

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
ФАКУЛТЕТИ “СПОРТ” КАФЕДРАСИ

IV КУРС КУНДУЗГИ БЎЛИМ БИТИРУВЧИСИ

АРТИҚОВ ЖАҲОНГИР

“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” мутахассислиги
(5141900) бўйича бакалавр даражаси учун бажарилган

БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШ

МАВЗУ: “Волейболчиларнинг тактик тайёргарлигини ошириш.”

ИЛМИЙ РАҲБАР:

П.ф.н. Маъмуров Б.

Расмий опонент:

Фармонов.О

2012 йил ___ да Яқуний Давлат аттестатсияси йиғилишида ҳимоя
қилинди ва _____ га баҳоланди.

ЯДА раиси _____

(имзо)

(ф.и.ш)

БУХОРО – 2012 й

Маъқуллайма

Тасдиқлайман

Илмий раҳбари:

“Спорт” кафедраси мудир:

«28» август 2011 й.

Б.Б. Маъмуров
«28» август 2011 й.

БухДУ Жисмоний тарбия факультети битирувчиси

“” мавзуидаги малакавий

битирув иши устида олиб борилиши лозим бўлган ишлар юзасидан

ТОПШИРИҚЛАР ЖАДВАЛИ

Т\р	Ишнинг мазмуни	Бажарилиш муддати	Натижа
1.	Битирув малакавий мавзуини кафедра ва факультет кенгашида тасдиқланиб олиш режаларини расмийлаштириш.	сентябрь	ижро этилди.
2.	Мавзу буйича зарурий илмий-услугий материалларни ўрганиш.	сентябрь, октябрь, ноябр	ижро этилди.
3.	Спорт кураши машғулотларини режалаштиришнинг илмий-амалий асослари	октябрь, ноябр	ижро этилди.
4.	Мавзу буйича илмий манбаларни ўрганиш. Адабиётлар билан ишлаш.	сентябрь, январ	ижро этилди.
5.	Тупланган материалларни системалаштириш	январ	ижро этилди.
6.	Малакавий битирув ишининг 1-бобини тайёрлаш	феврал	ижро этилди.
7.	Малакавий битирув ишининг 2-бобини тайёрлаш ва хулосалаш	март	ижро этилди.
8.	Ишни якунлаш, таҳрир этиш ва оққа кўчириш	Март, апрел	ижро этилди.
9.	Малакавий битирув ишининг бориши тўғрисида кафедрага ҳисобот бериш.	май	ижро этилди.
10.	Ишни илмий раҳбар тақризи билан кафедрага топшириш.	Май	ижро этилди.
11.	Дастлабки ҳимоя жараёнида қатнашиш.	май	ижро этилди.

Битирувчи курс талабаси:

Илмий раҳбар

**Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг
1-йиғилиши баённомасидан**

КУЎЧИРМА

Бухоро шаҳри

2011 йил 28 август

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва
битирувчи курс талабалари

КУН ТАРТИБИ

**2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари
мавзуларини тасдиқи.**

Йиғилиши кун тартибидаги масала юзасидан кафедра мудирини Б.Маъмуров кискача ҳисобот берди ва янги ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзуларини рўйхати тузилганлигини, мавзуларнинг долзарблигини, такрорланмаганлигини кафедрада тузилган махсус комиссия текшириб чиққанлигини қайт этади. Шундан кейин малакавий битирув ишлари рўйхати йиғилиш котибаси томонидан уқиб берилди.

Малакавий битирув ишлари мавзуларини таклифини йиғилганлар куллаб кувватладилар.

“Спорт” кафедрасининг йиғилиши

КАРОР КИЛАДИ

1. Битирувчи курс талабаси _____

«_____»

этиб тасдиқлансин

2. Битирувчи курс талабаси _____ малакавий битирув
ишига, _____ илмий раҳбар этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

п.ф.н Б.Б.Маъмуров

Йиғилиш котиби:

А.Э. Сатторов

Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг
8-йиғилиши баённомасидан

КЎЧИРМА

Бухоро шаҳри

2012 йил 25 май

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва
битирувчи курс талабалари

КУН ТАРТИБИ

2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишларини химояга
тавсия этиш.

Йиғилишда 4-курс талабаси _____ га _____ илмий
раҳбарлигида бажарган «_____»
_____» мавзuidaги малакавий битирув ишининг тугалланганлиги туғрисидаги
ахбороти ва илмий раҳбар хулосаси тингланди.

Иш яқунланганлигини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия назариясиасослари ва кураш
кафедраси йиғилиши.

КАРОР КИЛАДИ

4 курс талабаси _____ илмий раҳбарлигида
бажарган _____ мавзuidaги
малакавий битирув иши расмий ҳимояга тавсия этилсин.

1. Битирувчи курс талабаси _____ малакавий битирув ишига
_____ расмий ҳакам этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

А.К.Ибрагимов

Йиғилиш котиби:

А.Э. Сатторов

нинг

“ _____ ”

мавзусидаги битирув малакавий ишига

ИЛМИЙ РАҲБАР ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги _____

Белгиланган _____ вазифаларнинг _____ амалга _____ оширилганлик _____ даражаси _____

Бажарилган _____ ишга _____ талабанинг _____ муносабати _____

Талабанинг адабиётлардан фойдаланиш ва материални мустақил баён эта олишқўникмалари _____

_____ Талабаланинг _____ тадқиқотчилик _____ кўникмалари _____

Талабанинг касбий тайёргарлик даражаси , яъни педагогик топшириқларни еча олиши, _____ мустақил _____ қарор _____ қабул _____ қила _____ олиши _____ ва _____ ш.к _____

Олинган натижаларнинг амалиётга таълим жараёнига қўллаш имконияти ҳамда талабанинг _____ ихтисослиги _____ бўйича _____ бериладиган _____ квалификацияни _____ олишгалоийқлиги _____

Илмий раҳбар имзоси:

нинг

“ _____ ”

мавзусидаги битирув малакавий иши бўйича расмий оппонент

ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги _____

_____ Бажарилг
ан ишнинг унда белгиланган вазифаларга мос
келиши _____

Материалнинг мантиқий баён этилиши _____

Ишга оид манбаларнинг ўла ва етарлича танқидий таҳлил
этилганлиги _____

Ишнинг мустақил бажарилганлиги _____

Олиб борилган тажриба ишлари самарадорлигининг тўла ва тўғри
баҳоланганлиги _____

Хулосаларнинг _____ тўлик
изоҳланганлиги _____

Ишнинг амалий аҳамияти _____

Ишдаги камчиликлар _____

Ишнинг талаб даражасида расмийлаштирилишига

Изоҳ _____

Ишнинг ҳимояга лойиқлиги _____

Расмий оппонент имзоси:

Илмий Кенгашнинг
3-апрел 2012 йилги
7-баённомаси
билан тасдиқланган

Бухоро давлат университети

_____ факультети
_____ таълим йўналиши
бителирувчиси _____ нинг
(ф.и.ш.)

тавзусидаги битирув малакавий ишга ДАКнинг
ХУЛОСАСИ

Бухоро давлат университети ДАК Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги БМИнинг бажариш хақидаги 31.12.98 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган низомда асосан қуйидагиларни аниқлади:

1. БМИнинг хажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меёр:табiiй ёналишлар-50дан, ижтимоий йиғилишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак): талабга жавоб беради-10 балл талабга қисман жавоб беради-7 балл, талабдан четга чиқиш ҳолатлари мавжуд-4 балл.
2. Мавзунинг давлат ва университет грант дастурлари асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги: давлат дастурига кирган-8 балл, грант лойихаси бўйича-7 балл, БухДУ дастури бўйича-6 балл, долзарб муаммолар бўйича-5 балл.
3. Мавзу долзарблигининг асосланганлиги: етарли даражада асосланган-5 балл, етарли даражада асосланмаган-3 балл, ноаниқ-2балл.
4. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ ифодаланганлиги: аниқ-7 балл, тўлиқ аниқ эмас-5 балл, аниқ эмас-3 балл.
5. БМИ бажаришда илмий текшириш методларидан фойдаланганлик даражаси: тўла-7 балл, қисман-5 балл, етарли эмас-3 балл.
6. Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилик даражаси: натижа янги -8 балл, илгари олинган-6 балл, тўла ишончли эмас-3 балл.
7. БМИнинг хулоса қисмда ишлаб чиқаришга тавсия бор-6 балл, ижтимоий соҳада қўллашга (таълим, атроф-муҳитни химоя қилиш,маънавий-маъривий...)тавсия қилинган-5 балл, тавсия йўқ-3 балл.
8. Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларни танқидий баҳоланганлиги даражаси: аниқ-8 балл, тўла аниқ эмас-6 балл, танқидий баҳоланмаган-4 балл.
9. Ишнинг илмийлик характери: илмий тадқиқодлар асосида-8 балл, аралаш шаклидан-5 балл, рефератив характердан-3 балл.
10. Битирувчининг маърузасига баҳо: аъло-10 балл, яхши-7 балл, коникарли-6 балл.
12. Берилган саволларга жавоблари: тўлиқ-8 балл, ўрта-6 балл, коникарли 4 балл.
13. БМИни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши: аъло-7 балл, яхши-6 балл, коникарли-5 балл.
14. БМИга қўйилган якуний балл _____ Баҳоси _____
Эслатма:Ҳар бир бал бўйича аниқланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси _____
Ф.И.Ш.имзо

Аъзолари _____
Ф.И.Ш.имзо

Ф.И.Ш.имзо

Сана « _____ » _____ 2011 й

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний тарбия факультети

нинг

Ўзлаштириши ҳақида

МАЪЛУМОТНОМА

Талаба _____

Бухоро Давлат Университетида 2008-2012 йилларда ўқиш давомида ўқув режасини тўлиқ бажарди ва қуйидаги ўзлаштиришга эришди.

"АЪЛО" _____

"ЯХШИ" _____

"ҚОНИҚАРЛИ" _____

Факультет декани:

Б.Б. Маъмуров

Давлат Аттестация Комиссиясига

Бухоро Давлат Университети

Жисмоний тарбия факультети

Талаба _____ га

“

”

Мавзусидаги битирув малакавий иши расмий ҳимояга рухсат
этилсин.

Ҳимояга битирувчининг ўзлаштириши тўғрисида
маълумотнома, битирув малакавий иш ҳақида раҳбар ҳамда
кафедра йиғилиши хулосаси, тақриз ва талабага тавсифнома
илова қилинади.

Факультет декани:

Б.Б. Маъмуров

2012 йил _____

Р Е Ж А

К и р и ш

1.Ишнинг мақсад ва вазифалари.

2.Ўқувчиларни волейбол билан шуғуллантиришнинг аҳамияти.

3.Волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги.

4.Волейболчиларнинг тактик тайёргарлигини ошириш.

Х у л о с а л а р

А д а б и ё т л а р

К и р и ш

Бугунги кунда волейбол билан шуғулланувчиларнинг сони кундан-кунга ортиб бормоқда. Волейбол мактаб ўқувчиларининг энг севимли ўйинларидан бири бўлиб, у ўқувчиларнинг тезлиги, чاقқонлиги, чидамлилиги, ҳаракатларининг уйғунлиги сифатларини ривожлантирувчи энг асосий воситалардан ҳисобланади. Волейболда ўйин тактикаси муҳим аҳамиятга эга. У кундан –кун ривожланиб бормоқда. Волейбол тактикаси ўйинчи техникасини такомиллаштириш ҳисобига жадал ривожланиб боради. Волейбол тактикаси ўйинчиларда жисмоний сифатлардан ташқари уларнинг руҳий, интеллектуал қобилиятларини ҳам тез ривожлантиради, у ўқувчиларни ҳавода мўлжал олиш, рақиб ҳаракатининг йўналишини олдиндан топиш, алдамчи ҳаракатларни ташкил этиш ва бошқариш каби қобилиятларни ривожлантиради. Бу қобилиятлар ўйин техникасини эгаллаш жараёнида такомиллашиб боради ва зарур тактик сифатларга айланади. Волейбол тактикасини зарур даражада эгаллаш ўйин жараёнининг янада қизиқарли ва жўшқин кечишини таъминлайди ва ўқувчиларнинг чексиз қизиқишини оширади. Волейбол техникасига, шунингдек, тактикасига ўргатиш ўқитувчилардан катта педагогик маҳоратни талаб қилади. Педагогик кузатишларимизга қараганда аксари ўқитувчилар волейбол техникаси ва тактикасига ўргатишда маълум кетма-кетликка риоя қилмайди. Техник ва тактик машқларнинг кетма-кетлигини зарур даражада билмайди ёки ўзлари бошқа спорт турлари билан шуғулланганлиги учун умуман волейбол техникаси ва тактикасидан беҳабардирлар. Бу ҳолат ўқувчиларнинг волейболга бўлган қизиқишларини камайишига сабаб бўлади ва волейбол бўйича дастур материалларини ўқувчилар томонидан ўзлаштирилишини қийинлаштиради. Волейбол 1885 йилда АҚШнинг Массачуссетс штатининг Холиоук шаҳридаги коллежнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси Вильям Моргон томонидан ишлаб чиқилган. Волейбол ўлкамизга ўтган асрнинг 1924-1925 йилларида кириб келган кўп. Мактабда волейбол орқали ўқувчиларнинг жисмоний камолатини таъминлаш имкониятлари жуда кенг. Республикамизда Болалар спорт орқали унга катта эътибор берилмоқда.

1. Ишнинг мақсад ва вазифалари.

Волейбол мактабларда кенг ривожланиб бораётган спорт ўйинларидан биридир. Волейбол элементлари бошланғич синфларданок ўргатилсада, у асосан 5-7 синфларда жадал ўргатилади ва кейинги синфларда такомиллаштирилиб борилади. Волейболга ўргатиш жараёнида ўйин техникаси ва тактикасига асосий эътиборни бериш керак. Машғулотлардан олдин ўқитувчилар машғулот жараёнида ўқувчилар амал қиладиган тартиб-интизом таъминланиши керак. Ўқувчилар томонидан содир этиладиган бетартиб ҳаракатлар дарс самарадорлигини пасайтиради ва қўйилган мақсад ва вазифаларни вақтида бажарилмай қолишига сабаб бўлади.

Ишнинг мақсади. Умумий ўрта таълим мактабларидаги Жисмоний маданият машғулотлари жараёнидаги волейбол ўйини тактикасига ўргатиш ва уни янада ошириш юзасидан амалий тавсиялар бериш ишимизнинг асосий мақсадидир.

Ишнинг вазифалари.

- мавзуга мос адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- педагогик кузатиш ишларини олиб бориш;
- ўқувчиларни волейбол бўйича тактик тайёргарлигини оширишга қаратилган тажриба машғулотларини ўтказиш ва уларни таҳлил қилиш;
- волейбол ўйини тактикасига ўргатиш ва уни янада ошириш юзасидан амалий тавсиялар бериш.

Ишнинг объекти. Бухоро шаҳридаги 13- сонли мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида волейбол ўйини тактикасига ўргатиш жараёни ишимизнинг объектидир.

Ишнинг предмети. Бухоро шаҳридаги 13- сонли мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида волейбол ўйини тактикасига ўргатишнинг мазмуни воситалари ва шакллари ишнинг предмети.

Тадқиқот усуллари:

- адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- педагогик кузатиш;
- тажриба дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- суҳбат ўтказиш;
- назорат дарслари ўтказиш ва б.

2. Ұқувчиларни волейбол билан шуғуллантиришнинг аҳамияти

Волейбол 1885 йилда АҚШнинг Массачуссетс штатининг Холиоук шаҳридаги коллежнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси Вильям Моргон томонидан ишлаб чиқилган. У 197сантиметир баландликдаги теннис тўрини устидан баскетбол топини камерасига хаво тўлдириб, уни тўр устидан ошириб ўйнайди. Бу ўйин барчага манзур бўлади. 1896 йил Спринг-филд шаҳрида ўтказилган хиристиан ёшлари уюшмалари анжуманида профессор Альфред Т. Хальстеди бу ўйинни “волейбол” деб атади. Бу инглизча сўз бўлиб, “учувчи тўп” деган маънони билдиради, чунки, тўп кўпроқ хавода қўлма-қўл учиб юради. Дастлабки пайтларда бу ўйинда 8-10 киши иштирок этиб, тўп хавода “учиб юрган”. Тўрни майдон ўртасига тикиш (ўрнатиш), чизиклар (чегаралар) белгиланиши ва тўпни кўпроқ тез узатиш, бўшроқ жойларга “алдаб” тушириш, рақибларга қаттиқ уриб тушириш (ўтказиш) каби усуллар ишлатилиши бу ўйинни спорт даражасига кўтарилишига сабаб бўлди.

Волейбол тез орада Европа мамлакатларига кенг тарқалиб, кўпчилик бўлиб ўйнаш одатига айланди. Бунга “ўйинга киритиш” (подача), “тўпни узатиш” (передача) “хужум зарбаси”(нападающий удар), тўсиш (блок) каби тушунчалар ва иборалар вужудга келди. Шу тариқа ўйин усуллари (тактика) ҳам ўзгаради. Яъни, илк вақтларда ҳар бир ўйинчи фақат ўз жойидагина тўпни қабул қилиб шериги ёки рақиб томонга қайтарилган бўлса, кейинги даврларда жойларни алмаштириш (соат миллари асосида), гуруҳ (2-3 киши) бўлиб “блок” (тўсиш) ёки “нападающий удар” (хужум билан уриш) усуллари кўллашга ўтилган.

1947 йил Халқаро волейбол федерацияси (ФИВБ) ташкил этилган. Европа ва Жаҳон биринчилиги ҳамда кубок ўйинлари ўтказила бошлаган.

1964 йил волейбол Олимпиада ўйинлари дастурига киритилган. 120 дан ортиқ мамлакат Халқаро волейбол федерацияси аъзоси ҳисобланади.

Иттифоқда волейбол асосан 1920-1924 йилда ташкил қилиниб кейнчалик ривожланган. 1933 йилдан бошлаб мамлакат биринчиликлари ўтказила бошлаган. 1935 йил Иттифоқ ва Афғонистон волейболчиларининг биринчи халқаро

учрашуви ташкил этилган. 1947 йил Прагада ўтказилган Халқаро демократик ёшлар фестивалида Иттифоқ Спортчилари ғолиб чиқади. 1957 йилда волейболни Олимпиада ўйинлари спорт турига киритиш ҳақида қарор қабул қилинди.

1965 йилдан бошлаб Халқаро волейбол мусобақалари ўтказилиб, у анъанага айланди. Иттифоқ спортчилари Европа ва жаҳон биринчиликларида ғалабаларни доимо қўлга киритиб келган.

XXI Олимпиада ўйинида (1980 Москва) Иттифоқ спортчилари биринчиликларни қўлга киритади.

Волейболнинг ривожланишида И.Бужанков, П.Воронин, В.Зайцев, В.Коваленко, Г.Мондзалецкий, С.Нефедов, М.Пименов, Ю.Поярков, К. Рева, В.Савин, А.Савин, В.Ульянов, Ш.Фасахов, Ю.Чиняков, В.Шагин кабиларнинг хиссаси ғоят катта бўлган. Хотин-қизлар орасида Л.Булдакова, М. Еремеева, С.Кундаренко, В.Осколькова, И.Раскаль, Р.Салихова, В.Ввиридова, Н. Смолева, А. Чудинова кабиларнинг ўрни каттадир.

Ҳозирги зомон волейболи техник ва тактик асослар жиҳатдан жуда тез ривожланиб, мураккаблашиб кетмоқда. Ўйин қоидаларида баъзи жиддий ўзгаришлар юз бермоқда. Улар ҳақида кейинги бўлимларда маълумотлар баён этилади.

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши

“Ўзбекистонда физкультура тарихи” (1969) қўлланмаси ва бошқа бир қатор манбаъларда қайд этилишича волейбол юртимизга 1924-1925 йилларда кириб келган. 1927 йилда Биринчи Умумўзбек Спарта-киадаси дастурида волейбол ҳам ўрин олган.

Иккинчи жаҳон уришидан аввалги (1930-1941) ва кейинги (1946-1950) йилларда волейбол бўйича Республика касаба уюшмалари Спартакиадалари ва бошқа расмий спорт мусобақаларида волейбол энг қизиқарли ва оммовий тус олган турлардан бирига айланган.

Спартакиадаларига тайёргарлик ва бошқа нуфузли спорти мусобақаларида иштирок этиш жараёнлари Ўзбекистонда волейболнинг ривожлани-

шига асосий сабаблардан бири бўлиб ҳисобланган. Расмий маълумотларга қараганда волейбол энг оммавий спорт турларидан бири бўлиб ҳисобланган ва энгил атлетика спорт туридан кейин иккинчи ўринда турган.

Волейбол спортини ривожлантиришда Тошкент, Самарқанд, Фарғона ва бошқа йирик шаҳарлардаги волейбол жамоаларининг (команда) ўрни салмоқли ҳисобланади. Самарқандда “Кинап” заводининг волейболчилари узоқ йиллар давомида Республикада энг кучли команда ҳисобланган. Шунингдек Самарқанд Давлат Университети (собик ЎзДУ) волейбол камандаси ҳам мамлакатда кучли эканлигини исботлаб келган. Бунда А.Аъламов, Б.П.Мараканов кабиларнинг ҳиссаси каттадир.

Тошкентдаги волейбол командаларининг техник ва тактик жиҳатдан устунлигини таъминлашда В.Х. Шнуров (эркаклар), В.И. Шведикус (аёллар) каби истеъдодли мураббийларнинг хизматлари (1956-1980) анча устундир. Ўйинчилар орасида Салим Омаров, Владимир Кузмин (ЎзДЖТИ), С.Назарова, М. Ражабова, В. Дуюнова кабиларнинг ҳиссалари ҳам анча салмоқлидир. В. Дуюнова Иттифоқ терма жамоаси таркибида Олимпиада ўйинлари, Европа ва жаҳон чепионатларида қатнашиб, ғолибликларни қўлга киритишда ўзига яраша хизмат қилган.

Волейбол барча турдаги ўқув юртларининг “Жисмоний тарбия” дастуридан мазмун ва мақсад жиҳатдан мустаҳкам ўрин эгаллаб келмоқда. Ишлаб чиқариш кархоналари, турли муассасалар, ўқувчи ёшларнинг соғломлаштириш оромгоҳлари, қишлоқ жойлари, аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат боғлари ва доволаш масканларида волейбол майдонлари жуда кўп. Бу ўз навбатида барча кишиларнинг волейбол билан ўйнашларига заминдир.

Волейбол ўйинининг жойи ва тўп билан машқ қилиш, ўйнаш жараёнлари анча ихчам, қулайлиги туфайли у билан барча кишилар қизиқиб шуғулланади. Бу саломатликни яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялаш, маънавий-маърифий ва иродавий фазилатларни таркиб топтиришда ўзига хос хусусиятларга эгадир.

Волейбол майдони бўлмаган биронта ўқув юрти ёки йирик саноат ишлаб чиқариш корхонаси, хўжалик йўқ деса бўлади. Шу сабабдан аксарият ёшлар бўш вақтларида волейбол билан қизиқиб шуғулланади.

Аҳолининг саломатлигини муҳофаза қилиш, ўқувчи-ёшларни жисмоний жиҳтдан тарбиялаш, бўлажак мутахассисларнинг касбий баркамоллигини ривожлантиришда волейбол ўйинларининг ҳиссаси бошқа спорт турларидан кам эмас, балки ортиқроқдир. Шу сабабдан ҳам ЎзРВМ нинг бир қатор қарорлари (1999-2002-2003) ўқувчи-ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан узлуксиз равишда шуғулланишлари, иқтидорли болаларни спортга сафарбар этиш, уларнинг спорт маҳоратларини давр талаблари даражасида тарбиялаш каби тадбирларни амалга оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда. Шу асосда жойларда волейбол майдонларини кўпайтириш, янгидан қурилаётган спорт иншоотларни мажмуида волейбол спорти учун шарт-шароитлар яратиш ишлари жадаллик билан амалга оширилмоқда. “Баркамол авлод”, “Универсиада” лар дастурида волейбол салмоқли ўринга эга. 2003 йилдан бошлаб (Хоразм ДУ) “Талаба” спорт уюшмасининг ташаббуси билан волейбол бўйича чемпионатлар ўтказилмоқда. Эътиборли томони шундаки, Самарқанд, Хоразм, Наманган, Андижон ва бошқа вилоятлардаги олий ўқув юртларнинг хотин-қизлар волейбол командалари анча тажрибага эришмоқда. Ўрта махсус ўқув юртлари орасида ҳам волейбол мусобақаларини ташкил этиш ишлари йўлга қўйилмоқда.

3. Волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги

Республикада кадрлар тайёлаш миллий (давлат) дастури (1997), соғлом авлод Давлат дастури (1999), Давлат таълим стандартлари (1999). «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари (2000) ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қатор қарорлари (1993, 1996, 1999, 2002, 2007 ва ҳақозо.) аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш билан бевосита боғлиқ бўлган муҳим муаммоларни ҳал этишга қаратилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида» (24 октябрь 2002 й) ва бошқа фармонларида ёш авлодни ҳар томонлама тарбиялаш ва айниқса маънавий ҳамда жисмоний баркамолликка етиштириш асосий масала қилиб қўйилади.

Юқорида таъкидланган дастурлар, қарорлар ва фармонларнинг мазмуни ва мақсадида буюк келажак авлодларини волейбол машғулотлари орқали жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялашга замин тайёрлаш кўзда тутилади. Бунда ҳозирги давр жисмоний маданияти ва спортини янада юқори поғоналарга кўтариш, барча авлодларни жисмоний тарбиялаш, уларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишни тақозо этмоқда.

Волейбол машғулотларида жисмоний тайёргарлик жисмоний баркамоллик билан эгизак, деса бўлади. Уларнинг мужассамлиги ва самаралари махсус жисмоний тайёргарликка етаклайди.

Волейболда махсус жисмоний тайёргарлик жисмоний сифатлар билан тутшиб кетади ва волейболчи учун зарур бўлган чاقқонлик, тезлик, сакровчанлик, ҳаракатларнинг уйғунлиги каби жисмоний сифатларни жадал ривожланишига олиб келади. Жисмоний сифатлар фақат спортдагина эмас, балки ижтимоий-турмуш маданиятимизда ҳам ўзига хос хусусиятларга эгадир.

Жисмоний сифатларни тайёрлашда махсус жисмоний тайёргарлик ва уларда қўлланиладиган воситалар, усуллар ҳақида кейинги бўлимда батафсил баён этилади.

Бу бўлимда эса махсус жисмоний тайёргарлик тушунчалари, уларнинг ижтимоий-маданий турмушимиздаги хусусиятлари, ўрни ва аҳамияти қисқача ифода этилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Бу тушунча асосан инсон танасининг маълум бир қисмини (қўллар, оёқлар, бел ва ҳақозо.) жисмоний жиҳатдан мустаҳкамлаш, ривожлантириш ҳаракат фаолиятларни ихчамлаштириш, тезлаштириш каби жиҳатларга қаратилиши билан алоҳида ўринга эгадир.

Юртимизда, ижтимоий-маданий турмуш шароитимизда жисмоний тайёргарлик муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса меҳнат жараёнида қўллар, оёқлар, бел, бўйин, елка ва бошқа аъзоларнинг тез ишлаши, ўтириб, эгилиб, тик туриб ишлаш ёки юкларни кўтариш каби жисмоний меҳнатларни осон йўл билан бажариш, уларга чидай билишни ҳаёт тақозо этади. Шу асосда саноат ишлаб чиқаришлари ва бошқа турдаги меҳнатларда касб-ҳунарга мослаштириб (ўтириб ишлайдиганларга тез ҳаракат қилиши ва ҳақозо.) махсус машқлар бериб борилади. Бу жараён ҳам ўз навбатида махсус жисмоний тайёргарликнинг бир йўналишидир.

Мактабда ўқувчиларнинг ёши, ҳаракатчанлиги ва саломатликларини эътиборга олган ҳолда турли хил ҳаракатли ўйинларни («ким тез боради», «тўпга етиб ол» ва ҳақозо.) ўтказилади. Бу асосан тез юриш, югуриш, бурилиш каби ҳаракатчанликни тарбиялашга қаратилади. Ўтирган, ётган ва турган ҳолда турли хил гимнастика машқларини бажариш билан қоматни (гавда) тўғри ўстириш, умуртқа поғоналари, кўл, оёқ, бўйин, панжа ва бошқа бўғинларнинг ҳаракатчанлигини тарбиялаш амалга оширилади. Кичик тўпларни отиш, илиб олиш, бир-бирига узатиш, мўлжалга (доира, девор ва ҳақозо.) отиб тушириш (тегизиш) каби хилма-хил машқлар, ўйинлар орқали эса тез ҳаракат қилиш, чамалаш (кўз ҳаракати) каби фаолиятларни ўстириш билан бирга, спорт ўйинлари ҳақида тушунчалар ҳосил қилинади ва уларни спортга қизиқиш ҳавасини уйғотилади.

Умуман олганда барча болалар учун ишлаб чиқилган «Жисмоний тарбия» дастурининг мазмуни болаларни жисмоний тарбиялаш, уларнинг махсус

(ҳаракатчанлик, мувозанат сақлаш, қоматни ростлаш ва ҳ.к.) жис-моний тайёргарликларини шакллантиришга қаратилиши билан эътиборга ло-йиқдир. Ўқув юртлардаги (бошланғич таълим I -IV синф, умум ўрта таълим - V-IX синф, академик лицей, касб-ҳунар коллежи, ўрта махсус ва олий ўқув юртлари) «Жисмоний тарбия» дастури ўқувчи-ёшлар, талабаларнинг ёши, жинси, саломатлиги ва жисмоний ҳолатларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган. Шу сабабдан уларга умумий жисмоний тайёргарлик (жисмонан заифроқ, касалманд ўқувчилар учун) алоҳида олиб борилади. Жисмонан соғлом ва спорт турларига ишқибоз ўқувчи ёшлар ҳамда талабаларга эса қўшимча равишда махсус жисмоний тайёргарлик машқлари бериб борилади. Бу жараёнлар иқтидорли ёшларни спорт билан шуғулланишларига сафарбар этади.

Волейбол дарсларида дасрларида жисмоний тайёргарликни тарбиялаш жараёнлари ўқувчиларнинг лаёқатларига қараб қуйидаги йўналишларда олиб борилади (олиб борилиши керак):

- тез югуриш (15-20, м.);
- баландликка ёки узунликка сакраш;
- тўсиқлардан (арик, сой, чуқурлик, ғов ва ҳ.к.) югуриб ва сакраб ўтиш;
- тўпни (копток) узоққа ёки мўлжалга отиш;
- кўпсакраш машқларини бажариш, тиззаларни айлантериш;
- волейболчи машқларини тез бажариш;
- спорт ўйинларининг элементларини бажариш;
- тўпни ўйинга киритиш, тўпни тез юритиш ва ҳ.к.

Махсус жисмоний тайёргарликларнинг ижобий таъсири, топшириқлар ва вазифаларнинг бажарилишини ўқитувчилар синов-тажрибалар орқали амалга оширади. Кўрсаткичлар ва натижалар ижобий бўлса ва ўсиш (ривож-ланиш) даражалари яхши бўлганда уларга янада қўшимча машқлар вазифа қилиб берилиши мумкин. Ўқувчи-ёшлар ва талабалар билан бундай муноса-батда бўлиш, махсус ишлаш жараёнлари уларни спортга жалб этиш ва коман-далар тузишга бевосита ёрдам беради.

Ўқувчи-ёшларнинг волейболдан спорт машғулоти хамда мусобақаларда эгаллаган малакаларини доимо такомиллаштириб беришлари, кейинги иш жараёнида бундан мақсадли фойдаланишлари лозим бўлади. Юқорида таъкидланган жисмоний тарбия воситалари (турли хил машқлар), қўлланадиган усуллар жисмоний тайёргарликка асос бўла олади. Яъни тезлик, чاقқонлик, эпчиллик, куччилик, эгилувчанлик, чидамлилиқ каби жисмоний сифатларнинг илк бор шаклланиши ва уларни мукамаллаштиришга назарий ва амалий жиҳатдан йўл очиб беради. Бошқача айтганда ёшларни махсус жисмоний тайёргарлик ва жисмоний сифатларга эга бўлиш ҳақидаги билим-лар билан қуроллантиради.

Волейболчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатлар

Волейбол билан шуғулланувчиларнинг ижтимоий-маданий турмуш шароитлари, жисмоний меҳнат ва спортдаги жисмоний сифатлари бир-бири билан бевосита боғланган. Яъни ҳар кунги юриш-туриш, ўқув жараёни ва жисмоний меҳнатда «Чакқон», «Енгил», «Абжир», «Зўр», «Кучли», «Ботиржасур», «Бардошли-чидамли» каби халқ иборалари кўп учрайди. Уларнинг мазмунида фанда қўлланиладиган «Чидамлилиқ», «Куччилик», «Эгилувчанлик», «Чакқонлик» каби иборалар орқали жисмоний сифатлар тушунилади. Булар ўз навбатида «Жисмоний тайёргарлик», «Жисмоний ривожланиш», «Махсус жисмоний тайёргарлик», «Спорт маҳорати», «Спорт формаси» каби иборалар ва тушунчалар билан мужассамлашган. Уларнинг энг муҳим белгилари ҳақида баъзи фикр-мулоҳазалар юритиш мумкин бўлади.

Чидамлилиқ

Инсонларнинг амалий фаол ҳаракатлари, шунингдек жисмоний сифатлар тана (гавда) аъзоларининг функциялари (фаолияти) билан бевосита боғлиқдир. Яъни барча фаол ҳаракатлар инсон танасининг тез ҳаракат қилиши-ни, яъни нафас олиш, юрак уриши, қон айланиши, ички аъзоларда моддаларнинг ҳазм бўлиши, алмашишини таъминлайди. Шу асосда жуда кўп биологик, кимёвий

ва физиологик ўзгаришлар содир бўлади. Бундай фаол ҳаракат-лар негизида чидамлиликка доир машқлар алоҳида ўрин тутди.

Чидамлилик деганда волейболчининг жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти (тренировка) ҳамда спорт мусобақаларида учрайдиган катта-кичик қийинчиликларга бардош бериш, чидаш ва уни енгиш жараёнлари тушунилади. Табиийки бундай ижтимоий-тарбиявий хусуси-ятлар ўз-ўзидан пайдо бўлмайди ёки туғма омил эмас. Чидамлилик белгилари ва сифатлари жуда кўп машқларни такрорлаш, узоқ вақтлар машғул бўлишни талаб этади.

Чидамлиликда нафас олиш, нафасни ичда сақлаб туриш, мушаклар ва барча бўғинларнинг оғир-енгил ҳаракатларни бажаришга одатланиши усти-вор туради. Чидамлилик белгилари ва сифатлар кўпроқ қуйидаги фаол ҳаракатларда учрайди ва белгиланади:

1. Волейболчиларнинг қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга (3-5 км. ва ундан ортиқ) югуриш жараёнларида нафас олишнинг қийинлашиши, оёқлар ва қўлларнинг чарчashi, ҳолсизланиши содир бўлади. Бу қийинчи-ликларга чидаш учун жуда кўп югуриш, машқ қилиш лозим бўлади. Бу сифатларни тарбиялашда сувда сузиш, пиёда юриш саёҳатлари билан қўшимча шуғулланиш тавсия этилади.

2. Волейболда қўл кўчини синаш каби машқларни бажаришда мушаклар ҳаракати (динамик ҳолат) ёки ҳаракатсиз (статик ҳолат) ушлаб туриш, машқларида тана аъзолари (мушак, бўғин, нафасни сақлаш, чиқариш ва ҳақозо.) зўриқади. Натижада нафас олиш тезла-шиши, қон томирлари - юрак уриши кучайиши каби физиологик жараёнлар юзага келади. Айниқса қўллар, елка, бел ва оёқлардаги мушаклар чарчайди. Жуда кўп машқ (тренировка) қилиш натижасида волейболчиларнинг юқоридаги фаолиятлар енгиш ўтиши ёки уларга чидаш имкониятлари яратилади.

3. Волейболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсадида бошқа спорт турлари билан ҳам шуғуллантириш тавсия этилади. (90 дақиқа давомида югуриш, тўп суриш) ва бошқа спорт турларида ҳам у ёки бу даражада толиқиш, чарчаш, ҳолсизланиш каби жараёнлар содир бўлади.

Уларни енгиш ва бардош бериш учун ҳар бир шуғулланувчи кўпроқ машғул бўлишини талаб этилади.

Ўқувчи ёшлар ва талабалар волейбол дарсларида чарчаши, толиқиши табиийдир. Чунки кўп-чилик волейболчиларда жисмоний тайёргарлик ва махсус тайёргарлик жиҳатлари тўла етишмайди. Шу сабабли энг аввало жисмоний ривожланиш ва махсус жисмоний тайёргарликларга эга бўлиши лозимдир. Умумий чидамлилиқ кенг мушак гуруҳлари-нинг иштироки билан кечадиган аэроб хусусиятли мушак фаолия-тини узоқ муддат давомида бажариш қобилиятидир (масалан, югу-риш, сузиш кабилар). Умумий чидамлилиқнинг ривожланиш дара-жаси асаб ва эндокрин тизимларининг функционал имкониятлари, юрак уруши, ҳаракат ҳамда вегетатив аппаратлар ишининг созланганлиги билан белгиланади.

Мактабгача ёшдаёқ болалар чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилган аэроб хусусиятли нисбатан узоқ муддатли ишларни бажариш қобилиятига эга бўладилар. 5-6 ёшли болалар бир дарс давомида 1,5 км масофани, бир йил мунтазам шуғулланганда эса 2,5 км гача масофани югуриб, босиб ўта оладилар.

Кичик мактаб ёшида аэроб йўналишдаги юкламалар афзалроқ саналади. Улар юрак, қон томир ва нафас тизимларининг мақбул тарзда ишлаши учун шароит яратади. Бундай машқларнинг самара-дорлиги машғулотларнинг дастлабки йилларида юқори шиддатли махсус юкламалар бериладиган вақтдагидан паст бўлмайди. Демак, паст шиддатли аэроб юкламаларни қўллаш билан физиологик фаолиятларнинг ҳаддан зиёд зўриқишига олиб келадиган ўта шид-датли юкламалар ёрдамида эришиладиган натижаларга, организм учун мақбул воситалар ёрдамида ҳам эришиш мумкин. Чидам-лилиқни ривожлантирадиган суст шиддатли машқлар таъсирига, айниқса, 8-10 ёшли болалар сезгир бўлади. 12 дан 15 ёшгача бу машқларнинг самадорлиги камайиб, чидамлилиқ барқарорлашади ёки бирмунча пасаяди.

Болалар ва ўсмирлар чидамлилиқини ривожлантирувчи фи-зиологик жиҳатдан асосланган воситалар сирасига организмнинг аэроб унумдорлиқини

оширувчи циклик машқларнинг ҳар хил тур-лари киради. Бу жиҳатдан давомийлиги аста-секин ошириб бори-ладиган мўътадил қувватли (максималнинг тахминан 60% чегарасида) бир меъёрли югуришнинг бошқа машқларга нисбатан афзал эканлиги маълум бўлди. Шу мақсадда машғулотларга ҳара-катли ўйинлар ва ўйин машқларини киритиш тавсия этилади.

Максималнинг 75% даражасидаги тезлик билан юриш даво-мийлиги бўйича тестлар ўтказилганда, ўғил болаларда 13-14 ёшда, қизларда эса 10-13 ёшда чидамликнинг энг катта ўсиши кузатилади. Ўсмирлик даврида паст шиддатли югуриш билан бир қаторда тезлиги ўзгарувчан югуриш, 400-500м га (ўғил болалар учун) ва 200-300м га (қиз болалар учун) тез суръатли югуриш қўлланилади. Югуришнинг ҳафталик ҳажми 35-45 км гача оши-рилади.

Болалик ва ўсмирлик ёшларида умумий чидамликни ривож-лантиришга йўналтирилган жисмоний машқларга қўйиладиган асосий талаб - юқори ҳиссий кўтаринкилик заминида машғулот-ларнинг юмшоқ, эҳтиётловчи режимини яратишдир. Бу талабнинг бажарилиши ёш спортчиларда машғулотларга бўлган қизиқишни қўллаб-қувватлаш ҳамда кейинги ихтисослашув учун шароитни юзага келтиришнинг зарур шarti ҳисобланади. Ўсмирлик даври-гача мактаб спорт тўғараклари шароитида махсус чидамликни тарбиялаш учун физиологик пойдевор пайдо бўлади.

Чидамликни ўстиришга қаратилган жисмоний юкламаларга ўртача жисмоний ривожланиш даражасига эга бўлган болалар ва ўсмирлар тезроқ мослашадилар. Жисмоний ривожланиш даражаси юқори бўлган мактаб ўқувчиларида тезлик ва тезкорлик - куч машқ-ларини бажариш чоғидаги ишчанлик уларнинг жисмоний ривож-ланиш даражаси ўртача ёки паст бўлган тенгдошларидагига нисбатан юқорироқ бўлади. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари паст бўлган болалар ва ўсмирлар умумий чидамликда бўлгани-дек, махсус чидамлик жиҳатидан ҳам тенгдошларидан анча орқада бўладилар. Жисмоний ишчанлик қобилиятининг энг мақбул кўрсаткичлари нуқтаи назаридан жисмоний ривожу ўртача бўлган болалар ажралиб турадилар.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари паст ёки ўта юқори бўлганларда юрак, қон-томир тизими, таянч-ҳаракат аппаратига хос функционал носозликлар кўпроқ учрайди. Спорт билан мунтазам шуғулланишнинг алоҳида жисмоний ривож-ланиш кўрсаткичларига таъсири доим ҳам бир хил эмас. Лекин, шубҳасиз, жисмоний машқлар организмнинг шакллари ва фаолия-тини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Кучлилиқ

Кучлилиқ-жисмоний сифатларнинг асоси ҳисобланади. Чунки унинг қўлланилиш ва бажарилиш хусусиятлари, турлари барча амалий ҳаракат фаолиятларда, шунингдек, барча спорт турларида, шунингдек волейболда ўзига хос йўл билан қўлланилади ва зарурияти, эҳтиёжи туғилади. Куч сифатини ривожлантиришда асосан оёқ мушакларини ривожлантиришга эътибор бериш керак, чунки оёқ мушаклари волейболчиларнинг баланд сакрашини таъминлаб беради.

Спорт соҳасида кучлилиқ асосан штанга, кураш, бокс, қўл кучини синаш, тош (гир) кўтаришда қўлланилади. Юқорида таъкидланган спорт турларида мушакларнинг тортиш, чўзиш, итариш, уриш, сақлаб туриш (штанга) ва ҳ.к. ҳаракатлари орқали амалга оширилади.

Бунда ҳар бир спорт турининг хусусияти, техник-тактик жиҳатдан ҳаракатларни бажаришда секин, тез ва тез-куч сифатлар ишлатилади. Мушакларнинг кучи (динамометрия, стонометрия) ва ҳаракат тезлиги (секундомер, компьютер ва ҳакозо.) асосий ўринда туради, улар махсус асбоблар орқали ўлча-нади.

Ҳаракат тезлиги (сузиш, югуриш, тўпни уриш, тепиш ва ҳ.к.) куч билан боғлиқ бўлиши мумкин. Яъни сузиш, югуриш, тўпни дарвозага зарб-куч билан тепишда техник-тактик ҳаракатлар, тезлик ва кучлар бир-бири билан боғ-ланиб кетади.

Турникда қўлларга осилиб тортилишда куч ва бажариш усули (техник) ўзаро боғлиқдир. Яъни елка, бўйин ва бошни юқорига кўтаришда тезлик, оёқларни тўғри тутган ҳолда олдинга озроқ кўтариш қўлларда тоортилишга қулайлик туғдиради. Демак кучли бўлиш учун тезлик сифатларни ҳам эгал-лаш лозим бўлади.

Ижтимоий-маданий турмуш шароитимизда куч кўп ишлатилади, масалан:

- тўла қопни (50-70 кг) уловларга (от, эшак, арава, машина) кўтариб ортиш ёки уни тушириш. Бунда қўллар, бел, оёқларда куч бўлиши лозим. Бу фаолиятни бажариш техникаси ҳам турли хил бўлиши мумкин. Яъни икки қўлда кўтариш ёки кучоқлаб олиб кўтариш;
- қишлоқ шароитларда кураш ва кўпкари (улоқ) ўйинларида «Полвон» (кучли) ва чавондоз-полвон (енгил-кучли) иборалари қадимдан буён ишлатилиб келинади. Бу фазилат ва жисмоний сифатга (кучли) эга бўлиш учун улар кўп йиллар давомида машқлар қилади. Унда турли хил воситалар ва усуллардан фойдаланади.

Хулоса шундаки, кучли полвон-чавондоз бўлиш учун туғма қобилиятлар ҳам бўлиши керак ва уларни тинимсиз машқ қилиш билан ривожлан-тириш лозимдир. **Мушак кучи.** Мушак кучи мушакнинг зўриқиш даражаси, шунингдек, ташқи қаршилик ёки оғирликка қарши ҳаракатлар катталиги билан тавсифланади. Мушак кучининг морфологик асоси мушак толасидаги қискартирувчи оқсил миқдори, мушак толалари-нинг йўғонлиги ҳисобланади. Куч сифатининг максимал намоён бўлишида натижага руҳий ҳозирлик кўриш, ирода ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Мушак кучининг намоён бўлиши, шунингдек, мушак толала-рининг тезкор ёки суст турига ҳам боғлиқ. Агар мушакларда тезкор толалар кўпроқ бўлса, инсон юқори суръатли тезлик - куч ҳаракат-ларида максимал қувватни ривожлантиришга, портлаш хусусиятига эга бўлган фаолиятни бажаришга қодир бўлади. Суст мотор бир-ликларининг кўпроқ бўлиши узок муддат мобайнида мушак зўриқи-шини сақлаб туриш имконини беради. Бундай

кишиларда куч чи-дамлилиги портлаш типдаги кишиларникига қараганда анча баланд бўлади.

Мунтазам машғулотларда максимал мушак кучи мушак-ларнинг мутлак (анатомик) кўндаланг ўлчами ўсишига, шунингдек, фаолиятга жалб қилинган асаб - мушак (мотор) бирликларининг са-фарбар этиладиган физиологик захиралари ҳисобига ортиб боради. Турли оғирликлар (максимал, катта, ўрта, кичик) билан ишлашнинг динамик режимида ривожлантириладиган зўриқиш максималдан камроқ бўлади. Демак, динамик кучнинг мутлак қийматлари уни ўлчаш мумкин бўлган шароитларда ҳар доим максималдан бир-мунча кичикроқ бўлади.

Асаб - мушак бирликлари максимал миқдорининг ишчи ҳола-тини таъминлаш учун чегаравий ёки чегара олди даражасидаги оғирликлар зарур. Улар кучни нисбатан кам қувват сарфлаб ривож-лантириш учун шароит яратади. Чегаравий бўлмаган оғирликлардан фойдаланиш мушак кучини оширишда у қадар самарали эмас, би-роқ улар мушак массасини ўстириш учун қулай имконият туғди-ради. Ёш спортчи иродасининг максимал даражада намоён этилиши талаб қилинадиган мусобақа вазиятлари максимал кучнинг ривож-ланишида катта натижа беради, аммо бу ўта кескир қуролдан унинг тайёрлигини қатъий индивидуаллаштириб баҳолашда фойдаланиш керак. Кичик оғирликлар (максимал вазнининг 10% дан кам) кучни ривожлантиришда мақсадга мувофиқ эмас. Улар мушак кучини орт-тириш учун зарур шароит яратмайди, бу ҳолатда меъеридан ортиқ тикланиш таъсири (эфекти) жуда кичик.

Кучни ривожлантириш учун қулай морфологик ҳамда функ-ционал шароит 9-10 ёшларда юзага келади. Ўғил болаларда дина-мик куч машқларига юқори сезгирлик 2 даврдан иборат бўлади: 9 ёшдан 10-12 ёшгача ва 14 дан 17 ёшгача. Қиз болаларда 11 ёшга ке-либ куч чидамлилиги 15-16 ёшли қизларнинг кўрсаткичларига етиб олади. 7-10 ёшли ўқувчиларда турғун кучланишлар толиқишнинг тез ривожланиши билан кечади.

Мактабларда 5-8 - синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида кичик оғирликлар (1-2 кг) билан динамик куч машқлари, арқонга чиқиш, юк ташиш, чўян тўп ирғитиш кабилардан муваффақият би-лан фойдаланилмоқда. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3 кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқ-лар сони кўпаяди, арқонга вақтга қараб чиқиш, кураш элементлари қўлланилади. Бу ёшдаги қизларда куч машқлари нисбий мушак кучининг камайиши туфайли чегараланади. Ўсмирлар билан ўтиладиган машғулотларда турғун вазиятларни, дастлабки ҳолатларни, осилиб, таяниб туришларни талаб этувчи машқлардан фойдаланиш лозим.

Болаларни максимал кучнинг намоёиш этилиши билан боғлиқ спорт турларига эрта жалб этиш ўзини оқламайди.

Эпчиллик ва эгилувчанлик. Эпчиллик мувофиқлаш нуқтаи- назаридан мураккаб ҳаракатларни бажариш, уларни тез ўзлаш-тириш, юзага келган вазиятга қараб ҳаракатларни ўзгартира олиш қобилияти билан тавсифланади. Эпчилликни ривожлантириш учун ҳаракатларни фақат оқилона ва тез ўзлаштириш эмас, уларни ўзга-рувчан вазиятларда мақсадга мувофиқ тарзда қўллаш каби усуллар физиологик асосланган саналади. Кичик мактаб ёшидаги болаларда бунинг учун ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементлари (масалан, мини-футбол), ўйин машқлар, эстафетадан фойдалани-лади.

Эпчилликни тарбиялашда ҳаракат кўникмалари захирасини муттасил янгилаб туришга алоҳида эътибор бериш керак. Бу янги ҳаракатларнинг шаклланишида мия пўстлоғи “ижодий” фаоллиги-нинг юқори даражасини таъминлайди. Ўсмирлик даврида асосан алоҳида спорт турларига хос бўлган жисмоний машқлар эпчил-ликни тарбиялаш воситалари саналади. Масалан, баскетболда эп-чилликни тарбиялаш учун спортчини техник усуллар ҳамда тактик ҳаракатлар билан яхши “қуроллантириш” керак.

Бироқ маълум даражада умумий хусусиятларга эга бўлган эпчилликни тарбиялаш усуллари ҳам бор. Масалан, бўшашиш мала-каси барчага зарур сифат - эпчилликнинг намоён бўлиш шарти саналади. Кутилмаган кўзғатувчи учун жавоб таъсирига сарфла-надиган вақт, вазият ўзгарганда ҳаракатлар

тезкорлигини ифода-лайди. Тўсатдан берилган сигналга ҳаракат жавобини рағбатлан-тириш йўли билан мақсадли равишда уни қисқартириш эпчилликни тарбиялашнинг физиологик асосланган усули ҳисобланади.

Эпчилликни тарбиялашда маконда мўлжал олишни, шунинг-дек, ҳаракатнинг маконий ва вақт билан боғлиқ хусусиятларини таҳлил этишни такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга бўлади. Эпчилликни ривожлантириш усули ҳамда ўзига хос таъсир сифа-тида берилган баландликка юқорига сакраш, турган жойдан узун-ликка (муайян шартлар билан чегаралаб) сакраш, “бумеранг” ҳамда “слалом” типиди югуриш (мураккаб шакллар тизимида) каби машқ-лар қўлланилади. Эпчилликни мажмуали тарзда ривожлантириш-нинг энг самарали воситалари спорт ва ҳаракатли ўйинлардир. Уларда бу сифатни такомиллаштирувчи элементлар энг мутаносиб тарзда жамланган.

Эгилувчанлик бўғимлар ҳаракатчанлиги даражасини кўрсата-ди. Ҳаракатчанликнинг микдорий ифодаси - ҳаракатлар амплиту-дасидир. Эгилувчанлик улоқтиришларда, айрим сакраш турларида, гимнастик ҳамда акробатик машқларда, янги ҳаракат шаклларини янада самарали эгаллашда шиддат натижаларининг кўтарилишига кўмаклашади.

Кичик мактаб ёшида эгилувчанликни шакллантириш учун қулай шароит мавжуд. Бу, энг аввало, таянч - ҳаракат аппаратининг морфологик хусусиятларига боғлиқ ва мушакларнинг юқори чўзи-лувчанлиги, умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлиги демакдир. 7-10 ёшли болаларда эгилувчанликнинг ривожланиш суръатлари табиий равишда жуда юқори эканлиги кузатилади. 11-13 ёшли қизларда ва 13-15 ёшли ўғил болаларда фаол эгилувчанлик максимал катта-ликларга эришади.

7 дан 10 ёшгача бўлган давр ҳаракатлар эпчиллигининг ривожланиш суръатлари юқорилиги билан тавсифланади. Бунга МАТ нинг (марказий асаб тизими) мослашувчанлиги, ҳаракат ана-лизаторининг шиддатли такомиллашуви ёрдам беради, у хусусан, ҳаракатнинг маконий ҳамда вақт хусусиятларида ифодаланади.

Мактабдаги жисмоний тарбия дарсида юзага келган ўйин вазиятига қараб фаолиятни қўққисдан ўзгартиришни талаб қила-диган ўйинларни қўллаш, турли анжомлар билан машқлар бажариш, шунингдек, тананинг алоҳида қисмлари билан мувофиқлаш-ган ҳаракатларни бажариш каби мураккаблаштирилган топши-риқлар бериш эпчиллик сифатининг такомиллашувига ёрдам беради.

Ўсмирлик даврида эгилувчанликни такомиллаштириш учун чўзилишга оид махсус машқлар, тўла амплитудали ва шерик билан бажариладиган машқлар кўп қўлланилади. Бу ёшда маълум спорт турига хос жисмоний машқлар эгилувчанликни тарбиялашнинг асосий воситалари саналади.

Жуда эрта, гўдаклик давриданок тўғри қад - қоматни тарбиялашга катта аҳамият бериш керак. Физиологик жиҳатдан тўғри қомат нафас олиш, қон айланиш, овқат ҳазм қилиш тизимлари, таянч-ҳаракат аппаратининг энг мақбул фаолиятини таъминлайди. Тўғри қомат ҳаракатлар мувофиқлигини энгиллаштиради. Кўпгина спорт машқларини (масалан, гимнастикада) нотўғри ривожланган қомат билан бажариб бўлмайди.

Тўғри қоматни шакллантириш учун унинг бузилиши олдини оладиган чораларни қўллаш зарур. Булар қаторига, энг аввало, бир турли, узоқ муддат сақлаб туриладиган вазиятларга барҳам бериш, бир қўлда юк кўтармаслик, юмшоқ ўринда ухламаслик кабилар киради.

Қомат бузилганда, умуртқа бурмаларининг шакли ўзгаради, бош эгилиб, елкалар бир-бирига яқинлашади. Куракларнинг асим-метриклиги кўзга ташланади. Нафас олиш, қон айланиши, овқат ҳазм қилиниши, ҳаракатлар уйғунлиги ва, умуман, ташқи кўриниш ёмонлашади.

Қомат бузилишининг энг кенг тарқалган турлари - эгилиб ёки шалвираб юриш ва умуртқанинг қийшайиши. Агар дастлабки икки турда махсус таҳрирловчи машқларга ҳожат бўлмаса, умуртқа қий-шайишида албатта махсус даволовчи жисмоний тарбия билан шуғулланиш зарур.

Тўғри қоматни сақлаб туришга йўналтирилган жисмоний машқларни шундай танлаш керакки, бунда бош, елкалар, гавданинг ҳолати тўғри бўлиши,

гавда ва бўйин, қўл-оёқ мушакларининг кучини ривожлантириш лозим. Бошда ҳар хил буюмларни тутиб туриш, таянч юзасини кичрайтирган ҳолда машқлар бажариш, мувофиқлашни тўғри ушлаш, мувозанат машқлари тўғри қомат рефлексини мустаҳкамлашга кўмаклашади. Машқларни бажараёт-ганда доимо тана ҳолатини таҳрир қилиш, болада тўғри қомат (айниқса, унинг бузилиши билан юзага келадиган нохуш асоратлар) тўғрисида аниқ тасаввурлар ҳосил қилиш, қоматни нотўғри тутиб туришдан ноқулайлик ҳис этишга ўргатиш керак. Бу ўтирганда ҳам, юрганда ҳам, жисмоний машқлар билан шуғулланганда ҳам тўғри ҳолатни сақлашга имкон беради.

Қоматни мунтазам назорат қилиб боришни, уй вазифаси учун машқларни тўғри танлашни жисмоний тарбия ўқитувчиси амалга ошириши лозим.

Тўғри қоматни шакллантирувчи ҳамда таҳрирловчи машқ-ларни бажариш жисмоний тарбия дарслари вақтида ҳам, уйдаги мустақил машғулотларда ҳам ўқувчиларнинг эҳтиёжига айланиши зарур.

Ёшлик давридаги жисмоний тайёргарлик таркибига тўғри қад-қоматни, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, техник ҳаракатларни ўзгартириш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш ва бошқалар киради.

12-14 ёшларда тезкорлик, эпчиллик ҳамда эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшли ўсмирларда куч ривожланиб, тезлик-куч машқларини бажариш қобилиятлари пайдо бўла бошлайди. 16-18 ёшларда куч ва тезликни талаб этувчи машқ-ларни ўзлаштириш осон бўлади. Чидамлиликни такомиллаштириш учун шароит пайдо бўлади. Чидамлиликни бошқа жисмоний сифат-лар билан бир вақтнинг ўзида ривожлантириш керак. Профессор В.П.Филин (1980) “Бу ёшда чидамлиликка қаратилган узоқ муддатли ва бир томонлама машғулотларда ёшларга хос бўлган тезлик юкламаларига мосланганлик даражаси пасаяди”, - деб огоҳ-лантирган эди.

12-15 ёшларда кучни ривожлантириш, асосан, шуғулланувчи-нинг ўз тана массаси, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика снарядларида бажариладиган

машқлар ёрдамида амалга оширилади. Оғирликлар сифатида ҳар хил оғирликдаги тошлар ҳамда штанга қўлланилади.

Профессор В.П.Филиннинг тадқиқотлари шуни кўрсатдики, 13 ёшдан бошлаб бўғимлардаги ҳаракатчанликда ўсиш бошланади, 15 ёшда у энг юқори даражага эришади, 16-17 ёшларда кўрсаткичлар пасаяди. Шунга кўра, ўспиринлик даврида эгилювчанлик ва бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширадиган машқларни қўллаш шарт.

12-13 ёшларда эгилювчанлик ҳамда бўғимлардаги ҳаракатчанликни анжомларсиз ва кичик оғирликдаги анжомлар (гимнастика таёғи, гантеллар, тўлдирма тўплар) ёки шерик билан ўтказиладиган, таъсирни кучайтирувчи ва шу тариқа аста - секин ҳаракатлар амплитудасини ошириб борадиган фаол - суст хусусиятли машқлар ри-вожлантиради. Шунингдек, катталарга қараганда кўпроқ қоматни шакллантирувчи машқлар қўлланилади.

Шундай қилиб, турли - туман воситалар, машғулотларнинг давлари ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни, спортда ўсиб боровчи ютуқларни таъминлайди

Эгилювчанлик

Эгилювчанлик белгиси ва сифати ижтимоий-турмуш, меҳнат ва спортда муҳим аҳамиятга эгадир. Чунки ҳар қандай амалий ҳаракат фаолиятларда ҳар томонга эгилиш, бурилиш, ўтириб-туриш, ётиш, керилиш, дўмбалок ошиш (ағнаш) каби фаол ҳаракатлар бажарилиши табиийдир. Бу белгилар ҳамда жисмоний сифатларни бажаришда мушаклар, пайларнинг юмшоқлиги, қайишқоқлиги (қаттиқ), бўғинлар эгилювчанлиги асосий ўринда туради. Мисол тариқасида қуйидаги турлар, сифатларни кўз олдига келтиришнинг ўзи кифоядир, яъни:

- Гимнастика (эркин машқлар), бадий гимнастика, акробатика, синхрон сузиш (сув ости нафис гимнастикаси) ва бошқа машқларда тезлик, кучлилик сифатлар билан эгилювчанлик ҳолатлар мужассамлашиб кетган;

- Штанга кўтаришда тиззаларга туриш, штангани кўкракда сақлаш (тирсаклар букилиши), курашдаги турли хил олишувлар, елкадан ошириб йиқитишдаги ҳолатларда эгилувчанлик хусусиятлар катта аҳамиятга эгадир;
- Бошқа спорт турларида ҳам ўзларига хос эгилувчанлик ҳаракатлар мавжуд. Жисмоний сифатларни тарбиялашда тренажер машқлари, акробатика, гимнастика, сувда сузиш каби турлардан мақсадли фойдаланилади.

Ўқувчи-ёшлар ва талабалар жисмоний тарбия дарсларида гимнастика, акробатика, кураш элементларини бажаришга одатланиши ва ҳаётда учрайдиган турли-туман ҳаракатларда эгилувчанлик хусусиятлардан мақсадли фойдаланишни ўрганишлари лозим.

Хулоса қилиб айтганда эгилувчанлик машқлари мушаклар, уларнинг толаларини ҳаракатлантиришда, айниқса умуртқа поғоналари, гавдадаги бар-ча бўғинларнинг ҳаракатчанлигини таъминлашда хизмат қилиши билан ўзига хос сифатларга эгадир.

Чакқонлик

Чакқонлик-тезлик, волейболчилар учун энг зарур бўлган жисмоний сифат ҳисобланади. Бунда мушак ҳаракатлари ва асаб толалари муҳим вазифаларни бажаради. Ўз навбатида эса бўғинларда суякларга туташ-ган пайлар, мушак толаларининг мустаҳкам бўлиши, суякларни тутиб туриш-да хизмат қилади чунки, тез ҳаракат қилишда бўғинларнинг бўшаши, чўзи-лиши натижасида суяклар ўз жойидан кўзғалиши, чиқиб кетиши мумкин. Бундай ҳолатлар юз бермаслиги учун мушакларни куч, эгилиш ва чидаш йўллари билан тезлик, чакқонликни ҳам тарбиялаш, чиниқтириш, мустаҳкам-лаш амалга оширилади. Чакқонлик белгиси ва сифатини тайёрлашда жуда кўп хилма-хил машқлар ишлатилади. Улар нафас олиш, қон айланиш, юрак уриши тизимларини тезлаштириш, чиниқтириш билан биргаликда тана (гав-да) аъзоларининг ҳаракат бирлигини (куч, эгилиш, чидаш, тез) таъминлайди.

Масалан: 30, 60, 100 м масофаларга вақтга югуриш ўқувчи-ёшлар, талабалар ва спортчилардан ўта чаққонлик, тезликни талаб этади. Ёки балан-дликдан (130,140, 150 см) тез ва осон сараб ўтишда чаққонлик, эпчиллик каби сифатлар анча устун туради.

Чаққонлик белгилари (абжир, тез, енгил ва ҳ.к.) футбол, баскетбол, волейбол, теннис каби спорт ўйинларида кўпроқ намоён бўлади. Яъни тўпни рақибдан алдаб олиш, уни зудлик билан шериги ёки дарвоза томон юритиш, 3-4 кишини алдаб ўтиб, тўпни дарвозага тепиб ёки бош, кўкрак, елка билан уриб киритиш. Бундай ҳолатлар боскетболда тўпни юритиш, саватга тушу-ришда ҳамда волейболда ерга тушай деган тўпга етиб олиб, уни шеригига узатиш, тўпни тўр устидан зарб билан уриб рақиблар майдонига тушириш каби мураккаб ҳаракатларда кўриш мумкин бўлади.

Хулоса қилганда чаққонлик спорт турларининг барчасида қўлланувчи энг муҳим жисмоний сифатлардан биридир.

Умуман айтганда жисмоний сифатлар турмуш шароит ва айниқса спор-тда энг зарурий омиллардан бири бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний сифатларни тайёрлаш ва таъминлашда махсус жисмоний тайёргарликлар муҳим аҳамият касб этади. Масалан: Мавсумий спорт тур-ларида (футбол, сувда сузиш, спорт ўйинлари, қишки спорт турлари ва ҳ.к.) махсус жисмоний тайёргарлик усуллари кўпроқ қўлланилади. Яъни мусо-бақалар ниҳоясига етгач, қисқа ораликлар мавжуд бўлади. Футболчилар шу оралик даврида жисмоний тайёргарлик жараёнларида махсус жисмоний машқлардан (гимнастика, акробатика, штанга, сувда сузиш, тренажёр машқ-лари ва ҳ.к.) мақсадли фойдаланади ва жисмоний тайёргарлик, спорт маҳо-ратларни таъминлайди. Бундай ҳолатлар бошқа спорт турларида ҳам ўзига хос равишда қўлланилади.

Хулоса қилиб айтилса, жисмоний маданият ва спорт ҳаракатида жис-моний тайёргарликлар (умумий ва махсус) асосан шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларини (чидам, куч, эгилувчанлик, чаққонлик ва ҳ.к.) тар-биялаш, улар орқали маҳорат орттиришга қаратилади.

Ўқув юртлари, мактабгача тарбия муассасалари ва ишлаб чиқаришда ўтказиладиган волейбол машғулотлари, жисмоний тарбиянинг бошқа воситалари, ўтказиладиган оммавий жис-моний тарбия-спорт тадбирлари аҳолининг, айниқса ўқувчи-ёшларнинг жис-моний баркамол бўлишларида хизмат қилади. Шу асосда иқтидорли ёшлар-нинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини тарбиялаш йўли билан уларни спортга сафарбар этишда мақсадли фойдаланилади. Бу жиҳатларни талабалар мукамал равишда эгаллашлари лозимдир.

Волейболчиларнинг спорт мусобақаларидаги иштироки – волейбол машғулотларининг энг юқори чўққиси ва асосий омили ҳисобланади. Волейбол билан шуғулланувчилардан юқори малака, маҳорат талаб этиш билан биргаликда, тана (гавда) аъзоларининг мукамал ривожланиши ва мураккаб ҳаракатларни бажаришга тайёрлайди. Шу асосда у шуғулланувчиларнинг маълум даражадаги фаолиятларини яқунлашга (разряд талаблари, чемпион, рекорд ва ҳ.к.) асос бўлади.

Волейбол бошқа спорт турлари ўзининг мазмуни, қоидалари ва техник-тактик жиҳат-лари билан бир-биридан жиддий фарқ қилсада, спортчиларнинг жисмоний сифатлари у ёки бу даражада етарли бўлишини тақозо этади.

Жисмоний тарбия тизимида волейбол спорти катта ўрин эгалламоқда. Барча бола-ларнинг илк жисмоний машқлари мазмунида юриш, югуриш, сакраш, улоқ-тириш, мувозанат сақлаш, тўп ўйинлари, орқали кураш ва бошқа жуда кўп спорт элементлари ўз ифодасини топган.

Ўқув юртларидаги «жисмоний тарбия» дастурида енгил атлетика, гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол, қўл тўпи, сузиш, кураш, халқ миллий ҳаракатли ўйинлари ўз ўрнига эга. Бу турлар ўта юқори спорт талаблари (классификация) даражасида бўлмасада, у жисмоний тарбия воситаси сифатида ўз талаблари, маъёрлари, миқдорларига (норматив асослар) эга. Бу талаблар жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти асосида ишлаб чиқилиб, қонунлаштирилган, яъни дастурга киритилган.

Давлат таълим стандартлари (1999) асосида тасдиқланган ва амалда қўлланилаётган «жисмоний тарбия» дастури ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини таъминлаш билангина чегараланиб қолмайди. Унинг мазмунидаги спорт турлари элементлари иқтидорли ёшларни ҳақиқий спортга (машғулотлар, мусобақалар) сафарбар этмоқда. Шу сабабдан «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби нуфузли спорт мусобақалари энг аввало ўқув юртларидан бошланиб, уларнинг якуни Республика миқёсидаги катта спорт байрамлари билан ниҳоясига етади. Бундай улкан мусобақаларда юқори натижа кўрсатишган спортчи ёшлар Республика терма жамоаларига жалб этилиб, махсус тайёргарлик ва маҳорат йўлларида ўтади. Иқтидорли спортчилар эса Осиё ва Жаҳон миқёсидаги энг йирик спорт мусобақаларида қатнашишга муяссар бўлмоқда.

Хуллас, спорт жисмоний тарбиянинг асосий воситаси, жисмоний тайёргарлик ва спорт маҳоратини ошириш мактаби ҳисобланади. Бу эса Ўзбекистон шухратини жаҳонга тантиштириш ва янада кенгайтиришда хизмат қилмоқда.

Шу сабабдан Ўзбекистон спортини юқори поғоналарга баланд кўтариш йўлида катта тадбирлар амалга оширилмоқда. Бунда Республика Президенти И.А. Каримов ва Республика ҳукумати бевосита ғамхўрлик қилмоқда.

«Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш этиш тўғрисида»ги Президентнинг Фармони (24 октябрь 2002 й.) ва шу асосда қабул қилинган ҳукумат қарори (30 октябрь 2002 й.) барча туман ва шаҳарларда спорт мактабларининг иш фаолиятини қайта кўриб чиқиш ва уларни зарур шароитлар билан таъминлаш йўлида ишлар қизғин бормоқда. Бу муҳим ва ўта маъсулиятли тадбирнинг негизида юртимизда жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш ва спортни оммалаштириш билан бир қаторда уни юқори чўққиларга кўтаришга қаратилган, талабалар қандай касб-хунар эгалламасин ва қайси тармоқда келажакда меҳнат фаолиятларини юритмасин аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига ўз ҳиссаларини қўшиш йўл-йўриқларини эгаллашлари зарурдир.

Тезкорлик Тезкорлик инсоннинг ташқи таъсирларга бир зумда жавоб қайтариш ҳамда тез ҳаракатлар бажара олиш қобилия-тидир. Спорт амалиётида тезкорлик тезлик - куч сифатларининг ўзига хос шаклларида намоён бўлади. Асаб жараёнларининг хара-катчанлиги, мушакка берилган асаб импульсининг амалга ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади. Тезкорлик сифатининг намоён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини таъминловчи биокимёвий реакция-лар тезлигига ҳам боғлиқ. Катта тезлик билан ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас, морфологик си-фатлари: бўйи, тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга.

Тезкорликни тарбиялашда қўлланиладиган жисмоний машқ-лар тузилишига кўра махсус ҳаракат кўникмаларига яқин бўлиши лозим. Бошқача айтганда, спорт ихтисослашуви доирасида тезкор-ликни ривожлантириш учун самарали воситалар сифатида техник жиҳатдан мукамал ҳаракат шаклларини тилга олиш зарур бўлиб, улар максимал тезликда бажарилиши мумкин. Ҳар бир машқнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, охирига бориб унинг тезлиги пасаймасин. Тезлик пасайгач, машқни такроран бажариш ўз маъ-носини йўқотади: тезлик кўтарилмайди. Толиқиш асоратлари бўл-ган ҳолда тезлик машқларини такрорлаш тезлик чидамлилигини ривожлантириш воситаси саналади. Болалик ва ўсмирлик даврида тезкорликни тарбиялаш воситалари турлича. Булар юқори тезликда бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, ўйинлар, ўйин машқлари, қисқа масофаларга югуриш ва бошқалар.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда 15м дан 30м гача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезлик-куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. Бу воситадан фойдаланганда, риоя қилиш зарур бўлган асосий шартлар - югуришнинг табиий шаклларида узок бўлган юқори суръатли ҳаракатларни амалга ошириш, юқори ҳиссий кўтарин-киликни пайдо қилиш. 10-11 ёшли ўқувчиларда тезкор фаолиятни бир неча бор бажариш (қисқа масофаларга такроран югуриш) қобилияти кучаяди. 13-14 ёшли ўсмирларда югуриш тезлиги ва тана узунлиги орасида чамбарчас

алоқа кузатилади: баланд бўйли ўсмирлар паст бўйли тенгдошлари олдида шубҳасиз устунликка эга. 10-11 ёшли болаларда бундай боғлиқлик йўқ, баланд бўйлилар ҳам, паст бўйлилар ҳам бир хил тезликда югурадилар. Демак, жисмоний етилиш даврида тезлик сифатлари намоён бўлишида, бундай етилиш даражаси ҳамда у билан боғлиқ жисмоний ривожланиш савияси ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Мактаб ёшидаги болалар қисқа муддатли тезлик - куч юкламаларига яхши чидайдилар. Улар билан машғулот ўтказганда, сакраш, акробатика машқлари, гимнастика, снарядлардаги динамик машқлар кенг қўлланилади.

Шу билан бирга, болалар нафасини қатъий назорат қилган ҳолда турғун вазиятларни сақлаб туришни билишлари керак. Машқ-ларни бажаришда тўғри ҳолатни тутиб туриш эҳтиёжи туфайли мувозанат машқларини қўллаш зарурияти юзага келади. Бу ёшда қад-қоматни шакллантириш учун мувозанат машқларининг ўзига хос ўрни бор. Қад-қомат орқадаги мушакларнинг мувозанат чидам-лилиги билан чамбарчас боғлиқ. Шунинг учун уни ривожлантириш қомат бузилишининг олдини оладиган восита ҳисобланади.

11-12ёшли болаларда тезлик - куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик - куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори. 12-14 ёшлар орасида асосан тезлик - куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суръатлар билан ўсиб боради. Шунинг учун тезлик - куч машқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатнинг кучайишига қулай шароит яратади.

Ўсмирлик даврида тез югуриш технологиясини ўрганиш учун физиологик имкониятлар пайдо бўлади. Тезкорликни ривожлан-тириш воситалари сирасига имкон чегарасидаги ёки чегара олди тезлик билан 20 м дан 60 м гача югуриш, майда қадамлаб югуриб, кейин тезлашиш, шунингдек, мушакларнинг зўриқишига кўра бир-бирига зид машқлар киради. 14-15ёшларга бориб, тезкорлик асосидаги ёш билан боғлиқ функционал ва морфологик қайта

куришларнинг суръатлари сусаяди. Шу сабабли тезлик ва тезлик-куч машқларининг самарадорлиги ҳам пасаяди. 15 ёшдан кейин фа-кат машқлар ёрдамидагина тезлик - куч сифатларининг ижобий ўзгаришларига эришиш мумкин.

ТЕЗЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

Инсоннинг ҳаракат масалаларини жадал суръатларда бажара олиш имкониятини ифодалаш учун бир неча йиллар давомида «тезкорлик» атамаси ишлатилиб келинган. Ҳаракат тезкорлигининг кўплаб шакллари мавжудлигини ва уларнинг ўзига хослигини эътиборга олиб, бу атама сўнгги вақтларда «тезлик қобилияти» тушунчасига алмаштирилди.

Тезлик қобилияти - бу минимал вақт оралигидаги шароитда ҳаракатларнинг бажарилишини таъсдиқловчи инсон хусусиятлари-нинг функционал мажмуаси.

Тезлик қобилиятининг **элементар ва мажмуавий** шакллари мавжуд.

Элементар шаклга тезлик қобилиятларининг тўртта тури киради.

1. Берилган хабарни тез сезиш қобилияти.
2. Юқори тезликдаги ҳаракатни яқка, локал бажариш қобили-яти.
3. Ҳаракатни тез бошлаш қобилияти (баъзида амалиётда кес-кин бажариш билан аталади).
4. Ҳаракатни максимал суръатда бажариш қобилияти.

Ҳозирги вақтдаги йиғилиб қолган бир қатор илмий омил-ларнинг кўрсатишича, бу қобилиятлар ҳам мураккаб тизимга эга.

Элементар тезлик ҳаракати максимал суръати тезлик қоби-лятининг ягона шакли дейиш мумкин эмас. Бунга ҳаракатнинг юқори суръат кўрсаткичлари орасидаги дастлабки ҳолатнинг бажа-рилишини, юкнинг ҳар хил оғирлиги ва ортиқча оғирликсиз ҳаракат амплитудаси ўзгаришларидаги алоқанинг йўқлиги каби омиллар гувоҳлик қилади.

Максимал суръатнинг юқори кўрсаткичлари қўлларни оёқларга нисбатан, ўнгни чапга нисбатан, дистални проксималга нисбатан кузатилади.

Тезлик пайдо бўлишининг элементар шакллари ва бошқа қобилиятлари йиғиндисидоги мажмуавий техника малакаси билан таъминланиши тезлик лаёқатини жадал мураккаб актларда кўриниши алоҳида спорт турларига хосдир.

Мажмуавий шаклларга тааллуқли бўлган ҳолатлар:

◆ *стартда максимал имкониятларча бўлган тезликни олиш қобилияти.* (старт тезлик қобилияти) спринтерга югуришдаги старт тезлигини ошириш, эшкак эшиш спортида, футболдаги, сакраш, теннисдаги коптокни олиш;

◆ *масофа тезлигида юқори даражаларга эришиш қобилияти* (масофа тезлик қобилияти) югуришда, сузишда.

◆ *бир ҳаракатдан бошқасига тез ўтиши қобилияти.*

Тезлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари:

1. Асаб жараёнининг ҳаракатчанлиги, яъни асаб марказининг ҳаяжонланиш ҳолатидан тормозланиш ҳолатидаги ўтиш тезлиги.

2. Турли мушак тўқималари эгилувчанлиги ва чўзилув-чанлигининг ўзаро муносабати.

3. Ички ва ўрта мушакларнинг мувофиқлашув самарадорлиги.

4. Ҳаракат техникасининг мукаммалиги.

5. Ирода фазилатларини, кучларини, мувофиқлашув қобилият-лари, эгилувчанлигини ривожлантириш даражаси.

6. Мушаклардаги АТФнинг миқдори, унинг ресинтези ва пар-чаланиш тезлиги (тикланиш).

Тезлик қобилиятларининг ҳосил бўлиши ташқи муҳитдаги ҳароратга ҳам боғлиқ. Ҳаракатнинг максимал тезлиги +20-22* ҳароратда кузатилади ва +16да* 6-9% га тушиб кетади, шунинг учун инсон тезлик қобилиятлари ўзига хос хусусиятларга эга.

Унча баланд бўлмаган тезлик масофасида яхши старт тезкорлигини эгаллаган ҳолда, бир ҳаракатни бошқасига нисбатан секин бажариш ёки бунинг акси бўлиши мумкин. Бу билимларни ўрганиш амалиёт учун фойдалидир. Баскетболчилар, футболчилар, теннисчилар учун старт тезлиги муҳим бўлган

машқлар танланади. Асосий диққатни масофа бўйлаб югуришга эмас, балки турли ҳолатларда старт тезлигининг ҳаракат йўналишини тез ўзгартиришга қаратилади.

Тезлик қобилиятларининг алоҳида шакллари ўртасидаги нис-бий эркинлик ҳаракат вазифалари юқори тезликка хатосиз эриша олмаслигини кўрсатади.

Тезлик қобилиятининг тўғридан - тўғри кўчиш ҳаракатлари мувофиқлаш - ўхшашлигида кузатилади.

Машғулотлардаги оёқларни букиш тезлиги ядро улоқтириш-да, спринт югуришда, жойидан туриб сакрашда яхши натижаларни эгаллашда муҳим аҳамиятга эга, лекин сузишда, боксда бу ҳаракат аҳамиятсиз.

Тезлик қобилиятининг турли мувофиқлашуви ҳаракатлардаги кўчиши жисмонан заиф тайёрланган спортчиларда кузатилади.

Тезкорлик ҳаракатини сезишни ривожлантириш услубияти

Ҳаракатни сезиш тезлиги оддий ва мураккаб бўлади.

Оддий сезиш - аввалдан маълум бўлган ҳаракатни бажариш учун кутилмаган хабар. Масалан, кутилган хабар бўйича, югуришга старт бериш, тез отиш, кўкракдан ёки бошдан ошириб тўп ташлаш. Сезишнинг қолган тури ҳаммаси мураккабдир.

Сезиш ҳаракатининг 3 та босқичи бор:

1. **Сенсорлик** - хабар берилган вақтдан бошлаб мушак фаоллигининг биринчи белгиларигача.

2. **Премоторлик** - ҳаракат бошлангунга қадар мушакнинг электр фаоллигининг пайдо бўлиши. Бу босқич барқарорлашган ва 25-60 м/с ни ташкил қилади.

3. **Моторли** - ҳаракат бошланишидан то тугагунча давом этади. Сенсор ва премоторли босқич яширин таъсирнинг таркибий қисм-ларини ҳосил қилади, моторлиси эса ҳаракатни ташкил қилади.

Оддий ҳаракат сезгисининг бутунлай қисқариш вақти машғу-лот пайтида моторли таркибий қисмлар ҳисобига содир бўлади. Перцептив ва ҳаракатли жараёнлар мустақил ҳисобланади, лекин латент таркибий қисмларининг ҳаракатларида фарқлар кўп.

Латент вақт сезиш физиологик тассавурларга кўра беш қисм-дан иборат.

1. Рецептордаги ҳаяжон кўзғатувчидан сезувчи аъзолар ор-қали, яъни кўз, кулоқ, сезги ҳисси, вестибуляр асбоблар орқали қабул қилинади.

2. Ҳаяжоннинг марказга интилма асабларидан МАТга узати-лиши.

3. Ҳаяжоннинг асаб тармоқлари бўйича ўтиши ва электр хаба-рининг шаклланиши.

4. Ҳаяжоннинг МАТ дан мушакларга узатилиши.

5. Мушакларнинг кўзғалиши ва унда механик ҳаракатнинг пайдо бўлиши.

Рецепторда ҳаяжоннинг пайдо бўлишига сарф қилинадиган вақт кўзғатувчининг жисмоний табиатига ва қабул қилувчи рецеп-торнинг хусусиятларига боғлиқ.

Кўзғатувчининг кўриш рецепсиясидаги товуш ва ҳисларни қабул қилиш вақти анча қисқарди, шунингдек, асаб импульс-ларидаги ёруғлик энергияларини ҳосил қилувчи фотокиёмвий жараён охирги ҳолатларда сезиларли вақтни эгаллади.

Ҳаяжоннинг марказга интилма асабдан МАТга узатилиш вақти асаб жараёнининг ҳаракатига боғлиқ. Бу омиллар кўп даражада машқлар таъсирида ўзгаради. Кўзғалиш вақтида асаб толаларининг узунлиги, унинг қалинлигига боғлиқ. Асаб импульсларининг тезлиги 50-120м/с га тенг. Аниқланишича, машғулотлар натижаси ёшга боғлиқ эмас ва спортчи ғолиблик чўққисини 9-10 ёшдан 25-28 ёшгача эгаллаши мумкин.

Латент ва моторли таркибий қисмларнинг ўзаро муносабатлари вақтнинг умумий натижасидаги тавсиф сезгиларига, ёшга, спорт турига, спортчи мутахассислигига, организмнинг чарчаш жараёнига боғлиқ.

Оддий сезиш тезлигининг кўринарли яхшиланиши мураккаб вазифа, чунки гап ўнлаб, баъзида юзлаб секундларни ютиш ҳақида кетмоқда.

Латент таркибий қисмларнинг умумий вақтига 20-25%, моторлига 75-80% кетади. Масалан, олий малакали спринтерлар-нинг стартёр отилгандаги умумий вақти 0,30-0,40с, бунда латент даври 0,06-0,10с, мотор-0,24-0,30. Элемент стартининг амалга оши-ши туфайли спрингдаги умумий натижа 0,05-0,08с га яхшиланди.

Оддий сезгида тезликнинг юқори кўчиши кузатилади: бирдан берилган хабарга спортчининг бирор органи тез жавоб беради ва гавданинг шу қисми бошқа қисмларга нисбатан тез қабул қилувчи ҳисобланади. Масалан: хабарни кўли билан тез сезган спортчи оёғи билан ҳам тез қабул қилади. Спортчининг эътибори кўпроқ, хабар қабул қилишга (сезишнинг сенсор тури) ёки бўладиган ҳаракатга (сезишнинг моторли тури) қаратилади, бу эса оддий сезиш вақтига боғлиқ.

Сезиш тезлигининг ошиши мушакларни ҳам кўзғатади, шу-нинг учун паст стартга яна ҳам ундаш таклиф қилинади. Тезлик сезгиси кутилаётган хабарга боғлиқ. Бошловчи ва ижро этувчи жамоа ўртасидаги энг кулай вақт 1,5 с.

Спринтча югурувчининг «диққат» буйруғи билан пистолетдан отилган ўқ ўртасидаги вақтда нафас ушлаб туриш старт сезишини камайтиради. 25-30 дақиқали бадан қиздиришдан кейин эса сезиш вақти қисқаради. Агар бир нечта старт бажарилса (1,5-2 дақ. интервал билан), 7-8 уринишда вақтнинг яхшиланиши куза-тилади.

Оддий сезиш тезликни кучайтириш учун бир қанча машқ-ларни таклиф қилади ва бу машқларни бажаришда олдиндан кўник-кан хабарида ҳаракатлантиради. (товушли, кўз билан кўрилган, ҳис этилган.)

Масалан: тренер буйруғи билан паст стартда югуриш;

◆ айлана бўйлаб юрганда, тренернинг кутилмаган тез қисқа хабаридан кейинги (кафтига уриш, хуштак чалиш) бажариладиган (юқорига сакраш, ёнга сакраш, ўтириш, ҳаракат йўналишини 180* ёки 360* га ўзгартириш) ҳаракатлар;

◆ тренернинг хабари билан коптокни ташлаш (кўкракдан ёки бошдан ошириб).

«Тезликни сезиш» машқлари анча енгил шароитларда, яъни мусобақага вақт жуда оз қолганда бажарилади.

Масалан; ҳаракатни сезиш тезлигини ривожлантириш учун спринт стартда машқлар бошланишидаги турли ҳолатларни, яъни старт берилишида, ўтирганда, тиззалаб ўтирганда, орқа билан ётганда қўллаш мумкин. Бу машқларнинг бажарилиши товушларга боғлиқ бўлган ҳолатлардагина, яъни баланд хабарлардан (отиш, хуштак чалиш) тортиб то секин хабарларгача (бармоқларни шиққиллатиш) ишлатилади.

Тезликка таъсирнинг кенг тарқалган йўлларида бири такрор-лаш усули бўлиб, кутилмаган хабарда машқларнинг кўп марта ба-жарилишини назорат қилади. Бу усулда сенсорли ва моторли сезгиларнинг босқичини яхшиланишига ёрдам беради. Машғулот-ларда энди бошловчилар учун ижобий натижаларни беради, лекин тезлик сезгиларида кейинги қўлланилишида мустаҳкамланиб, яхшиланиши қийинчилик билан ўтади.

Оддий сезгининг ўта мустаҳкамланиб кетишидан сақланиш учун машғулотларда, асосан, мактаб ёшидаги болаларда, ўйин усуллари қўлланилади. Бу усулда вазифани бажаришдаги шароитнинг доимийлиги ёки ўзгариб қолиши, шерикларнинг бир-бирига ўзаро муносабати ёки қарши ҳаракатлари ҳисобга олинади. Бундай ҳолатлардаги машқлар кутилмаган хабарга тез таъсир қилувчи ҳаракат элементлари бўлган спорт ўйинларида қўлланади.

Сенсор усул бу тезликни сезиш ва қобилият орасидаги унча катта бўлмаган вақт оралиғини (ўнлаб, юзлаб секундлар) фарқлашга асосланган. Бу усул тезликни сезиш ва бошқариш қобилиятини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, ҳаракатлантирувчи таъсирнинг сенсор таркибий қисмларини яхшилади. Бу усул сенсор таркибий қисмларнинг ҳаракат таъсирини яхшилашга асосланган. Масалан, уч босқични кўриб чиқамиз: *биринчи босқичда* ўқувчи хабарни эшитиб, максимал тезликда ҳаракатни бажаради. Ҳар бир уринишдан кейин ўқитувчи белгилаган вақтни айтиб туради. *Иккинчи босқичда* ҳам ҳаракатлар шундай юқори тезликда бажарилади лекин ўқитувчи

Ўқувчидан қайси вақтда ҳаракатни бажарганини сўрайди. Жавобни эшитиб, ўзи аниқ далиллар асосида белгилаган вақтни кўрсатади. *Учинчи босқичда* ўқитувчи ўқувчига аввал ўзи ўрганган тезликни сезишни вазифа қилиб топширади.

Мураккаб таъсир қуйидагиларга бўлинади:

- ◆ ҳаракатланаётган объектга таъсир;
- ◆ танлаш таъсири.

Таъсирнинг бу турлари кўпроқ ўйинларда ва яқка курашларда учрайди. *Тезликни сезиш ҳаракат қилаётган объектга нисбатан 0,18-1,00с* ни ташкил қилади. Латент босқичи бу таъсирда оддийга нисбатан кўпроқ, яъни 300 м/с га етиши мумкин.

Сезгининг яширин даври ҳаракат қилаётган жисмга нисбатан тўрт элементдан тузилади.

- 1) одам ҳаракатланаётган жисмни кўриши керак (тўпни, ўйинчини) ;
- 2) ҳаракат тезлиги йўналишини баҳолаш керак;
- 3) ҳаракат режасини танлаш;
- 4) амалга ошириш.

Вақтнинг асосий қисми (80%) кўз билан кузатишга кетади, яъни катта тезлик билан ҳаракатланаётган жисмни кузатади.

Кўриш қобилиятини машқ қилдириш, машғулотларга алоҳида эътибор бериш, шунингдек, ҳаракат қилаётган объектни машқларда ишлатиш керак.

Уларни бошқаришда:

- ◆ объектнинг тезлик ҳаракатини аста-секин кўпайтириб бориш керак;
- ◆ объект билан шуғулланувчилар ўртасидаги масофани қисқартириб бориш керак;
- ◆ ҳаракатланаётган объект ўлчовини кичрайтириш керак.

Бу қобилиятларни ривожлантириш усулларида бири бас-кетбол, футбол, қўл тўпи каби спорт турларидаги коптоклардир, яъни одатдагига кўра кичкинароқ коптоклар ишлатилади.

Вақт таъсирини қисқартиришда спортчи томонидан отилган футбол коптогини ҳаракатланиш йўналишини олдиндан била олиш қобилияти муҳим рол ўйнайди. Замонавий хоккей турида шайбанинг учиш тезлиги 50 мс. Демак, дарвозабон 10 м ораликдан отилган шайбани тутишга улгура олмайди. Лекин ҳаракатланиш йўналишини олдиндан билиш қобилияти бўлгани учун дарвозабон ундан ҳам яқин масофадаги шайбани тутиб олади.

Танлаш таъсири шерикнинг, рақибнинг ёки атроф муҳитнинг ўзгаришига мос равишда қатор имкониятлардан керакли ҳаракат жавобини танлаш билан боғлиқ. Танлаш таъсири, таъсирнинг жуда мураккаб туридир. Бу ерда вақтни сезиш узоқ машғулотлар мобай-нида тўпланган тактик ходисаларни ва техник усулларни ажрата олишга боғлиқ.

Улар қуйидагиларга бўлинади.

1. *Ҳаракатнинг жавоб хусусияти ва унинг бажарилиш шартларини аста-секин мураккаблаштириш.* Масалан, дастлаб спортчини олдиндан ўзи билган санчиш ёки уришдан ҳимоя қилишга ўргатилади (ҳимояланувчи ҳужумнинг қачон ва қайси томонга қаратилишини билмайди), кейин ўқувчига иккита ёки учта ҳужумдан биттасига жавоб бериш таклиф қилинади. Бора-бора у ҳақиқий курашга айлантириб юборади.

2. *Рақиб ҳаракатини олндан билиш қобилиятини ривож-лантириш,* яъни фақат рақибнинг ўзига эътибор бериш эмас, балки кўзга ташланмайдиган, тайёр бўлмаган ҳаракатлари ва кўринишига (қоматига, мимикасига, ҳаяжонланишига) ҳам қараш керак. Маса-лан; кўпчилик боксчилар рақибининг финтини унинг зарбаларидан, оёқларининг бошланғич ҳолатидан, юз ва кўзларидан, оёқлари ҳаракатидан, гавда бурилишидан, қўлларининг ҳолатидан билиб оладилар.

Якка ҳаракат тезлиги ва ҳаракат частотасининг ривожланиш услубияти

Якка ҳаракат тезлиги юқори тезликда алоҳида ҳаракат амалларини бажара олиш қобилиятида намоён бўлади. Масалан: найза отишда, волейбол тўпини уришда, қиличбозликдаги санчишда қўлнинг ҳаракати, футбол тўпини тепишда оёқларнинг ҳаракати.

Қўшимча ташқи қаршилик бўлмаганда, якка ҳаракатларнинг энг катта тезлигига эришилади. Бунга мушакларнинг портлаш қо-билияти мисол бўла олади. Бу ҳолатларда якка ҳаракат тезлигини куч қобилиятлари ривожланиши билан биргаликда олиб бориш мақсадга мувофиқ бўлар эди. Шу мақсадда куч машқлари кенг қўлланилади. Масалан: турли оғирликдаги камарлар ва жилетлар ишлатиш, югуриш ёки сакраш машқларида оғилаштирилган оёқ кийимларни ишлатиш, қўл билан ҳаракат ўйинларида қўрғошин солинган манжетлардан фойдаланиш, боксёр уришларида оғирлаштирилган қўл-қоплардан фойдаланиш, энгил атлетикада оғирок снарядлардан фойдаланиш.

Бу қуроллар фақат юксиз машқларда техника малакасини ўзлаштириб олингандан кейингина қўлланади. Қўшимча юкнинг кўплиги ҳаракат техник контраст (вариантли) усул тезлик имко-ниятларини оширишда фойдалидир. Унинг мазмуни тезлик машқ-ларини бажаришда қийин шароитдан энгил шароитга алмашиб туришидан иборат. Масалан: 5кг дан 10кг гача бўлган ичи тўлди-рилган коптокларни уриб машқ бажариш боксдаги уриш тезлиги-нинг ошишига ижобий таъсир қилади.

Боксчининг ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун гантел-лардан фойдаланиш усули тажрибаларда тасдиқланди. Гантеллар билан зарбалар имитация қилинади: тўғри зарба (вазн 4 кг гача) 5-6 марта, пастдан ёнга (вазн 1,5-2 кг) 5-6 марта иккала қўл билан худди шундай ҳимоя; чапга ва ўнга ён бериш ва шўнғиш, орқага букилиш (вазн 4кг гача) ҳар томонлама 5-6 марта. Худди шу машқлар оғирликсиз такрорланади. Ҳаракатни бирдан бошлаш ва дарҳол тугатиш учун машқлар бошида мушакларни эркин қўйишни билиш керак.

Югуришда, сузишда, эшкак эшишда, велосипед спортида тезлик қобилиятларининг бошқа - ҳаракатнинг юқори суръати катта рол ўйнайди яъни, ҳаракатни вақт бирлигидаги юқори суръати. Масалан: юриш суръати 1 дақиқада 120-140 қадам, эшкак эшишда 1 дақиқада 30-40та эшиш, спринтерча югуришда 1 секундда 4,9-5,0 қадам.

Шунга эътибор бериш керакки, «суръат» сўзи билан «тезлик» сўзи бир хил маънони билдиргани билан улар ўхшаш эмас. Маса-лан: кўлни турли баландликка кўтариб, пастга бир хил суръатда туширилади лекин, кўлнинг тушиш тезлиги ҳар хил бўлади. Югуриш тезлиги бир хил частотада, лекин ҳар хил кадам узунли-гида турлича бўлади. Кўриниб турибдики, югуриш тезлиги узун-ликка, кадамлар эса частотага боғлиқ.

Спринтерча югуриш натижалари ва суръат кўрсаткичлари орасидаги турли масофа участкаларида алоқалар мавжуд. Ҳаракат суръати ва югуриш натижалари орасидаги 1-1,5 м масофа участкасидаги ишончли алоқа йўқ бўлиб қолади. Бу омилни шундай тушунтириш мумкин яъни, старт тезлиги техникаси жуда мураккаб бўлиб, жаҳоннинг энг кучли спортчилари орасида ҳам бу хатолар кузатилади.

Натижа ва суръат орасидаги алоқалар катталиги 35-50 ва 51-65 м участкадаги спортчилар билан эмас, балки бошқа спортчилар гуруҳи билан солиштирган ҳолда кузатилади. 86-100м участкада бу алоқа камайиб кетади. Спринтдаги натижалар малакасининг ошиши, масофа участкасидаги намоён бўлган ҳаракат суръатининг юқори кўрсаткичларига боғлиқ.

Юқори суръатни ушлаб туриш учун, одамларнинг мушаклар-ни тез қисқартириш ва бўшаштириш қобилияти (антагонистлар-мушак) муҳим аҳамиятга эга.

Бу қобилиятнинг ривожлантириш йўли ортиқча зўриқишсиз, машқлар катта частоталарда такроран бажарилади. Бундай машқ-ларнинг узунлиги ҳаракат частотаси сақланган ҳолда вақтлар билан аниқланади. Тезкорликни етишмаслиги туфайли мушакларнинг бўшашишида зўриқиш пайдо бўлади, яъни мушаклар бўшашишга улгурмасдан яна қайтадан қисқариш керак. Натижада қисқаришда мувофиқлашув ва бўшашишда антагонистик мушак гуруҳлари бузилади. Бир гуруҳ мушакларнинг бўшашиши, иккинчисининг қисқариши жароҳат олишга сабаб бўлади.

Мушакларни бўшаштириш усулини ривожлантиришга *учта йўл орқали эришилади:*

1. Мушаклар ҳаракатларда қатнашмаганлиги учун зўриқи-шининг максимал даражада камайиши. Масалан: конькида югуришда бу тезлик фақат орқа, бўйин, кўл ва гавда мушакларига тегишли бўлади.

2. Антогонистлар - мушак зўриқишини йўқотишда асосий ҳаракатга қарши турган кўзғалиш туфайли унинг амплитудаси камаяди ва ташқи кучлари кўпаяди. (конькида югуришда сон мушаклари ва тиззани букувчи мушаклар)

3. Мақсадга мувофиқ ритмда мушакларнинг зўриқишдан бўшашишга ўтиб туришини таъминловчи ҳаракат ҳодисасини ўрганиш.

Тезлик қобилиятларининг пайдо бўлишида мажмуавий шаклларнинг ривожланиш услубияти

Юқорида кўриб чиқилган ҳаракат ҳодисаларидаги тезлик қобилиятлари доимо биргаликда намоён бўлишади. Уларнинг мажмуавий пайдо бўлиши ҳаракат фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади.

Мавсумий спринтер ҳаракатлари бир неча босқичлари билан фарқланади.

1. Ҳаракатнинг бошланиши (старт) ва старт тезлиги.
2. Тезликни сақлаш (унинг нисбий мустаҳкамланиши).
3. Тезликни пасайтириш.

Ҳар бир босқич спринтердаги тезлик қобилиятларининг бир марта кўринишидир: биринчиси - старт тезлик қобилияти, иккинчи-си - масофа тезлик қобилияти, учинчиси - спринтернинг бардошли-лиги. Масалан: кучли спринтерлар 100 м га югуришда максимал тезликни йўлнинг 40-50м қисмида эгаллашади, 85 м да секинлашиб, кейин пасайиб кетади. Ҳар бир босқичнинг хиссаси спорт натижа-ларида қуйидагича бўлади: старт-3%, старт тезлиги - 30%, максимал тезлик - 52%, тезликни пасайиши - 5% тезлик қобилиятларини оши-риш даражасининг ривожлантиришни иккита услубияти бор.

1. Тезлик қобилияти намоён бўлишини аниқловчи алоҳида таркибий қисмларни таҳминий такомиллаштириш.

2. Бир бутун такомиллаштириш, бунда маълум спорт тури учун тавсифли бўлган алоҳида қобилиятларни бир бутун ҳаракат амалларига бирлаштириш кўзда тутилади.

Тезлик қобилияти ривожланиши мажмуавий шаклининг намоён бўлиши воситаси сифатида юқори тезликда бажариладиган машқлардан фойдаланилади. (одатда уларни тезлилик деб аталади.)

Машқларнинг турли йуналишларига қарамасдан бу восита мажмуавий тавсифга эга яъни, бир вақтда тезликнинг ҳар хил ту-рига турлича таъсир ўтказди. Тезлик машқларнинг техникаси ма-шқлар бажарилишининг юқори тезликда ўтишини таъминлаш керак. Машқларни шу даражада ўзлаштириб олиш керакки, асосий эътиборни унинг бажарилиш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратиш керак. Машқлар давомийлиги таъсирида чарчаб қолиб, бажарилиш тезлигини пасайтириб юбормаслиги керак. Машқ-ларнинг давомийлиги тезлик қобилиятлари мажмуасини эгаллашга қаратилган бўлиб, спорт турларидаги (яккакурашларда, тезлилик-кучлилик ва мураккаб мувофиқлашли спорт турларида) 5-10 секунд бўлиши мумкин.

Мажмуавий тезлик қобилиятининг ривожланишида такрорлаш усули етакчи ҳисобланади. Бу ҳолатдаги асосий тенденциянинг вазифаси машғулотларда юқори тезликни оширишга ҳаракат қилишдир. Бу вазифага усулларнинг ҳамма таркиблари бўйсунди (масофа узунлиги, машқ бажарилишини самарадорлиги, дам олиш оралиғи, такрорлашлар сони ва дам олиш хусусияти). Масофа узунлиги (машқларнинг давомийлиги) шундай танланадики, ҳаракатланиш давомида унинг тезлиги (ишнинг самараси) пасайиб кетмаслиги керак. Бунда ҳаракат юқори тезликда бажарилади ва ҳар уринишда яхши натижаларни кўрсатишга ҳаракат қилинади. Уринишлар орасидаги дам олиш оралиғи катта бўлиши керак, шунда организм ўзини тиклаб олади ва тезлик пасайиб кетмайди.

Ўйин ва мусобақа усулларида фойдаланилганда кўшимча рағбат, қизиқиш, ҳис-ҳаяжон кўтарилиши, шуғулланувчиларнинг рақобатчилик кайфияти кабилар ҳисобига тезлик пайдо бўлиш имкониятлари ошади

Вариатив усул тезлик имкониятларини ўстиришнинг натижавий усулларидан бири бўлиб, тезлик машқлари қийинлашиб қолганда, уни оддий ва осон йўлга алмаштириб, мушак ҳаракатидаги кучланишни енгиллаштиради ва ҳаракат тезлигини оширади. Шу мақсадда қуйидаги машқларни бажариш таклиф қилинади: тоққа чиқиш, қумда югуриш, юк билан югуриш.

Тезлик машқларини енгиллаштирилган шароитда бажариш ҳаракат тезлигини оширади. Бунга ҳолатларга қуйидаги ҳаракатлар, мисол бўла олади: велосипедни пастликка қараб ҳайдаш, ғилдиракли конькида учиш, шамол бўйлаб югуриш, оқим бўйлаб сузиш ва ҳ.к. Машқ бажаришни енгиллаштирувчи махсус қурилма югурувчига, эшкак эшувчига тезликни 5-20% оширишига ёрдам беради. Шунингдек, ҳаракат тезлигини оширишга етакчи шерикларнинг чақируви, овози ёрдамида ҳам эришиш мумкин.

Амалиётда тезлик қобилияти кўп бўлгани билан спорт натижалари ўсиши ҳолати камайиб кетган спорт турларини ҳам учратиш мумкин. Машғулотлар билан кўп шуғулланса ҳам, спринтернинг машқлари натижаси яхшиланмасдан, тезлик тўсиғи пайдо бўлган. Бунинг бирдан - бир сабаби машғулотларда фақат бир хил воситалардан, усуллардан, вазифалардан ва машғулот шароитларидан фойдаланишдир. Натижада, динамик ҳаракатнинг стереотипи пайдо бўлади, яъни бош миянинг ярим шаридаги асаб жараёнларини чидамли бўлишига сабаб бўлади. Шунинг учун тезлик қобилиятларини ривожлантиришнинг муҳим вазифаларидан бири тезлик тўсиғини пайдо бўлишининг олдини олиш, агар у пайдо бўлган бўлса ҳам уни енгиб ўтишдир.

«Тезлик тўсиғини» енгиллашда янги ўрганувчи спортчиларга тор доирадаги машқларни бериш керак эмас, балки кенг вариативли бошқа воситаларни қўллаб, юқори натижаларни қўлга киритиш лозим.

Малакали спортчилар билан ўтказилган машғулотларда машқ вазифаларининг хажми камайтирилиб, тезлик - куч, умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик томонлари кучайтирилди.

Тезлик тўсиғини енгилда енгиллаштирилган шароит ярати-лади, шундагина спортчи юқори тезликни оширишга ўзини тайёрлайди ва натижаларга одатдаги шароитларда ҳам эришади.

Тезлик машқларини бажаришда спортчининг иродаси ва рухий тайёргарлиги ўзини хаёлан ғалабага йўналтириши муҳим рол ўйнайди. Хаёлан ғалабага йўналтиришдаги тезликни олиш икки ҳолатда бўлади: машқларни ҳеч қандай зўриқишсиз эркин бажариш ва юқори тезликда бажариш. Албатта бу йўл тезроқ бажаришга ўзини мажбур қилиб, ирода қудратини кўрсатади;

◆ ҳаракатни «етакчисини» тезроқ бажариш учун бутун диққатни тўплаш керак. мадомики, ҳамма ҳаракат бутунлигича ҳаракатланувчи актларга боғланган экан, улардан бирини ёрдами туфайли қолгани ҳам тезлаб кетади. Шунинг учун шундай ҳаракат топиш керакки, ҳам бутун машқлар мувофиқлашига боғлиқ бўлсин.

Масалан: спринтерча югуришда спортчи ҳаракатни ҳам қўли билан ҳам оёғи билан тезлаштиради.

◆ аниқ мақсадга эришиш учун катталиқка ёки кўзда тутилган нарсага қаратиши.

Масалан: қисқа масофага белгиланган вақт ичида боришга ҳаракат қилиш, лента устидан сакраб ўтиш, шахсий рекордини ўрнатиш, снарядни нишонга теккизиш.

Диққатни жисмга қаратиш тезлик ёки сакраш элементи бор ҳаракатларда муҳим аҳамиятга эга.

Бунинг учун биринчи навбатда аниқ мақсадлар учун турли сакрашлардан фойдаланилади: қўл, бош, оёқ билан тўпга, байроқгача, икки дарахт шохига тегиш. Масалан: волейболчилар қўлини волейбол ҳалқасига юқорига сакраб теккизишади.

4. Волейболчиларнинг тактик тайёргарлигини ошириш.

Волейбол 1885 йилда АҚШнинг Массачусетс штатининг Холиоок шаҳридаги коллежнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси Вильям Моргон томонидан ишлаб чиқилган. У 197сантиметир баландликдаги теннис тўрини устидан баскетбол топини камерасига хаво тўлдириб, уни тўр устидан ошириб ўйнайди. Бу ўйин барчага манзур бўлади. 1896 йил Спринг-филд шаҳрида ўтказилган хиристиан ёшлари уюшмалари анжуманида профессор Альфред Т. Хальстеди бу ўйинни “волейбол” деб атади. Бу инглизча сўз бўлиб, “учувчи тўп” деган маънони билдиради, чунки, тўп кўпроқ хавода қўлма-қўл учиб юради. Дастлабки пайтларда бу ўйинда 8-10 киши иштирок этиб, тўп хавода “учиб юрган”. Тўрни майдон ўртасига тикиш (ўрнатиш), чизиклар (чегаралар) белгиланиши ва тўпни кўпроқ тез узатиш, бўшроқ жойларга “алдаб” тушириш, рақибларга қаттиқ уриб тушириш (ўтказиш) каби усуллар ишлатилиши бу ўйинни спорт даражасига кўтарилишига сабаб бўлди.

Волейбол тез орада Европа мамлакатларига кенг тарқалиб, кўпчилик бўлиб ўйнаш одатига айланди. Бунга “ўйинга киритиш” (подача), “тўпни узатиш” (передача) “хужум зарбаси”(нападающий удар), тўсиш (блок) каби тушунчалар ва иборалар вужудга келди. Шу тариқа ўйин усуллари (тактика) ҳам ўзгаради. Яъни, илк вақтларда ҳар бир ўйинчи фақат ўз жойидагина тўпни қабул қилиб шериги ёки рақиб томонга қайтарилган бўлса, кейинги даврларда жойларни алмаштириш (соат миллари асосида), гуруҳ (2-3 киши) бўлиб “блок” (тўсиш) ёки “нападающий удар” (хужум билан уриш) усуллари кўллашга ўтилган.

1947 йил Халқаро волейбол федерацияси (ФИВБ) ташкил этилган. Европа ва Жаҳон биринчилиги ҳамда кубок ўйинлари ўтказила бошлаган.

1964 йил волейбол Олимпиада ўйинлари дастурига киритилган. 120 дан ортиқ мамлакат Халқаро волейбол федерацияси аъзоси ҳисобланади.

Итфокда волейбол асосан 1920-1924 йилда ташкил қилиниб кейнчалик ривожланган. 1933 йилдан бошлаб мамлакат биринчиликлари ўтказила бошлаган. 1935 йил Иттифоқ ва Афғонистон волейболчиларининг биринчи халқаро

учрашуви ташкил этилган. 1947 йил Прагада ўтказилган Халқаро демократик ёшлар фестивалида Иттифоқ Спортчилари ғолиб чиқади. 1957 йилда волейболни Олимпиада ўйинлари спорт турига киритиш ҳақида қарор қабул қилинди.

1965 йилдан бошлаб Халқаро волейбол мусобақалари ўтказилиб, у анъанага айланди. Иттифоқ спортчилари Европа ва жаҳон биринчиликларида ғалабаларни доимо қўлга киритиб келган.

XXI Олимпиада ўйинида (1980 Москва) Иттифоқ спортчилари биринчиликларни қўлга киритади.

Волейболнинг ривожланишида И.Бужанков, П.Воронин, В.Зайцев, В.Коваленко, Г.Мондзалецкий, С.Нефедов, М.Пименов, Ю.Поярков, К. Рева, В.Савин, А.Савин, В.Ульянов, Ш.Фасахов, Ю.Чиняков, В.Шагин кабиларнинг хиссаси ғоят катта бўлган. Хотин-қизлар орасида Л.Булдакова, М. Еремеева, С.Кундаренко, В.Осколькова, И.Раскаль, Р.Салихова, В.Ввиридова, Н. Смолева, А. Чудинова кабиларнинг ўрни каттадир.

Ҳозирги зомон волейболи техник ва тактик асослар жиҳатдан жуда тез ривожланиб, мураккаблашиб кетмоқда. Ўйин қоидаларида баъзи жиддий ўзгаришлар юз бермоқда. Улар ҳақида кейинги бўлимларда маълумотлар баён этилади.

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши

“Ўзбекистонда физкултура тарихи” (1969) қўлланмаси ва бошқа бир қатор манбаъларда қайд этилишича волейбол юртимизга таъсири остида 1924-1925 йилда кириб келган. 1927 йилда Биринчи Умумўзбек Спартакиадаси дастурида волейбол ҳам ўрин олган.

Иккинчи жаҳон уришидан аввалги (1930-1941) ва кейинги (1946-1950) йилларда волейбол бўйича Республика касаба уюшмалари Спартакиадалари ва бошқа расмий спорт мусобақаларида волейбол энг қизиқарли ва оммовий тус олган турлардан бирига айланган.

Спартакиадаларига тайёргарлик ва бошқа нуфузли спорти мусобақаларида иштирок этиш жараёнлари Ўзбекистонда волейболнинг ривожланишига

асосий сабаблардан бири бўлиб ҳисобланган. Расмий маълумотларга қараганда Иттифоқ даврида энг оммавий спорт турларидан бири бўлиб волей-бол ҳисобланган ва энгил атлетика спорт туридан кейин иккинчи ўринда турган.

Волейбол спортини ривожлантиришда Тошкент, Самарқанд, Фарғона ва бошқа йирик шаҳарлардаги волейбол жамоаларининг (команда) ўрни салмоқли ҳисобланади. Самарқандда “Кинап” заводининг волейболчилари узоқ йиллар давомида Республикада энг кучли команда ҳисобланган. Шунингдек Самарқанд Давлат Унивеситети (собиқ ЎзДУ) волейбол камандаси ҳам мамлакатда кучли эканлигини исботлаб келган. Бунда А.Аъламов, Б.П.Мараканов кабиларнинг ҳиссаси каттадир.

Тошкентдаги волейбол командаларининг техник ва тактик жиҳатдан устунлигини таъминлашда В.Х. Шнуров (эркаклар), В.И. Шведикус (аёллар) каби истеъдодли мураббийларнинг хизматлари (1956-1980) анча устундир. Ўйинчилар орасида Салим Омаров, Владимир Кузмин (ЎзДЖТИ), С.Назарова, М. Ражабова, В. Дуюнова кабиларнинг ҳиссалари ҳам анча салмоқлидир. В. Дуюнова Иттифоқ терма жамоаси таркибида Олимпиада ўйинлари, Европа ва жаҳон чепионатларида қатнашиб, ғолибликларни қўлга киритишда ўзига яраша хизмат қилган.

Волейбол барча турдаги ўқув юртларининг “Жисмоний тарбия” дастуридан мазмун ва мақсад жиҳатдан мустаҳкам ўрин эгаллаб келмоқда. Ишлаб чиқариш кархоналари, турли муассасалар, ўқувчи ёшларнинг соғломлаштириш оромгоҳлари, қишлоқ жойлари, аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат боғлари ва доволаш масканларида волейбол майдонлари жуда кўп. Бу ўз навбатида барча кишиларнинг волейбол билан ўйнашларига заминдир.

Волейбол ўйинининг жойи ва тўп билан машқ қилиш, ўйнаш жараёнлари анча ихчам, қулайлиги туфайли у билан барча кишилар қизиқиб шуғулланади. Бу саломатликни яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялаш, маънавий-маърифий ва иродавий фазилатларни таркиб топтиришда ўзига хос хусусиятларга эгадир.

Волейбол майдони бўлмаган биронта ўқув юрти ёки йирик саноат ишлаб чиқариш корхонаси, хўжалик йўқ деса бўлади. Шу сабабдан аксарият ёшлар бўш вақтларида волейбол билан қизиқиб шуғулланади.

Аҳолининг саломатлигини муҳофаза қилиш, ўқувчи-ёшларни жисмоний жиҳтдан тарбиялаш, бўлажак мутахассисларнинг касбий баркамоллигини ривожлантиришда волейбол ўйинларининг ҳиссаси бошқа спорт турларидан кам эмас, балки ортиқроқдир. Шу сабабдан ҳам ЎзРВМ нинг бир қатор қарорлари (1999-2002-2003) ўқувчи-ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан узлуксиз равишда шуғулланишлари, иқтидорли болаларни спортга сафарбар этиш, уларнинг спорт маҳоратларини давр талаблари даражасида тарбиялаш каби тадбирларни амалга оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда. Шу асосда жойларда волейбол майдонларини кўпайтириш, янгидан қурилаётган спорт иншоотларни мажмуида волейбол спорти учун шарт-шароитлар яратиш ишлари жадаллик билан амалга оширилмоқда. “Баркамол авлод”, “Универсиада” лар дастурида волейбол салмоқли ўринга эга. 2003 йилдан бошлаб (Хоразм ДУ) “Талаба” спорт уюшмасининг ташаббуси билан волейбол бўйича чемпионатлар ўтказилмоқда. Эътиборли томони шундаки, Самарқанд, Хоразм, Наманган, Андижон ва боқа вилоятлардаги олий ўқув юртларнинг хотин-қизлар волейбол командалари анча тажрибага эришмоқда. Ўрта махсус ўқув юртлари орасида ҳам волейбол мусобақаларини ташкил этиш ишлари йўлга қўйилмоқда.

Волейбол ўйинининг ассосий техник ва тактик машқлари

Волейбол ўйини майдонининг ҳажми 18 х 9 м.га тенг. Тўрнинг эни 1 м. ва узунлиги 9 м. тўпнинг айланаси 65-66 см., оғирлиги эса 270-280 граммни ташкил этади. Ўйин ҳисоб 25-23 бўлганча давом этади, яъни 2 очко фарқ қилиши лозим.

Тўпни ўйинга киритиш, яъни тўрдан ошириб рақиблар майдонига уриб ўтказишнинг тўрт усули мавжуд:

1. Тўпни юқоридан бир қўллаб уриб ошириш.

2. Тўпни ён томондан уриб ошириш.
3. Тўпни пастдан уриб тўғри ошириш.
4. Тўпни уриб орқа томондан қўлни айлантириб-бошдан ошириб уриш.

Мазкур техник усулларни ўганишда оддий-секин, кейинчалик эса тез-куч билан уриб оширишни кўп машқ қилиш лозим. Бунда мўлжалларга (ўринларга: ўрта, четлар, орқа ва тўр тагига-олдинга) тўпни аниқ тушиш техникалари анча маҳорат талаб этади.

Волейбол спортида ҳилма-ҳил техик ва тактик усуллар кўп. Уларнинг энг асосий турлари билан қуйидагича танишиш мумкин, яъни:

Туриш ҳолати (стойка): тиззалар озроқ букилган бўлади, яъни асосий, юқори ва пастки ҳолатлардан иборат. Гавда ҳам қисман олдинга букилган (эгилган) ва қўллар олдинга осилган ҳолда қисман тирсаклар букилади. Тўпни қабул қилувчи мазкур ҳолатда тайёр бўлиб туриши ва бошқалар ҳаракатда бўлиши амалда қўлланилади. Жойдан қўзғалиш ёки алмашиш жараёнларида юриш, югуриш ёки сапчиш, (скачка) усуллари қўлланилади. Тўпни узатиш усули ўйинчиларнинг бир бирига қулай қилиб уриб қайтариши (узатиши) ёки рақиблар томонга ўтказишдан иборат. Бундай ҳолатларда фақат бармоқларнигина ишлатиши ёки мушт ҳолдаги ҳолатлардан фойдаланилади. Тўпни кафтлар билан қабул қилинмайди.

Тўпни узатиш жараёнида қўл, оёқ ва гавда ҳолатларининг ўзгариши ва ҳаракатларнинг тезлик даражаси ошиши ҳам турли ҳил бўлади. Бу асосан ўйинчининг жисмоний тайёргарлиги, техник ва тактик усулларни ўзлаштириш билан ҳар ҳил бўлиши, тезликда бажарилиши кутилади.

Ҳужум билан уриш (нападающий удар) машқи ва унинг техник жихатдан бажарилиши тўр устида рақибларнинг ўзоро ҳаракатларида амалга оширилади. Яъни бир ўйинчи иккинчисига тўпни баланд кўтариб (пас) тўр устига мўлжаллайди, иккинчиси ёки учинчиси тўпни зарб билан уриб рақиблар томонга ўтказиши. Бу ҳолатда турли ҳил тактик усуллар амалда қўлланилади. М: Ҳаводаги тўпни 2-3 киши бўлиб сакраб уриш намоёишини (алдовчи ҳаракат) бажаради. Бунда тўп яқиндаги фақат қўлларини баланд кўтариб уриш

ҳаракатини қилиши ва кутилмаганда бошқа бири тўпни қаттиқ зарб билан уриши кузатилади. Бундан рақиблар хушёрлик билан ўйнамаса (блок тутмаса) тўп мўлжалга тушиши мумкин.

Таъкидлаш лозимки, ҳужум билан тўпни уришда ҳужумчилар чап ёки ўнг қўлни ишлатиши, тўғри ёки ён томондан келиб тўпни уриши амалда кўпроқ қулланилади.

Ҳимоя техникаси ҳужум билан уриш техник ва тактик усулларига қараб бажарилади, яъни: турган жойда сакраб икки қўлни тўр устига тутиш ёки югуриб келиб тўр устидаги тўпни (ўз майдонига тўп ўтса) тўпни рақиблардан аввалроқ уриб қайтариш, қўлларни тутиб тўпни ерга тушмаслик чорасини кўриш каби усуллар ишлатилади.

Ҳужум билан уриш ва шу асосда ҳимоя қилиш техник усуллар бир-бири билан боғланиб кетади. Бу усулларни асосан юқори сифатли техник тайёргарликка эга бўлган спортчиларгина яхши, чиройли қилиб ижро этишлари мумкин.

Юқорида такидланганидек, ҳужум билан тўпни уриш жараёнида рақиблар унга қарши тўсиқ (блокировка) усулини қўллашади, яъни тўр устига тўп яқинлашаётганда ўйинчилар 2-3 киши бўлиб урилган тўпни қайтариш-тўсиш учун сакраб, қўлларини тўрдан баландроққа кўтаради. Устамон ҳимоячилар бу усул билан тўпни тўсиши ва уларнинг эгалари майдонига тушиб кетишини таъминлайди. Бу жихатлар фақат ўйинчиларнигина эмас, ҳатто томашабинларни ҳам ҳайратга солиши, диққатни жалб этиши табиийдир.

Волейбол ўйинида асосан якка, гуруҳ ва команда тактик усуллари амалда бажарилади.

Ҳужумда якка тартибда усулни амалга ошириш ҳолатлари учрайди. Лекин гуруҳ (2-3 киши) ва команда (6 киши) бирданига ҳужум усулларини ишлатиш ўйинларнинг мазмунли ва самарали ўтишини таъминлайди. Бунда ўйинчиларнинг ўзоро келишуви (имо-ишоралар) ва ҳужумда доимо яхши натижа берувчи ўйинчининг эркин ҳамда очиқ ҳаракат қилишига бошқалар кўмаклашади, керакли шароитлар (тўпни узатиш, қайтариш ва ҳ.к) яратилади.

Шу тарика ўйин жароёнларида ҳар бир ўйинчи ўзининг тартиб билан айланиши (жой алмашиш) жараёнлари асосида ўзгалар (шериклар) жойини эгаллаб, тўпни қабул қилиш, мўлжалга узатиш ва ҳужум билан зарбли равишда уриш усуллари бажариш хусусиятларига эга бўлади.

Юқорида ифода этилганидек, тактик усуллар фақат ҳужумдагина эмас, балки ҳимоя жараёнларида ҳам у ёки бу даражада амалга оширилади.

Волейбол ўйини билан фақат шаҳардагина эмас, шунингдек қишлоқ жойларида, дам олиш ҳамда соғломлаштириш масканларида, кўнгил очиш, истироҳат боғларида, кўллар, сув омборлари, дарё соҳилларида ҳордиқ чиқарувчиларда ҳам кенг қўлланилади. Бундай шароитларда майдон чегаралари (доира шаклида), ўйин қоидалари ихчамлаштирилади. Яна муҳими шундаки, эркак-аёллар, йигит-қизлар, кексаю-ёшлар аралаш ўйнашади. Бундай ҳолатлар жисмоний чиниқиш, руҳий озикланиш, ўртоқлик, дўстлик каби фазилатларни сингдиришда волейбол хизмат қила олади. Шу туфайли ўқувчи-ёшлар волейбол ўйинининг техник-тактик усуллари, қоидаларни пухта ўзлаштиришлари лозим. Шунингдек, волейбол билан яқка тартибда ёки мустақил равишда ўрганиб, ўйнашлар ҳам мумкин. Бунинг учун эса қуйидагиларга амал қилишга тўғри келади, яъни:

- доимий равишда эрталабки гимнастика машқлари (зарядка) бажариш.
- Тўпни жойда (доира ичида) туриб 20-30 ва ундан ошириб бош устида ўйнатиш (қўл билан уриш),
- Тўғри ва ён томонларга ҳамда орқага юраётиб, тўпни бош устида қўл билан уриб ўйнаш,
- 15-20 м. ораликдаги масофанинг турли жойларига тўпни бошдан ошириб уриб ўтказиш йўли билан мўлжалларга тушириш,
- бирон белги (шоҳ, осилган ип, тўр ва ҳ.к) устидан тўпни ҳужум билан уриш ҳаракатларини бажариш,
- тенгдош ёки қўшнилар билан бўш вақтларда ўйин техникаларини биргаликда бажариш,

- яшаш жойида (меҳнат жамоаси) командалар тузиб волейбол ўйнаш йўлларини ўрганиш ва ҳ.к.,

Хулоса шундаки, волейбол мазмун ва моҳият жиҳатдан энг оммобоп ўйнарлардан биридир. У билан фақат спортчиларгина эмас, оддий кишилар, болалар ҳам чекланмаган даражада (қоидасиз) ўйнашлари, ҳордик чиқаришлари мумкин. Бу билан ўзларининг жисмоний жиҳатдан тетик ва баркамол бўлишларини таъминлашлари мумкин.

Болалар – ўсмирлар спорт мактабларида волейбол бўлимига тегишли тест назоратлари

Муҳтарам Президентимизнинг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармони спортга бўлган эътиборни янада кучайтирди. Шунинг учун ҳам спортнинг барча турларига, хусусан волейбол турига ҳам қизиқиш кундан – кунга кучайиб бормоқда.

Республикамизда Волейбол турли ёшдагиларнинг севимли ўйини бўлиб, шу туфайли доимий равишда Республика биринчилиги мусобақалари ўтказилиб турилади. Шуғулланувчиларни ҳар йили Волейбол бўлимига қабул қилишда гуруҳдан – гуруҳга ўтказишда тест назоратларидан фойдаланилади. Тўғри тузилган тест назоратлари волейболчини тайёрлашда, назорат қилишда ва уни ўсишини таъминлашда асосий омиллардан ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлик:

1. 30 метрга югуриш; юқори старт (волейболчининг туриш ҳолати).
2. 30 метрга югуриш; 6х5.
3. Волейбол майдонида 92 метрга югуриш.

№ 6

№ 3

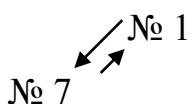
№ 5

№ 2

№ 4

№ 1

№ 7



4. Юқорига сакраш; жойдан туриб ва югуриб келиб.
5. Турган жойдан узунликка сакраш.
6. 1 кг ча оғир тўпни бош орқасидан икки қўл билан улоқтириш.

Техник тайёргарлик:

1. Тўпни икки қўл билан юқоридан, мўлжалга аниқ узатиш.
2. Тўпни деворга икки қўл билан юқоридан узатиш масофа 2,5-3 м.
3. Мўлжалга ҳужум, зарба бериш.
4. Мўлжалга подача ташлаш.
5. Ҳимоя ҳаракатлари.
6. Тўсиқ (блок) назоратлари.
7. Тўпни қабул қилиб олиш назоратлари.

Тактик тайёргарлик:

1. Тўпни иккинчи узатишдаги ҳаракатлари.
2. Зарба берилган вақтдаги ҳаракатлар.
3. Жамоавий ҳужум ҳаракатлари.
4. Майдонда тўпни қабул қилиб олишда унинг ҳаракатлари.
5. Битталиқ тўсиқ қўйишдаги ҳаракатлар.
6. Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишдаги ҳаракатлар.
7. Ҳимоядаги жамоа ҳаракатлари.

Интеграл тайёргарлик:

1. Техник вазифаларини бажаришда бир машқдан иккинчи машқга ўтиш.
2. Тактика ҳаракатларини бажаришда, бир машқдан иккинчи машқга ўтиш.
3. Ўйинлар сифатини аниқлаш.
4. Назарий тайёргарлик.

Тест назоратларидан мураббийлар кўзлаган мақсадларига эришадилар. Ҳозирда мамлакатимизда жуда кўп қизиқарли болалар спорт мусобақалари ўтказилмоқда. Жумладан, “Умид ниҳоллари”, болалар – ўсмирлар спорт

мактабларининг Республика биринчилиги, босқичлари ўқувчи ёшлар ўртасидаги турли хил спорт мусобақалари ўтказилмоқда.

Бизнинг ёш мустақил давлатимизда, болаларнинг соғлом, бақувват, кучли ва билимли бўлиб ўсиши учун барча имкониятлар яратилган.

Истеъдодли ёшларни топиш, уларни Волейбол спорт тури бўйича маҳоратини ошириб, янги спорт марраларига олиб чиқиш мураббийларнинг шарафли вазифасидир.

ХУЛОСАЛАР

1. Аҳолининг саломатлигини муҳофаза қилиш, ўқувчи-ёшларни жисмоний жиҳтдан тарбиялаш, бўлажак мутахассисларнинг касбий баркамоллигини ривожлантиришда волейбол ўйинларининг ҳиссаси бошқа спорт турларидан кам эмас, балки ортиқроқдир. Шу сабабдан ҳам ЎзРВМ нинг бир қатор қарорлари (1999-2002-2003) ўқувчи-ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан узлуксиз равишда шуғулланишлари, иқтидорли болаларни спортга сафарбар этиш, уларнинг спорт маҳоратларини давр талаблари даражасида тарбиялаш каби тадбирларни амалга оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда. Шу асосда жойларда волейбол майдонларини кўпайтириш, янгидан қурилаётган спорт иншоотларни мажмуида волейбол спорти учун шарт-шароитлар яратиш ишлари жадаллик билан амалга оширилмоқда.

2. Волейбол тактикаси ўйинчиларда жисмоний сифатлардан ташқари уларнинг рухий, интеллектуал қобилиятларини ҳам тез ривожлантиради, у ўқувчиларни ҳавода мўлжал олиш, рақиб ҳаракатининг йўналишини олдиндан топиш, алдамчи ҳаракатларни ташкил этиш ва бошқариш каби қобилиятларни ривожлантиради. Бу қобилиятлар ўйин техникасини эгаллаш жараёнида такомиллашиб боради ва зарур тактик сифатларга айланади. Волейбол тактикасини зарур даражада эгаллаш ўйин жараёнининг янада қизиқарли ва жўшқин кечишини таъминлайди ва ўқувчиларнинг чексиз қизиқишини оширади. Волейбол техникасига, шунингдек, тактикасига ўргатиш ўқитувчилардан катта педагогик маҳоратни талаб қилади. Педагогик кузатишларимизга қараганда аксари ўқитувчилар волейбол техникаси ва тактикасига ўргатишда маълум кетма-кетликка риоя қилмайди. Техник ва тактик машқларининг кетма-кетлигини зарур даражада билмайди ёки ўзлари бошқа спорт турлари билан шуғулланганлиги учун умуман волейбол техникаси ва тактикасидан беҳабардирлар. Бу ҳолат ўқувчиларнинг волейболга бўлган қизиқишларини камайишига сабаб бўлади ва волейбол бўйича дастур материалларини ўқувчилар томонидан ўзлаштирилишини қийинлаштиради.

3. Волейболчиларнинг асосий тактик усуллари:

1. Тўпни иккинчи узатишдаги ҳаракатлари.

2. Зарба берилган вақтдаги ҳаракатлар.

3. Жамоавий ҳужум ҳаракатлари.

4. Майдонда тўпни қабул қилиб олишда унинг ҳаракатлари.

5. Битталиқ тўсиқ қўйишдаги ҳаракатлар.

6. Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишдаги ҳаракатлар.

7. Ҳимоядаги жамоа ҳаракатлари.

8. Рақиб ҳужумчиси ёки ҳимоячисини яқка тартибда алдаш ва алдамчи ҳаракатларни бажариш.

9. Психологик таъсир кўрсатиш усуллари (мимика, шовқин, имо-ишора, ёлғон ҳаракатлар ва б.).

4. Волейбол ўйини билан фақат шаҳардагина эмас, шунингдек қишлоқ жойларида, дам олиш ҳамда соғломлаштириш масканларида, кўнгил очиш, истироҳат боғларида, кўллар, сув омборлари, дарё соҳилларида ҳордиқ чиқарувчиларда ҳам кенг қўлланилади. Бундай шароитларда майдон чегаралари (доира шаклида), ўйин қоидалари ихчамлаштирилади. Яна муҳими шундаки, эркек-аёллар, йигит-қизлар, кексаю-ёшлар аралаш ўйнашади. Бундай ҳолатлар жисмоний чиниқиш, руҳий озиқланиш, ўртоқлик, дўстлик каби фазилатларни сингдиришда волейбол хизмат қила олади. Шу туфайли ўқувчи-ёшлар волейбол ўйинининг техник-тактик усулларини, қоидаларни пухта ўзлаштиришлари лозим. Шунингдек, волейбол билан яқка тартибда ёки мустақил равишда ўрганиб, ўйнашлар ҳам мумкин.

Адабиётлар

1. Айрапетянц Л.Р., Годик А.М., Спортивние игры, уч. Пос., Т.,1991.
2. Абдумаликов Р., Ҳаммабоп гимнастика, илмий оммобоп рисола, Т.,1991.
3. Пўлатов О.О. , Волейбол, Т., 1998.
4. Фурманов А.Г. , Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М., 1982.
5. Фурманов А.Г. , Болдирев Д.М., Волейбол.М., 1983.
6. “Баркамол авлод” спорт мусобақаларига бағишланган Республика илмий-амалий анжуманлари материаллари, Жиззах - 2001, Андижон -2003.