоқтириш;
- ўнг ва чап қўл билан амортизаторда зарба малакасини тақлид қилиш;
- қўлларга таяниб ётган ҳолатда қўл билан “юриш”, “силжиб юриш”, “сакраб юриш”;
- шу ҳолатда – турли йўналишларга;
- тўп (ёки тўлдирма тўп) билан зарба бериш;
- ўтирган ҳолатда олдинга ва орқага тўлдирма тўпни улоқтириш.

Сакровчанлик

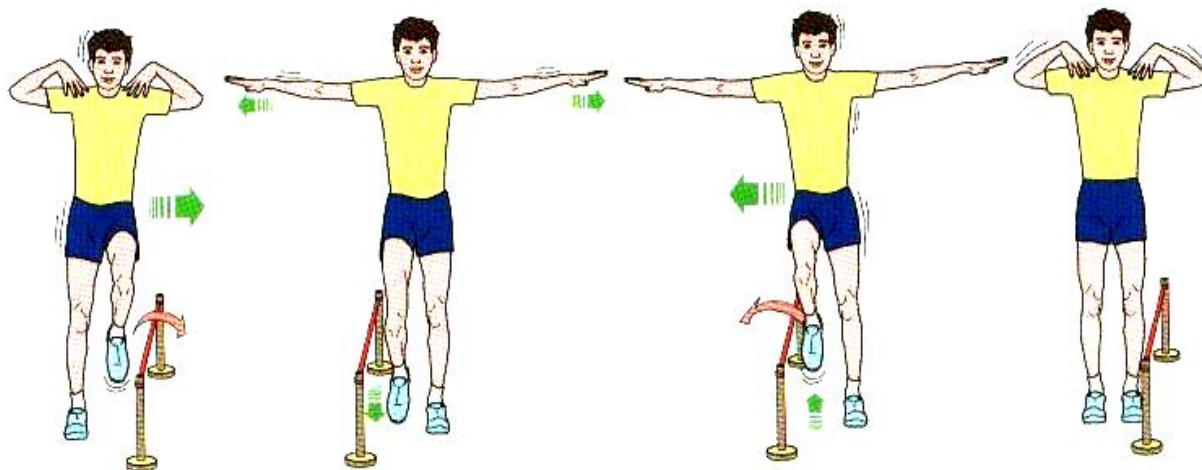
Волейболда аксарият ўйин малакалари сакраган ҳолатларда ижро этилади. Шунинг учун ушбу сифат фойдали натижага эришишда ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади.

Наъмунавий машқлар:

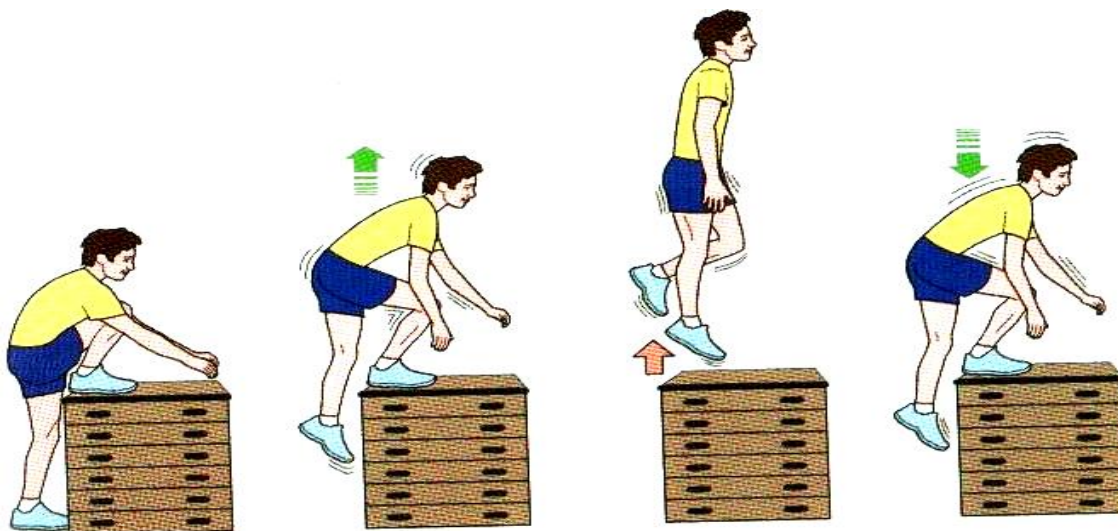
- ўз вазнидан 50-70% оғирликлар билан ўтириб-туриш;
- 50%дан ортмаган оғирликни елкага қўйиб ярим ўтирган ҳолатдан шиддат билан туриш;
- турли оғирликдаги мосламалар билан сакраш;
- тренажёрларда оёқ мушакларини машқ қилдириш;
- турли тезликда ва баландликда скакалка билан сакраш;
- турли баландликдаги тўсиқлар оша сакраш.

- турли баландликдаги тўсиқлардан ён томон билан қўлларни букиб ва очиб, юқорига кўтариб сакраш.

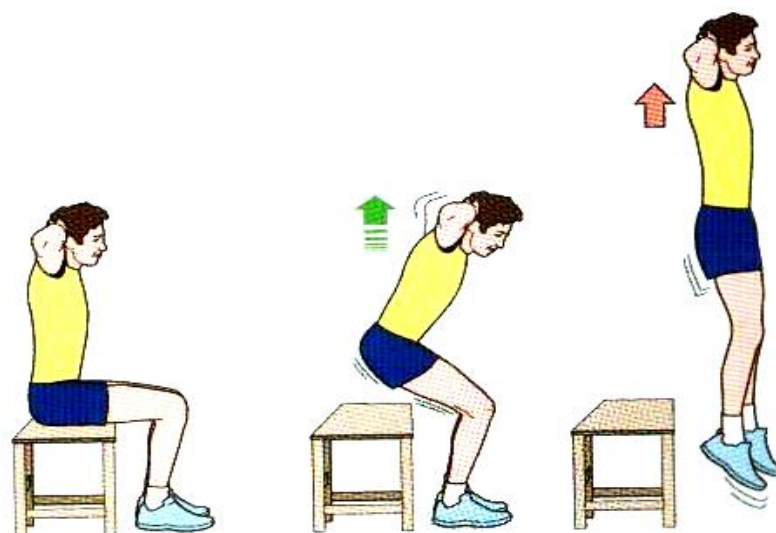
- ўтирган ҳолатда қўллар ёрдамисиз ва қўллар ёрдамида юқорига сакраш(1,2,3,4,5-расмлар).



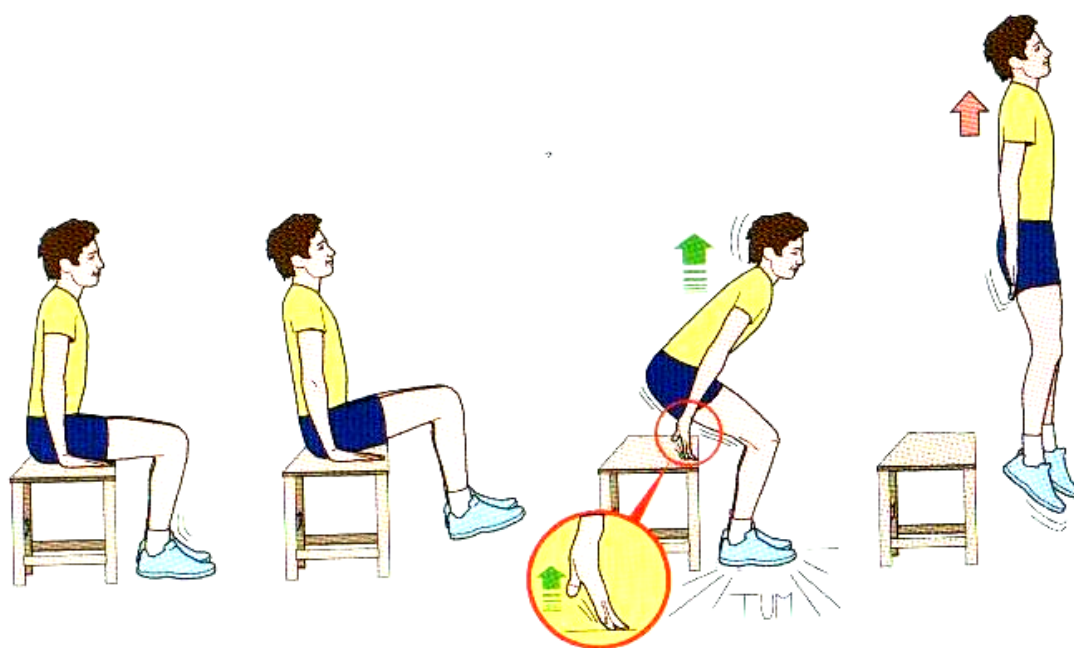
1-Расм



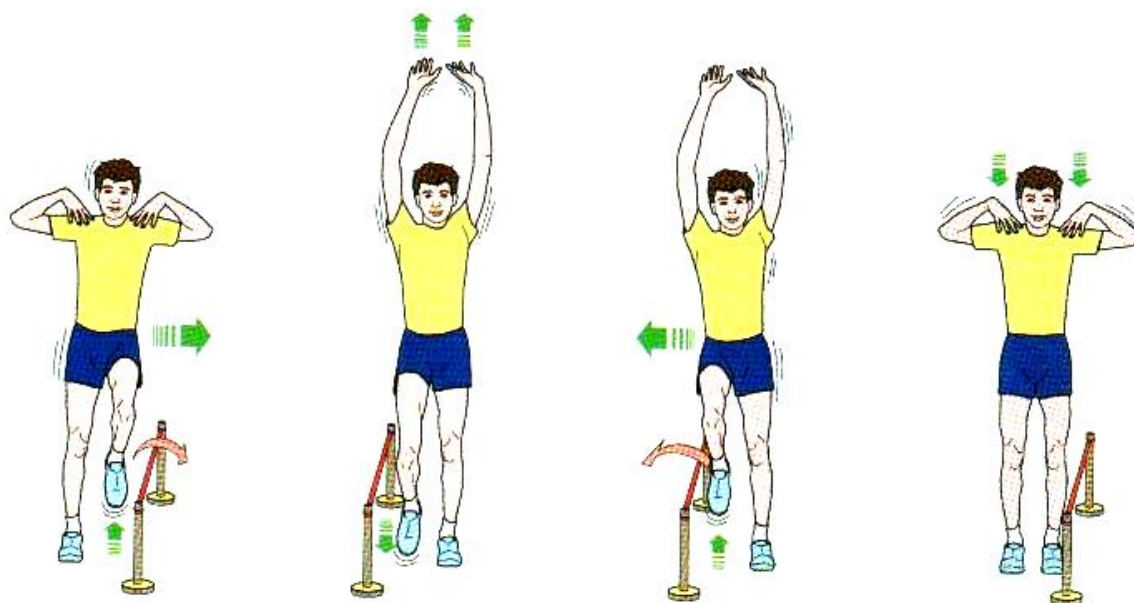
2-Расм



3-Пасм



4-Пасм



5-Расм

Махсус тезкорлик

Волейболчининг махсус тезкорлиги уни қисқа муддат ичида майдонча бўйлаб ҳаракатланиши ва ўйин малакаларини вазият талабига мос равишда самарали ижро этиши билан белгиланади.

Тезкорлик волейболда 3 хил шаклда намоён бўлади:

- турли ишора ва вазиятни фаҳмлаш тезлиги (жамоадошининг ишораси, ўйин вазиятини ўзгариши ва уни баҳолаш, рақиб ўйинчининг жойлашиши ва ҳоказо);
- ушбу вазиятларга нисбатан тезкор ва мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш;
- ҳаракатланиш ёки бир неча ҳаракатларни кўп марталаб ижро этиш тезлиги.

Наъмунавий машқлар:

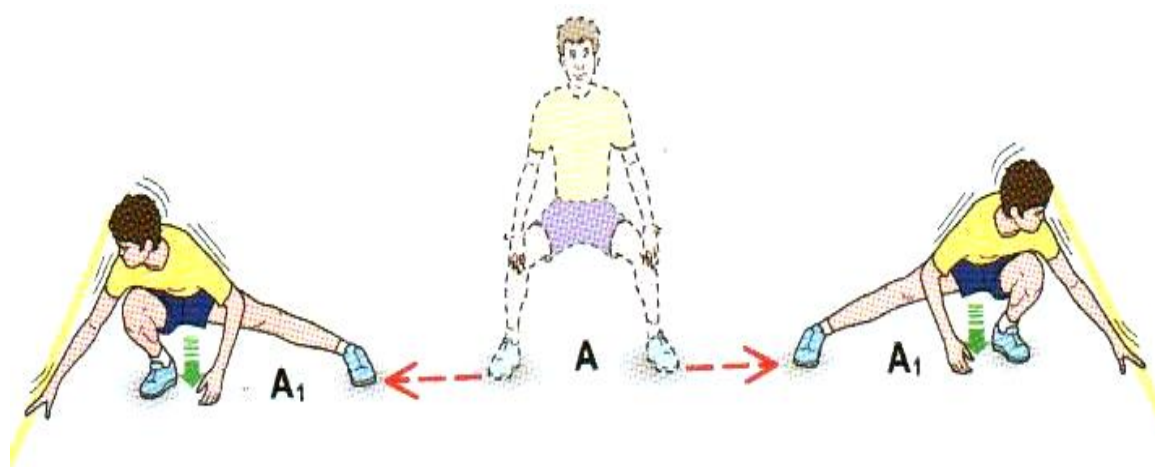
- мураббийни турли ишорасига турли ҳаракатлар билан тез ва аниқ жавоб бериш. Масалан: мураббий бир марта чапак чалса – тўпни йиқилиб олиш малакасини тақлид қилиш, икки марта чапак чалса – сакраб зарба

бериш тақлидини бажариш, бир қўлини юқорига кўтарса – сакраб тўп узатиш тақлиди ва ҳоказо;

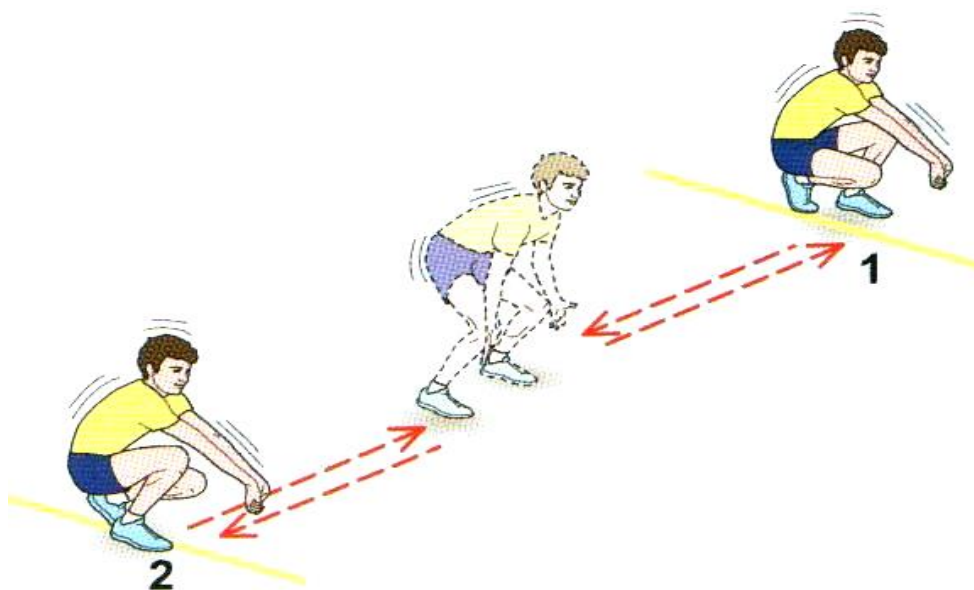
- волейбол майдончаси макетида турли тактик вазифаларни қисқа муддатда ечиш (тактик вазиятни баҳолаш ва тўғри қарор қабул қилиш тезлигини такомиллаштириш);

- ҳар бир зонада шу зона ўйинчиси функционал ҳаракати (малакаси)ни тақлид қилиш (умумий тезлик баҳоланади). Масалан: 1 зона – тўп киритиш; 6 зона – рақиб томондан йўналтирилган тўпни йиқилиб олиш; 5 зона рақиб томондан киритилган тўпни 2 зонага узатиш; 4 зона – баланд узатилган тўпга сакраб зарба бериш; 3 зона – қисқа узатилган тўпга сакраб зарба бериш; 2 зона – 2, 3 ва 4 зоналарда тўсиқ қўйиш.

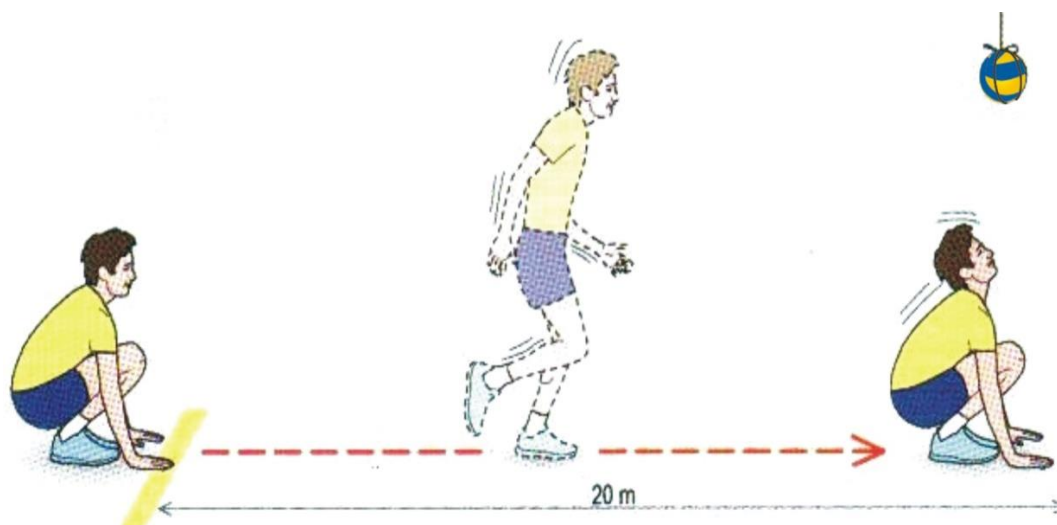
-мураббий 1 марта чапак чалса ўнг томонга юриб тўпни қабул қилиш, 2 марта чапак чалса чап томонга юриб тўпни қабул қилиш, ўнг қўлни ён томонга кўтарса олдига юриб тўпни қабул қилиш, чап қўлни ён томонга кўтарса орқага юриб тўпни қабул қилиш(6,7,8,9-расмлар).



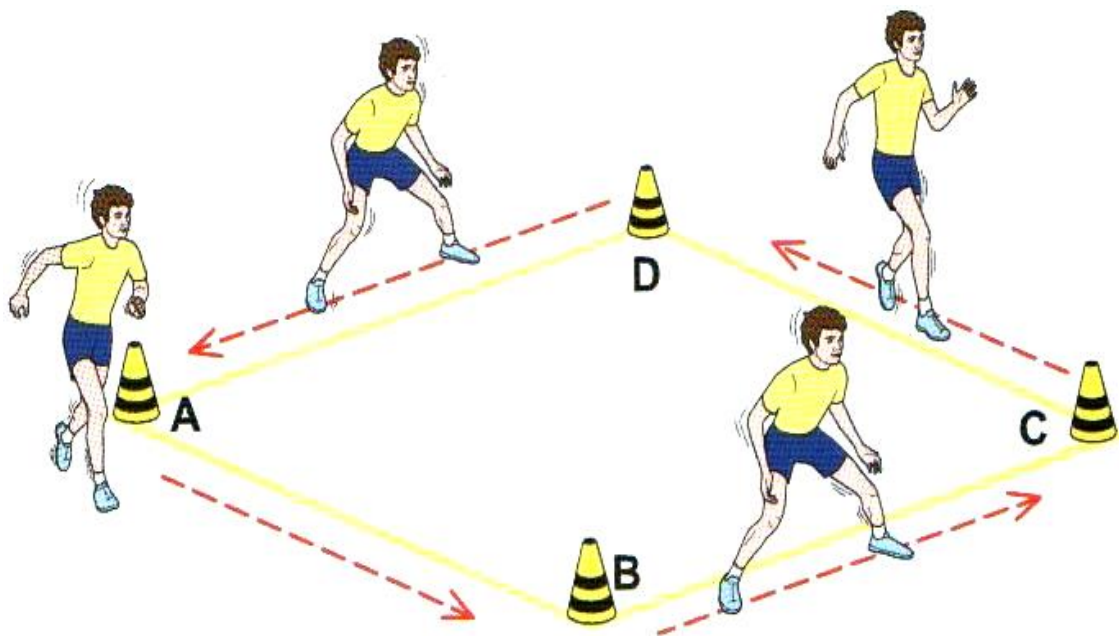
6-Расм



7-Пасм



8-Пасм



9-Расм

Махсус чидамкорлик

Замонавий волейболда турли мазмундаги махсус чидамкорлик (сакраш чидамкорлиги, тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги, ўйин чидамкорлиги) ҳал қилувчи омил деб эътироф этилади. Ушбу сифатлар, айниқса сўнгги партияларда ўзини “мен”лигини кўрсатади. Чунки, чидамкорлик, шу жумладан юқорида қайд этилган чидамкорлик турлари тушунчаси – узоқ вақт давомида чарчамасдан шу сифат ёки ўйин малакаларини юқори иш қобилияти даражасида самарали ижро этиш демакдир.

Тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги – бу майдонча бўйлаб ҳаракатланиш ва ўйин малакаларини катта тезликда кўп марта самарали ижро этиш имкониятини англатади. Ушбу сифатларни ривожлантириш юқори тезликда ижро этиладиган махсус машқларни кўп марталаб қайтариш ёрдамида амалга оширилади (38 б).

Бу сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўриқиш ҳолларини олдини олиш учун катта тезлик билан ижро этилаётган машқлар (ёки машқлар мажмуаси)нинг бир марта қайтарилиши 20-30 с бўлиши, машқларни ижро этиш оралиғи (дам олиш) 1-3 дақиқа, қайтарилиш сони эса 4-10 мартага тенг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- “моккисимон” югуриш;
- “арчасимон” югуриш;
- “юлдузсимон” югуриш;
- майдончада диагонал йўналиш (X)да югуриш;
- шу машқларни оғирлик мосламалар билан бажариш;
- 2, 3, 4 – зоналарда тўсиқ қўйиш тақлиди;
- 2, 3, 4 – зоналарда зарба бериш тақлиди;
- турли зоналарда тўпни йиқилиб “олиш” тақлиди.

Сакраш чидамкорлиги

Замонавий волейболда деярли барча ўйин малакалари (тўп киритиш, қабул қилиш ва узатиш, зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) аксарият ҳолларда сакраб ижро этилади. Демак, бир учрашув давомида сакраб ўйин малакасини ижро этиш жуда кўп марта қайтарилади. Шунинг учун бу сифат аслида тезкор-куч сифатини ифода этса-да, уни ривожлантиришга ва бу сифатни тарбияловчи машқларга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- 10 кг штанга (ёки бирор юк) 1,5 дақиқа ўтириб туриш;
- оёқ ва белга жойлаштирилган оғирлик мосламалари билан имкони борича сакраш;
- 1 дақиқа давомида ҳар 30 с дам олишдан сўнг тўсиқ малакасини тақлид қилиш (3-5 марта);

- курбақача сакраш эстафетаси;
- кенгуруча сакраш эстафетаси;
- чумчукча сакраш эстафетаси;
- қопни кийиб сакраш эстафетаси;
- тренажёрларда машқ қилиш.

Ўйин чидамкорлиги

Ўйин чидамкорлиги – юқорида қайд этилган барча чидамкорлик турларини ўз ичига олади ва шуни ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади.

Ушбу сифат интеграл сифат бўлиб, уни ривожлантириш, одатда, ўйин партияларини кўпайтириш (6-9 партия) ҳамда ўйинни тўлиқ (6-6) ва тўлиқсиз (5-5, 4-4, 3-3) таркибда ташкил этиш ёрдамида амалга оширилиши мумкин. Бошқача қилиб айтганда ўйин вазияти ўйинчилардан маълум мазмун ва йўналишга хос ҳаракат ижросидан сўнг (балки ижро якунламасдан) зудлик билан умуман бошқа мазмун ва йўналишдаги ҳаракатларни ижро этишга ундайди. Бундай ҳаракатларни катта тезликда ва самарали бажариш спортчилардан ўта чаққонликни талаб қилади.

Чаққонлик – бу интеграл (йиғма) сифат бўлиб ўз ичига куч, тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, сакровчанлик, қисқа вақтда вазиятни фарқлаб олиш ва тезкор равишда тўғри қарорга келиб, шиддатли ҳаракат қилиш сифат ҳамда қобилиятларини қамраб олади. Ушбу сифатларнинг юқори савияда ижро этилиши вестибуляр аппаратининг функционал имкониятлари шаклланган бўлишини тақозо этади.

Наъмунавий машқлар:

- 5 марта олдинга ўнбалок ошиш – сакраб зарба бериш тақлиди 5 марта орқага ўнбалок ошиш – йиқилиб тўпни қабул қилиш – тақлиди;

- шу машқ тўсиқ қўйиш ва сакраб тўп узатиш тақлиди билан бажарилади;

- шу машқ сакраб ўнг ва чап томонларга 360° айланиб қўйиш машқи билан ижро этилади.

Бундай ўйинлар партиялари оралиқларида қисқа муддат ичида ижро этиладиган махсус машқлар қўлланилиши мумкин.

Наъмунавий машқлар:

- 15 марта ўнг оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;

- 15 марта чап оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;

- шу сакраш машқлари қайтарилади ва машқ тугаши билан тўпни йиқилиб қабул қилиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш малакалари тақлид қилинади;

- “моккисимон” югуриш – машқ тугаши билан навбатма-навбат ўйин малакаларини тақлид қилиш;

- “арчасимон” югуриш ва ўйин малакалари тақлиди;

- ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар;

- маълум вақт давомида (20 с, 30 с, 45 с, 60 с) имкони борича кўп марта самарали ўйин малакаларини бажариш (тўп билан).

Махсус чаққонлик

Ўйин давомида кескин ўзгариб турувчи ўйин вазияти техник-тактик малакаларни шу вазият талабига мос равишда ижро этилишини тақозо этади:

- тўсиқлар оша (3 та кетма-кет тўсиқдан) олдинга ва орқага чопиш-тўсиқ қўйиш-сакраб зарба бериш;

- йиқилиб тўпни қабул қилиш – сакраб тўп узатиш тақлидлари.

Махсус эгилувчанлик

Волейбол ўйинида ижро этилувчи техник-тактик малакаларни самарали ижро этишда эгилувчанлик сифатининг аҳамияти алоҳида ўрин эгаллайди. Волейболчининг эгилувчанлиги ўзига хос оптимал амплитудада ривожланган бўлиши лозим. Меъёридан ортиқ ёки кам амплитудага эга эгилувчанлик ўйин малакасининг ижро этилиш самарасига салбий таъсир қилиши мумкин. Масалан: кўкрак билан йиқилиб тўпни қабул қилишда ортиқ-амплитудалик эгилувчанлик жароҳатланишга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Махсус эгилувчанликни тарбиялаш учун эгилиш, букилиш, ёзилиш, бурилиш ва бўғимларни “қисиш”га оид машқларни бажариш мумкин.

Наъмунавий машқлар:

- ўтирган ҳолатда гавдани букиш-пешона тиззаларга имконияти бориचा яқинлаштирилади, оёқлар букилмайди;
- “букир кўприк” машқини бажариш;
- тик турган ҳолатда тананинг тос-бел қисмидан айланма (ўнг ва чап томонга) ҳаракатга келтириш;
- икки шуғулланувчи турли ҳолатлардан бир-бирини букиш, эгиш, буриш, “ёзиш” машқларини бажаради.

I боб бўйича хулосалар.

Мавзу йўналиши доирасида қайд этилган илмий – услубий маълумотлар ва мутахассис олимлар фикр–мулоҳазалари таҳлилига асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Кўп йиллик спорт машғулотининг қайси бир тайёргарлик босқичи бўлишидан қатъий назар умумий ва махсус жисмоний машқ кўникмаларига ўргатиш доимо устивор фундаментал босқич бўлиб, унда жисмоний баркамоллик захираси кенгайтирилади ва спорт маҳоратига асос солинади.

2. Волейболга хос умумий ва махсус жисмоний машқларга ўргатиш самарадорлиги, ўргатиш босқичлари, услублари ва воситаларини дидактик принциплар ҳамда мувофиқ йўналишда ўтказиладиган илмий тадқиқот натижалари асосида қўллаш билан белгиланади.

3. Техник ҳаракатларнинг серқиррали ва жисмоний – техник имкониятлар захирасини таъминлаш ҳамда уларни турли вазиятларга нисбатан барқарорлигини (турғунлигини) шакллантириш устувор жиҳатдан самарали қийматга эга умумий ва махсус машқлардан унумли фойдаланиш сураътига боғлиқ бўлади.

4. Жисмоний сифатларни ўзлаштириш ва уларни шакллантиришда қўлланиладиган умумий ва махсус жисмоний машқларни такомиллаштириб борилиши тадқиқот натижаларига асосланиб шу машқларни ўзлаштириш ҳамда уларни юксак маҳорат билан ижро этиш имкониятини яратади.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТНИ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ.

2.1. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва услублари.

Ишнинг мақсади: дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган 11-12 ёшли волейболчилар умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришда умумий ва махсус жисмоний машқлардан иборат машғулот жараёни самарасини ўрганишга қаратилган. Ёш волейболчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний машқларнинг кўшимча машқлар ёрдамида такомиллаштириш шуғулланувчиларни жисмоний кўрсаткичларини сезиларли даражада ўзгаришини кўрсатиб бериш.

Тадқиқот ишининг вазифалари; 11-12 ёшли волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний кўрсаткичлари тадқиқотдан олдинги ва тадқиқотдан кейинги ҳолати таҳлил этиш. Дастлабки ўргатиш босқичида 11-12 ёшли волейболчиларни жисмоний сифатларини, имкониятларини умумий ва махсус жисмоний машқларни такомиллаштириш натижасида самарали ошириш имкониятини аниқлаш.

Тадқиқот услублари: тадқиқот ишимизда қуйидаги услублардан фойдаландик: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, суҳбат, математик статистика методи.

Илмий услубий адабиётлари таҳлили: мавзуга доир илмий услубий адабиётлар таҳлили асосида етук мутахассислар фикр мулоҳазалари ўрганилиб чиқилди ва умумлаштирилди. Шу билан биргаликда тадқиқот ишимизга яқин мавзуларда ўрганилиб чиққан илмий ишлар таҳлил қилинди ва тадқиқот ишимизнинг мақсади вазифалари аниқлаб олинди. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили асосида 11-12 ёшли волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштирувчи машқлар, жисмоний сифатларини ривожлантирувчи машқлар ҳамда халқ ҳаракатли ўйинлари саралаб олинди.

2.2. Педагогик тест машқлари ҳолатининг таҳлили

Умумий жисмоний машқлар

1. 30 метрга югуриш.
2. 6x5 метрга моккисимон югуриш.
3. Турган жойидан узунликка сакраш.
4. Турган жойидан баландликка сакраш.
5. Тўлдирма тўпни (1кг) улоқтириш.

Махсус жисмоний машқлар

6. Тўпни ўйинга киритиш (1,5,6 зоналарга 2мартадан).
7. 3метр баландликдаги нишонга тўпни текказиш (6марта).
8. Тўпни 3-зонага етказиб бериш (4,6,2 зоналардан).

Ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарликлари даражаси қоидалар асосида қуйидаги тестлар ёрдамида аниқланади:

1. Паст стартдан 30 метрга югуриш. Тест синовлари умумий қабул қилинган методика бўйича ўтказилади.

2. Йўналишни ўзгартириб 30 метрга моккисимон югуриш назоратини қабул қилиш қуйидагича бўлади: 5 метр масофада икки чизиқ старт олиш ва назорат чизиғи чизилади. Синалувчига ишора берилганда, у 5 метр масофани 6 маротаба югуриб ўтади. Ҳаракатланиш, йўналишни ўзгартириш пайтида, синовда иштирок этаётган ўқувчининг икки оёғи чизиқни кесиб ўтиши керак. Топшириқни бажариш умумий вақти қайд этилади.

3. Жойидан туриб узунликка сакраш. Сакраш узоқлиги ($\pm$ см аниқлик билан) назорат чизиғидан синовда иштирок этувчининг ерга тушган, энг яқин изигача бўлган масофани рулетка ёрдамида ўлчаш билан амалга

оширилади. Уч марта уринишдан кейин, энг яхши натижаси ҳисобга олинади. Аввал синов уринишига имкон берилади.

4. Икки оёқда жойда туриб, юқорига сакраш. Бундан мақсад, юқорига сакраганда оғирлик умумий маркази кўтарилиши баландлигини ўлчаш имконини берувчи В.М.Абалаков конструкцияси мосламаси қўлланилади. Жойидан туриб сакрашда, сакраш ва ерга тушиш 50х50 см квадрат ичида амалга оширилади. Синовда иштирок этувчилар ва бир синов ҳамда уч ҳисобга олиш уринишларини амалга оширадилар бунда энг яхши натижа ҳисобга олинади.

5. Тўлдирма тўпни (1кг) боши ортидан икки қўллаб улоқтириш (узоққа улоқтириш қайд этилади) бажариш тартиби: Синовда иштирок этувчи чизиг олдида туради, бир оёғи олдинда, икки қўли билан тўпни пастга қилиб олдида ушлаб туради. Тўпни кўтариб орқага, боши ортига олиб ўтади ва шу заҳоти уни олдинга отади. Синовда иштирок этувчилар старт чизиги олдида ўтирадилар, уларнинг елкалари старт чизигида, улоқтириш бош ортидан бажарилади.

6. Тўпни ўйинга киритиш (1,5,6 зоналарга 2мартадан). Бунда бажарувчи тўпни майдоннинг ташқарисидан хохлаган жойидан белгиланган жойнинг ҳар бирига икки мартадан тушуриши керак. Ҳар бир аниқ тушган тўп 5 балл билан, майдоннинг бошқа белгиланган жойига тушса 3 балл билан (масалан 1-зонага тушиши керак бўлган тўп 6 ёки 5 зонага тушса), майдоннинг ташқарисига ёки тўрга тегиб ўтмаса 0 балл билан баҳоланади.

7. 3 метр баландликдаги нишонга тўпни текказиш (6марта). Бу машқда полдан 3метр баландликка 50х50 смли квадрат белгиланади. Шуғулланувчилар 4 метр узоқликдан шу нишонни 6 имкониятдан тўпни юқоридан икки қўллаб мўлжалга олиш керак. Ҳар бир мўлжалга теккан аниқ тўп учун 5 балл, ноаниқ тўп учун 0 балл берилади.

8. Тўпни 3-зонага етказиб бериш (4,6,2 зоналардан). Тўпни юқоридан ёки пастдан 3-зонада 1кв/м майдонда турган боғловчига 4,6,2 зоналардан етказиб бериш. Ҳар бир шуғулланувчи бола учун 1зонадан 2тадан 6марта имконият берилади. Ҳар бир аниқ юқоридан етказилган тўп учун 5 балл, боғловчига ноқулай етказилган тўп учун 3 балл, ноаниқ тўп учун 0 балл берилади. Боғловчи белгиланган майдондан чиқмаган ҳолда тўпни қабул қилиши керак.

Қайд этилган тадқиқот услубларини қўллаш тартиби ва уларнинг мазмуни мувофиқ бандларда тўлиқ акс эттирилган.

2.3. Педагогик тажрибанинг мазмуни ва натижалари.

Тадқиқот ўтказиш тартиби. Тадқиқот 9 ой давомида икки гуруҳ иштирокида амалга оширилди. Булар назорат ва тажриба гуруҳлари. Назорат гуруҳида иштирок этган волейболчи болалар амалдаги мактабда дарсдан ташқари тўғарак дастури асосида ўтказилган машғулотларда шуғулланди.

Тажриба гуруҳи машғулотлари жараёнида мактабда дарсдан ташқари тўғарак дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб, дарс таркибига волейболчига хос умумий ва махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар мажмуаси киритилди.

Асосий туришдан оёқ учларига кўтарилиш; ўнг ва чап оёқларда ўтириб туриш. Сакрамочок (скакалка) да вақтга, гимнастика тўшаги устида ва турли хил сакрашлар;

Тўсиқлар устидан сакрашлар (тўлдирма тўп, гимнастика ўриндиғи ва ҳ.к.); зинапояда сакраш билан юқорига ҳаракатланиш (3-5 поғона); бир ва икки оёқлаб сакрашлар (9м); ўтирган ҳолатдан қўлларни юқорига силташ билан узунликка сакраш; жойдан ва югуриб келиб осиб қўйилган тўпга сакраш; моккисимон, арчасимон, юлдузчасимон югуриш ва бошқа машқлар.

Машғулотлар ҳафтанинг тоқ кунлари назорат гуруҳида, жуфт кунлари эса тажриба гурида олиб борилди

Тадқиқот давомида икки гуруҳда ҳам 12 тадан 24 та текширилувчи иштирок этди. Тадқиқот машқларини ўз таркибига киритмаган анъанавий (Мактаб дастури асосида) ва шу машқлар билан қўлланиладиган машғулотлар самарадордиги икки гуруҳда ҳам тадқиқотдан олдин ва тадқиқот якунида текшириш ўтказиш асосида аниқланди.

Математик статистика услублари: қуйидаги спорт билан шуғулланишни бошлаган 11-12 ёшли ўғил болаларда 30 метрга югуриш, 5х6 метрга моккисимон югуриш, жойдан туриб узунликка сакраш, жойдан туриб баландликка сакраш ва 1кгги тўлдирма тўпни улоқтиришни, тўпни ўйинга киритиш (1,5,6 зоналарга 2мартадан), 3метр баландликдаги нишонга тўпни текказиш (6марта), тўпни 3-зонага етказиб бериш (4,6,2 зоналардан) дастлабки, ҳамда 9 ойлик машғулотлардан сўнгги кўрсаткичларини хавола этилган.

Тадқиқотни ташкил қилиниши: тадқиқот ишимиз АДУ кутубхонасида илмий-услубий адабиётлар таҳлил қилиниб, 2014 йил сентябр ойидан 2015 йил май ойигача бўлган вақт оралиғида Мархамат тумани ХТМФМТ ва ТЭ бўлимига қарашли 1-умумтаълим мактабида бошланғич ўргатиш босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли волейболчи болалар ўртасида педагогик тажриба ўткизилди.

III- БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.

3.1. 11-12 ёшли волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний кўрсаткичлари ҳолати.

Ёш волейболчиларнинг келажакда юқори натижаларга эришишларида уланинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги муҳим аҳамият касб этади. Ёш волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларнинг таъсирини аниқлаш мақсадида улар ўртасида тест синовлари ўтказилди. Ўтказилган тест синовлари натижалари қуйдаги жадвалларда келтирилган.

Бошланғич ўргатиш босқичида 11-12 ёшли волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун қўлланилган умумий ва махсус жисмоний машқларнинг самарадорлигини 1-4 жадвалларда кўришимиз мумкин.

Шуғулланувчиларнинг тезкорлик сифатларини ривожланганлигини текшириш мақсадида 30 метр масофага югуриш бўйича ўтказилган тест натижалари тажриба гуруҳида тадқиқотдан олдин ўртача 5.7секунд, тадқиқотдан сўнг 5.2секунд натижани кўрсатган. Назорат гуруҳида бўлса тадқиқотдан олдин ўртача 5.6 секундни кўрсатган тадқиқот оҳида бўлса 5.4 секунд натижани кўришимиз мумкин. Демак бу синовда тадқиқот гуруҳи 0.5 секундга, назорат гуруҳи эса 0.2 секундга натижаларини яхшилаганлар.

6х5 метрга моккисимон югуриш тести натижалари тажриба гуруҳида тадқиқотдан олдин ўртача 10.7 секунд, тадқиқотдан сўнг эса 10.1 секунд натижани кўрдик. Назорат гуруҳи тадқиқотдан олдин ўртача 11.6 секунд, тадқиқот сўнгида эса 11.5 секунд натижани кўриб турибмиз. Демак моккисимон югуриш синовида тадқиқот гуруҳи 0.6 секундга ўсган, назорат гуруҳи эса 0.1 секунд деярли ўсмаган деб айтишимиз мумкин.

11-12 ёшли ўғил болаларда умумий жисмоний тайёргарлигини тадқиқотдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлари (тажриба гуруҳ). 1-жадвал.

№	Исми ва фамилияси	30 метрга югуриш (секунд)		6х5 метрга моккисимон югуриш (секунд)		1кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш (см)		Турган жойидан баландликка сакраш (см)		Турган жойидан узузликка сакраш(см)	
		Тад-дан Олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин
1	Азизов Я	5.9	5.4	10.6	10.1	400	450	22	26	145	150
2	Рахимов Ж	5.7	5.1	10.5	10.0	440	480	25	29	160	164
3	Ғаниев О	5.8	5.3	10.7	10.2	420	460	24	28	155	160
4	Сайдахматов И	5.7	5.2	10.6	10.0	430	485	24	29	150	160
5	Жўрахонов О	5.5	5.0	10.5	10.0	400	440	23	26	157	161
6	Шокиров Ф	5.6	5.1	10.6	10.1	440	480	24	28	160	166
7	Шокиров С	5.7	5.3	10.8	10.2	435	480	23	26	155	160
8	Тожибоев Д	5.6	5.1	10.7	10.2	500	530	26	30	170	175
9	Фозилжонов Л	5.8	5.3	10.8	10.1	440	485	22	26	150	154
10	Отахонов Р	5.8	5.4	10.9	10.3	430	470	22	27	144	150
11	Турсунбоев Ж	5.8	5.3	11.3	10.5	400	445	26	30	145	150
12	Юлдашев А	5.5	5.0	10.4	10.0	520	600	29	33	162	168
Умумий йиғиндиси		68.4	62.5	128.4	121.7	5255	5805	290	338	1853	1918
Ўртача кўрсаткич		5.7	5.2	10.7	10.1	437.9	483.7	24.1	28.1	154.4	159.8
Натижа		-	5	-	6	-	45.8	-	4	-	5.4

**11-12 ёшли ўғил болаларда умумий жисмоний тайёргарлигини тадқиқотдан олдинги ва кейинги
кўрсаткичлари (назорат гуруҳ). 2-жадвал.**

№	Исми ва фамилияси	30 метрга югуриш (секунд)		6х5 метрга моккисимон югуриш (секунд)		1кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш (см)		Турган жойидан баландликка сакраш (см)		Турган жойидан узузликка сакраш(см)	
		Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин
1	Аҳмаджонов П	5.5	5.3	11.5	11.2	410	430	26	28	145	150
2	АбдурахмоновУ	5.7	5.5	11.3	11.1	400	430	25	27	142	145
3	Абдурахонов А	5.1	4.9	11.6	11.3	440	455	27	29	155	158
4	Валломатов Х	6.1	5.9	12.4	12.1	380	400	22	25	155	158
5	Мамажонов А	5.8	5.5	11.9	11.6	520	550	30	34	146	150
6	Расулов Р	5.7	5.5	11.8	11.6	400	430	25	27	148	150
7	Саримсоқов М	5.6	5.4	11.6	11.3	470	500	25	28	158	163
8	Аҳмаджонов С	5.6	5.4	11.7	11.5	495	520	23	25	160	163
9	Фозилжонов М	5.7	5.5	11.8	11.6	400	420	22	25	160	162
10	Сайдахматов Ж	5.8	5.6	12.1	11.9	435	450	26	28	148	150
11	Юнусов С	5.4	5.2	11.3	11.1	500	530	26	29	165	168
12	ТўхтамуродовС	5.2	5.1	11.9	11.7	390	410	26	28	147	150
Умумий йиғиндиси		67.2	64.8	139.9	138	5240	5525	303	333	1829	1867
Ўртача кўрсаткич		5.6	5.4	11.6	11.5	436.6	460.4	25.2	27.7	152.4	155.5
Натижа		-	2	-	1	-	23.8	-	2.5	-	3.1

Шуғулланувчиларнинг куч сифатларини ривожланганлигини текшириш мақсадида ўтказилган 1кг оғирликдаги тўлдирма тўпни улоқтириш тести натижалари тажриба гуруҳи тадқиқотдан олдин ўртача 437.9 смга тўпни улоқтирган бўлса, тадқиқотдан сўнг 483.7 см натижани кўрдик. Назорат гуруҳи тадқиқотдан олдин 436.6 смга тўпни улоқтирган бўлса, тадқиқот охирида эса 460.4 см натижани кўрсатдилар. Демак, тажриба гуруҳи натижалари 45.8 смга ўзгарган, назорат гуруҳида эса 23.8 смга имкониятларини оширганлигини кўришимиз мумкин.

Ёш волейболчиларни оёқ портловчан кучини текшириш мақсадида турган жойидан баландликка сакраш тестида олиб борилди бунга кўра тажриба гуруҳи шуғулланувчиларининг кўрсатган натижаларининг тадқиқотдан олдинги ўртача кўрсаткичи 24.1 смга сакраган бўлсалар, тадқиқотдан сўнг 28.1 смга сакрадилар. Ушбу кўрсаткич назорат гуруҳи шуғулланувчиларида бўлса тадқиқотдан олдин ўртача 25.1 смни ташкил этган бўлса, тадқиқотнинг охирида бу кўрсаткич 27.7 см га ошганлигини кўришимиз мумкин. Демак тажриба гуруҳи 4 смга, назорат гуруҳи эса 2.6 смга ўсганлиги исботланди. Баландликка сакраш сифатини ривожлантиришда қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ва ёрдам берувчи машқлар қўлланилиш хусусиятига кўра тўғри танланганлиги ушбу тест натижаси кўрсатиб турибди.

Турган жойидан узунликка сакраш бўйича ўтказилган тест натижалари қуйидагича бўлган тажриба гуруҳида тадқиқотдан олдин ўртача 154.4 см, тадқиқотдан сўнг эса ўртача 159.8 см натижасини кўрсатганлар. Назорат гуруҳида бўлса жойида туриб узунликка сакраш тести натижалари йил бошида ўртача 152.4 смни йилнинг охирида бўлса 155.5см натижани кўришимиз мумкин. Демак бу синовда тажриба гуруҳи 5.4 смга, назорат гуруҳи эса 3.1 смга ўз натижасини яхшилаганини исботладик. Сиз билан бизга спорт назариясидан яхши маълумки ҳар бир спорт турнинг ўзига хос хусусияти бўлади. Волейбол спорт турининг ўзига хос хусусиятларидан бири бу сакраб бажариладиган ҳаракатларни ташкил қилади.

Сакраш сифатини ривожлантиришда қўлланилган машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва ёрдам берувчи машқлар қўлланилиш хусусиятига кўра тўғри танланганлиги ушбу тест натижаси кўрсатиб турибди.

Бундан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки бошланғич ўргатиш босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли волейболчиларни оёқ портловчан кучини ривожлантириш учун қўлланилган машқлар ўз самарадорлигини кўрсатган.

11-12 ёшли ўғил болаларда махсус жисмоний тайёргарлигини тадқиқотдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлари (тажриба гуруҳ).

3-жадвал.

№	Исми ва фамилияси	Тўпни ўйинга киритиш (1,5,6 зоналарга 2 мартадан).		3 метр баландликдаги нишонга тўпни текказиш (6 марта).		Тўпни 3-зонага етказиб бериш (4,6,2 зоналардан).	
		Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан Олдин	Тад-дан кейин
1	Азизов Я	11	21	10	20	8	19
2	Рахимов Ж	11	18	10	25	8	18
3	Ғаниев О	8	19	5	15	6	19
4	Сайдахматов И	6	17	5	15	9	18
5	Жўрахонов О	9	19	10	25	11	19
6	Шокиров Ф	8	21	5	25	14	24
7	Шокиров С	11	21	10	25	14	21
8	Тожибоев Д	12	24	15	25	12	21
9	Фозилжонов Л	11	21	10	20	9	19
10	Отахонов Р	8	19	5	15	8	19
11	Турсунбоев Ж	9	17	5	15	9	18
12	Юлдашев А	12	24	10	20	13	24
Умумий йиғиндиси		116	241	100	245	121	239
Ўртача кўрсаткич		9.6	20	8.3	20.4	10	19.6
Натижа		32	66.6	27.6	68	33.3	65.3

**11-12 ёшли ўғил болаларда махсус жисмоний тайёргарлигини
тадқиқотдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлари (назорат гуруҳ)**

4-жадвал..

№	Исми ва фамилияси	Тўпни ўйинга киритиш (1,5,6 зоналарга 2 мартадан).		3 метр баландликдаги нишонга тўпни текказиш (6 марта).		Тўпни 3-зонага етказиб бериш (4,6,2 зоналардан).	
		Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан олдин	Тад-дан кейин	Тад-дан Олдин	Тад-дан кейин
1	Аҳмаджонов П	11	16	10	15	8	16
2	Абдурахмонов У	8	16	5	10	6	13
3	Абдурахонов А	8	13	10	20	6	13
4	Валломатов Х	9	14	10	15	11	19
5	Мамажонов А	11	17	5	10	8	14
6	Расулов Р	9	17	5	10	8	16
7	Саримсоқов М	8	14	10	15	6	11
8	Аҳмаджонов С	11	17	10	20	8	14
9	Фозилжонов М	12	19	5	15	11	16
10	Сайдахматов Ж	11	16	15	20	8	17
11	Юнусов С	8	14	10	15	6	14
12	Тўхтамуродов С	9	14	10	20	6	12
Умумий йиғиндиси		115	187	105	185	92	175
Ўртача кўрсаткич		9.5	15.5	8.7	15.4	7.6	14.5
Натижа		31.6	51.6	29	51.3	25.3	48.3

Волейболчиларнинг махсус техникасини ривожлантириш мақсадида тўпни ўйинга киритиш (1,5,6 зоналарга 2 мартадан) машқи бажартирилди. Бу машқни бажариш тажриба гуруҳида тадқиқотдан олдин ўртача 9.6 балл яни 32 фоиз натижа кўрсатган бўлсалар, тадқиқотдан сўнг ўртача 20 балл яни 66.6 фоизга натижалари ўсганини кўрдик. Назорат гуруҳида эса тадқиқотдан олдин ўртача 9.5 балл яни 31.6 фоиз натижа кўрсатган бўлсалар, тадқиқотдан сўнг эса 15.5 балл яни 51.6 фоизга натижалари ўсганини кўришимиз мумкин.

Демак тажриба гуруҳи натижалари 34.6 фоизга, назорат гуруҳи 20 фоизга ўсганлигини кўришимиз мумкин.

3метр баландликдаги нишонга тўпни икки қўллаб юқоридан текказиш (6марта). Бу машқни бажариш тажриба гуруҳида тадқиқотдан олдин ўртача 8.3 балл яни 27.6 фоиз натижа кўрсатган бўлсалар, тадқиқотдан сўнг ўртача 20.4 балл яни 68 фоизга натижалари ўсганини кўрдик. Назорат гуруҳида эса тадқиқотдан олдин ўртача 8.7 балл яни 29 фоиз натижа кўрсатган бўлсалар, тадқиқотдан сўнг эса 15.4 балл яни 51.3 фоизга натижалари ўсганини кўришимиз мумкин. Демак, бу назорат тести натижасида тажриба гуруҳи 40.4 фоизга, назорат гуруҳи эса 22.3 фоизга ўз натижаларини яхшилаганликларини кўрдик.

Тўпни 3-зонага етказиб бериш (4,6,2 зоналардан). Бу машқни бажариш тажриба гуруҳида тадқиқотдан олдин ўртача 10 балл яни 33.3 фоиз натижа кўрсатган бўлсалар, тадқиқотдан сўнг ўртача 19.6 балл яни 65.3 фоизга натижалари ўсганини кўрдик. Назорат гуруҳида эса тадқиқотдан олдин ўртача 7.6 балл яни 25.3 фоиз натижа кўрсатган бўлсалар, тадқиқотдан сўнг эса 14.5 балл яни 48.3 фоизга натижалари ўсганини кўришимиз мумкин. Демак, ушбу синов машқидан шуни кўрдикки, тажриба гуруҳи шуғулланувчилари 32 фоизга, назорат гуруҳи шуғулланувчилари эса 23 фоизга натижаларини оширганликларини кўришимиз мумкин. Юқорида қайд этилган тажриба натижаларининг қиёсий таҳлилидан шундай тўхтамга келиш мумкинки, умумий ва маҳсус жисмоний машқларни такомиллаштирувчи машқлардан мунтазам фойдаланиб борилса, жисмоний сифатлар жадал шаклланиши муқаррар.

3.2. Волейболчилар спорт машғулотида умумий ва махсус тайёргарликларининг такомиллаштириш асослари.

Спорт машғулотини мақсади, вазифалари ва мазмуни. Спорт машғулотини – бу узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, ўз олдига ўйин малакаларига ўргатиш, уларни такомиллаштириш, якка гуруҳ ва жамоа техник ҳамда тактик ҳаракатларини ўзлаштиришни мақсад қилиб қўяди.

- Вазифалари: - Маънавий ва рухий хислатларни тарбиялаш;
- Жисмоний ва функционал тайёргарликни тараққий эттириш;
 - Сихат-саломатликни мустаҳкамлаш;
 - Асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш (куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик);
 - Ҳаётий зарур ҳаракат, малака ва кўникмаларни шакллантириш (юриш, чопиш, сакраш, улоқтириш, сузиш);
 - “Алпомиш” ва “Барчиной” тест талабларига тайёргарлик кўриш ва топшириш;
 - Техник ва тактик ҳаракатларни ижро этишда зарур қобилият ва махсус сифатларни тараққий эттириш.
 - Ўйин малакалари – техник ва махсус сифатларни тараққий эттириш;
 - Ўйин малакалари – техник ва тактик ҳаракатларини юқори савияда ижро этишни ўзлаштириш;
 - Хужум ва ҳимояда жамоа бўлиб мақсадга мувофиқ ҳаракат қилишни шакллантириш;
 - Волейбол бўйича назарий билимлар ва амалий кўникмаларни эгаллаш (режалаштирув хужжатлари, кундалик олиб бориш, ўргатиш технологияси, ҳакамлий амалиёти, иш қобилиятини тиклаш воситалари);
 - Ўзлаштирилган ўйин малака ва кўникмаларини мусобақада самарали қўллашни жорий этишдан иборат.

Спорт машғулотининг принциплари, услублари ва воситалари. Шартли равишда спорт машғулотини услубларини уч гуруҳга бўлиш мумкин: сўз, кўргазмали ва амалий. Ушбу услублар алоҳида ёки биргаликда

машғулотнинг вазифаларига мос бўлиши, мазкур вазифаларни хал эта олиши лозим. Бундан ташқари бу услублар машғулот принципларига, шуғулланувчилар ёшига ва тайёргарлигига мос бўлиши даркор.

Сўз услуги – мураббий томонидан тўпни қабул қилиш, тўпни узатиш, тўпни ўйинга киритиш, тўсиқ қўйиш ва бошқа техник ҳаракатларни ўқувчилар сингдириш, тасаввур ҳосил қилишдан иборат.

Кўргазмали услуб - одатда сўз услуги билан бир вақтни ўзида қўлланилади ва машқлар наъмунаси, техник нусхалари ҳамда ижро этиш тартибини видеофильмлар, слайдлар ва расмлар ёрдамида намоиш этишдан иборат.

Амалий услублар - ўз навбатида икки гуруҳга бўлинади:

1) муайян спорт турига хос техник малака, ҳаракат ва кўникмаларини ҳосил қилиш ва такомиллаштиришга қаратилган услублари, яъни аксарият спорт техникасини ўзлаштиришга қаратилган услублар.

2) жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ривожлантиришга қаратилган услублар, яъни, аксарият ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилган услублар.

Лекин у ёки бу услублар қайд этилган икки ҳолатда ҳам қўлланилиши мумкин.

Аксарият спорт техникасини ўзлаштиришга қаратилган услублар.

Спорт техникасини (ҳаракат малакасини) тўлиқ ёки қисмларга (элементларга) бўлиб ўргатиш услублари мавжуд. Айрим ҳолларда ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўргатиш имконияти бўлмаса, бундай ҳаракатлар тўлиқ ҳолда ўргатилади.

Лекин, спорт техникасини аниқ таркибий тузилишга (структурасига) мос равишда ўргатиш учун уни имконияти борича қисмларга бўлиб ўргатиш катта самара беради. Бунда, айниқса тақлидий (имитация), тўпсиз бажариладиган (ёки тўпни ўрнига қулай буюм, мослама) машқлар жуда қўл келади.

Қисмларга бўлиб ўргатиш услуги. Айниқса дастлабки, бошланғич ўргатиш жараёнида алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳаракатнинг техник қисмлари шакллана борган сари (қайтариш услуги ёрдамида) уни тўлиқ ҳолда ўргатиш услуги ўз ўрнини эгаллаб боради.

Дастлабки ўргатиш жараёнида умумий ва махсус машқларга эътибор бериш муҳим аҳамиятга эгадир.

Спорт техникасини қисмларга бўлиб ўргатиш услуги нафақат бошланғич ўргатиш жараёнида, балки техник-тактик маҳоратнинг энг юқори босқичларида ҳам ўз долзарблигини йўқотмайди янги техник усул ёки тактик комбинацияларни кашф этишда жуда қўл келади.

Спорт машғулоти принциплари. Спорт машғулоти жараёни маълум принциплар (тамойиллар), тартиб-қоида, илмий ва услубий қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ушбу қонуниятлар спортчи тайёрлаш тизимини бир тартибда, тўғри ва самарали ташкил қилишда асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Спорт машғулотининг принциплари жамийки тарбия ва ўргатиш жараёнида умумпедагогик-дидактик принципларга асосланади. Лекин, спорт машғулоти давомида қўлланиладиган шиддатли, оғир ва давомли машқлар ушбу принципларга алоҳида эътибор қаратишни тақозо этади. Чунки, бу ҳолат шуғулланувчилар организмни тўғри тараққий эттириш, уларнинг психофункционал имкониятларини эҳтиёткорлик билан кенгайтиришга қаратилади.

Спорт назарияси ва амалиётида қуйидаги асосий принциплар қўлланилади: онглилик ва фаоллик, индивидуаллаштириш, мунтазамлик, кўргазмали, ўстира бориш.

Онглилик ва фаоллик принципи ўқув-машғулот жараёнида босқичма-босқич қўйиладиган барча мақсадларга эришиш, ўйин малакаларини ўзлаштириш ва такомиллаштиришга қаратилган муҳим шартлардан биридир.

Ўқув машғулоти топшириқларини (юкломани) шуғулланувчи имкониятига мос тарзда бериш ва индивидуаллаштириш принципи. Ушбу принцип – бериладиган барча машғулоти топшириқлари шуғулланувчини ёши, жинси, тайёргарлиги ва индивидуал хусусиятларига мос бўлишини тақозо этади.

Мунтазамлик принципи кўп йиллик ўқув-машғулоти жараёнида машғулоти узлуксизлигини таъминлашда, машғулотдан машғулотга ўқувчилар жисмоний ҳолатини ошира боришни мақсад қилиб қўяди.

Ўстира бориш принципи ўқув-машғулоти жараёнида машғулоти топшириқларини мураккаблаштира бориш, юклама ҳажми ва шиддатини ошира бориш, маҳоратни янги босқичларга олиб чиқиш.

Кўргазмали принцип барча принципларни самарали қўллаш ва мақсадга мувофиқ натижага эришишда алоҳида аҳамият касб этади.

Шуни ҳам таъкидлаб қўйиш ўринлики, юқорида қайд этилган барча принциплар қуйидаги дидактик тартиб-қоидалар асосида қўлланилиши зарур:

- оддийдан мураккабга;
- ўзлаштирилгандан-ўзлаштирилмаганга;
- осондан-қийинга;

Спорт машғулоти қонуниятлари. Муҳокама этилган принциплар спорт машғулотининг қонуниятларига мос бўлиши шу жараёнида самарали ташкил қилинишига қаратилади.

Спорт машғулоти қуйидаги қонуниятлар асосида олиб борилади: “Юқори натижаларга йўналтириш”, “Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини таъминлаш”, “Машғулотларнинг узлуксизлиги”, “Юкломани аста-секин ва максимал тарзда ошириш”, “Юкломани тўлқинсимон тарзда қўллаш (ўзгартира бориш)”, “Машғулоти жараёнини қайталаниш (цикл) асосида ташкил қилиш”.

Юқори натижаларга йўналтириш - ўқув-машғулоти жараёнининг бош мақсади спортчиларни мусобақага юқори “спорт формаси” даражасида

тайёрлаш ва ушбу мусобақада юқори спорт натижасига эришиш имкониятини яратиш. Демак, мунтазам, узлуксиз ўтказиладиган машғулотлар давомида қўйиладиган стратегик вазифа спортчини юқори натижаларга йўналтириш билан боғлиқ.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини таъминлаш - волейбол бўйича махсус ихтисослаштирилган машғулотлар 10-12 ёшдан бошлаб ўтказилади. Лекин, “чуқур” ихтисослаштирилган тайёргарлик жараёнигача ёш спортчилар ҳар томонлама умумий ва махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарликка эга бўлишлари мақсадга мувофиқ 15-16 ёшга тўлган ўсмирлар билан ишлашда универсализация принципи устун туради. 17-18 ёшда – ўқув-машғулот жараёни индивидуаллашган йўналишда бўлади. Ўйинчиларни маҳорат-истеъдоди доирасида уларни эгаллаган ўйин функциялари янада чуқур ихтисослаштирилиб шакллантирилиб борилади.

Машғулотларнинг узлуксизлиги - машғулот жараёнида учрайдиган турли танаффуслар спортчи ва мураббийнинг олдига қўйган мақсадини йўқ қилишга олиб келади. Шунинг учун кўп йиллик машғулот жараёнида мунтазамликни узилиши, турли танаффусларни рўй беришга йўл қўймасдан, уни узлуксизлигини таъминлаши керак. Лекин, ушбу узлуксизлик машғулот юкламасини дам олиш, иш қобилятини тиклаш билан алмашилиб туриши асосида амалга оширилиши керак.

Юкламани аста-секин ва максимал тарзда ўстира бориш - айнан шу қонуният волейболчиларнинг барча куч-имкониятларини мусобақа вақтида сафарбор қилишга қаратилган. Бунинг учун кўп йиллик машғулот жараёни давомида жисмоний, техник-тактик тайёргарликка оид вазифалар, топшириқлар ва машқлар аста-секин “осондан-қийинга”, “оддийдан-мураккабга”, “ўзлаштирилгандан-ўзлаштирилмаганга” тартиби асосида максимал ҳажм ва шиддат даражасида ижро этилади.

Юкламани тўлқинсимон ошириш кўп йиллик машғулот жараёнида юклама тўлқинсимон тарзда ошира борилиши лозим. Бу қонуният организмни юкламадан сўнг тикланиш муддатига чарчоқ асоратларини

“йўқолиш” вақтига боғлиқ бўлади. Шунинг учун юклама билан дам олиш, юклама билан организмни тикловчи машқ-тадбирларни мувофиқ ва самарали қўлланилиши алоҳида аҳамиятга эга.

Машғулот жараёнининг қайталаниши ўқув-машғулот жараёни хафталик циклларга босқич ва даврларга бўлинади. Айнан ушбу цикллар кўп йиллик жараёнда “спиральсимон” қайталаниш юқори натижаларга қаратилади.

Тайёргарлик даври. Ушбу даврда қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

1. Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш;
2. Волейбол ўйинига хос куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини янада шакллантириш;
3. Иродавий-рухий ва функционал имкониятларни (сифатларни) бойитиш;
4. Ўйин малакалари техникасини ўзлаштира бориш ва такомиллаштириш;
5. Тактик вазифаларни ҳал этиш;
6. Назарий билимни ошириш.

Тайёргарлик даври ўз навбатида 3 босқичга тақсимланади:

1. Умумий тайёргарлик босқичи, мазкур босқичда тайёргарликнинг барча турлари бўйича рухий-жисмоний-функционал базаси (пойдевор) яратилади, барча жисмоний сифатлар шакллантирилади, ҳаётий зарур малакалар (чопиш, юриш, сакраш, тўхташ ва ҳоказо) такомиллаштирилади.

Бу босқичда тайёргарлик турларига оид воситалар (машқлар) ҳажми қуйидаги нисбатда тақсимланади:

Умумий тайёргарлик босқичида машғулотлар ҳажми кўп, шиддати (машқларни ижро этиш тезлиги) секин бўлади.

2. Махсус жисмоний тайёргарлик босқичи. Ушбу босқич аксарият спорт формасини таркиб топишига бағишланади.

Бу босқичда махсус жисмоний сифатлар (волейболга оид куч-тезкорлик-чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, сакраш, сакрашга бўлган чидамлик) ривожлантирилади, рухий ҳислатлар (кўриш чуқурлиги, кўриш доираси, ирода, диққат, атроф-муҳит вазиятни фарқлаш, тафаккур, ҳиссиёт ва ҳоказо) шакллантирилади. Машғулотларда ижро этиладиган машқлар ҳажми бироз камаяди, шиддати эса тезлашади.

Тайёргарлик турлари ҳажми тахминан қуйидаги нисбатда бўлади:

3. Мусобақа олди тайёргарлиги босқичи. Бу босқич шуғулланувчиларни тўғридан тўғри мусобақага тайёрлаш жараёни билан ифодаланади. Тайёргарликнинг барча турларига оид машғулотларда қўйиладиган вазифалар волейболчиларни мусобақа ўйинларига тайёрлашга йўналтирилади. Машғулотлар шиддати максимал даражага кўтарилади, ҳажми эса камаяди.

Ушбу босқичда ўйинлар ҳажми ошади, жамоа қатор тайёрловчи турнирларда иштирок этиши мақсадга мувофиқ.

Тайёргарлик турлари ҳажми жиҳатдан қуйидагига нисбатан тақсимланади.

Мусобақа даврида қўйиладиган вазифалар:

1. жисмоний ва психофункционал сифатларни ривожлантиришни давом эттириш;
2. Спорт техникасини такомиллаштириш ва мукамаллаштириш;
3. Ўйин тактикаси ва тактик комбинацияларини шакллантириш ҳамда мусобақа тажрибасини орттириш;
4. Умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини сақлаш;
5. Назарий билимлар даражасини ошириш.

Ушбу даврда тайёргарликнинг барча турлари волейболчиларни мусобақаларда юқори натижага эришишларига қаратилади.

Жисмоний тайёргарлик бу даврда спортчиларни мусобақаларга функционал жиҳатдан тайёрлашга мўлжалланган бўлиб, махсус иш қобилиятини янада ривожлантириш билан ифодаланади. Техник-тактик

тайёргарлик ўйин малакалари ва мусобақа фаолиятини мукаммаллаштиришга, маҳорат даражасига олиб чиқиш вазифасини ҳал этади. Мусобақа машқларини қўллаш ўйин вазиятларини моделлаштириш асосида амалга оширилади. Бунда машғулотларнинг шиддати ўта юқори тезликда кечади. Мазкур даврда ўтказиладиган мусобақаларни шартли равишда уч табақага бўлиш мумкин.

Биринчи табақа мусобақалари ўртоқлик учрашувлари, турли турнирлар (хотира турнилари, умумҳалқ байрамларида ўтказиладиган турнирлар)ни ўз ичига олиши мумкин.

Иккинчи табақа мусобақалари турли миқёсдаги ва номдаги Кубок мусобақаларини камраб олиши мумкин.

Учинчи табақа мусобақалари: биринчилик, ички чемпионат ва ташқи мусобақалар (туман, вилоят, Республика ва Ҳалқаро мусобақалар кубок эгалари кубоги, чемпионлар кубоги, Осиё чемпионати, Осиё ўйинлари, Жаҳон Кубоги чемпионати, Олимпия ўйинлари ва ҳоказо).

Ўтиш даври. Ўтиш даврининг асосий вазифаси, ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларининг ялпи таъсири натижасида организм чарчаш, зўриқиш ҳолларига тушиб қолмаслигини олдини олиш мақсадида фаол дам олиш тадбирларини тадбиқ этиш, махсус ихтисослаштирилган волейбол машқларидан фойдаланишни тўхтатиб бошқа спорт турларига оид (кросс – енгил атлетика, сузиш, эшкак эшиш, туризм ва ҳоказо) машқларни қўллашдан иборат. Бундан ташқари бу даврга мусобақа давридаги машғулотлар шиддатини секин-аста минимал даражасигача камайтириш ва иш қобилиятини тиклашга оид воситалар хажмини кенгайтириш зарур бўлади. Бу даврни тоғ ён бағрида, дарё, денгиз бўйларида, ўрмон шароитида ўтказиш самарали бўлади.

III боб бўйича хулосалар

III бобда келтирилган тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий тахлилига кўра қуйидаги хулосаларни қайд этиш мумкин:

1. Ёш волейболчиларни тайёрлаш амалиётида умумий ва махсус машқлар кўникмасига ўргатиш самарадорлигини ошириш мақсадида муайян тадқиқотни ташкил қилишда аввалом бор ушбу жараёнлар сифатини таҳлил қилиш ва ўқитувчи – мураббийнинг педагогик тажрибасини ўрганиш даркор. Олинган натижалар асосида тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш тартибини белгилаш муҳим аҳамият касб этади.

2. Мактаб шароитида дарсдан кейинги волейбол тўғарак машғулоти волейбол билан шуғулланувчи болалар ўртасида ўтказилган текширувлар натижасида умумий ва махсус жисмоний машқларни ўргатиш жараёни паст суръатда олиб борилиши, шуғулланувчиларнинг ўзлаштириш даражаси қониқарли эмаслиги маълум бўлди.

3. Дастлабки тадқиқотлардан шу нарса кузатилдики, машғулотларда кўлланилиб келинаётган анъанавий умумий ва махсус жисмоний машқлар малакали волейболчилар тайёрлаш талабларига тўлиқ жавоб бермас экан.

4. Педагогик тажриба натижалари умумий ва махсус жисмоний машқлар кўникмаларига ўргатиш ва уларни самарали ўзлаштириш такомиллаштирилган умумий ва махсус жисмоний машқларга боғлиқ экан. Айнан шундай тоифага мансуб умумий ва махсус жисмоний машқлар ҳаракат техникасини ҳам унинг аниқлигини ҳам жадал суръатлар билан шакллантиришга олиб келиши мумкин экан.

УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

Буюк келажак сари интилиб, кун - сайин ўсиб, яшнаб бораётган мамлакатимизда мустақил демократик, фуқаровий, ҳуқуқий жамият курила бошланган илк кунларданоқ, энг аввало республикамиз истиқболини яратувчи ёш авлодга муҳим эътибор берилди. Хеч бир мамлакатда бўлмаган “Таълим тўғрисида” қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” қабул қилинди.

Фарзандлар таълим - тарбияси давлат сиёсати даражасидаги муҳим масалага айланди. Ҳатто истиқлолимизнинг илк йилларидан бир қатори “Оналар ва болалар йили”, “Соғлом авлод йили” “Соғлом бола йили” каби номлар билан аталди ва бу борада кўплаб сайин ҳаракатлар қилинди. Республикамиз Президенти юқори давлат минбаридан “Фарзандларимиз биздан кўра кучли, ақллироқ, доно ва албатта бахтли бўлишлари шарт” эканлигини кўп марта такидлади. Бунга эришиш учун эса аввало ўсиб келаётган авлод соғлиғига, унинг жисмонан бақувват ва баркамол бўлиб ўсишига шарт - шароит яратиш давримизнинг долзарб вазифаси эканлиги қатордавлат ҳужжатлари, оммавий ахборот воситалари, илмий ва бошқа адабиётларда қайта - қайта уқдириб ўтилмоқда. Шу сабабли ҳам мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муҳим вазифа қилиб белгиланган. Бу борада республикамизда амалга оширилаётган ишларни жаҳон миқёсида юқори баҳоланаётганлигининг шохидимиз.

Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар тахлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, малакали волейболчилар тайёрлашда умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш жисмоний сифатларнинг ва уларни турли ўйин малакаларига ихтисослашган турлари шу малакаларни самарали ижро этишда муҳим аҳамиятга эга экан. Дастлабки ўргатиш эндигина шуғулланишни бошлаган ёш волейболчи болалар машғулотларида умумий ва маҳсус жисмоний машқларни ривожлантирувчи машқлар етарли

даражада қўлланмаслиги аниқланди. Бинобарин, танлаб олинган мавзу ҳақиқатан ҳам долзарб эканлиги ўз ифодасини топди.

Волейбол билан шуғулланишни эндиgina бошлаган 11-12 ёшли болаларда сакровчанлик, куч, тезкорлик сифатлари етарли даражада тараққий этмаганлиги ҳамда сакраш ва югуриш кўникмалари деярли шаклланмагани кузатилди. Жойдан туриб баландликка ва узунликка сакрашлари кўрсаткичлар меёридан анча паст экан. Буни кўриб чикқан мутахассислар умумий ва маҳсус жисмоний машқларни ривожлантирувчи энг яхши машқлар мажмиаси танлаб олинди.

Педагогик тадқиқот давомида синовдан ўтказилган умумий ва маҳсус машқлар, уларнинг мазмуни, таркиби, тузилиши, таъсир кўрсатишга йўналганлиги, ҳаракатланиш ҳаракатлари давомийлиги ва ҳажмига қараб ёш волейболчиларнинг умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёнида амалларни бажариш дастури сифатида фойдаланиш мумкинлигини кўрсатди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари ёш волейболчилари билан педагогик тадқиқот ўтказиш натижалари 9 ой давомида ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики тадқиқот охирида ўрганилаётган кўрсаткичлари ўсиши турлича эканлигини кўрсатди. Волейболчиларнинг умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришда фойдаланилган машқлар машғулотлар давомида тажриба гуруҳида юксак самарали бўлгани аниқланди, бу қуйдаги синов тестларида сезиларли ифодаланди:

а) умумий жисмоний тайёргарлиги бўйича:

паст стартдан 30 метрга югуриш – 0.5секунд, 6х5 метрга моккисимон югуриш -0.6 секунд, турган жойидан узунликка сакраш -5.4 см , турган жойидан баландликка сакраш – 4 см , 1кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш – 45.8 см.

б) махсус жисмоний тайёргарлиги бўйича:

тўпни ўйинга киритиш (1,5,6 зоналарга 2 мартадан) - 20 балл 60 фоиз ,
3метр баландликдаги нишонга тўпни текказиш (6марта) – 20.4 балл 61.2
фоиз, тўпни 3-зонага олиб бериш (4,6,2 зоналардан) 19.6 балл 58.8 фоизга.

Тадқиқот охирида тажриба гуруҳи ёш волейболчиларида кузатиладиган жисмоний сифатларнинг ривожланиши умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик аъло даражаси ўсганлиги аниқланди, бу умумий ва махсус жисмоний машқларнинг такомиллаштиришга қаратилган машқлар тадқиқот давомида юксак самарага эга бўлиши аниқланди.

Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш машғулотларида таълим тамойиллари бўлиб ҳисобланган онглилик ва фаоллилик, кўрғазмалилик ва кўрсатмалилик, бажара билиш ва индивидуаллаштириш, мунтазамлилик ҳамда тараққиёт тамойилларидан кенг фойдаланилди. Спортчиларнинг таълим тарбия жараёнларида уларнинг жисмоний тайёргарлик даражалари, техник ва тактик маҳоратларини шаклланиш даражаларига мувофиқ таълимнинг оғзаки, амалий, ўйин, мусобақа шаклларида ва услубларидан фойдаланилди.

**ПРЕЗИДЕНТ АСАРЛАРИ, ФАРМОНЛАРИ ВА ДАВЛАТ
ҚАРОРЛАРИ.**

1. И.А.Каримов. “Ўзбекистон XXI асрга интилоқда” – Тошкент., Ўзбекистон, 1999. – 47 б.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори Ўзбекистонда “Жисмоний тарбия ва спорт” – 1992-йил 14-январ.
3. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги Қонун “Туркистон” газетаси. 29 август 1997 йил. Н 464-1
4. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. «Маърифат» газетаси. 1 апрель 1998 йил.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори. 29 май 1999 йил.
6. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида ЎзР. Президенти Фармони. - Тошкент: 24.08. 2002 й.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” - Тошкент: 2002 й.31.08. №374-сонли ҚАРОРИ
8. «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида». ВазирларМаҳкамасининг2004 йил 24. Августдаги 410-сон қарорига1-5 иловалар.
9. «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида». ВазирларМаҳкамасининг2004 йил 24. Августдаги 410-сон қарорига 6-илова.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

10. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубиёти. – Т.: “Фан ва технология” нашриёти 2012, 107, 113, 138, 160 б.
11. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А, Исроилов Ш.Х. Волейбол // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. - Т. 2009. - 77 б.
12. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол // Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Заркалам. 2006. - 240 с.
13. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Т.: Ибн Сино, 1991. - 160 с.
14. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск, Полымя, 1985. - 79 с.
15. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование // Методическое пособие. - М.: Олимпия. Человек, 2008. - 54 с.
16. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. - М.: Фон, 2000. - 368 с.
17. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
18. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток // Методические рекомендации. ВФВ. - М.: 2009. - 45 с.
19. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
20. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. - М.: ФАИР-ПРЕСС. - 1998. - 336 с.
21. Железняк Ю.Д. Волейбол // Методическое пособие по обучению игре. - М.: «Терра-Спорт»: Олимпия-пресс. - 2005. - 112 с.
22. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В, Волейбол – М.: ФиС, 1991. – 238 с.
23. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол // Методическое пособие по обучению игре. - М.: Олимпия ПРЕСС, 2005. - 111 с.

24. Железняк Ю.Д., Слунский.Л.Н. Волейбол в школе. Пособие для учителя. 1989, “Просвещение”, 129 с.
25. Клещев Ю.Н, Л.Р.Айрапетьянц, В.Л.Паткин. Волейбол. - Ташкент, Абу Али ибн Сино 1995. - 189 с.
26. Нормуродов.А.Н. Жисмоний тарбия. “Тафаккур бўстони” Тошкент 2011. 54,55,56 б.
27. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А. Волейбол //ЖТИ 2- курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. - Т., 2003. - 44 б.
28. Пулатов А.А. Волейбол //ЖТ 2- курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. - Т., 2004. - 71 б.
29. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти //Ўқув қўлланма. - Т., 2007. - 148 б.
30. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти //Услубий қўлланма. - Т.: 2008. - 38 б.
31. Титарь В.А. Физическая подготовка. Волейбол, Учебник для институтов физической культуры, М., ФиС, 1991 г., 160-165 с.
32. Усманхаджаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф дисс. док. пед. наук, Ташкент, 1995 г. 48,49 с.
33. Усманхаджаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. – 56,60, б .
34. Усманхаджаев Т.С. Ўзбек халқ ўйинлари. // Илмий –амалий анжуманининг тезислари: Халқ ўйинлари миллий спорт турларини қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари. Тошкент-Жиззах. 1991. 26, 28, 35, б.
35. Усманходжаев.Т.С, Ходжаев.Ф, Ҳаракатли ўйинлар. Т., “Ўқитувчи”, 1992. 30,33,34,35,48,65 б.
36. Усманходжаев.Т.С, Мелиев.Х.А, Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т.: “Ўқитувчи”, 2000. 53 б.

37. Хўжаев Ф, Собиров А, Соатов Н. Умумтаълим мактабларида спортнинг волейбол туридан тўғарак машғулотларини ташкил этиш бўйича ўқув дастур, тақвим – мавзу режа ва методик тавсиялар. Ташкент 2013. 5-8.б
38. Хўжаев Ф, Собиров А, Ў Рашидов. Волейбол бўйича тўғарак машғулотларини ташкил этиш юзасидан методик тавсиялар. Ташкент 2011. 8,13, 20,33.б
39. Эшназаров Ж. Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш. Тошкент 2008 й. 254.б.
40. Madrahimov I.N. “Yosh voleybolchilarni texnik harakatga o‘rgatishda yondashtiruvchi mashqlardan foydalanish samaradorligi”. Dissertatsiya ishi. Toshkent-2013.
41. Turobov H.X. 11-12 yoshli voleybolchilarda maxsus tayyorgarligini harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish. Dissertatsiya ishi. Toshkent-2011.
42. Qurbonova M.A. Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida yosh voleybolchilarni tanlash va mashg‘ulot jarayonida xalq harakatli o‘yinlaridan foydalanish. Dissertatsiya ishi. Toshkent-2006.
43. Internet materiallari(rambler:ru.http://www.mail:ru.google.)

