

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ҚИШЛОҚ ВА СУВ ХЎЖАЛИГИ
ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ИРРИГАЦИЯ ВА МЕЛИОРАЦИЯ ИНСТИТУТИ
“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ**



**ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРГА ХОС САКРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИ
ВАЗИЯТЛИ МАШҚЛАР АСОСИДА ШАКЛЛАНТИРИШ
САМАРАДОРЛИГИ**

/Услубий қўлланма/

ТОШКЕНТ – 2017

***Ушбу услубий қўлланма институт илмий услубий Кенгашининг
2- декабрь 2016 йилда бўлиб ўтган 6-сонли мажлисида кўриб чиқилди ва чоп
этишига тавсия қилинди.***

Мазкур услубий қўлланма волейболга хос бўлган сакраш кўникмаси, сакраб ижро этиладиган техник усулларга ихтисослашган сакраш турлари ва уларни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш афзаллигини ўрганишга тажриба давомида ўз машғулотларида талаб этилган сакраш машқларини баландлиги ҳамда сакраш чидамкорлиги нисбатан юксак натижалар билан қайд этилди.

Ушбу услубий қўлланма олий ўқув юрти талабалари, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари учун мўлжалланган бўлиб, жисмоний ривожланишини йўлга қўйишда уларни алоҳида спорт турларига оид турли харакатларни такомиллаштиришга хизмат қилади.

Тузувчилар: **М.Н.Норқобилов ТИМИ**, катта ўқитувчи

Ф.З. Ибрагимов ЎзДЖТИ “Спорт ўйинлари ”
кафедраси ўқитувчиси

Такризчилар:

И.А.Кошбахтиев - ТАТУ, педагогика
фанлари доктори, профессор
П.И.Донченко- педагогика фанлари
номзоди, профессор

(с) Тошкент ирригация ва мелиорация институти 2017 й.

КИРИШ

Мустақилликка эришган кундан бошлаб биринчи юртбошимиз И.А.Каримов ташаббуси билан унинг бевосита раҳбарлигида мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида равақ топиб бормоқда. Алоҳида таъкидлаш жоизки, 2000 йилдан бошлаб диёримизда “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” моҳиятига ҳамоҳанг бўлган кўп босқичли узлуксиз ўтказиладиган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби оммавий спорт мусобақалари жорий этилиши ва юқорида қайд этилган ислоҳатларнинг амалга тадбиқ этилиши нафақат соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш имкониятларини кенгайтирди, балки жисмоний тарбия ва спортни халқимиз ҳаётининг кундалик эҳтиёжига айланишига асос бўлди.

Мазкур соҳага бўлган бундай эътибор юртимиз фарзандлари таркибидан етук, истеъдодли спортчиларни етиштириб чиқаришга туртки берди, негаки кунда спорт мактабларида эндигина шуғулланишни бошлаган болажонлар бугунги кунда Жаҳон, Олимпия ўйинлари, Осиё чемпионатлари ва бошқа йирик халқаро мусобақаларда юксак ўринларни эгаллашга муяссар бўлиб, давлатимиз шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Шу билан бир қаторда бугунги кунда халқаро мусобақалар рақобатнинг кескинлаша бориши истеъдодли спортчиларни тайёрлаш жараёнига янгича технологик ёндашув билан қарашга даъват этмоқда. Ушбу вазият спорт машғулотлари ва умуман юқори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнларини илмий асосда режалаштириш ҳамда ташкил қилиш зарурлигига эътибор қаратмоқда.

Фикримизча сўнги йилларда олиб борилаётган ва чоп этилаётган илмий тадқиқот ишлари-мақолалар, маърузалар, монографиялар-аксарият йирик муаммолар ёки яхлит мавзуларга бағишланмоқда. Бу ҳолат тўғри ва таҳсинга сазовор, албатта. Шубҳасиз, “кичик спортни” юксак натижалар спортча олиб

чиқиш йўлида йирик ёки яхлит илмий мавзулар ечими ҳам ўта муҳим роль ўйнайди, лекин ҳар бир йирик илмий муаммо кичик, “кўзга кўринмас муаммочалардан” иборат бўлади. Бундай “муаммочалар” айниқса танлаган спорт турига дастлабки ўргатиш босқичида тез-тез учрайди, агар улар тадқиқотлар асосида ўрганилиб, ўз вақтида бартараф этилмаса, бора-бора йирик муаммолар пайдо бўла бошлайди.

Мавзунинг долзарблиги сакраш турлари, уларнинг кординацияси ва сакраш суръатини ривожлантиришда ўзига хос машқларни танлаш, уларни табақалаштирилган ҳолда қўллаш ўта муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Ана шу долзарб ва аҳамиятли масалалар бизнинг ишимиз мазвусини танлашга асос бўлди.

Тадқиқотнинг объекти сифатида волейбол тўғарагида шуғулланувчи 11-12 ёшли болаларни танлаш, улар билан ўтказилаётган машғулотларини ижодий ёндашув асосида кузатиш, олинган натижалар асосида сакраш кўникмалари ҳамда волейболчига хос сакровчанлик сифатини шакллантиришга мўлжалланган вазиятли машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини педагогик тажриба ёрдамида ўрганишга даъват этди.

Тадқиқотнинг мақсади волейболга хос бўлган сакраш кўникмаси, сакраб ижро этиладиган техник усулларга ихтисослашган сакраш турлари ва уларни эрта ёшлиқдан бошлаб шакллантириш афзаллигини ўрганишга бағишланган.

Тўғри “волейбол назарияси ва услубияти” фанига доир илмий ҳамда ўқув адабиётларида “сакраш”, “сакровчанлик” ва “сакраш чидамкорлиги” мавзулари батафсил очиб берилган. Аммо, сакраб ижро этиладиган ўйин усулларига хос (зарба, тўсиқ) сакраш турлари ва уларни шакллантириш масалалари назардан четда қолган.

Сакраш кўникмалари ва уларни турмуш тарзида муаян тўсиқ ёки қаршилиқларни енгишда ас қотадиған зарур ҳаракатлар таркибига мансуб бўлиб, замонавий спорт амалиётида ўзига хос хусусиятли ҳаракат вазифалари хал қилишда муҳим аҳамият касб этади. Сакраш кўникмалари (узунликка ёки баландга сакраш, ён томонларга сакраш, лангар билан сакраш, сувга сакраш ва х.к.) - бу таянчсиз ҳолатга ижро этилувчи ва координацион, биомеханик ҳамда аэродинамик жиҳатлардан фарқ қилувчи техник-тактик ҳаракат мажмуасини ифодалайди. Сакраш элементлари қўлланиладиган ҳар бир спорт турида сакраш кўникмаси ўз моҳияти, мақсади, мазмуни ва йўналиши билан кескин фарқланади. Масалан, енгил атлетикада узунликка сакраш, тўсиқлараро сакраш, лангар билан сакраш, спорт ўйинларида (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) вертикал ёки диоганал йўналишда сакраш, бадий гимнастикага хос сакраш ва ҳоказолар қайд этилган фикрга мисол бўла олади.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Волейболда турли зоналарда ва турли тактик мақсадда сакраб ижро этиладиган ҳужум зарбалари турларига мос сакраш кўникмалари ўзига хос координацион мазмун билан фарқланади. Фараз қилиндики, бундай сакраш кўникмаларини ихтисослаштирилган вазиятли ўйин машқлари ёрдамида эрта ёшлиқдан бошлаб шакллантириш сакраш баландлигини ҳам, унинг координацион аниқлигини ҳам жадал ўсишига имкон яратади.

Тадқиқот мавзуси бўйича адабиётлар таҳлили. Мутахассисларнинг фикрига кўра, волейболда сакровчанлик суръати нафақат оёқ мушакларининг “портловчи” кучига боғлиқ экан, балки баландлиги оёқларнинг тизза қисмидан букилиш бурчаги ва тана ҳамда қўлларнинг фаол “ёйсимон” ҳаракати билан ҳам белгиланар экан. (Ю.Д.Железняк, 1997; 2005; Л.Р.Айрапетьянц, 2006; Л.Р.Айрапетьянц, А.А.Пулатов, 2012). Мазкур муаллифлар яна бир муҳим масалага эътибор қаратишдики, сакраб турли ўйин усулларини (Масалан зарба

бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш ёки тўп киритиш) ижро этишда сакраш координацияси ва сакраш баландлигини таъминловчи мушакларда ихтисослашув белгилари шаклланиб борар экан.

Тадқиқот натижаларининг назарий ва амалий аҳамияти. Сакраш кўникмалари ва уларнинг мазмун-моҳияти нафақат спорт турининг хусусиятига қараб фаркланади, балки бир спорт тури таркибида ижро этиладиган сакраш кўникмалари сакраб бажариладиган техник усуллар тури ва юзага келган тактик вазиятлар талабига қараб ҳар бир-биридан кескин фарқ қилади. Жумладан волейболда биринчи ёки иккинчи “темп” ўйинчисининг зарба беришда, тўп киритишда, тўсиқ қўйишда, тўп узатишда ва орқа зоналардан ҳужум қилишда қўлланиладиган сакраш кўникмалари турли мазмун ва йўналишда ижро этилади. Амалий жиҳатдан муҳим ва эътиборли жойи шундаки, ушбу ўйин усулларининг айримларини (зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) ижро этишда фойдали натижага эришиш устивор жиҳатдан сакровчанлик сифатига боғлиқдир.

Маълумки, бугунги кунда спорт амалиётида жисмоний сифатлар, шу жумладан сакраш кўникмалари ва сакровчанлик сифатини танлаган спорт турига хос йўналишда шакллантириш эрта ёшлиқдан бошлаб амалга оширилиши исбот талаб қилмайди.

I Боб. ЗАМОНАВИЙ СПОРТ ЎЙИНЛАРИДА САКРАШ КЎНИКМАЛАРИ ВА САКРОВЧАНЛИК СИФАТИНИНГ ЎРНИ

1.1. “Сакраш”, “сакровчанлик”, “сакраш чидамкорлиги” тушунчаларининг моҳияти ва уларни инсон ҳаётидаги ўрни

Инсон туғилишидан бошлаб бутун ҳаёти давомида ҳар хил ўйинлар жараёнида, ўй-рўзғор, хўжалик ишлари, турмуш “чорраҳаларида”, касбий меҳнат ва ҳарбий хизмат фаолиятида фавқулода вазиятларда, жисмоний тарбия ва спорт амалиётида турли ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларидан фойдаланади. Бундай кўникмалар жумласига ўтириш-туриш, эмаклаш, юриш-югуриш, тўхташ, осилиш, хатлаш, сакраш, мувозанат сақлаш ва ҳоказолар киради. Ёш улғая борган сари бу кўникмалар инсон турмуш тарзи, меҳнат, оддий-табиий ҳаракат фаолияти ва ҳаётий вазиятлар таъсирида ўз-ўзидан ҳам шаклланиб боради.

Лекин маълумки, инсон бундай кўникмаларнинг айримларини, айниқса югуриш, тўхташ, осилиш, эмаклаш, хатлаш ва сакраш кўникмаларини беихтиёр, яъни фавқулода вазиятлар талабларига асосан ёки ихтиёрий-мақсадли тартибда бажаради. Демак, шу ва қолган барча ҳаракат кўникмаларининг юксак шаклланган бўлиши фавқулод вазиятларда ҳам мақсадли вазиятларда ҳам инсон ҳаёти ва тақдирини ижобий ҳал қилишга замин яратади деб хулоса қилиш мумкин. Ўз навбтида бундай хулоса ўзини ҳурмат қиладиган, ўз соғлиғи ва бойлигини ўйлайдиган ҳар бир инсонни жисмоний-спорт машқлари билан мунтазам шуғулланишга даъват этади.

Юқорида қайд этилган ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари ичига “сакраш” ва у билан боғлиқ бўлган сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлиги каби жисмоний сифатлар нафақат турмуш “чорраҳаларида” “оғирни енгил қилади”, балки бу сифатларни мунтазам қўлланиладиган ихтисослаштирилган

машқлар таъсирида юксак шаклланган бўлиши бир қатор спорт турларида ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

“Сакраш” тушунчаси нимани англатади? – деган савол туғилади. Аксарият махсус адабиётларда “сакраш” кўникмаси-бу жойдан ёки югуриб келиб, бир ёки икки оёқ билан дебсиниб, таянчли ҳолатдан таянчсиз ҳолатга ўтиб турли йўналишларда (вертикал, диагонал, горизонтал, айланма ва х.) танани “бир жойдан иккинчи жойга” маълум ҳаракат (қўл, оёқ, елка, бош) ёрдамида кўчириш тушунчасини ифодалайди-деб изоҳ берилди (Ю.Д.Железняк, 1998, 2013; А.В.Беляев, М.В.Савин, 2000; Ю.Н.Клещев, 2003; Л.Р.Айрапетьянц, 2006; Л.Р.Айрапетьянц, А.А.Пулатов, 2012).

Сакраш кўникмасини бундай тушунча билан изоҳлаш ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди, албатта. Лекин биз бу тушунчага янада чуқурроқ маъно киритиш муҳим деб ўйлаймиз. Ушбу “маъно” кўйидаги образли мисол билан тушунтирилиши мумкин. Самолёт ҳавога фақат унга ўратилган мотор кучи билан кўтарилмайди, балки маълум аэродинамик қонуниятлар эвазига кўтарилади. Жумладан, мотор самолётни олдинга қараб ҳаракатлантиради, унинг қанотларидаги ҳаракатланувчи қанотчаларининг пастга қараб оғиши (ҳаракатланиши) ҳаво қаршилигини енгиб, самолётни ҳавога кўтаради. Югуриб келиб сакрашда ҳам сўнги қадамларда оёқни тизза қисмидан букилиши, қўлларни (қанотларни) орқада қолдирилиши ва дебсиниш вақтида уларни олдинга-юқорига кескин ҳаракатлантирилиши инерцион куч эвазига сакраш баландлигини оширади. Агар сакровчини икки қўли боғлаб қўйилса ва гавда пастга эгилмаса, оёқларнинг портловчи кучи қанчалик ривожланган бўлмасин, сакраш баландлиги таъминланмайди. Демак, сакраш кўникмаси ва унинг баландлиги ҳам аэродинамик қонуниятлар билан боғлиқдир. Бундан ташқари юқорига (вертикал) ёки узунликка (горизонтал-ёйсимон) сакраш вақтида-ҳавода (таянчсиз ҳолатда) спортчи зарур бўлган, муайян координацион хусусиятга эга

бўлган ҳаракатларни (волейболда қўлни ҳужум зарбаси ёки тўсик қўйишга қаратилган ҳаракати) бажаради. Бинобарин, сакраш тури, унинг координацион хусусияти ҳавода (таянчсиз ҳолатда) бажариладиган (зарба бериш ёки тўсик қўйиш) ҳаракати координацияси, мақсади ва тактикасига мос ихтисослашган бўлмоғи лозим.

Алоҳида таъкидлаш жоизки, муайян ўйин усулига (турли зоналардан сакраб зарба бериш, тўп узатиш ва ҳ) мос ихтисослашган сакраш тури бир партия ёки бутун ўйин давомида такрорланиб борганда шу сакраш кўникмасининг нафақат баландлиги (суръати), балки унинг координацион ва биомеханик нусхаси (мазмун) ҳам бузилиши мумкин. Демак, сакровчалик яъни бир ёки бир неча марта баланд сакраш қобилиятидан ташқари сакраш чидамкорлиги ҳам шаклланган бўлиши даркор.

Сакровчанлик тушунчасининг остида қандай маъно ётади? – деган савол туғилади. Сакровчанлик-бу жойдан ёки югуриб келиб, оёқларни оптимал бурчакда бурчакда букиб (оғирлик марказини пастроқ тушириб), қўллар ва гавдани фаол ҳаракати эвазига максимал баланд сакрай олиш қобилиятини англатади. Югуриб келиб дебсিনিб, таянч ҳолатдан чиқиб, яна таянч ҳолатга қайтиш вақти қанча узоқ бўлса, сакраш баландлиги шунчалик катта миқдор билан ифодаланади. Агар бундай сакраш суръати, унинг координацияси ва биомеханик нусхаси қанчалик узоқ вақт давомида ўзгармаса (сақлаб қолса), шунчалик сакраш чидамкорлиги яхши шаклланган деб баҳоланади. Бундай сакраш чидамкорлигининг таъминланиши оёқ мушакларининг портловчи кучи, гавда ва қўлларнинг фаол инерцион ҳаракат кучи ҳамда оёқларнинг тизза қисмидан оптимал букилиш бурчаги билан белгиланади.

Юқоридан қайд этилганидек, аксарият спорт турларида (спорт ўйинлари турлари, енгил атлетиканинг сакраш турлари, гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учиш ва ҳ.) ижро этиладиган сакраш кўникмалари ёки

элементлари бир- биридан кескин фарқланади. Лекин бугунги кунгача бир спорт турида сакраб ижро этиладиган ҳаракат (ўйин) усулига, унинг координацияси, биомеханик нусхаси ва албатта тактик вазифасига қараб сакраш, сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлиги каби махсус сифатлар деярли ўрганилмаган. М.А.Годик (2006) нинг таъкидлашича ҳатто оддий югуриш машқларида сакраш элементлари мавжуд экан. Унинг фикрича одам югуришда аввал бир оёғи билан дебсиниш эвазига таянч ҳолатдан таянчсиз ҳолатга ўтади – “ҳавода учиб фазасини” бажаради, кейин иккинчи оёғига қўниб, таянч ҳолатга келади. Агар шу учиб фазаси қанчалик узоқ ва такрорланиши (цикли) тез алмашинса, белгиланган масофа шунчалик қисқа вақтда босиб ўтилар экан.

Муҳокама этилаётган масалалар ва фикр-мулоҳазалардан кўришиб турибдики ҳар бир спорт турида сакраш ёки сакраш элементлари мавжуд бўлиб, улар ўзига хос координацион, биомеханик ва аэродинамик хусусиятлар билан фарқланади. Шундай экан ҳар бир спорт турига хос ҳаракат (ўйин) техникаси ва тактикасига ўргатишда сакраш кўникмаси ёки элементига тааллуқли бўлган координацион биомеханик ва аэродинамик хусусиятларига ҳам эътибор қаратиш муҳим аҳамият касб этади. Лекин, кўпгина спорт ўйинлари турларида, айниқса волейболда, масалан ҳужум зарбаси бериладиган зонага, зарба усули, зарба техникаси ва ўйин вазиятига қараб мувофиқ сакраш турини ихтисослаштирилган машқлар асосида шакллантиришга умуман эътибор қаратилмайди. Бундай ҳолатни чоп этилган ва бугунги кунда “хизмат” қилаётган илмий ва ўқув адабиётларидан кузатиш мумкин.

1.2. Волейболга хос сакровчанлик ва уни бошқа жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги

Ҳар бир ҳаракатнинг мақсади, моҳияти ва мазмуни қандай фаолият ёки қайси спорт турига хос бўлмасин уни у ёки бу шиддатда ижро этилиши барча жисмоний сифатлар билан ўзаро боғлиқдир. Ўз навбатида ҳар бир жисмоний сифатни, масалан сакраш-сакровчанлик суръати, бошқа жисмоний сифатларнинг пропорционал нисбатда ривожланганлиги билан белгиланади. Жумладан, волейболда жойидан ёки югуриб келиб ҳужум зарбасини бериш учун муайян зонадан сакраш-оддий реакция, ҳаракат (югуриш) тезлиги, оёқларнинг абсолют ва портловчи кучи, гавда ва қўлларнинг тезкор инерцион кучи, аэродинамик кучга асосланади. Бундан ташқари, ўйин давомида сакрашни кўплаб такрорланиши сакраш чидамкорлигини, бир зонадан бошқа зонага ўтиб зарба бериш ёки тўсиқ қўйиш учун чаққонлик сифатини, гавдани орқага букиб-тезкор ёзиш (ҳужум зарбаси ва сакраб кучли зарба беришда) эгилувчанликни талаб қилади. Замонавий волейболда ўйин шиддатини борган сари кескинлаша бориши, нисбатан кичик ҳажмли майдонда (9х9м) 6 ўйинчининг ўзаро тезкор ҳаракатланиши, бир ўйин усулини ижро этиб, тезкор бошқа усулга ўтиши ва албатта рақлбатни кучайиб бориши нафақат барча жисмоний сифатларни пропорционал нисбатда юксак шаклланган бўлишини талаб қилади, балки барча психологик сифатларни ҳам (диққат, хотира, идрок, тафаккур, онг, вазиятни тезкор пайқаш, фарқлаш, рарор қабул қилиш ва ҳ.) такомиллашган бўлишига эътибор қаратади. Бунинг учун спортчида психофункционал имкониятлар ўзига хос машқлар асосида мунтазам шакллантирилиб борилиши керак бўлади. Шундай бўлсагина барча сакраб ижро этиладиган ўйин усулларида сифат ва самара бўлади, уларни фойдали натижа билан яқунлаш имконияти очилади.

Аксарият мутахассис олимларининг таъкидлашишига волейболга хос техник-тактик кўникмаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштиришда сакраш

координацияси, биомеханик ва аэродинамик хусусиятларига урғу бериш муҳим амалий аҳамиятга эга экан (Ю.Д.Железняк, 1998, Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский, А.В.Чачин, 2005; Ю.Д.Железняк, 2013; В.Е.Хапко, В.Н.Маслов, 1990; В.Ю.Шнайдер, 2008; Н.В.Беляев, Л.В.Булыгин, 2004; А.В.Беляев, М.В.Савин, 2000; Ю.Н.Клещев, 2003; Л.Р.Айрапетьянц, 2006; Л.Р.Айрапетьянц, А.А.Пулатов, 2012). Ушбу муаллифлар фикрига караганда зарба бериш ёки тўсиқ қўйиш кўникмаларини самарали ижро этиш имконияти координацион жиҳатдан шу ўйин усулларига мос сакраш қобилияти зарур экан.

Замонавий волейболда ижро этиладиган аксарият ўйин малакаларини (сакраб ўйинга тўп киритиш, сакраб тўп узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш) “ҳавода” амалга оширилади. Демак, бундай малакаларини ижро этиш самарадорлиги нафақат техник маҳоратга, балки устивор равишда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига боғлиқдир.

Ушбу сифатларни ривожлантириш масалалари волейбол амалиётида муҳим ва ўта аҳамиятли мавзу сифатида кўпгина тадқиқотчилар ишларида ва илмий адабиётларда ўз ифодасини топган.

Жумладан, Ю.Д.Железняк (1998) вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик-кучлилик сифатини “зарбдор” услубида ривожлантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича “портловчи” кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10-12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозим бўлади.

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

тезкорлик-кучлик тайёргарлиги 1- ўринда турса, тезкорлик тайёргарлиги 2- ўринда туради. 2- босқичда 93,2% ва 3 босқичда 100%. Бу босқичларда тезкорлик ва тезкорлик чидамлилиги 1- ўринда турса, тезкорлик-кучлилиги тайёргарлиги 2- ўринда бўлиши керак.

Ю.Н.Клещев (2003) нинг фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида тананинг узунлигидан ташқари, сакровчанлик ва чакқонлик сифатлари кўрсаткичлари ўта муҳим ҳисобланади. Кейинги босқичларида эса тезкорлик, қўл мушаклари кучи ва диққатнинг турғунлиги устивор аҳамиятга эга бўлади.

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

Сакровчанлик сифатини ривожлантиришга қаратилган янгича услубиятни таклиф қилган М.И.Попичев (1992) бу услубиятни ёш волейболчиларда синаб кўрди. У шу волейболчи болаларни тана буғимларининг узунлигига қараб 4 та гуруҳга ажратади:

1. қисқа болдирли ва узун сон ва гавдали болалар;
2. узун сон ва гавда қисқа болдирли болалар;
3. узун болдирли ва қисқа сон ва болалар;
4. калта сон ва узун гавдали ҳамда болдирли болалар.

Айнан шу морфологик хусусиятларни эътиборга олган ҳолда ҳар бир гуруҳдаги болаларни ўзига хос аксарият сакровчанлик машқлари билан шуғуллантирди ва маълум вақт ўтгандан сўнг ушбу машқлар самарасини

текшириб кўрди. Ушбу самарадорлик шундан иборат бўлдики, энг яхши кўрсаткичлар (юқорига сакраш, дебсиниш кучи ва вақти) биринчи гуруҳдаги болаларкўрсаткичда қайд этилади.

Узоқ йиллар давомида малакали волейболчилар сакровчанлиги сакраш чидамкорлигининг ўсишини кузатиб келган М.Бойрбеков (2003) илмий ва амалий аҳамиятга эга муваффақ бўлди. Жумладан, унинг фикрича юқори малакали волейболчилар бир ўйин мобайнида зарба бериш ва тўсиқ қўйиш учун 306 мартадан 600 мартагача сакрар эканлар. Ушбу малакаларни ижро этиш учун энг кўп марта сакраш 4 партияга тўғри келади(142 марта). Тўсиқ қўйиш учун сакраш (122), зарба бериш учун сакрашдан кўпроқ қайтарилар экан (113 марта). Кузатувларга кўра битта тренировка машғулоти давомида бажариладиган сакраш сони, битта мусобақада сакраш сонидан кам эканлиги аниқланган. Олинган натижалар шунга эътибор қаратадики, машғулотлар давомида ихтисослашган сакраш машқларни тўпсиз ва тўп билан ижро этиладиган техник малакалар асосида қўллаш зарур экан ҳамда бундай машқлар сони мусобақада ижро этиладиган сакрашлар сонидан 1,5-2 баробар ортиқ бўлиши даркорлигини кўрсатади.

Юқорида қайд этилгандек ўйин давомида сакраш сифатини нафақат сони, балки уни қандай баландликда ижро этилаётганлиги катта аҳамиятга эгадир. Шунинг учун бу сифатни дастлабки босқичидан бошлаб, самарали машқлар асосида шакллантириш зарур. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини оширишда нафақат махсус машқлар, балки турли мослама-тренажёрлардан ҳам фойдаланиш яхши натижа беради. Жумладан сакраш эспандери ёки сакраш тумбаси сакровчанликни ва сакраш чидамлилигини ривожлантиради. Тумба бўлимларидан иборат бўлиб, уни ҳар хил баландликка қўйиш мумкин. Асосан сакровчанликни оширишда бажариладиган машқлар қўйидагилардан иборат. Бир оёқда ва икки оёқда депсиниб сакраб; сакраб ўтиш;

юқорига сакраш ва хужумчи зарбасини бажаришдаги сакрашлар киради. Сакраш эспандерида машқ бажариш сакровчанликни ривожлантиради. Бунда белга ва полга амартизатор бойланади ва осилиб турган тўпга қўлни теккизиш учун сакралади. Машқларни назорат қилишда шуғулланувчиларни жиҳозлардан тўғри фойдаланиши ва машқларни тўғри ва аниқ бажаришига эътибор бериш керак. Юқорида келтирилган машқларни бир маромда бажариш ёш волейболчиларда муҳим роль ўйнайди. Бунинг учун волейболчи (спортчи) сакраш қувватини ва эпчиллик маҳоратини доимий бир хил маромда олиб бориши мақсадга мувофиқдир. Яна шуни айтиб ўтиш жоизки спортчи сакраш қувватини ва эпчиллик ҳаракатини аниқ бир мўлжалга олган ҳолда тўпга ўша куч-қувватини сарфламоғи керак. Волейболчи ўз зонасига жавоб берган ҳолда хужум зарбасини ёки тўпни узатиб беришни, тўсиқ қўйишда бошқа шерикларига халақит қилмаган ҳолда сакрашни аниқ бажариш керак. Ёш волейболчиларда сакровчанликни оширишда мактабдан ташқари ва мактаб шароитларида ҳар хил ҳаракатли ва халқ ўйинларидан фойдаланиш билан, ҳам сакровчанликни ошириш мумкин. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги ўйин мобайнида зарур роль ўйнабгина қолмай, техник усулларни чаққонлик билан бажариш ва ўйин давомида волейболчини жой ўзгартириши ривожланишини яқиндан таъминлайди. Ўйин кетаётган бир жараёнда фавқулотда ҳар хил ҳаракатга солувчи вазиятлар бўлиб қоладики, бу вазиятлар ўйинчини тўсиқ қўйишида ва зарба беришида тез ва аниқ фикрлашини талаб қилади.

Қўйида спорт билан энди шуғулланишни бошлаган 10-12 ёшли ўғил ва киз болаларда жойдан туриб ва югуриб келиб горизонтал сакрашни дастлабки ҳамда 6 ойлик машғулотлардан сўнги кўрсаткичларини ҳавола этилган.

1 жадвалда ёш волейболчиларга хос тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини ифодаловчи меъёрий кўрсаткичлар кайд этилган.

1 жадвал

Ёш волейболчиларнинг жисмоний таёргарлигини ўртача кўрсаткичлари

Тестлар	Ёши			
	10 ёш	12 ёш	14 ёш	16 ёш
30 м га югуриш	4,50	4,00	3,70	3,60
Абалаков усулида сакраш (см)	45,8	49,0	4,6	68,3
Узунликка сакраш (см)	198	206	235	260
Узунликка югуриб келиб сакраш	339	421	450	459
Тўлдирилган тўпни улоқтириш (м, см)	8,22	12,70	13,21	13,62
60м га югуриш	8,90	7,90	7,70	7,20

Юқорида кайд этилган адабиётлар таҳлилидан шу нарса кўриниб турибдики, замонавий волейбол бўйича ўтказилаётган мусобақа ўйинларида ижро этиладиган аксарият малакаларини (тўп киритиш, зарба бериш, тўсик кўйиш, қабул қилиш, узатиш) самарали бажариш учун сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги алоҳида аҳамият кашф этади. Айниқса 4 ва 5 партия давом этадиган ўйинларда мазкур сифатларнинг аҳамияти янада ортади. Кўпгина адабиётларда бу сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуаси аниқ тақдим этилган (Ю.Д. Железняк, 1998; Ю.Н.Клешев, 2003; Ивойлов А.В., Л.Р.Айрапетьянц, А.А.Пулатов 2012). Аммо бу сифатларни турли ёшдаги волейболчиларда ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар мажмуаси адабиётларда аниқ тавсия сифатида тақдим этилмаган. Турли мақсад сари ижро этиладиган сакраш сифатини ривожлантириш анъанавий машқлар ёрдамида амалга оширилиши маълум бўлади. Бироқ, сакрашга оид машқларни мураккаблаштирилган шароитларда қўллаш масаласига етарли даражада аҳамият берилмас экан. Сакраш машқларини айланма тезланишлар таъсирида

ижро этишга зид маълумотлар эса адабиётларда деярли мавжуд эмас. Бинобарин, танлаб олинган долзарб бўлиб, тадқиқот асосида амалга оширилишини тақоза этади. Таъкидлаш жоизки, сакровчанлик ва сакраб тўп узатиш қобилятини шакллантиришни дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаш, яъни 11-12 ёшли болаларда шу қобилятларни мақсадга мувофиқ шакллантириш яхши натижа бериши, шу болаларда спорт маҳорати самарали оширишга ҳам катта таъсир кўрсатади. Чунки, шу ёшда сакраб ижро этиладиган малакаларни сакрамаган ҳолатда машқ қилиш мўлжалланган натижани бермайди. Бошқача қилиб айтганда, бир малакага ўргатиб, шу малакани бошқача усулда бажаришга қайтадан ўргатиш жуда мушкул жараён. Шунинг учун сакраб тўп киритиш, узатиш, қабул қилиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш малакаларини дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаш даркор.

Шундай экан, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб амалга оширилиши шу сифатларни бир маромда прогрессив ривожлантириш имкониятини яратади.

Маълумки, сакровчанлик сифатининг даражасининг даражаси портловчи ку (ёки тезкор куч) даражасига боғлиқ бўлади. Демак, ёш волейболчиларда портловчан кучни муҳим деб билсак, шу сифатни қачондан бошлаб ривожлантириш керак ва қандай машқлар ёки бу борадаги қандай тажрибалардан фойдаланиш лозим деган саволларга жавоб топиш зарур бўлади.

Волейболчилар учун асосий жисмоний сифатлардан бири сакровчанликдир. Сакровчанлик тезкор-кучлилиқ сифатларига мансуб бўлиб оёқ мушакларининг қисқа муддат ичида кучли қисқариш билан ифодаланади. Айнан шу сифатни юксак даражада бўлиши нисбатан паст бўйли ўйинчиларни баланд бўйли ўйинчилар билан рақобатини ва асосий ўйин малакаларини (зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) самарали ижро этилишини таъминлайди (А.В.Беляев, М.В.Савин, 2000).

Сакровчанликни ривожлантириш учун энг қўлай давр бу 10-11 ёшдир. Бу даврда ёш волейболчиларда жойдан туриб баландга сакраш 12,5 см гача ортиши кузатилади (Е.В.Фомин, 1986).

Сакровчанлик сифатининг турлари кўп. Масалан, икки оёқ билан депсиниб югуриб келиб ёки жойдан туриб вертикал сакраш бир оёқ билан дебсиниб вертикал ёки узунликка сакраш, икки оёқ билан дебсиниб узунликка сакраш ва ҳақозо. Ҳар бир сакраш турининг ўзига хос мақсади ва мақсадга мос ижро этиш тартиби (техникаси) бўлади. Волейбол, баскетбол, футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг сакровчанлиги бир-биридан фарқ қилади. Таъкидлаш лозимки, ҳатто бир спорт ўйинида, масалан волейболда – зарба ёки тўсиқ қўйиш, тўп киритиш ёки узатиш учун ижро этиладиган сакрашлар моҳияти бир-бирига сира ўхшамайди. Боз устига яна шуни эслатиш ўринлики, фақат бир ўйин малакаси – зарба бериш турига қараб (қисқа ёки баланд тўпдан зарба бериш) сакраш хусусияти умуман бошқача бўлади. Бинобарин, сакровчанлик ёки сакраш чидамкорлиги деган тушунча кўп қамровли мазмун, моҳият, хусусият ва маънони англатади. Демак, бу сифатларни ривожлантириш ҳақида гап борганда муайян сакраш тури ва уни ўзига муносиб машқларига алоҳида эътибор берилиши ўта муҳим масаладир.

Сўнги йилларда волейбол мусобақаси қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин фаолияти ва ўйин малакаларининг ижро этилишига батамом янгича тус бериб юборган. Ҳозирги кунда деярли барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда “ҳавода”, яъни сакраб ижро этилади (зарба, тўсиқ қўйиш, тўп киритиш, узатиш, тўпни қабул қилиш, йиқилиб қабул қилиш). Ушбу ҳолатни юзага келиши волейбол амалиётида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларига эътибор қаратиш нафақат кучайтириятти, балки бу сифатларни жадал ривожлантиришга қаратилган янги илмий технологиялар яратишни тақозо этмокда.

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

Волейболчилар сакровчанлиги ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш муаммоларини ёритувчи илмий тадқиқотлар ҳамда илмий адабиётлар доирасида жуда кенг (Ю.Н.Клеше, 2003; Н.В.Беляев, Л.В.Булыгин 2004; А.В.Айрапетьянц, А.А.Пулатов, 2012; Ю.Д.Железняк, 1998, 2013).

Юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш ва спорт маҳоратини юксак даражага олиб чиқиш дастлабки ўргатиш жараёни самарадорлигига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Ю.Д.Железняк (1998) ни фикрича волейболга ихтисослашган машғулотлар билан илк бор шуғулланиши 10-11 ёшдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. У ўзининг тадқиқотларида айнан шу ёшда болаларни жисмоний ва техник тайёргарлигини жадал ўстириш имкониятларини очиб берди.

Исбот қилинганки дастлабки тайёргарлик босқичида ёш волейболчиларнинг келажакдаги истедодини аниқлашга ёрдам берадиган тест машқларини танлай билиш ва қўллаш катта аҳамиятга эга. М.Байрбеков (2003) бундай машқлар қаторига биринчи навбатда сакровчанлик ва чакқонлик баҳоловчи машқларни киритиш муҳимлигини таъкидлайди. Тайёргарликнинг кейинги босқичларида асосий жисмоний сифатларни , шу жумладан махсус сифатларни баҳолаш имкониятини берувчи тест машқлари таркибини ошириш тавсия этилади.

Албатта, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш тайёргарликнинг қайси босқичида амалга оширилишидан қатъий назар бу масала умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини қандай даражада режалаштирилишига боғлиқ. Шунинг учун ушбу жараённинг малакали волейболчиларни тайёрлашдаги аҳамияти, қолаверса асосий ўйин малакаларини

(зарба бериш, тўсиқ кўйиш) ижро этиш самараси сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига тўғридан-тўғри боғлиқлиги ҳақидаги маълумотлар таҳлили алоҳида аҳамиятга эгадир.

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) спорт фаолиятидаги долзарб муаммолардан биридир ва барча спорт турларида юксак спорт натижаларга эришиш учун муҳим эга (В.П.Филин, 1995; Л.П.Матвеев,1999; Л.П.Волков, 2000; В.П.Лукияненко, 2001; 2001; Ж.К.Холодов В.С., В.Н.Платонов, 2004; М.А.Годик, 2006; В.И.Лях, Кузнецов, 2008).

“Волейболчилар тренировкасининг муваффақияти, ўйинчилар МЖСларнинг ривожланиш даражасини аниқ ва тўғри назорат қилинишига боғлиқдир. Педагогик назорат (ПН) алоҳида МЖСни ўзгариш даражаси динамикасини (суръатини) аниқлаш имкониятини беради. Буни асосида, МЖТни самарали бошқаришни янги йўллариини белгилаш мумкин” (Ю.Д.Железняк, 1998), “тайёргарлик тузилишини оқилона ташкил этишни замонавий йўлларииндан бири, қисқа вақт ичида спорт формасини ривожлантиришни кўп қиррали моделини тузишдир”.

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

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

Кўпгина тадқиқотлар (Т.М.Зорина, 1992; Ю.Н.Клешев ва б., 1995; М.В.Савин, 1996; Ю.Д.Железняк, 1998; Л.Я.Чернов, 2000) шуни кўрсатдики, волейболчиларнинг спорт маҳоратини юксалиши аксарият ҳолларда тезкор-

кучлилик сифати бўйича белгиланади. Ушбу сифатни ривожлантириш волейболчиларни тайёрлашнинг муҳим вазифаларидан биридир.

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

Волейбол назарияси ва амалиёти соҳаси доирасидаги кўпгина мутахассислар фикрича (М.В.Савин, 1996; Ю.Д.Железняк, 1998; Л.Р.Айрапетьянц, 2006, А.В.Беляев, 2008) сакровчанлик ва сакраш тайёргарлиги ўйин давомида ижро этиладиган техник малакалар самарасини белгилаб беради. Ҳар бир ўйинда иштирок этувчи жамоа ўйинчиларнинг ўйин маҳорати, жисмоний тайёргарлиги ўйин партияларининг давом этишга қараб техник малакалар ҳажми ва самарадорлиги турлича бўлиши ўз-ўзидан маълум.

Л.Р.Айрапетьянц (2006) ўйин самарасини баҳолашда нафақат ижро этилган техник малакалар ҳажми, балки уларнинг турларини ҳам эътиборга олиш муҳимлигини таъкидлайди. Унинг тадқиқотларига кўра, тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш малакалари ўтказилган мусобақалар мавқеига қараб турли самарадорлик билан ижро этилиши мумкин (2 жадвал).

2 жадвал

Волейболчиларни сакраш ҳаракати ҳажми (Л.Р.Айрапетьянц, 2006)

Ўйин ҳисоби/ тўплар нисбати	Ўйин вақти	Сакрашлар				
		Тўсиқ қўйишда	Ҳужумда	Тўпни қабул қилиш ва узатиш	Σ	\bar{X}
<u>3 : 2</u> 66:67	135	<u>316(54,1)</u> 273(51,1)	<u>218(37,3)</u> 236(44,1)	<u>50(8,5)</u> 25(4,6)	<u>584</u> 534	<u>97,3</u> 89,0
<u>3 : 2</u> 62:68	116	<u>328(51,0)</u> 306(51,8)	<u>283(44,0)</u> 258(43,7)	<u>31(4,8)</u> 26(4,4)	<u>642</u> 590	<u>106,0</u> 93,3
<u>3 : 1</u>	59	<u>149(53,9)</u>	<u>118(42,7)</u>	<u>9(3,2)</u>	<u>276</u>	<u>46,0</u>

51:36		135(48,7)	119(42,9)	23(8,3)	277	46,2
-------	--	-----------	-----------	---------	-----	------

Эслатма: Голиб жамоа кўрсаткичлари – махражда

Мағлуб жамоа кўрсаткичлари – суратда

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

Юқорида берилган жадвалларда шу нарса кўзга ташландики, ижро этилган малакалар, шу жумладан сакраш ҳаракати ҳам ўйин мавқеи ва натижасига нисбатан ўйин самарасини аниқлашда тўлақонли мезон бўлаолмайди. Чунки, ғалаба ёки мағлубиятга учраган жамоа ўйинчиларида малакалар ҳажми бир хил бўлиши, ҳатто мағлубиятга учраган жамоа ўйинчиларида ҳажми кўп бўлиши мумкин. Демак, ўйинда малакалар, шу жумладан сакраш ҳаракати ҳажми юқори бўлгани билан уни сифати (самарадорлиги) бўлмаса ўйиннинг якуний натижаси ҳам ижобий бўлмайди. Шундай бўлсада, ушбу кўрсаткичлар мезон сифатида машғулот юкламасини баҳолашда муҳим омил бўлиб ҳисобланади (Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов, 1991; М.Н.Клешев, М.А.Годик, Л.Р.Айрапетьянц, 1995; Ф.А.Керимов, 2001; В.Н.Платонов, 2004).

Мусобақа жараёнида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигининг тезкорлик-кучлилиқ сифатларининг муҳим кўрсаткичлари эканлиги Н.А.Беляев (2008) томонидан ўзига хос равишда талқин қилинган. Муаллифнинг фикрига кўра, мусобақа ўйналган партияларнинг сони ортиши билан уларга сарфланадиган вақт ҳам турлича ўзгариб боради. Масалан, 5 партия давом этган ўйинда 1 партия 19 дақиқага тенг бўлса, 5 партия 29 дақиқани ташкил этди. Сўнги партиянинг давом этиш вақти узайиши билан зарба бериш ва тўсиқ кўйиш учун бажарилган сакраш ҳаракати ҳажми ортиб бориши кузатилган.

Юқорида таҳлил қилинган адабиётлардан кўришиб турибдики, сакровчанлик сифатлари волейбол ўйинида техник-тактик малакаларини самарали ижро этишда ҳал қилувчи омиллардан бири экан.

Сакровчанлик сифатларини ривожлантириш илмий асосда амалга оширилсагина режалаштирилган мақсад самарали ҳал қилиниши мумкин.

1.3.Сакраш турлари ва уларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш афзаллиги

Ҳаракатли ўйинлар ўз моҳияти ва мазмуни билан образли ҳаракат элементларидан иборат бўлиб, шуғулланувчилар руҳиятига ижобий таъсир этади, уларнинг эмоционал қувватини кучайтиради, кайфиятини кўтаради. Бундай ўйинлар болаларнинг бутун вужуди, ақл-идроки, хотираси, онги, иродаси ва диққат-эътиборини ўз ичига тортади, уларда кучли мотивацион эҳтиёжни юзага келтиради, болалар қанчалик кўп ва шиддатли жисмоний машқлар бажармасин ўйинларнинг эмоционал кучи нейропсихик марказлар орқали чарчоқ ва толиқиш аломатларини “тўпланиш” шиддатини чегаралаб туради. Бошқача қилиб айтганда болалар ўйин мазмунида белгиланган ролларга кириб кетиб турли жисмоний юкламаларни (сакраш, югуриш, тўплар ёки оғирликлар билан ҳаракатланиш ва ҳ.) чарчоқ сезмасдан узоқ вақт давомида қизиқиб бажарадилар (Т.С.Усманхужаев, Ф.Ходжаев, 1992; Т.С.Усманхужаев, Х.А.Мелиев, 2000; М.Н.Жуков, 2002, 2004; Л.В.Былеева, 2002, 2005; В.А.Лепешкин, 2004; М.А.Қурбанова, 2006; Н.В.Луткова, 2010).

Бир қатор мутахассис-олимларнинг фикрига қараганда, спорт ўйинлари, шу жумладан волейболда ҳам, ўйин усуллари ва уларга хос ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда фақатгина стандарт мазмунли техник-тактик машқлардан такрор-такрор фойдалана бериш шуғулланувчи болаларда, биринчидан мотивацион эҳтиёж фаоллигини чегаралайди, руҳиятни

таранлаштиради ва эртароқ жисмоний толиқишга олиб келади, иккинчидан, ривожлантирилаётган сифат ёки шакллантирилаётган кўникма координациясини (техникаси ва тактикаси) турғунлаштирамайди. Масалан, юқорида қайд этилганидек, волейболда сакраб ижро этиладиган ўйин усуллари (тактик вазият талабига қараб ижро этиладиган зарба турлари, турли зоналардан зарба бериш усуллари, тўсиқ кўйиш, сакраб тўп узатиш, сакраб тўп киритиш) хос сакраш турлари координацион, биомеханик ва аэродинамик мазмун жиҳатдан бир-биридан тубдан фарқ қилади. Стандарт мазмунга эга техник машқлар ана шу хусусиятларни бузилишига олиб келади. Ана шунинг учун ҳам спорт турлари бўйича фаолият кўрсатиб келаётган аксарият мутахассис-олимлар танланган спорт турига хос техник-тактик кўникмаларни, турли жисмоний сифатларни, шу жумладан сакраб ижро этиладиган ҳаракат усуллари турдош ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш афзал деб тавсия берадилар (Ю.М.Портнов, 1997; А.Я.Гомельский, 1997; Ю.Д.Железняк, 1998; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000; А.В.Беляк, М.В.Савин, 2000; Ю.Н.Клещев, 2003;). Жумладан, волейбол, баскетбол, футбол ва гандболда муҳим роль ўйнайдиган сакраш кўникмаларини шакллантириш мақсадида “Хўрозлар жанги”, “Оқсоқ қарға”, “Қармоқча”, “Тулки ва товуқлар”, “Полиздаги кўёнлар”, “Сакроғич чумчуқлар”, “Чехарда” ва сакраш элементларидан иборат турли эстафеталардан фойдаланилади.

Ушбу ўйинлар сакраш кўникмасидан бошқа қандай хислат ва қобилиятларни шакллантиришга мўлжалланган? – деган савол туғилади. “Хўрозлар жанги” бир жуфтликда ёки бир неча жуфтликда (жамоа тарзида) ташкил қилинади. Бунинг учун шуғулланувчилар ёшига қараб диаметри 2-3 м.ли доира чизик чизилади. Доира ичига жуфтлик иштирокчилари тушиб, кўллари орқа томондан “қулфлайдилар”. Сўнг аввал ўнг оёқларини букиб, чап оёқларида сакраб хўрозлар жангини бошлайдилар. Ким сакраб, елкаси

билан шеригини доирадан чиқарса, у ғолиб деб топилади. Сўнг шу жанг чап оёқда давом эттирилади.

“Оқсоқ қарға” ўйини ўз номи билан кўриниб турибдики – бу икки жамоанинг колонна шаклида сафланиб турган ўйинчилари навбатма-навбат оёқларини боғлаб, оқсаган ҳолда сакраб, эстафета мусобақасида иштирок этади. Ўйин аввал ўнг оёқ боғланиб, сўнг чап оёқ боғланиб ўтказилади.

“Қармоқча” ўйини – бу иштирокчилар доира бўлиб сафланади. Ўртада бошловчи узун арқонга сув тўлдирилган кичик “баклашка” жойлашади. Сигнал берилиши билан бошловчи арқончани доира бўйлаб айлантиради. Ҳар бир иштирокчи айлантрилаётган “баклашка” устидан сакраб ўтиб, мағлубиятдан қутилишга интилади. Агар “баклашка” қайси бир ўйинчини оёғига тегиб кетса, у мағлуб бўлади, ўйин давом эттирилади.

“Тулки ва товуклар” ўйини: товуклар узун ўриндик атрофида дон териб юрадилар. Сигнал берилиши билан тулки товукларни ушлаб олишга ҳаракат қилади. Товуклар эса ундан қочиб сакраб ўриндикқа (кўноққа) чиқиб оладилар. Қайси бир товукни тулки ушлаб олса, уни ўз уясига олиб боради.

Юқорида қайд этилган ва бошқа шунга ўхшаш сакраш элементлари билан боғлиқ ҳаракатли ўйинлар, албатта, сакраш кўникмалари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини самарали шакллантириш қудратига эга. Лекин, масалан, волейболда турли зоналардан ижро этиладиган зарба турлари, тўсик кўйиш, сакраб тўп узатиш ёки ўйинга тўп киритишга координацион жиҳатдан ихтисослашган сакраш сифатларини ривожлантиришга, уларни тактик талабларга жавоб берадиган даражада сайқал топишига ижодий таъсир эта олмайди. Спорт амалиётида ва ҳаракатли ўйинлар бўйича чоп этилган ўқув адабиётларида координацион жиҳатдан спорт ўйинлари, хусусан волейбол ўйин усулларига (зарба, тўсик, тўп узатиш, тўп киритиш ва уларнинг турлари)

мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар умуман қўлланилмайди ҳамда бу ҳақида ҳеч қандай маълумотлар берилмаган.

II Боб. ТАДҚИҚОТНИНГ ҒОЯСИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

2.1. Тадқиқотнинг ғояси

Спорт амалиётида турли техник-тактик кўникмаларни ижро этиш у ёки бу даражада сакраш элементлари билан боғлиқдир. Жумладан, волейболда сакраб ҳужум зарбасини бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш ва тўп киритиш% баскетболда сакраб тўп узатиш, уни илиш ва саватга ташлаш: футболда сакраб бош билан шерикка тўп узатиш, дарвозага киритиш ва ҳақозо. Бундай сакраш элементлари бошқа спорт турларида ҳам қўлланилади: енгил атлетика, гимнастика, шарқона яккакураш турлари ва ҳақозо. Ҳатто барча спорт турларида тўғридан-тўғри ёки машғулотнинг тайёргарлик қисмида қўлланиладиган югуриш машқларида ҳам сакраш элементлари мавжуд. Спортчи югурганда аввал оёғи билан дебсиниб таянсли ҳолатдан “узилиб”, таянчсиз ҳолатда ҳаво қаршилигини енгиб олдинга “учади” ва иккинчи оёғи билан ерга қўнади ёки яна таянч ҳолатга қайтади. Дебсиниш кучи қанча кўп бўлса, ҳавода учиш оралиғи шунча узоқ бўлади. Бундай цикл қанчалик тез такрорланса, масофа шуналик қисқа муддатда ўтилади. Сакраш кўникмаси қайси спорт тури ёки қайси машққа тааллуқли бўлмасин унинг самарадорлиги (баландлиги ёки узунлиги) нафақат оёқ мушакларининг портловчи кучи билан белгиланади, балки қўл-елка, гавда ва бош ҳаракатларига ҳам боғлиқдир.

Спорт назарияси ва амалиётида сакраш, сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлиги каби мавзулар кўплаб тадқиқот оюёети сифатида ўрганилган. Лекин, маълумки, ҳар бир спорт турида, ҳатто, масалан биргина волейболда турли зоналардан ижро этиладиган сакраш турлари бир-биридан координацион,

биомеханик ва аэродинамик хусусиятлар билан фарқланади. Ўқув ва илмий адабиётлардан шу нарса кўзга ташланадики, сакраш, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига оид мавзулар қайд этилган хусусиятлар доирасида деярли ўрганилмаган. Бинобарин, танланган мавзу ва режалаштирилган тадқиқот ғояси ўта долзарб аҳамиятга лойиқдир.

2.2. Тадқиқот вазифалари ва услублари

Режалаштирилган тадқиқот мақсадини амалга ошириш бўйича қўйидаги вазифалар белгиланди:

4. Волейболга хос сакраш турлари, уларнинг таркибий тузилиши ва сакровчанликни ривожланиш динамикасини ўрганиш.

5. Волейболга хос сакраш турлари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантирувчи вазиятли ўйин машқлари мажмуасини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини ёш волейболчилар жалб қилинган педагогик тажриба ёрдамида ўрганиш.

6. Олинган натижалар асосида услубий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни волейболчилар тайёрлаш амалиётига тадбиқ этиш.

Ушбу вазифалар қўйидаги услуб ва тестлар ёрдамида ҳал этилди:

1. Адабиётлар таҳлили.

2. Ижодий изланув.

3. Жойидан вертикал сакраш баландлигини Абалаков ўлчов асбоби ёрдамида аниқлаш.

4. Жойидан моккисимон сакраш баландлигининг 3/2 қисмига осилган тўпга максимал марта сакраб бир қўлни теккизиш.

5. Югуриб келиб 4,3 ва 2 зоналардан вертикал сакраш баландлигини аниқлаш (махсус ишлаб чиқилган тест ёрдамида).

6. Ҳимоя зонасидан югуриб келиб (1 зонадан), ҳажим чизиғини босмасдан диоганал-ёйсимон йўналишда сакраш баландлигини аниқлаш.

7. 4, 3 ва 2 зоналардан тўсиқ қўйиш учун вертикал сакраш баландлигини аниқлаш.

8. Педагогик тажриба.

9. Вариацион-статистик услублар.

2.3. Қўлланилган услуб-тестлар моҳияти ва улардан фойдаланиш тартиби

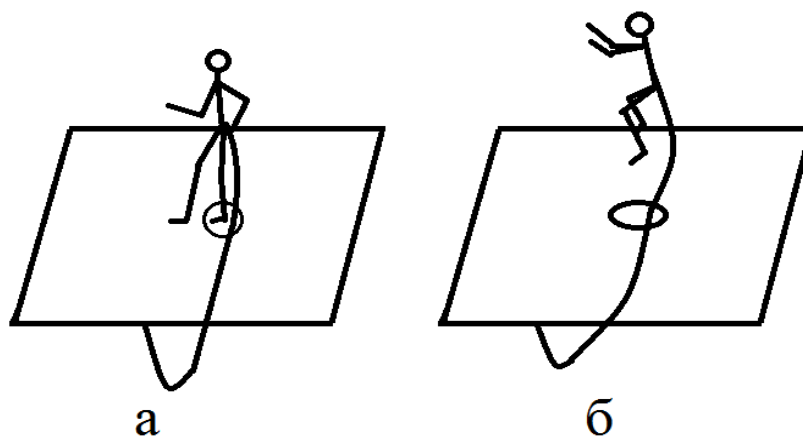
1. Адабиётлар таҳлили. Ушбу услуб ёрдамида мавзу йўналишига доир илмий-услубий маълумотлар, мутахассис-олимлар фикр-мулоҳазалари қиёсий таҳлил асосида ўрганилади. Сакраш, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги тушунчаларининг мантиқий моҳияти очиб берилди. Волейболда сакраб ижро этиладиган техник-тактик усуллар (зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) турлари, уларни ижро этиш зоналари ва тактик мақсадига мос сакраш фазалари, координацияси ва аэродинамик хусусиятларига назарий тафсиф берилди. Сакраб ижро этиладиган ўйин усулларига координацион ва биомеханик жиҳатдан мос бўлган сакраш кўникмаларини табақалаштирилган ёндашув асосида шакллантириш масалалари ўргатиш жараёнида эътиборга олинмаслиги таъкидлаб ўтилди. Замонавий волейболда координацион, биомеханик ва аэродинамик жиҳатлардан фарқ қилувчи турли сакраб ижро этиладиган ўйин усулларига мос бўлган сакраш кўникмаларини табақалаштирилган ҳолда шакллантириш долзарблиги очиб берилди.

Таҳлил қилинган адабиётлар асосида ишнинг бош мақсади, тадқиқот объекти ва предмети, тадқиқотнинг илмий фарази белгилаб олинди.

2. Ижодий изланув. Мазкур услуб асосида мавзу доирасида чоп этилган адабиётлар, шу жумладан турли ёшли волейболчилар тайёрлаш масканларида (БЎСМ, ОЗБЎСМ) жорий этилган ўқув дастурлари (Ю.Д.Железняк,

В.А.Кунянский, А.В.Чачин, 2005; Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, 2009) дарсликлар (Л.Р.Айрапетьянц, А.А.Пулатов, 2012; Ю.Д.Железняк, 2013) ижодий таҳлил қилинди ва ушбу адабиётларда сакраш кўникмаларини сакраб ижро этиладиган техник-тактик кўникмалар усулларига мослаштирилган ҳолда шакллантириш масалалари жой олмаганлиги аниқланади.

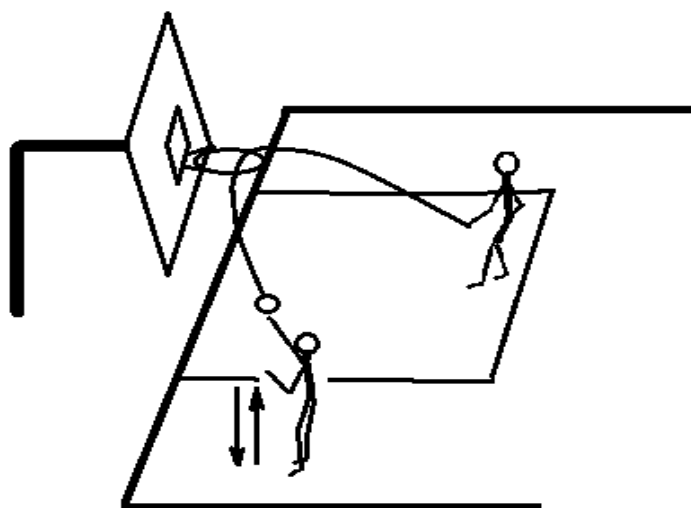
3. Жойидан вертикал сакраш баландлигини Абалаков ўлчов асбоби ёрдамида аниқлаш. Бу тест волейбол амалиётида кенг қабул қилинган тартибда қабул қилинади: текширилувчи ерда жойлаштирилган “резина-шолча” ўртасидаги тешикдан чиқарилган “метр-тасмани” белига боғлаб жойлашади; аввал тик турган ҳолатда “метр” даги рақам ўлчаб олинади; сўнг у максимал баландликка сакрайди – тест 3 марта такрорланади: дастлабки ўлчов рақами ва ҳар бир сакрашда чўзилган “метр-тасмада” қайд этилган рақам фарқи сакраш баландлигини ифодалайди; тест 3 марта такрорланади ва энг яхши натижа рўйхатга олинади (1 а,б расм).



1 расм

4. Жойидан максимал сакровчанликнинг 50% да осилган тўпга марта сакраб бир қўлни теккизиш. Тест қўйидаги тартибда бажарилади: баскетбол

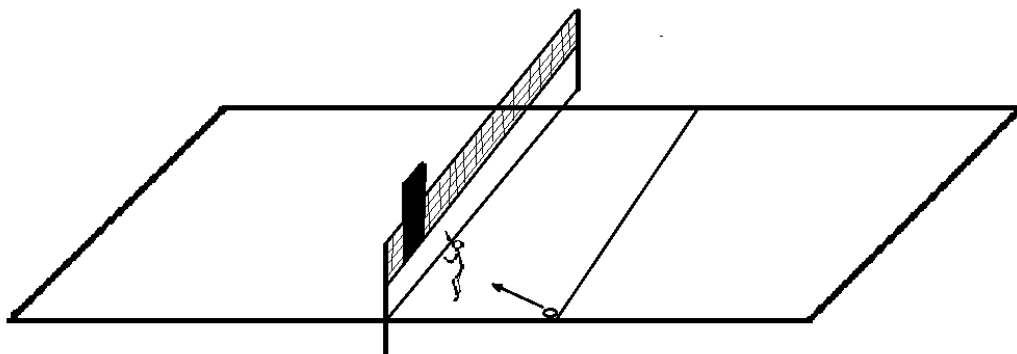
халқасига тўп осилади; текширилувчи тўпни тегида туриб, зарба берувчи кўлини чўзади; тўп шу баландликка туширилади; “рейка-линейка” билан баландлик ўлчанади (масалан кўлни тўпгача бўлган баландлиги 180 см); сўнг тўп шу рақамнинг 3/2 қисмига туширилади; сакрашга рухсат берилиши билан текширилувчи тўпга максимал марта сакраб кўлини теккизиши шарт; кўл тўпга тегмай қолиши билан тест тўхтатилади ва сакраш сони рўйхатга олинади (2 расм).



2 расм.

5. Жойидан келиб 4,3 ва 2 зоналардан вертикал сакраш баландлигини аниқлаш. Тестни ўтказиш масаласи ва қабул қилиш тартиби: волейбол тўрининг 4 зона томонидаги антенадан бошлаб ўлчами 130x100 см.ли қора рангли, “рамкага” тортилган “баннер осилади”; тўрнинг баландлиги 210 см; “баннер” тўрдан 20 см. Чиқарилиб ўрнатилади; текширилувчи аввал “баннер” ни олдига келиб, кўлини чўзиб ўнга “бўр” билан белги кўяди; сўнг у 4 зонага – ҳужум ва ён чиқизлар кесишган нуқтача жойлашади; шу ердан югуриб келиб сакрайди ва “баннерга” зарба берувчи кўли билан “бўр” ёрдамида яна белги кўйяди; биринчи ва иккинчи белгилар ораси югуриб келиб вертикал сакраш

баландлигини ифодалайди; тест 3 марта такрорланади ва энг яхши натижа ҳисобга олинади (3 расм).

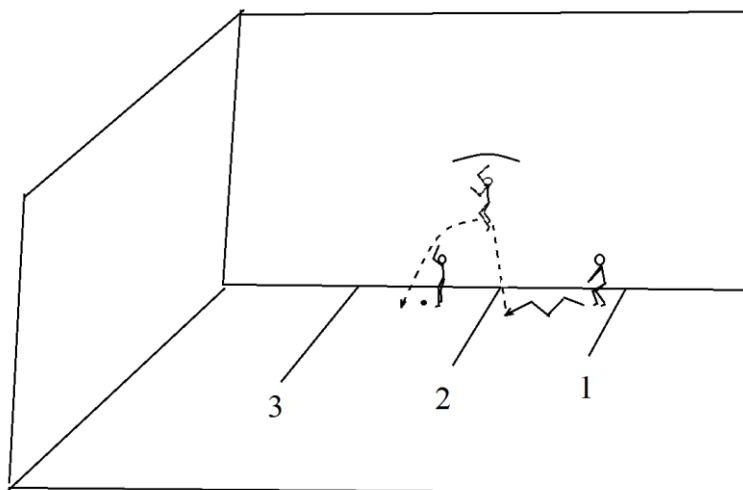


3 расм.

Ушбу тест 3 ва 2 зоналардан ҳам бажарилади – “баннер” шу зоналар томон кўчирилади.

6. Ҳимоя зонасидан югуриб келиб (1 зонадан), хужум чизиғини босмасдан диаганал-ёйсимон йўналишда сакраш баландлигини аниқлаш.

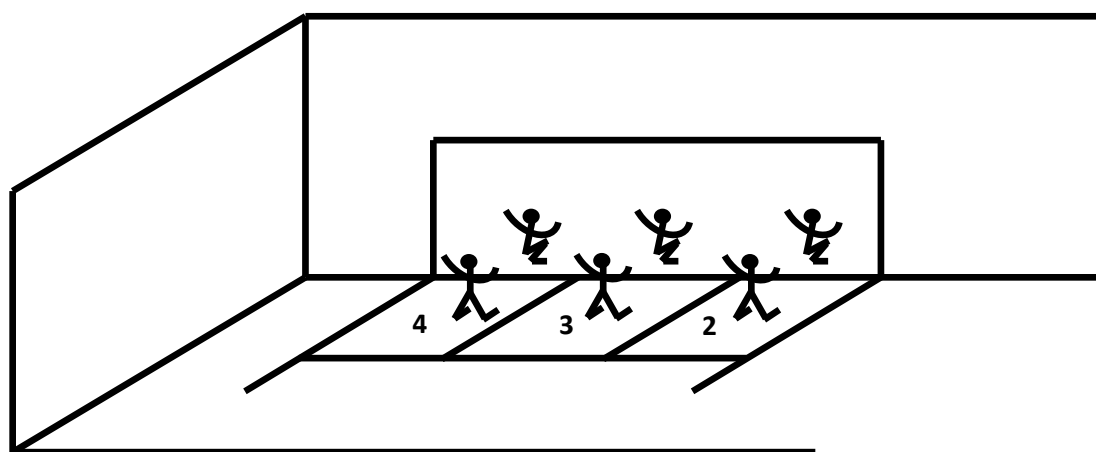
Тестни ўтказиши жойи ва уни қабул қилиш тартиби: тест девор ёнига яқин жойда ўтказилади; (4 расм) девордан пол юзига 3 та чизиқ чизилади – 1 – си – 1м; 1- чизиқ (1м.) тест бошланадиган жой; 2- чизиқ-волейбол майдониغا хос хужум чизиғи (1,5м); 3- чизиқ ўрта чизиқ (2,5м).



4 расм.

Тестни бажариш тартиби: текширилувчи зарба берувчи қўли учиди “бўр” билан 1- чизик атрофида жойлашади; сакрашга рухсат берилганидан сўнг, у тезкор югуриб (2-3 қадам), 2- чизик олдига хатлайди (чизик босмаслик шарт) ва шу жойидан дебсиниб диоганал-ёйсимон йўналишда сакраб, қўлидаги “бўр” билан максимал баландликда девор ёйсимон чизик чизади; ёйсимон чизикнинг энг юқори нуқтаси белгиланади; кейин текширилувчи 2 ва 3- чизик ўртасида деворга яқин туриб, зарба берувчи қўлини юқорига чўзиб, деворга нуқта қўяди; сакраш вақтида қўйилган нуқта ва жойда қўйилган нуқта оралиғи сакраш баландлигини ифодалайди. Тест 3- марта такрорланади ва энг яхши натижа ҳисобга олинади.

7. 4,3 ва 2 зоналардан тўсиқ қўйиш учун вертикал сакраш баландлигини аниқлаш. Тестни ўтказиш жойи ва қабул қилиш тартиби: деворга баландлиги 230 см, узунлиги 9 м. Дарвоза шакли чизилади (5 расм); текширилувчи навбатма-навбат 4,3 ва 2 зоналара жойдан туриб, икки қўлини чўзиб, “бўр” билан деворга белги қўйяди; кейин у шу зоналарда кетма-кет 3 мартадан сакраб, қўлларини чўзиб, яна белги қўйяди; тест 3 мартадан такрорланади ва энг яхши натижалар ҳисобга олинади.



5 расм.

8. Педагогик тажриба. Педагогик тажриба юзасидан ўтказиладиган кузатув ва жорий тадқиқотлар 2014 йилнинг январ ойидан шу йилнинг сентябрь ойигача давом этди. Жорий тадқиқотларга Чирчиқ Олимпия захиралари Касб хунара коллежи қошидаги ўрта мактабнинг волейбол тўғарагида шуғулланувчи 24 нафар 13-14 ёшли ўқувчилар (7-8 синф) жалб қилинди. Ушбу ўқувчилар таркибидан 18 нафари танланиб олиниб, ҳар бири 9 тадан иборат икки гуруҳга ажаратилди. Биринчи гуруҳ назорат гуруҳи сифатида, иккинчиси тажриба гуруҳи сифатида апрель-сентябрь ойларида (6 ой) ўтказилган педагогик тажриба кузатув-тадқиқотларида иштирок этди.

Нazorat гуруҳида ўқув-тренировка машғулоти бунин тажриба давомида амалдаги дастурга асосан олиб борилди.

Тажриба гуруҳида ўтказилган машғулотининг асосий қисмида биз томонимиздан ишлаб чиқилган сакраш турлари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантирувчи махсус машқлар ва ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар мажмуалари қўлланилади.

Машғулоти назорат гуруҳида ҳафтанинг тоқ кунлари, тажриба гуруҳида ҳафтанинг жуфт кунлари соат 17:00 дан 18:30 гача ўтказилди.

Машғулоти ёзги таътил давомида ҳам жадвал бўйича мунтазам ўтказилди.

Тажриба гуруҳидаги болалар яқка тартибда бажариладиган сакраш машқларини ҳар кун эрталабки гимнастика машғуоти давомида ва машғулоти ўтказилмайдиган кунлари кечга яқин назорат остида мустақил бажариб боришди.

Тадқиқотлар икки гуруҳда ҳам тажрибадан олдин ва тажриба якунида ўтказилди.

Тажриба гуруҳида қўлланиладиган махсус машқлар ва ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар мажмуалари.

Махсус машқлар мажмуаси:

1. Диаметри 50 см. Айлана чизик ичида:

- 10-12 марта қўл ёрдами билан сакраш;

- 10-12 марта қўл ёрдамисиз сакраш;

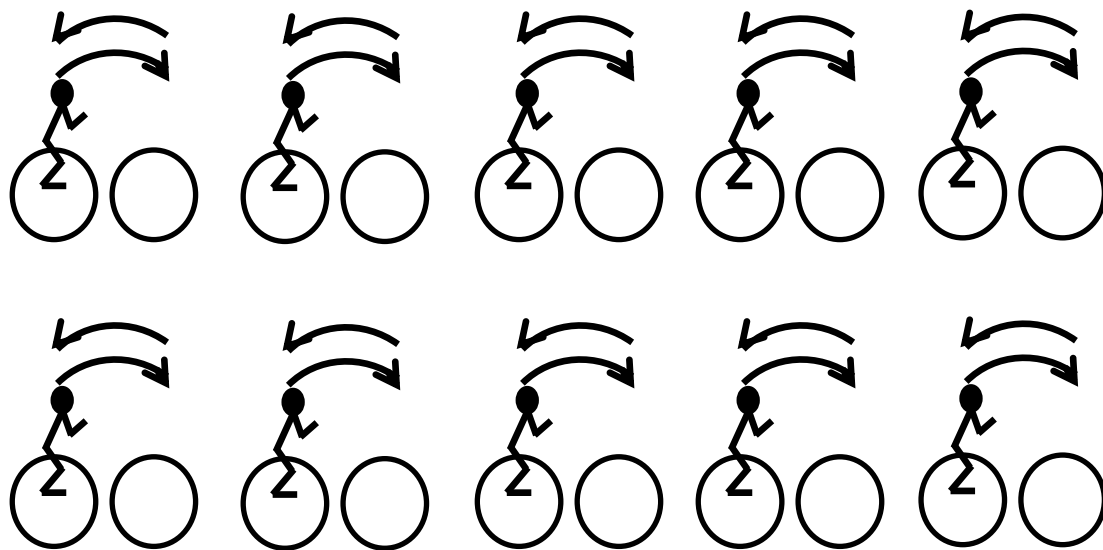
- ҳар 10 марта сакрашдан сўнг 90° чапга бурилиб – 10 марта, яна 90° чапга бурилиб – 10 марта, 90° чапга бурилиб – 10 марта сакраш;

- шу машқ 90° дан ўнг томонга бурилиб бажарилади.

2. Қайд этилган машқлар кўзни юмиб бажарилади.

Изоҳ: ушбу машқлар бажаришда айлана чизик ичидан чиқиб кетмаслик шарт.

3. Диаметри 50 см.ли 2 та ёнма-ён айлана чизик чизилади ва шуғулланувчилар шу айлананинг биринчи ичига жойлашади (6 расм); сигнал берилиши билан улар навбатма-навбат бир айлана ичидан сакраб, иккинчисига кўнади ва яна сакраб биринчисига кўнади ва ҳоказо шу тариқа сакрашлар сони ҳар айлана чизик ичида 10 мартадан давом эттирилади.



6 расм.

4. 3-машқ кўзни юмиб бажарилади.

5. Зоналарда сакраб хужум зарбасини тақлидий ижро этиш – ҳар зонада 10 мартадан:

- 4 зонадан сакраб 5 зона йўналишида ўнг қўл билан зарба бериш тақлиди;

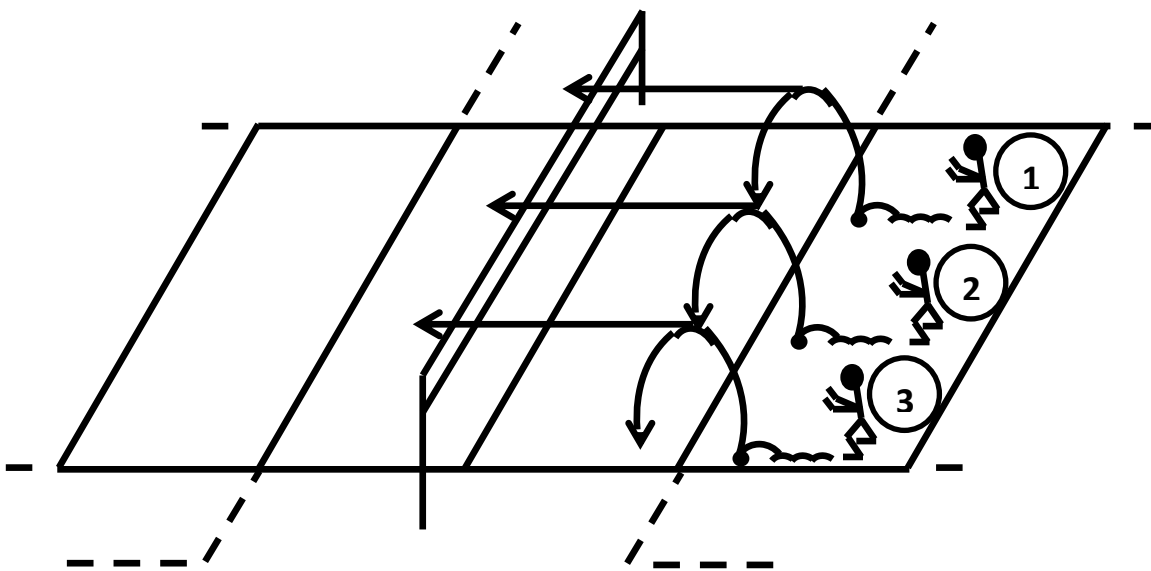
- шу машқ чап қўл билан бажарилади;

- 4 зонадан сакраб 1 зона йўналишида ўнг қўл билан зарба бериш тақлиди;

- шу машқ чап қўл билан бажарилади;

- қайд этилган машқлар 3 ва 2 зоналарда такрорланади.

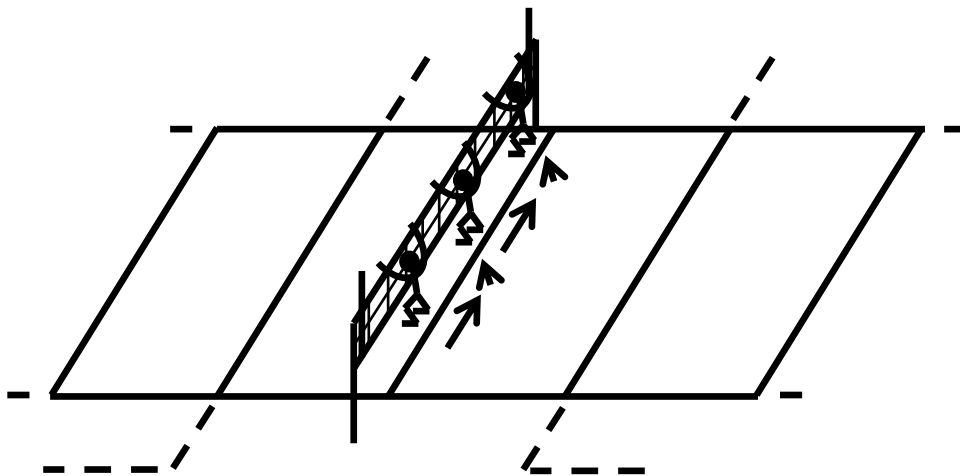
6. Волейбол майдонида – 1,6 ва 5 зоналар атрофидан югуриб келиб, хужум чизиғи олдидан (уни босмасдан) сакраб, зарба тақлидини бажаргандан сўнг, хужум ва ўрта чизиклар ўртасига қўниш машқлари. Ҳар бир зонада машқ 10 мартадан такрорланади (7 расм);



7 расм.

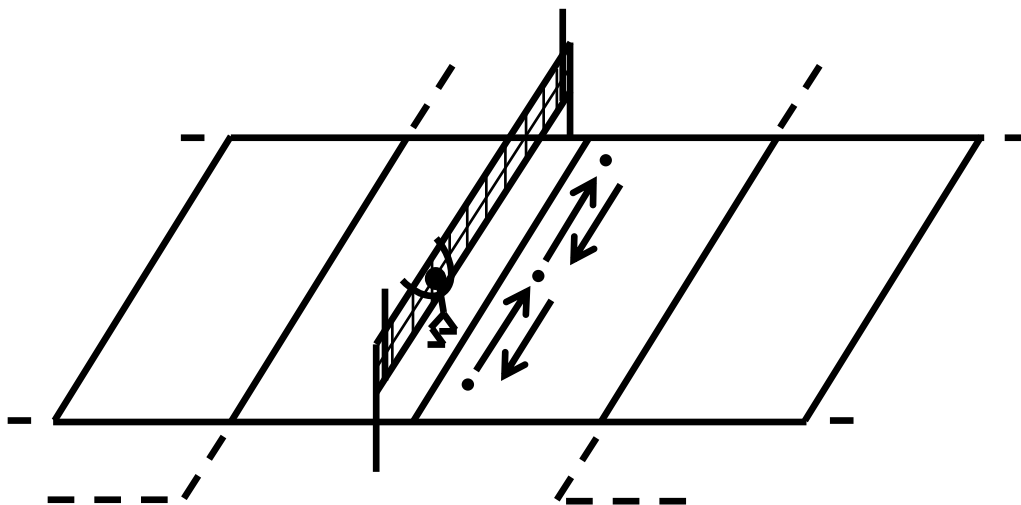
7. 6- машқ теннис тўпни тўр устидан қарши майдонга силтаб отиш асосида бажарилади.

8. 4,3 ва 2 зоналарда сакраб тўсик қўйиш тақлидини бажариш. Ҳар бир зонада 10 мартадан (8 расм).



8 расм.

9. Шу машқ 4 - 3 – 2 – 3 -4 зоналарга тезкор силжиб, 5 мартадан тўсик қўйиш билан бажарилади (9 расм).



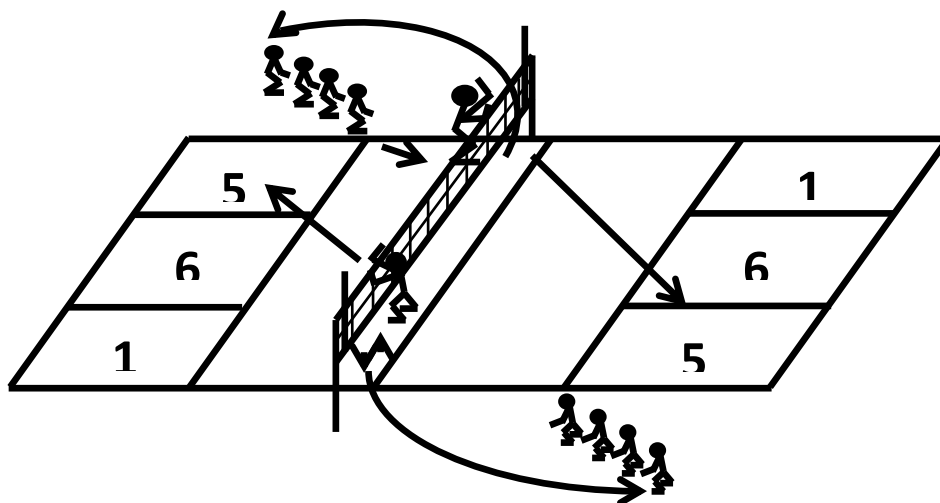
9 расм.

10. Қум устида иложи борича вертикал сакраш.

11. “Мата” устида иложи борича вертикал сакраш.

Ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар:

1. Гуруҳ ҳар бири 5 нафардан иборат икки жамоага ажратилади ва майдоннинг қарама-қарши томонларининг ҳужум ва ён чизиклар кесишган жой ортида колонна шаклида жойлашади (10 расм). Сигнал берилиши билан иштирокчилар кетма-кет 4 зонага югуриб бориб, сакраб 5 зона йўналишида зарба бериш тақлидини бажаради. Ўйин 5 мартадан такрорланади.



10 расм.

2. Шу ўйин-машқ 6 зона йўналишида бажарилади.

3. Шу ўйин-машқ 1 зона йўналишида бажарилади.

4. 1,2 ва 3-нчи ўйин-машқлар 3 зонадан бажарилади.

5. 1,2 ва 3-нчи ўйин-машқлар 2 зонадан бажарилади.

6. 1,2,3,4 ва 5-нчи ўйин-машқлар теннис тўпини қайд этилган зоналар йўналишида силтаб-отиб бажарилади.

7. Колонналар 1-нчи ўйин жойида жойлашади ва 4,3, 2 зоналарда сакраб тўсиқ қўйиш тақлиди бажарилади.

8. Ҳар бир машқлар серияси бажарилгандан сўнг оёқ мушаклари фаолиятини тикловчи қўйидаги қисқа муддатли машқлар мажмуаси бажарилади:

Дастлабки ҳолат – чалқанча ётиб, оёқлар вертикал кўтарилади (11 расм).



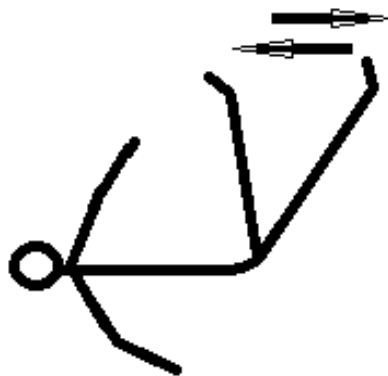
11 расм.

8.1. “Велосипед” машқи – 15 (12 расм).



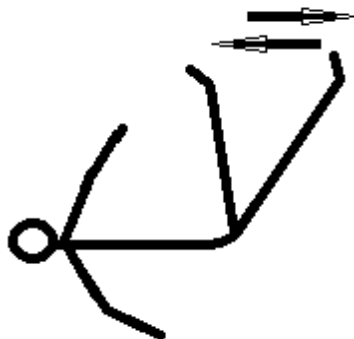
12 расм.

8.2. Тўғри йўналишда “қайчи” машқи – 15 секунд (13 расм).



13 расм.

8.3. Кўндаланг йўналишда “қайчи” машқи – 15 секунд (14расм).



14 расм.

8.4. Оёқларни силташ – 15 секунд (15 расм).



15 расм.

III Боб. ВОЛЕЙБОЛГА ХОС САКРАШ ТУРЛАРИ, САКРОВЧАНЛИК ВА УЛАРНИ АНЪАНАВИЙ ҲАМДА НОАНЪАНАВИЙ МАШҒУЛОТЛАР ДАВОМИДА ШАКЛЛАНИШ

САМАРАДОРЛИГИ

3.1. Сакраш, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги тушунчалари ва уларнинг мантиқий моҳияти

Сакраш ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари таркибига мансуб бўлиб, инсоннинг турмуш тарзида муҳим роль ўйнайди. Болаларда сакраш кўникмалари турли ҳаракатли ўйинлар давомида шаклланиб боради. Ушбу кўникманинг ҳаётий зарур эканлиги фавқулодда юзага келиши мумкин бўлган хавфли вазиятларни (бирор бир ҳайвон ҳужумидан қочиб ариқдан сакраш ёки баланд жойга сакраб чиқиш, сув тошқини ва ҳоказо) бартараф этиш ҳолатлари билан изоҳланади. Агар сакраш кўникмаси мантиқий моҳияти ва амалий аҳамияти янада чуқурроқ ҳамда кенгроқ талқин этиладиган бўлса, унда сакраш кўникмаси мантиқий моҳияти ва амалий аҳамияти анада чуқурроқ ҳамда кенгроқ талқин этиладиган бўлса, унда сакраш-бу нафақат инсоннинг турмуш жараёнида, ҳарбий хизматда ёки фавқулодди вазиятларда амалга ошириладиган ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаси, балки бир қатор спорт турларида (спорт ўйинлари, енгил атлетика, гимнастика ва ҳ.) ҳал қилувчи аҳамиятга лойиқ ҳаракат малакасидир. Ушбу малака сакраб ижро этиладиган ҳар бир спорт турида қўлланиладиган техник усуллар хусусиятига қараб, ҳатто бир спорт турида, масалан волейболда-зарба турлари, зарба бериш зоналари, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш ва ўйинда юзага келган тактик вазият талабаларига мувофиқ координацион, биомеханик ва аэродинамик жиҳатлар билан кескин фарқланади (Ю.Д.Железняк, 1998; А.В.Беляев, М.В.Савин, 2000; Ю.Н.Клещев, 2003; Л.Р.Айрапетьянц 2006; Л.Р.Айрапетьянц, А.А.Пулатов, 2012).

Сакраш кўникмаларининг мантикий моҳияти-жойдан ёки югуриб келиб, бир ёки икки оёқ билан дебсиниш асосида таянч ҳолатдан нотаянч ҳолатга ўтиб вертикал ёки диоганал-ёйсимон йўналишда “учиб”, яна таянч ҳолатга кўниш фазалари билан изоҳланади. Таянч ҳолатдан “учиб” яна таянч ҳолатга кўниш вақти қанчалик узоқ бўлса, шунчалик сакраш баландлиги ёки узунлиги кўп бўлади. Мутахассислар сакраш баландлиги ёки сакраш узунлигини одатда оёқларнинг портловчи кучига боғлашади. Аммо улар сакрашнинг бундай натижаларини тана, гавда ва қўлларнинг аэродинамик ҳаракати ёки бошқача қилиб айтганда тана, гавда ва қўлларнинг кескин-фаол ёйсимон ҳаракати таъсирида юзага келувчи инерцион-реактив кучга етарли урғу беришмайди. Айнан ана шу инерцион-реактив куч оёқларнинг портловчи кучи билан бир қаторда сакраш баландлиги ёки узунлигини максималлаштиради.

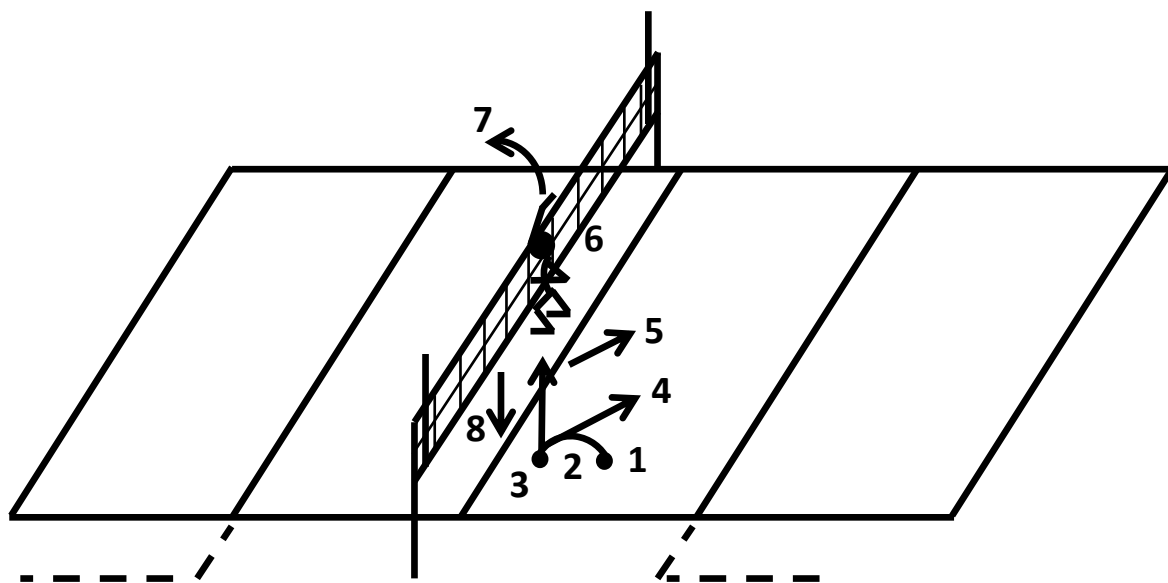
Маълумки, баланд сакраш ёки узоқ ораликқа сакраш қобилияти сакровчанлик деб қабул қилинган.

Сакровчанлик – бу жойдан ёки югуриб келиб, оёқларни оптимал бурчакда букиб, яъни тананинг умумий оғирлик марказини пастроқ тушириб, бир ёки икки оёқ билан депсиниш асосида гавда ва қўлларнинг фаол ёйсимон инерцион ҳаракати эвазига максимал баландга ёки узунликка сакраш қобилиятини англатади. Бундай сакраш қобилиятини узоқ муддат давомида координатсион “нусхасини” сақлаган ҳолда кўп марталаб такрорлай олиш имконияти сакраш чидамкорлиги деб аталади.

Сакраш кўникмаси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги волейболда ижро этиладиган аксарият ўйин усулларининг (зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) самарадорлигини таъминловчи пойдевор омил сифатида кўплаб тадқиқотларда ўз ечимини топган, уларни шакллантириш услублари ва воситалари мувофиқ дарсликлар ҳамда ўқув қўлланмаларида очиб берилган. Шу билан бир қаторда мазкур ҳаракат сифатлари волейболчининг ўйин ихтисослиги

(амплуаси), зарба бериш усуллари, зоналари, тўсиқ қўйиш ва тўп киритиш каби техник-тактик усуллар хусусиятига қараб табақалаштирилган ёндошув асосида деярли ўрганилмаган.

Қайд этилган ҳар бир ўйин малакаси (техник-тактик малака) ўз навбатида бир неча усуллардан иборат бўлиб, уларни ижро этиш зонасига қараб сакраш координацияси, биомеханикаси ва аэродинамикси бир-биридан кескин фарқланади. Жумладан, 4 зонадан зарба бериш мисолида сакраш фазалари, аэродинамикси ва координацияси қўйидаги нусха-мазмунда ифодаланади: иккинчи темп ўйинчиси ҳужум ва ён чизиклар кесишган жой атрофида дастлабки тайёргарлик ҳолатини қабул қилади; тўп йўналиши, баланд-пастлиги, тўпни тўрдан ва антенадан узоқ-яқинлигини аниқлагандан сўнг 2-3 қадам кескин югуради ва 4 қадамда хатлаб, тиззалар оптимал букилади ва оғирлик маркази пастга туширилади кейин дебсиниш билан бир қаторда “орқада қолган гавда ва қўлларни ёйсимон йўналишда юқорига кескин ҳаракатлантириб сакрайди (учади)”; сакрашнинг максимал нуқтасида гавда ва зарба берувчи қўл орқага қисман букилиб, шу заҳоти уларни кескин олдинга (тўпга нисбатан) ҳаракатлантириш асосида тўпга зарба берилади; ундан кейинги фаза қўниш ва мувозанатни сақлаб қолиш билан якунланади (16 расм).



16 расм.

4 зонадан зарба бериш андозаси.

1-дастлабки тайёргарлик ҳолати;

1-2-югуриш (3-4 қадам);

3-хатлаш ва оёқларни оптимал бурчакда букиш;

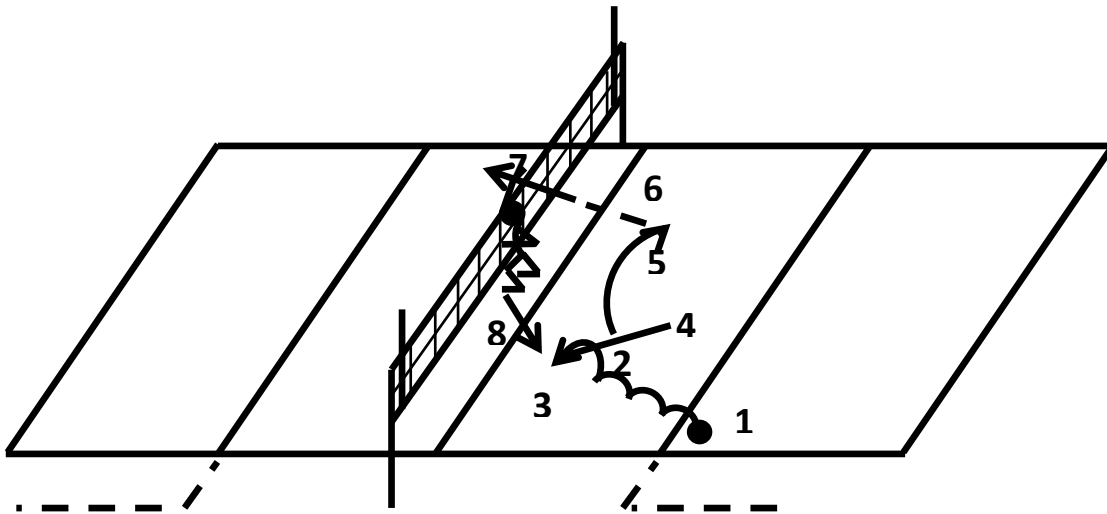
4 –дебсиниш;

5 –сакраш;

6-зарба берувчи қўлни орқага эгиш;

7-зарба бериш;

8-қўниш.



17 расм.

3 зонадан зарба бериш андозаси

1-дастлабки тайёргарлик ҳолати;

1-2-югуриш (3-4 қадам);

3-хатлаш ва оёқларни оптимал бурчакда букиш;

4 –дебсиниш;

5 –сакраш;

6-зарба берувчи қўлни орқага эгиш;

7-зарба бериш;

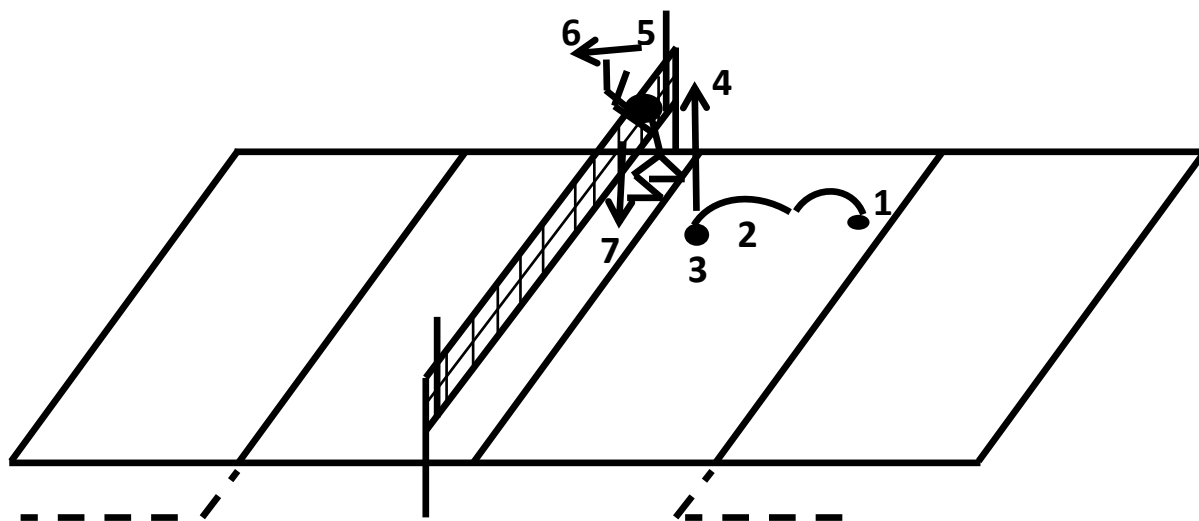
8-қўниш.

3 зонадан зарба бериш биринчи темп хужумчиси ижросида амалга оширилади. Бунда югуриш (1-2 қадам), хатлаш-дебсиниш, сакраш ва бошқа фазалар оралиғи ва вақти қисқаради; хатлаб-дебсиниш вақтида оёқлар тизза бўғимидан қисман букилиб, портловчи куч билан кескин ёзилиб, сакраш фазаси бажарилади (дебсиниш вақтида гавда ва қўлларни орқадан юқорига кескин ҳаракатлантириш амплитудаси иккинчи темп ўйинчисиникига нисбатан кичик бўлади); сакрашнинг максимал нуктасида гавда ва зарба берувчи қўлнинг

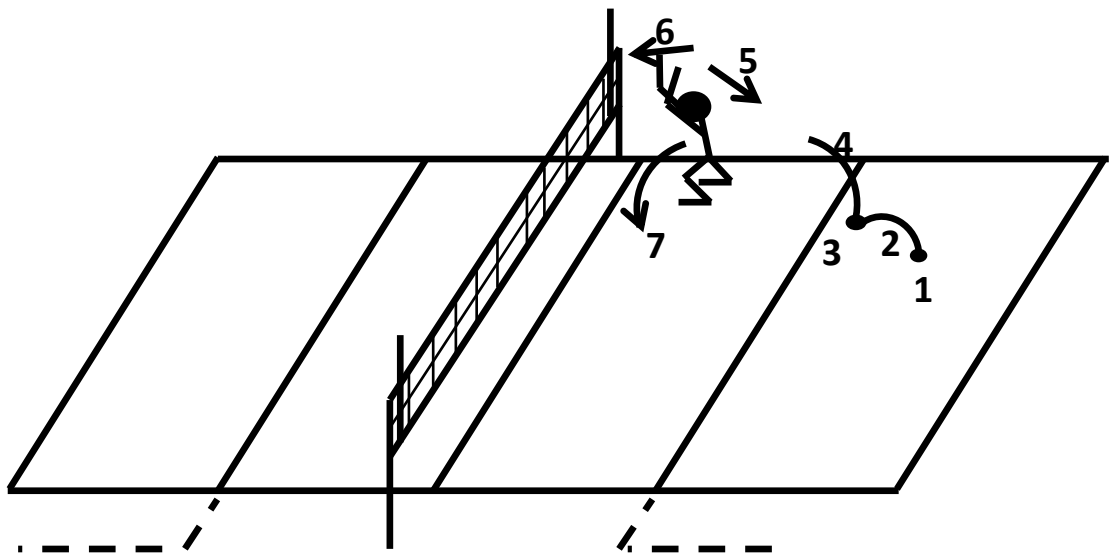
орқага букилиши жуда кичик амплитудага тенг бўлади, лекин зарба бериш учун бажариладиган ҳаракат инерцион-реактив жиҳатда ўта кескин бўлади; якуний фазада қўниш ва мувозанат сақлаш кўникмалари бажарилади (17- расм).

2 зонада зарба беришда ҳам қайд этилган фазалар ва гавда-қўлларнинг аэродинамик (инерцион-реактив) ҳаракати нисбатан қисқа бўлади (18 -расм).

4,3 ва 2 зоналарга узатилган тўпни ён чизиқлар томон буриб зарба беришда тана, гавда ва қўлларнинг ҳаракат координацияси ҳам ўзгаради.



18-расм. 2 зонадан зарба бериш андозаси.



19- расм. Ҳимоя зоналаридан зарба бериш андозаси.

Маълумки, 1998 йилдан бошлаб мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши туфайли химоя зоналаридан ҳужум зарбаларини уюштириш сони 9,6% дан 35% гача ортди (Ю.Д.Железняк, Г.Я.Шипулин, О.Э.Сердюков, 2004). Химоя зоналаридан ижро этиладиган бундай ҳужум зарбаларининг нусхаси, сакраш фазалари ва уларнинг координацион мазмуни тамомила бошқача хусусиятига эгадир. Жумладан, химоя зоналаридан зарба беришда югуриб келиш, хатлаш, оёқларнинг тизза қисмидан букилиши ва тезкор ёзилиши, тана, гавда ва қўлларнинг ёйсимон ҳаракати янада шиддатли кечади. Сакраш вертикал йўналишда эмас, балки диаганал–ёйсимон йўналишда ижро этилади. Дебсиниш ҳаракати ҳужум чизиғининг ортидан бошланиб, қўниш фазаси ўрта ва ҳужум чизиғи ўртасида яқунланиши одат тусига кирган (19 -расм).

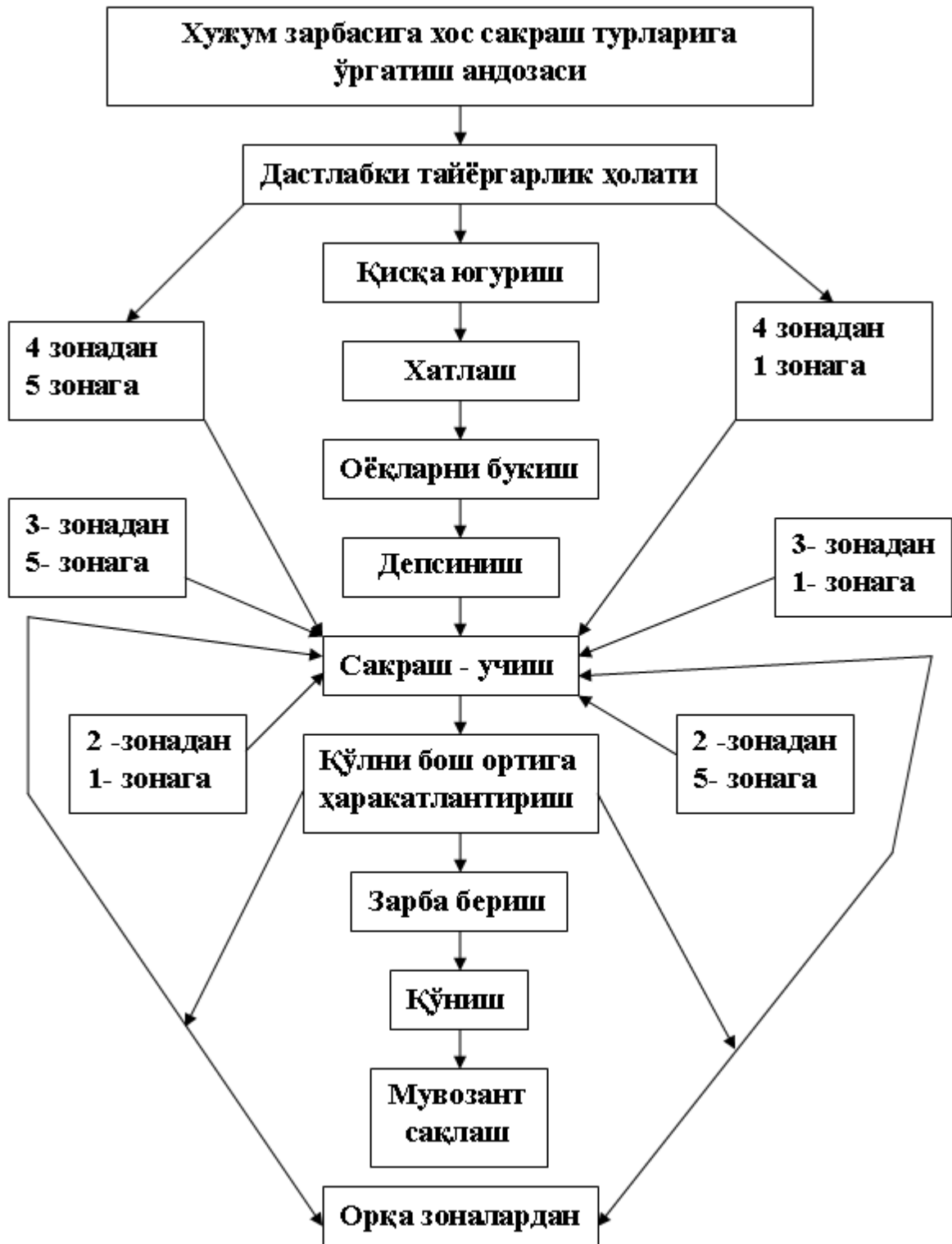
Химоя зоналаридан тамомила янгича координацион нусхада сакраб ижро этиладиган ҳужум зарбаларини гуруҳли тўсиқ билан қайтариш имконияти ниҳоятда чегараланган бўлгани туфайли, бундай зарбалар самарадорлиги табора ортиб бормоқда.

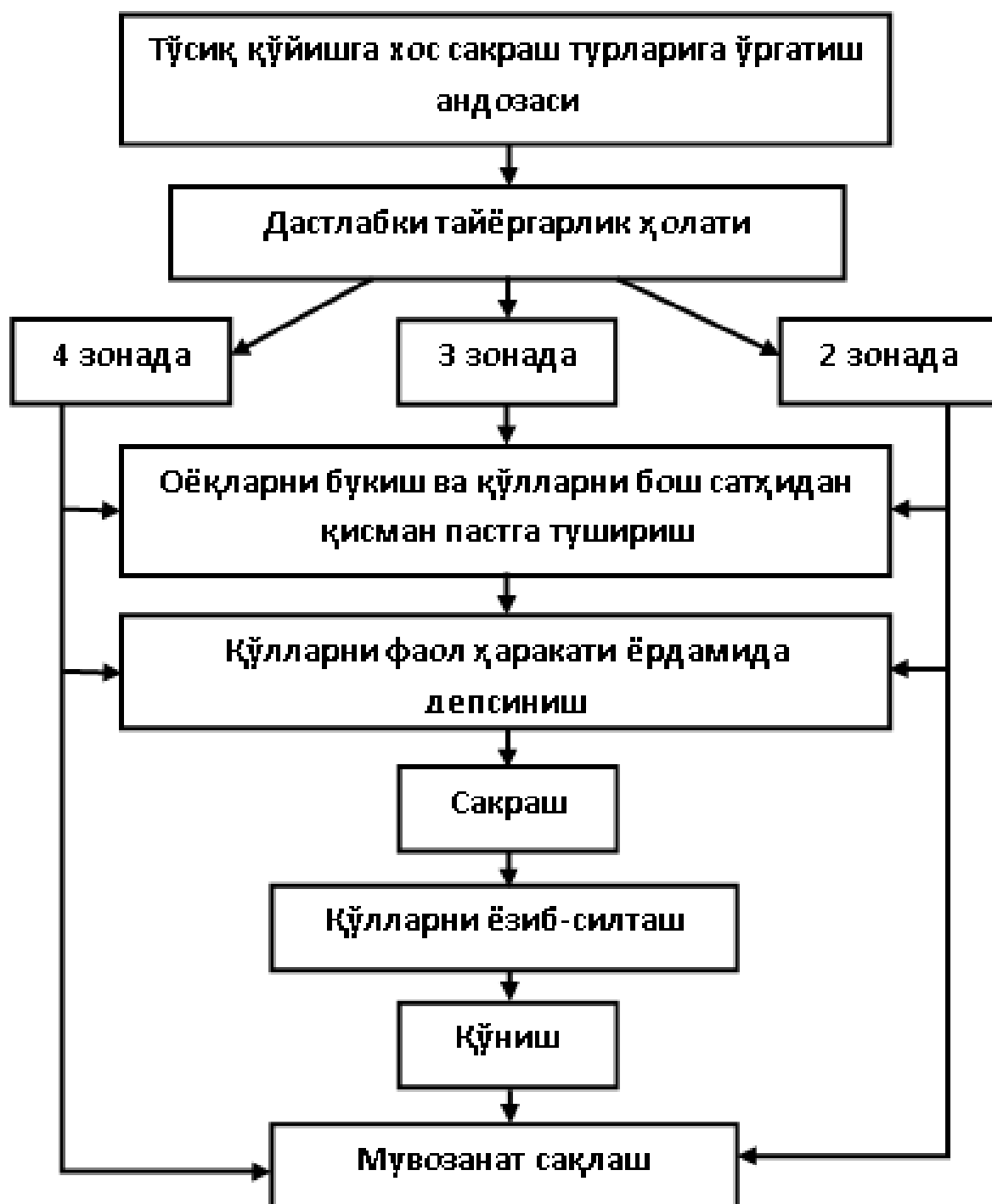
Муҳокома этилаётган мавзунинг яна бир эътиборга лойиқ жойи шундаки, вертикал (2,3,4 зоналарда) ёки диоганал-ёйсимон йўналишда (химоя зоналарида) сакраш учун бажариладиган шиддатли югуриш техникаси, ҳатто рақиб томонидан йўналтирилган тўпни қабул қилиш учун ўнг ёки чап томонлар бўйлаб тезкор ёнлама ҳаракатланишлар (ёнлама югуришлар) техникаси ҳам маълум даражада сакраш ва хатлаш элементларидан иборат. М.А.Годик (2006) нинг таъкидлашича, югуриш техникаси қўйидаги фазаларни ўз ичига олади; спортчи аввал бир оёқ билан дебсиниб (масалан чап оёқ билан), бир қўлини (ўнг қўлини) тирсак бўғимидан қисман буккан ҳолда олдинга, иккинчи қўлини (чап қўлини) силтаб орқага кескин ҳаракатлантириш эвазига таянч ҳолатдан аэродинамик қонуниятга асосан “учиш” фазасига ўтади (таянчсиз ҳолатга), сўнг иккинчи оёғига (ўнг оёғига) қўнади ва шу цикл зарур миқдорда такрорланади. Оёқларнинг портловчи кучи қанчалик салмоқли бўлса “учиш” фазаси шунчалик давомли бўлади, бинобарин, қўниш ва қайта дебсиниш (бошқа оёқ билан) нуқтаси ҳам узоқроқ бўлади. Ушбу фазалар ва дебсиниш-учиш-қўниш цикли қанчалик тез такрорланса белгиланган масофа шунчалик қисқа вақт ичида ўтилиши мумкин. Волейболга хос ёнлама югуриш (оёқлар ярим букилган ҳолда сакраб ёки хатлаб ҳаракатланиш), кўкрак баландлигида букилган қўлларнинг баланд-пастга кескин ҳаракатланиши билан сакраб-силжиб ёки хатлаб-силжиб амалга оширилади. Сакраш учун югуриб келишда дебсиниш-учиш-қўниш фазалари ораликлар бўйича бир-биридан фарқланади: биринчи қадам каттароқ, иккинчиси-кичикроқ, учинчиси ёки дебсинишга хатлаб қўниш (сакраш учун дебсиниш фазасигача) зарба бериш усули ва зарба бериладиган зонага боғлиқ бўлади. Волейбол машғулотларини визуал кузатиш, илмий ва ўқув адабиётларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, сакраб ижро этиладиган техник-тактик кўникмаларга дастлабки ўргатиш амалиётида “сакраш-техник усул” турлари, фазалари, сакраш зоналари, тана, гавда, бош, оёқ ва қўлларнинг

Ўзаро координацион хусусиятларига чуқур аҳамият қаратилмайди. Ваҳоланки, мусобақаларда кўпгина сакраш координацияси ижро этиладиган техник-тактик усулнинг (турли зоналардан зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) мақсади ва тактикасига мувофиқ эмаслиги кўзга ташланади. Шунинг учун ҳам, ҳатто аъло сакровчанликка эга волейболчининг ҳужум зарбасида ёки тўсиқ қўйишида етарли самарадорлик бўлмайди. Бинобарин, бугунги рақобатли волейбол амалиётида, айниқса дастлабки ўргатиш босқичларида юқорида муҳокама этилаётган ўта долзарб масалаларни эътиборга олиш, сакраб ижро этиладиган техник-тактик усуллар тури ва ижро этиш жойига (зонасига) қараб сакраш фазалари, координацияси, аэродинамикаси (тана, гавда, бош ва қўллар ҳаракати) ни шакллантириш ва шу орқали сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва амалга жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Алоҳида шуни таъкидлаш жоизки, волейболга хос сакраш усуллари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини эрта ёшлиқдан бошлаб сакраб ижро этиладиган техник-тактик малакалар тури ҳамда унинг хусусиятларига мослаб, ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш фойдали натижага олиб келади. Сакраш фазалари – дастлабки тайёргарлик ҳолати, югуриш (2-4 қадам), дебсинишга хатлаш ва оёқларни тизза бўғимидан оптимал бурчакда букиш, гавда ва қўлларнинг фаол ҳаракати ёрдамида дебсиниш, сакраш (“учиш”), зарба берувчи қўлни орқага ҳаракатлантириш ва кескин силтаб ҳужум зарбасини тақлид қилиш, қўниш ва мувозанат сақлаш узвий кетма-кетликда машқлантирилиши ўргатиш жараёнининг ўта муҳим шартларидан биридир.

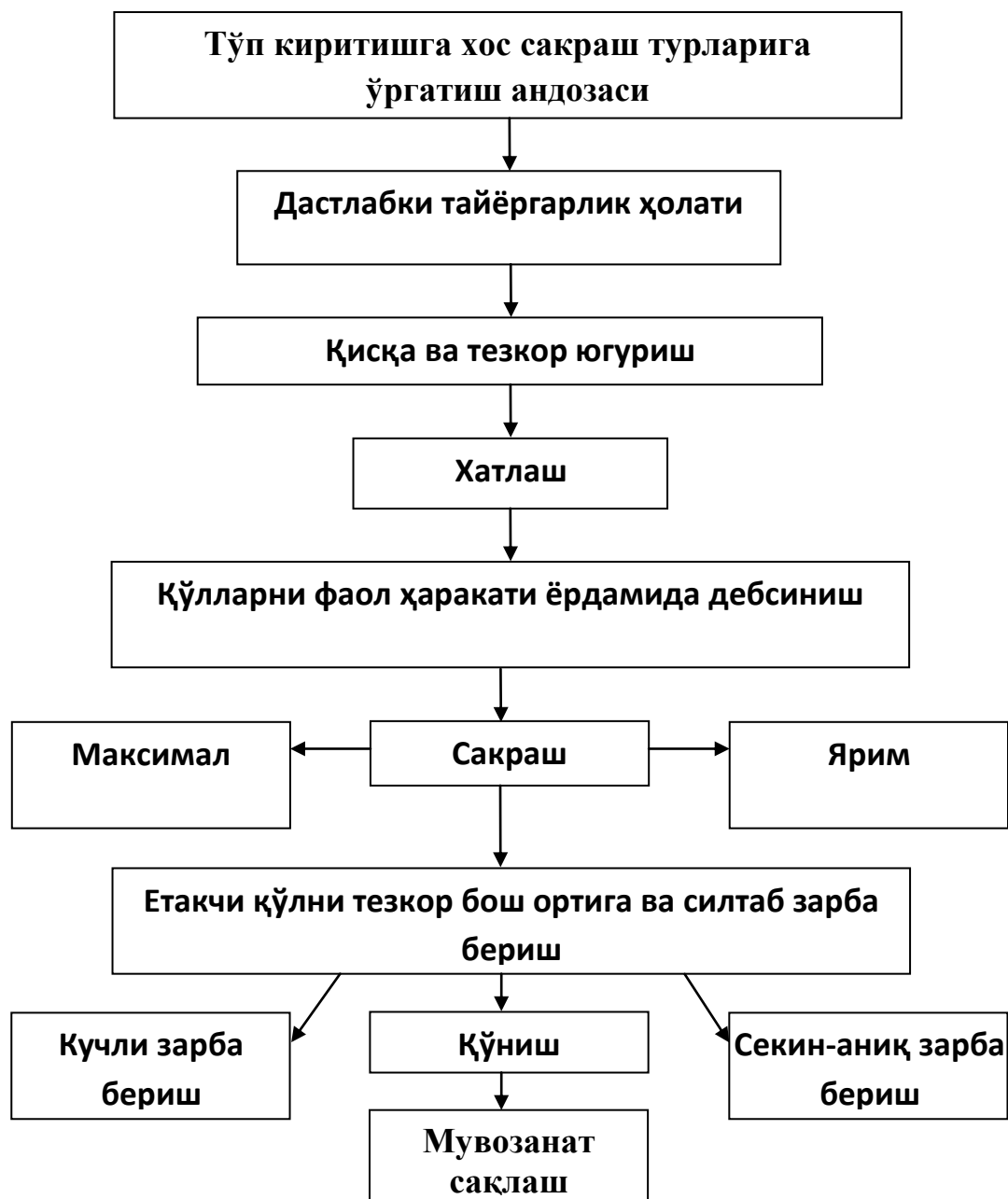
1,2,3,4 андозаларда ҳужум зарбасига хос сакраш, тўсиқ қўйишга хос сакраш, тўп узатиш ва тўп киритишга хос сакраш турларига ўргатиш тартибини акс эттирувчи андозалар келтирилган.





Тўп узатишга хос сакраш турларига ўргатиш андозаси





3.2. Анъанавий мазмунли машғулотлар давомида сакровчанликни ривожланиш суръати

Волейбол тўғаракларида олиб борилаётган ўқув машғулотларини визуал кузатиш шундан далолат берадики, аксарият ўқитувчи-тренерлар ўзлари бошқараётган машғулотлар давомида шуғулланувчи болаларга сакраш кўникмаси, унинг моҳияти, волейболга хос сакраш турлари, фазалари, сакрашнинг координацион, биомеханик ва аэродинамик хусусиятлари ҳақида батафсил тушунчалар бермас эканлар, амалий машғулотларда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар урғу берилар экан-у, лекин волейболда сакраб ижро этиладиган техник-тактик усуллар хусусиятларига мос сакраш турларига ўргатиш ва шу асосда сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлигини шакллантиришга умуман эътибор қаратилмас экан.

Диққатга лойиқ жой шундаки, болаларда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришда хос асосан стандарт мазмунига эга, бир хил циклда такрорланувчи машқлар қўлланилар экан. Ҳатто айрим ҳолларда сакровчанликни баъзи оғирликлар ёрдамида шакллантириш вазиятлари ҳам кузатилди.

Биз Чирчиқ Олимпия захиралари қошидаги ўрта мактабда волейбол билан шуғулланувчи болаларда анъанавий машғулотларни сакровчанлик ва сакраш, чидамкорлигига таъсир этиш суръати ўргандик.

Ушбу махсус жисмоний сифатларни анъанавий машғулотлар давомида ривожланиш суръатини ўрганиш учун 2014 йил январь оyi ва 6 ойдан сўнг-яъни шу йилнинг июнь ойида тадқиқотлар ўтказилди.

Дастлаб сакровчанликни ривожланиш динамикаси Абалаков усулида жойдан вертикал сакраш тести асосида ўрганилди.

Мазкур тест бўйича олинган натижалар 1 жадвалда келитрилган. Жадвалдан кўриниб турибдики, тадқиқотда иштирок этган 24 нафар 13-14 ёш болаларда сакровчанлик турлича даражада ривожланган экан.

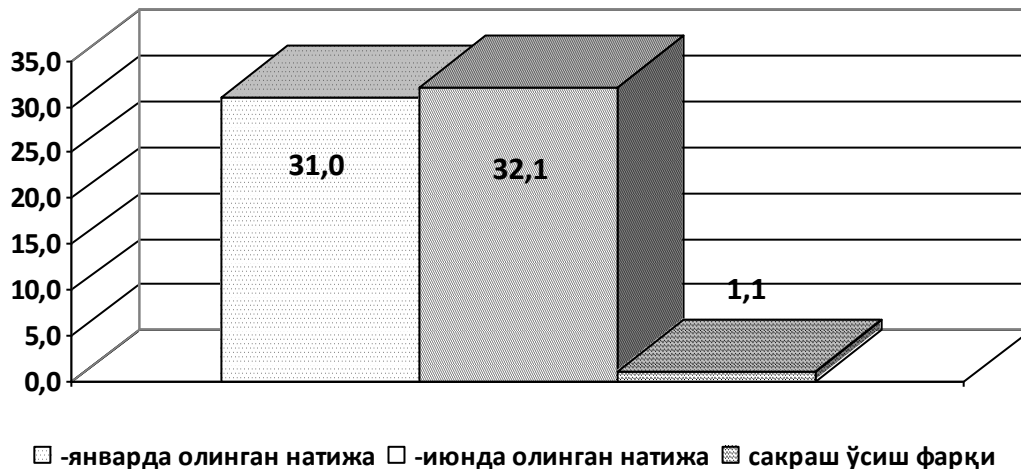
1 жадвал

Ёш волейболчилар билан ўтказиладиган анъанавий машғулотлар давомида сакровчанликни ривожлантириш динамикаси

Т/Р	Текширилувчилар	Жойдан вертикал сакраш (см)		Ўсиш фарқи
		2014 йил январ	2014 йил июнь	
1	О.Ка-в	31	32	+1
2	А.Ра-в	29	31	+2
3	Б.Йў-в	26	26	+0
4	Н.Фу-в	34	32	-2
5	И.Не-в	37	35	-2
6	А.Ка-в	32	34	+2
7	Ф.Ди-в	27	29	+2
8	Н.То-в	36	37	+1
9	И.Ху-в	35	38	+3
10	Х.Ну-в	30	31	+1
11	Э.Эш-в	29	30	+1
12	Х.Му-в	28	30	+2
13	С.Ра-в	31	33	+2
14	Л.Ро-в	34	32	-2
15	А.Бо-в	32	30	-2
16	А.Ов-в	33	36	+3
17	Б.Ми-в	30	34	+4
18	Ф.Ға-в	28	29	+1
19	У.Як-в	26	30	+4
20	Ж.Ма-в	27	29	+2
21	З.Ал-в	30	32	+2
22	Э.Ор-в	31	30	-1
23	Ш.Ки-в	35	34	-1
24	Б.Ке-в	34	36	+2
	Min -max	26-37	26-38	0-4
	X	31,0 \pm 5,2	32,08 \pm 5,4	1,1 \pm 0,02

Чунончи, жойдан вертикал сакраш кўрсаткичларининг минимал миқдори 26 см. га тенг бўлган бўлса, максимал кўрсаткич 37 см.ни такшил этди. Сакровчанлик кўрсаткичларининг диапозони (миқёси) 11 см. билан ифодаланяпти. Сакровчанликнинг бундай кенг диапозонда ифодаланиши маълум даражада болаларни волейбол бўлишига танлашда прогностик хатоларга йўл қўйилганлигидан дарак беради. Боз устига анъанавий машғулотларда 6 ой давомида шуғуллангандан кейин ўтказилган тест натижалари бўйича ҳам сакровчанлик диапозони камаймади (min кўрсаткич – 26 см., max кўрсаткич – 38 см). Сакровчанликни ўсиш суръати эса жуда кам миқдорни ташкил этди, ҳатто 6 нафар текширилувчида сакровчанлик даражаси тушиб ҳам кетди.

Ушбу ҳолат ўртача статистик кўрсаткичлар ($X_{\pm d}$) асосида яққол кўзга ташланади (24 расм).



24 расм. Ёш волейболчилар билан ўтказилган анъанавий машғулотлар давомида сакровчанликнинг ривожланиш суръати.

Жойдан вертикал сакраш тести бўйича қайд этилган сакровчанликнинг ривожланганлик даражаси волейбол билан шуғулланиб келаётган 13-14 ёшли

болалар учун етарлими ёки йўқми? – деган савол туғилди. Жавоб – албатта етарли эмас.

Волейбол бўйича йирик мутахассис-олим, кўплаб дарсликлар, ўқув кўлланмалари ва илмий асарлар муаллифи Ю.Д.Железняк (1998, 2005, 2009) жойидан сакраш баландлиги 11 ёшли волейболчиларда энг камида 35,1 см бўлиши керак деб таъкидлайди. Шу ёшдаги болалар жойидан сакраш бўйича “аъло” баҳо олиш учун 44,2 см. Натижани кўрсатиши зарур экан. Мунтазам шуғулланиб келаётган волейболчи бола 13-14 ёшга тўлганда, жойдан сакраш баландлиги 41,1 см. дан 50,9 – 58,2 см. гача ўсган бўлиши зарур экан. Демак, бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган болаларда жойидан сакраш бўйича кузатилган сакровчанлик даражаси ниҳоятда паст деб таъкидлаш мумкин.

Югуриб келиб вертикал сакраш бўйича ўтказилган тест натижалари нафақат сакровчанликни жуда сустривожланганлигини кўрсатди, балки 6 ойлик анъанавий машғулотлар давомида ушбу сифатни ниҳоятда кам миқдорда ўсганлигини исботлаб берди (2 жадвал). Чунончи, жойдан вертикал сакраш бўйича олинган натижалардан кузатилган анча кенг индивидуал кўрсаткичлар диапозони югуриб келиб вертикал сакраш натижалари доирасида янада яққол намаён бўлди. Масалан, бу тест бўйича \min кўрсаткич 29 см., тах натижа эса 44 см., демак ушбу кўрсаткичлар диапозони 15 см. га тенг бўлмоқда. Ўртача $X_{\pm d}$ кўрсаткич $37,6 \pm 6,8$ см.ни ташкил этди. Агар ўртача квадоатик (стандарт) оғиш кўрсаткичи ($d \pm 6,8$ см) “ишга туширилса”, унда сакровчанлик 30,8 см. ёки 44,4 см. билан ифодаланиши мумкин.

Маълумки, Ю.Д.Железняк (1998) томонида қайд этилган маълумотларда 11 ёшли волейболчиларда югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги 50 см, 12 ёшда - 56 см., 13 ёшда - 66 см. 14 ёшда - 72 см. ни ташкил этиши қайд этилган.

Қизиғи ва энг афсусланарли жойи шундаки, 6 ойлик анъанавий мазмунли машғулотлардан кейин ҳам сакровчанлик кўрсаткичлари бирон-бир прогрессив

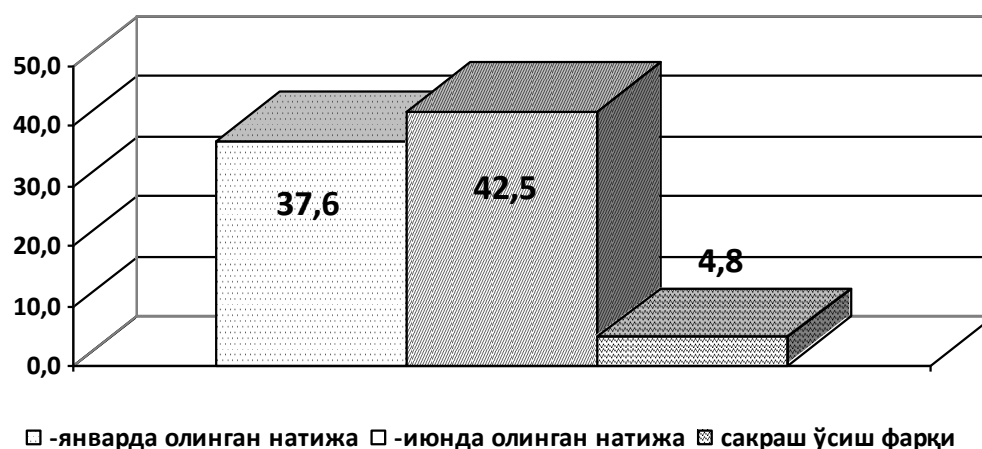
Ўзгаришлар билан фарқланмади. Аксинча, дастлабки индивидуал кўрсаткичлар бўйича қайд этилган диапазон (min ва max кўрсаткичлар кенглиги) 6 ойдан сўнг янада ортди ва 18 см. ни ташкил этди (min кўрсаткич – 32 см., max – 50 см).

2 жадвал

Ёш волейболчилар билан ўтказиладиган анъанавий машғулотлар давомида сакровчанликни ривожлантириш динамикаси

Т/Р	Текширилувчилар	Югуриб келиб вертикал сакраш (см)		Ўсиш фарқи
		2014 йил январь	2014 йил июнь	
1	О.Ка-в	36	39	+3
2	А.Ра-в	34	36	+2
3	Б.Йў-в	29	32	+3
4	Н.Фу-в	37	42	+5
5	И.Не-в	39	44	+5
6	А.Ка-в	41	45	+4
7	Ф.Ди-в	33	37	+2
8	Н.То-в	42	47	+5
9	И.Ху-в	43	46	+3
10	Х.Ну-в	36	40	+4
11	Э.Эш-в	34	39	+5
12	Х.Му-в	35	37	+2
13	С.Ра-в	38	43	+5
14	Л.Ро-в	40	42	+2
15	А.Бо-в	42	48	+6
16	А.Ов-в	44	50	+6
17	Б.Ми-в	41	49	+8
18	Ф.Ға-в	35	41	+6
19	У.Як-в	33	43	+10
20	Ж.Ма-в	34	38	+4
21	З.Ал-в	36	39	+3
22	Э.Ор-в	42	49	+7
23	Ш.Ки-в	40	47	+7
24	Б.Ке-в	39	48	+9
	Min -max	29-44	32-50	2-10
	X	37,6±6,8	42,5±8,3	4,9±1,02

Ўртача $X \pm d$ кўрсаткичлар $42,5 \pm 8,3$ см. билан ифодаланади. (25 расм). Кўришиб турибдики, анъанавий машғулотлар ҳатто 6 ойдан кейин ҳам бизнинг текширилувчиларимизда сакровчанликни жуда бўмаганда 50 см. га ўсишига ҳам таъсир кўрсатаолмади. Сакровчанликнинг 6 ойлик ўсиш фарқи $4,9 \pm 1,02$ см. га тенг бўлди. Сакровчанликнинг ўсиш динамикасига хос бундай кўрсаткичлар анъанавий машғулотлар самарадорлиги бугунги кун талабларига жавоб берилмаслиги исбот қилиб бермоқда.



25 расм. Ёш волейболчилар билан ўтказилган анъанавий машғулотлар давомида сакровчанликнинг ривожланиш суръати.

Алоҳида шуни ҳам таъкидлаш жоизки, замонавий волейболда ҳал қилувчи аҳамиятга эга сакраш чидамкорлиги тадқиқотимизда иштирок этган ёш волейболчилар жуда заиф шаклланганлигини кўрсатди (3 жадвал).

**Ёш волейболчилар билан ўтказиладиган анъанавий машғулотлар
давомида сакраш чидамкорлигини ривожлантириш динамикаси**

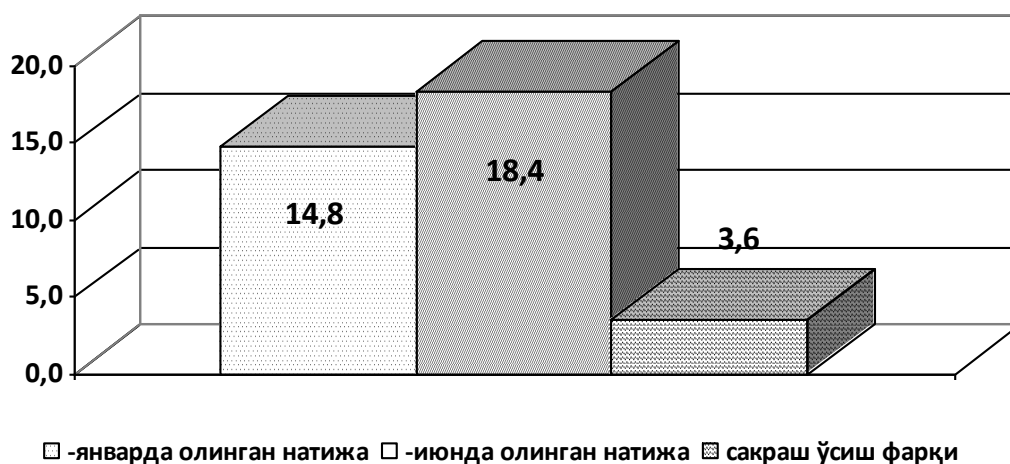
Т/Р	Текширилувчилар	Сакраш чидамкорлиги (марта)		Ўсиш фарқи
		2016 йил январь	2016 йил июнь	
1	О.Ка-в	12	15	+3
2	А.Ра-в	10	16	+6
3	Б.Йў-в	15	19	+4
4	Н.Фу-в	16	18	+2
5	И.Не-в	11	14	+3
6	А.Ка-в	14	17	+3
7	Ф.Ди-в	13	16	+3
8	Н.То-в	15	17	+2
9	И.Ху-в	17	20	+3
10	Х.Ну-в	13	15	+2
11	Э.Эш-в	14	17	+3
12	Х.Му-в	15	18	+3
13	С.Ра-в	9	14	+5
14	Л.Ро-в	18	21	+3
15	А.Бо-в	21	24	+3
16	А.Ов-в	17	21	+4
17	Б.Ми-в	15	22	+7
18	Ф.Ға-в	14	18	+4
19	У.Як-в	16	21	+5
20	Ж.Ма-в	17	19	+2
21	З.Ал-в	12	17	+5
22	Э.Ор-в	14	16	+2
23	Ш.Ки-в	19	22	+3
24	Б.Ке-в	18	25	+7
	Min -max	10-21	14-25	2-7
	X	14,8 \pm 5,3	18,4 \pm 5,4	3,6 \pm 0,8

Жумладан, ушбу махсус жисмоний сифатнинг ривожланганлик даражасини аниқлаш бўйича қўлланилган “Жойдан вертикал сакраш баландлигининг 3/2 қисми баландлигида осилган тўпга максимал марта сакраш” тести \min (10 марта) ва \max (21 мартта) кўрсаткичларнинг диапозони 11 мартага тенг эканлигини кўрсатди. Сакраш чидамкорлигининг ўртача статистик кўрсаткичлар $14,8 \pm 5,3$ марта билан ифодаланади. Маълумки, бугунги волейбол мусобақаларида бир ўйин давомида ўртача 450-550 мартагача сакраш элементлари ижро этилади. Булар турли зоналардан хужум зарбасини бериш, тўсиқ қўйиш, тўп қабул қилиш ва узатиш, тўп киритиш, чалғитувчи ва “натижасиз” (сакраб тўпга етаолмаслик ҳолатлари) сакрашлардан иборатдир (Л.Р.Айрапетьянц, М.А.Годик, 1991; Л.Р.Айрапетьянц, 2006).

Таъкидлаш муҳимки, ўйин давомида сакраб ижро этиладиган техник-тактик усулларнинг пировард самарадорлиги нафақат сакраш баландлигига, балки сакраш координацияси, унинг биомеханик нусхаси ва аэродинамик ҳаракатлар (тана, гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро ҳаракати) сифати билан белгиланади. Ана шу хусусиятларга асосланган ҳолда қайд этиш мумкинки, тадқиқотимизда кузатилган $14,8 \pm 5,3$ мартагача тенг вертикал сакраш сони текширилувчиларимизда сакраш чидамкорлиги ўта заиф тараққий этганлигидан дарак беради.

Диққатга лойиқ жойи шундаки, 6 ой давомида анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланиб орган тадқиқотимиз иштирокчиларида сакраш чидамкорлиги 14,8 мартадан 18,4 мартагача ўсди халос. Ўсиш суръати $3,6 \pm 0,8$ марта ташкил этди (26 расм). Сакраш чидамкорлигининг 6 ой давомида кузатилган бундай динамикаси шу болалар машғулотларида ушбу сифатни ривожлантириш бўйича қўлланилаётган машқларнинг самарасиз қийматга эга эканлигидан далолат беради.

Юқорида муҳокама этилган жорий тадқиқотлар натижаларидан кўришиб турибдики, Чирчиқ олимпия захиралари КХК қошидаги мактаб волейбол тўғарагида шуғулланувчи 13-14 ёшли захира болаларда сакраш баландлиги ва сакраш чидамкорлиги ниҳоятда заиф ривожланган экан. 6 ойлик анъанавий машғулотлар давомида ҳам сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги жуда суст суръати ўсганлигини кўрсатади. Бинобарин, қайд этилган тадқиқот натижалари, волейбол бўйича ўтказилаётган анъанавий мазмунли машғулотлар етарли самарали қийматга эга эмаслигидан дарак беради.



26 расм. Ёш волейболчилар билан ўтказиладиган анъанавий машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигининг ўсиш суръати.

IV Боб. ВОЛЕЙБОЛГА ХОС ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН САКРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИ ИШЛАБ ЧИҚИЛГАН МАХСУС МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Юқорида қайд этилганидек бугунги волейбол амалиётида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги ҳал қилувчи омилга айланиб бормоқда. Лекин, турли ёшли ва малакали волейболчилар билан олиб борилаётган ўқув машғулотларида ушбу сифатларни ривожлантиришга абсолют маънода

ёндашиш ҳолатлари кўзга ташланади. Бошқача қилиб айтганда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги турли зоналарда ва турли техник-тактик усуллар хусусиятларига мос тартибда машқлантирилмайди.

Ана шу услубий камчиликларни эътиборга олган ҳолда биз ёш баскетболчилар мисолида 6 ойлик педагогик тажриба ўтказдик. Тажрибада ҳар бири 9 нафардан иборат назорат ва тажриба гуруҳлари жалб қилинди.

НГ тажриба муддати давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирди.

ТГ тажриба давомида ўтказилган ҳар бир машғулотда биз томонимизда ишлаб чиқилган, номи, мазмуни, тартиби 2 бобда ёритилган махсус машқлар мажмуасини қўллаб борди.

Тажрибадан аввал ва тажриба тугаши билан ушбу икки гуруҳда жойдан вертикал сакраш, югуриб келиб вертикал сакраш, сакраш чидамкорлиги, 4, 3, 2 ва орқа зоналардан зарба бериш ҳамда 4,3 ва 2 зонада тўсиқ қўйишга хос сакраш тестлари қабул қилинди.

Биринчи гуруҳ тестлари бўйича олинган натижалар 4 жадвалда келтирилган.

Жадвалда қайд этилган индивидуал кўрсаткичлардан кўришиб турибдики, жойдан ва югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги 11-12 ёшли болаларда тажрибадан олдин ҳам, тажрибадан кейин ҳам шу ёшда болалар учун белгиланган меъёрий талаблардан анча суст намойиш этилди. Чунончи, жойдан вертикал сакраш натижаларининг минимал миқдори 27 см., максимал кўрсаткич эса 36 см.на ташкил этган. Югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги мувофиқ равишда 30-40 см. билан ифодаланди.

Ўртача арифметик натижалар эса мос равишда 30,9 см. ва 34,2 см.га тенг бўлди. Тажрибадан кейин тах ва min кўрсаткичлар мувофиқ тартибда 28-37 см. ва 32-44 см.ни ташкил этди.

Ваҳоланки, мазкур ёшли болаларда жойдан дебсиниб вертикал сакраш баландлиги камида 35,1 – 39,1 см. (қоникарли) ва аъло баҳога 44,2 – 47,7 см.га тенг бўлиши керак эди. Югуриб келиб сакраш баландлиги эса 50-56 см.га тўғри келиши керак эди (Ю.Д.Желехняк, 1998).

4 жадвал

**Назорат гуруҳига мансуб болаларда сакровчанлик ва сакраш
чидамкорлигини тажриба давомида ўзгариши**

№	Текширилувчилар	Жойдан вертикал сакраш	Югуриб келиб вертикал сакраш	Сакраш чидамкорлиги
1	О.Ка-в	35-37	40-42	12-16
2	А.Ра-в	29-32	33-35	15-17
3	Б.Йў-в	31-34	34-36	14-18
4	Н.Фу-в	27-30	30-34	15-15
5	И.Не-в	30-28	31-32	13-14
6	А.Ка-в	32-34	36-39	10-13
7	Ф.Ди-в	36-35	39-44	18-21
8	Н.То-в	28-34	32-37	14-16
9	И.Ху-в	30-33	33-36	10-14
	min-max	27-36	30-40	10-18
		28-37	32-44	13-21
		30,9 - 33,0	34,2 - 37,2	13,4 - 16,0

Сакраш чидамкорлигини ифодаловчи кўрсаткичлар тажрибадан олдин НГ да 10-12 мартани (ўртача 13,4 марта) ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин min кўрсаткич 10 марта, max кўрсаткич 18 мартага тенг бўлди (ўртача 16,0 марта) кўриниб турибдики, НГда ўрганилган вертикал сакраш кўрсаткичлари ўта суст натижалар билан ифодаланган бўлиб, тажриба давомида қўлланилган анъанавий машғулотлар таъсирида бирор-бир ижобий ўзгаришлар билан қайд этилмади.

Шу билан бир қаторда 6 ойфлик тажриба давомида биз томонимиздан ишлаб чиқилган ҳар бир машғулотда мунтазам қўллаб борган ТГда тажрибада

олдидан олинган натижалар тажриба якунига келиб ижобий томонга кескин ўзгарди (5 жадвал). Жумладан, ушбу гуруҳда жойдан вертикал сакраш баландлиги тажрибадан олдин ўрта 31,0 сек.ни ташкил этган бўлиб, НГда кайд этилган ўртача кўрсаткичга нисбатан деярли фарқ қилмади. Тажрибадан аввал олинган сакраш баландлигига доир бошқа кўрсаткичлар ҳам сезиларли фарқ билан ифодаланмади. Лекин тажриба якунига келиб барча сакраш кўрсаткичлари жадал ўсганлиги маълум бўлди. Чунончи, мазкур гуруҳда жойдан вертикал сакраш баландлиги 31,0 см.дан 36,4 см.га ўсди. Сакровчанлигининг ўсиш суръати 6,4 см.ташкил этди. Бу кўрсаткич НГдаги кўрсаткичга нисбатан 4,3 см.ортиқдир. Югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги ТГда 6,7 см.га ўсди. НГда ушбу кўрсаткич 3 см.ни ташкил этди холос.

Узоқ давом этувчи ўйинлар (4-5 партия), мусобақа турлари – 6-8 ўйин) ёки мусобақа циклларида сакраб ижро этиладиган техник-тактик усуллар тақдирин ҳал қилувчи сакраш чидамкорлиги ТГда 13,3 мартадан 20,0 мартагача ортди. Ушбу сифатни ўсиш фарқи 6,7 мартани ташкил этди. Таққослаш учун эслатиш мумкинки, НГда сакраш чидамкорлигини ўсиш суръати 3,6 мартага тенг бўлган эди.

**Тажриба гуруҳига мансуб болаларда сакровчанлик ва сакраш
чидамкорлигини тажриба давомида ўзгариши**

№	Текширилувчилар	Жойдан вертикал сакраш	Югуриб келиб вертикал сакраш	Сакраш чидамкорлиги
1	Х.Ну-в	32-37	34-41	14-19
2	Э.Эш-в	28-35	30-36	12-18
3	Х.Му-в	31-36	35-39	15-21
4	С.Ра-в	30-34	34-41	11-17
5	Л.Ро-в	35-43	38-46	13-19
6	А.Бо-в	30-35	36-43	12-20
7	А.Ов-в	29-34	34-41	14-22
8	Б.Ми-в	33-38	39-47	16-23
9	Ф.Ға-в	31-36	35-42	13-21
	min-max	28-35 34-43	30-39 36-47	10-16 18-23
		31,0 - 36,4	35,0 - 41,7	13,3 - 20,0

Югуриб келиб 4, 3, 2 ва орқа зоналардан сакраш баландлигининг min ва max кўрсаткичлари ҳамда ўртага арифметик миқдорлари тажрибада олдин икки гуруҳда ҳам сушт даражада қайд этилган ва улар бир-биридан кескин фарқ қилмади (6 жадвал). Лекин тажриба якунига келиб анъанавий машғулотларда шуғулланиб келган НГда ва ўз машғулотларида биз томонимиздан ишлаб чиқилган махсус сакраш машқларини бажариб борган ТГ олинган кўрсаткичлар турли динамик йўналишлар билан ифодаланди. Жумладан, югуриб келиб 4 зонадан сакраш баландлиги НГда тажриба охирида 4,3 см.га, ТГда эса 9,7 см.га тенг бўлди. 3 зонадан сакраш баландлигинингохирги 6 ой давомида ўсиш суръати НГда 4,2 см.ни ташкил этган бўлса, ТГда ушбу кўрсаткич 8,3 см.га тенг бўлди. Кўриниб турибдики ушбу тест бўйича қайд этилган сакраш баландлиги деярли икки баробарга ортди.

Югуриб келиб 2 зонадан сакраш баландлигининг 6 ойлик ўсиш суръатти НГда 2,1 см.ни, ТГ да – 6,4 см.билан ифодаланди.

6 жадвал

Ёш волейболчиларда турли зоналардан сакраш баландлигининг тажриба давомида ўзгариши (НГ)

Т/р	Текширилувчилар	4 зонадан	3 зонадан	2 зонадан	Ҳимоя зонасидан
1	О.Ка-в	35-38	32-34	31-33	33-34
2	А.Ра-в	31-35	31-34	34-36	35-37
3	Б.Йў-в	36-41	34-41	35-37	34-35
4	Н.Фу-в	34-38	30-35	34-35	36-39
5	И.Не-в	37-42	35-37	36-37	38-41
6	А.Ка-в	38-43	36-43	37-38	41-44
7	Ф.Ди-в	36-40	33-39	34-38	33-34
8	Н.То-в	35-39	34-37	37-42	36-38
9	И.Ху-в	37-41	36-40	35-35	36-37
	min-max	31-38 35-43	31-36 34-43	31-37 35-42	33-41 36-44
		35,4 - 39,7	33,4 - 37,8	34,7 - 36,8	35,8 - 37,7

7 жадвал

Ёш волейболчиларда турли зоналардан сакраш баландлигининг тажриба давомида ўзгариши (ТГ)

Т/р	Текширилувчилар	4 зонадан	3 зонадан	2 зонадан	Ҳимоя зонасидан
1	Х.Ну-в	34-43	31-40	32-39	31-39
2	Э.Эш-в	32-44	33-42	34-38	35-42
3	Х.Му-в	36-45	35-44	36-41	34-43
4	С.Ра-в	33-44	32-37	34-39	30-39
5	Л.Ро-в	37-45	35-42	36-41	36-44
6	А.Бо-в	41-51	38-48	40-46	38-45
7	А.Ов-в	37-45	34-43	33-45	36-44
8	Б.Ми-в	39-47	37-46	36-43	37-59

9	Ф.Ға-в	36-48	36-43	35-42	35-43
	min-max	31-38	31-36	31-37	33-41
		35-43	34-43	35-42	36-44
		35,4 - 39,7	33,4 - 37,8	34,7 - 36,8	35,8 - 37,7

Орқа зонадан (6 зона) сакраш баландлиги НГда тажрибадан олдин 33 см.дан 41 см.гача ораликда қайд этилди. Min ва max кўрсаткичларнинг диапазони (кенглиги) 8 см.ни ташкил этди. Фараз қилиш мумкинки, текширувда иштирок этган ёш волейболчиларда орқа зоналардан сакраш тажрибаси етарли эмас экан. Ушбу кўрсаткичларнинг кенглиги тажрибадан кейин ҳам ўзгармади. Ўртача кўрсаткич тажрибадан олдин 35,8 см., тажрибадан кейин 37,7 см.ни ташкил этди.

Шу билан бир қаторда тажриба давомида биз томонимиздан таклиф этилган махсус сакраш баландлиги тажриба якунига келиб барча зоналарда ҳам кескин ортгани кузатилди. Жумладан, 4 зонадан сакраш 36,1 см.дан 45,8 см.га, 3 зонадан – 34,5 см.дан 42,8 см.га, 2 зонадан – 35,1-41,5 см.га ва орқа зонадан – 34,6 см.дан 43,2 см.гача ортди. Демак, тажриба якунида ушбу гуруҳда сакраш баландлиги НГга нисбатдан кескин ортгани аниқланди.

Маълумки, волейболда тўсиқ қўйишда ўйинчининг қўллари бош бадандлигида жойлашади ва у сакраш учун югуриб келмайди, балки тўпнинг йўналиш жойига қараб ўнг ёки чап томонларга силжиб ҳаракатланиши зарур бўлади. Сакраш кўникмасини ижро этишда қўллар пастдан эмас, елка баландлигидан кескин ҳаракатлантирилади. Оёқлар тизза қисмидан камроқ букилади. Шунинг учун тўсиқ қуювчи ўйинчилар зарба берувчи ўйинчидан салгина кейинроқ сакраши лозим. Айнан шу хусусиятлар сабабли тадқиқотимиз натижаларидан кузатилди. Чунончи, НГда 4 зонада тўсиқ қўйиш учун сакраш баландлиги тажрибадан олдин ўртача 29,3 см.ни, тажрибадан кейин 30,1 см.ни ташкил этди. Таққослаш учун кўрсатиш мумкинки, шу зонадан зарба беришда

сакраш баландлиги 35,4-39,7 см.га тенг бўлган эди. 3 зонада тўсик қўйиш учун сакраш баландлиги сезиларли фарқ билан ифодаланмади. Лекин, 2 зонада тўсик қўйиш учун сакрашда баландлик анча тушиб кетганлиги кузатилди.

8 жадвал

Ёш волейболчиларда турли зоналардан сакраш баландлигининг тажриба давомида ўзгариши (НГ)

Т/р	Текширилувчилар	4 зонадан	3 зонадан	2 зонадан
1	О.Ка-в	29-30	30-31	27-28
2	А.Ра-в	30-32	30-32	29-30
3	Б.Йў-в	28-29	29-35	27-29
4	Н.Фу-в	31-30	27-28	28-28
5	И.Не-в	27-27	29-31	26-27
6	А.Ка-в	33-34	35-37	34-36
7	Ф.Ди-в	31-32	30-31	30-29
8	Н.То-в	27-28	29-29	26-27
9	И.Ху-в	28-29	26-27	25-26
	min-max	27-33 27-34	26-35 27-37	25-34 27-36
		29,3 - 30,1	29,4 - 31,2	28,0 - 28,8

Ёш волейболчиларда турли зоналардан сакраш баландлигининг тажриба давомида ўзгариши (ТГ)

Т/р	Текширилувчилар	4 зонадан	3 зонадан	2 зонадан
1	Х.Ну-в	30-36	30-38	29-36
2	Э.Эш-в	28-37	30-39	30-37
3	Х.Му-в	29-35	32-41	31-35
4	С.Ра-в	32-41	34-40	32-39
5	Л.Ро-в	30-42	32-41	30-41
6	А.Бо-в	35-46	36-45	34-39
7	А.Ов-в	32-43	34-43	35-44
8	Б.Ми-в	31-40	35-41	34-42
9	Ф.Ға-в	30-37	32-42	30-41
	min-max	28-46	30-45	29-44
		30,8 - 39,7	32,8 - 41,1	31,6 - 39,3

Тажриба давомида ўз машғулотларида экспериментал мазмунли машқларни бажариб борган тадқиқот гуруҳида тажрибадан олдин олинган сакраш кўрсаткичлари назорат гуруҳида нисбатдан деярли фарқ қилмаган бўлсада, тажриба якунига келиб ушбу гуруҳда сакраш баландлиги 4 зонада 39,7 см, 3 зонада – 41,1 см.ва 2 зонада 39,3 см.билан ифодаланди.

Қайд этилган кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилига асосан шундай тўхтамга келиш мумкинки, одатдаги анъанвий мазмунда олиб борилаётган машғулотлар сакраш сифатларини жадал ўстириш қудратига эга эмас экан. Аксинча, биз томонимиздан таклиф этилган экспериментал машқлар сакраш сифатларини самарали ўстириш қийматига эга экан.

ХОТИМА

Мавзуга доир илмий-услубий маълумотлар ва мутахассис-олимлар фикр-мулоҳазалари ҳамда ўтказилган тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан қуйидаги хулосаларга келиш мумкин:

1. Спорт амалиётида, айниқса спорт ўйинларида сакраш кўникмалари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги аксарият ўйин усулларини ижро этишда муҳим восита эканлиги тасдиқланди. Лекин ушбу сакраш сифатлари (сакраш баландлиги, сакраш координацияси, сакраш чидамкорлиги) ҳар бир сакраб бажариладиган техник-тактик ҳаракатлар тури ва тактикасига қараб бир-биридан тубдан фарқ қилиши маълум бўлди.

2. Волейбол бўйича чоп этилган адабиётлар ва мураббийлар билан ўтказилган айрим холисона суҳбатлардан маълум бўлдики, машғулотларда сакраш кўникмалари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги турли зоналарда сакраб ижро этиладиган ўйин усуллари (ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш)нинг координацияси, техник хусусиятлари ва фазаларига қараб табақалаштирилган ҳолда ривожлантириш бўйича қўлланилаётган машқлар фақат сакраш баландлиги ва сакраш чидамкорлигини оширишга мўлжалланганлиги маълум бўлди.

3. 6 ой давомида (2016 йил октябр-март) ёш волейболчилар билан олиб борилган анъанавий мазмунли машғулотлар натижасида жойдан вертикал сакраш баландлиги 1,1 см.га, югуриб келиб сакраш 4,9 см.га ва сакраш чидамкорлиги 3,6 мартага ўсганлиги аниқланди. Демак, анъанавий машғулотлар мазкур сакраш сифатларни жадал шакллантириш хусусиятига эга эмаслиги тасдиқланди.

4. 6 ой давомида ўтказилган педагогик тажриба натижаларидан маълум бўлдики, ушбу муддат ичида ўз машғулотлари биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва таклиф қилинган табақалаштирилган сакраш машқларини мунтазам

кўллаб борган ТГда тажриба якунига келиб сакраш баландлиги (сакровчанлик) ва сакраш чидамкорлигини ифодаловчи кўрсаткичлар кескин ортганлиги аниқланди. Сакраш сифатларини турли зоналарда ижро этиладиган ҳужум зарбаси ва тўсиқ қўйиш усулларига ихтисослашга шакллари ҳам жадал ривожланганлиги кузатилди.

Шу билан бир қаторда тажриба давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГда бундай ижобий натижалар қайд этилади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Волейболчилар тайёрлаш амалиётида, айниқса волейболга дастлабки ўргатиш босқичида, вертикал сакраш кўникмалари, уларнинг координацияси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини турли зоналарда ижро этиладиган ўйин усулларига мос тартибда шакллантиришда ушбу тажриба синовиди самарадорлиги тасдиқланган қуйидаги машқлар мажмуасини амалиётга жорий қилиниши тавсия этилади:

1. Диаметри 50 см. Айлана чизик ичида:

- 10-12 марта қўл ёрдами билан сакраш;

- 10-12 марта қўл ёрдамисиз сакраш;

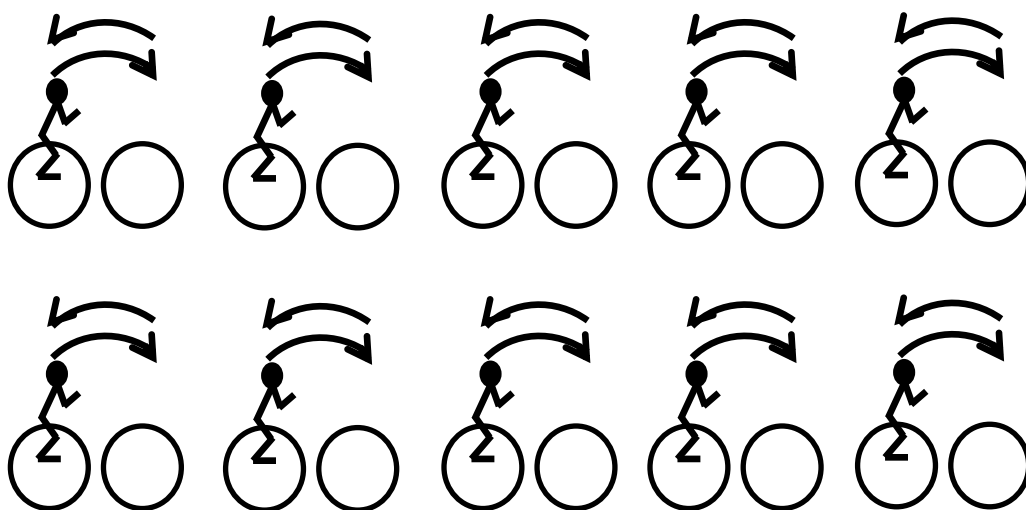
- ҳар 10 марта сакрашдан сўнг 90° чапга бурилиб – 10 марта, яна 90° чапга бурилиб – 10 марта, 90° чапга бурилиб – 10 марта сакраш;

- шу машқ 90° дан ўнг томонга бурилиб бажарилади.

2. Қайд этилган машқлар кўзни юмиб бажарилади.

Изоҳ: ушбу машқлар бажаришда айлана чизик ичидан чиқиб кетмаслик шарт.

3. Диаметри 50 см.ли 2 та ёнма-ён айлана чизик чизилади ва шуғулланувчилар шу айлананинг биринчи ичига жойлашади (6 расм); сигнал берилиши билан улар навбатма-навбат бир айлана ичидан сакраб, иккинчисига кўнади ва яна сакраб биринчисига кўнади ва ҳоказо шу тариқа сакрашлар сони ҳар айлана чизик ичида 10 мартадан давом эттирилади.



6 -расм.

4. 3-машқ кўзни юмиб бажарилади.

5. Зоналарда сакраб хужум зарбасини тақлидий ижро этиш – ҳар зонада 10 мартадан:

- 4 зонадан сакраб 5 зона йўналишида ўнг қўл билан зарба бериш тақлиди;

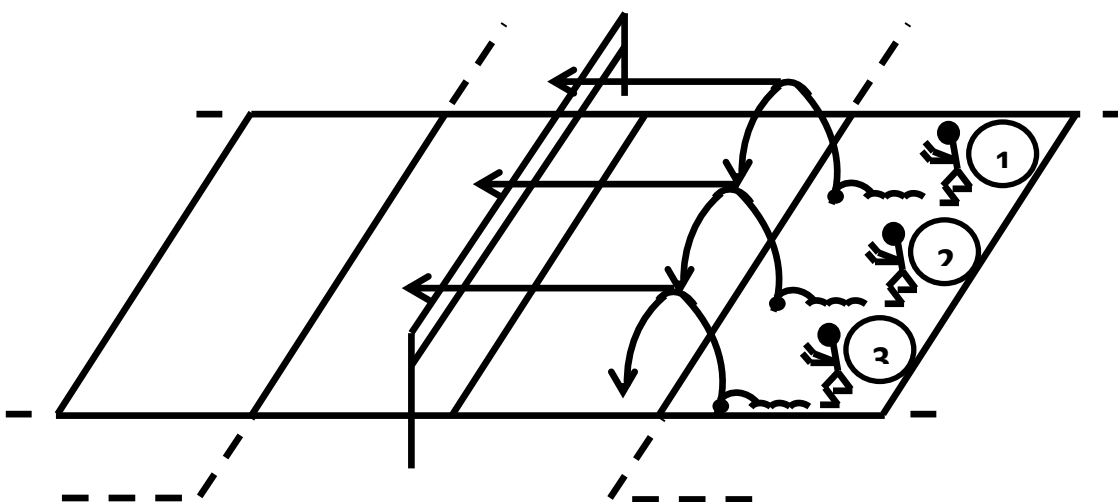
- шу машқ кап қўл билан бажарилади;

- 4 зонадан сакраб 1 зона йўналишида ўнг қўл билан зарба бериш тақлиди;

- шу машқ чап қўл билан бажарилади;

- қайд этилган машқлар 3 ва 2 зоналарда такрорланади.

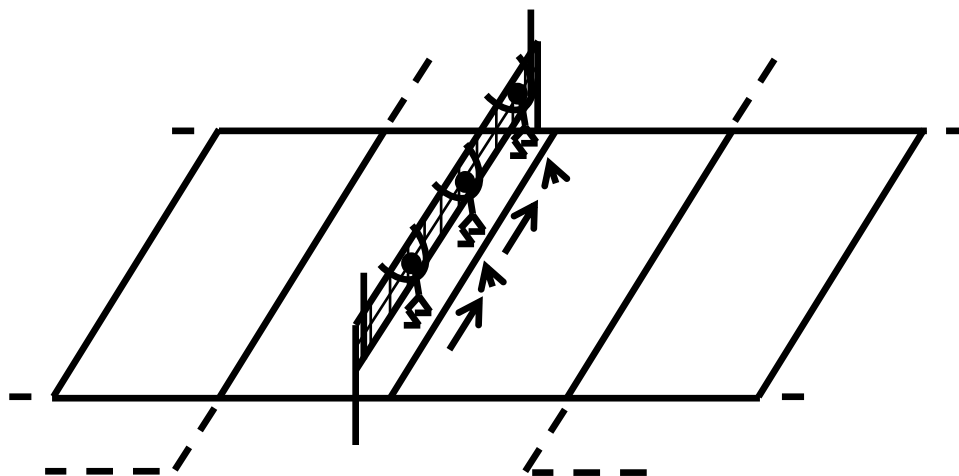
6. Волейбол майдонида – 1,6 ва 5 зоналар атрофидан югуриб келиб, хужум чизиғи олдидан (уни босмасдан) сакраб, зарба тақлидини бажаргандан сўнг, хужум ва ўрта чизиклар ўртасига қўниш машқлари. Ҳар бир зонада машқ 10 мартадан такрорланади (7 расм);



7- расм.

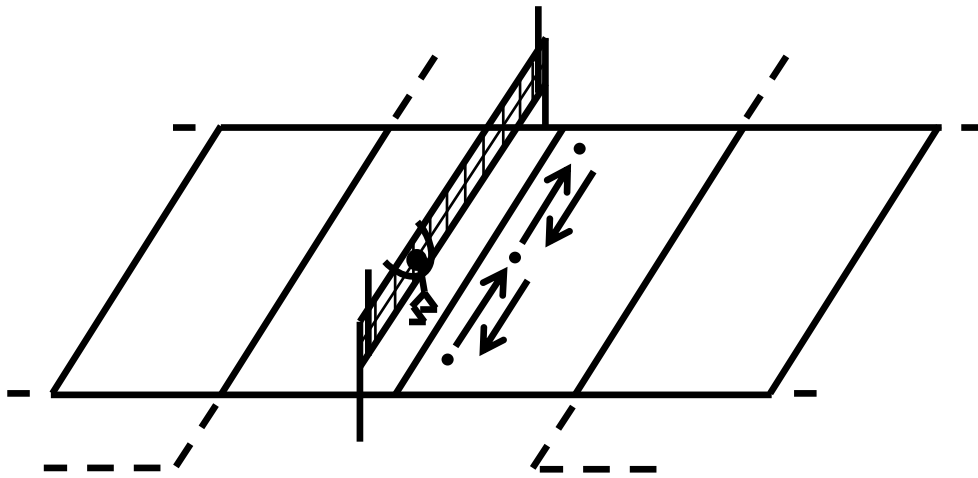
7. 6 машқ теннис тўғни тўр устидан қарши майдонга силтаб отиш асосида бажарилади.

8. 4,3 ва 2 зоналарда сакраб тўсиқ қўйиш тақлидини бажариш. Ҳар бир зонада 10 мартадан (8-расм).



8-расм.

9. Шу машқ 4 - 3 - 2 - 3 -4 зоналарга тезкор силжиб, 5 мартадан тўсиқ қўйиш билан бажарилади (9 расм).



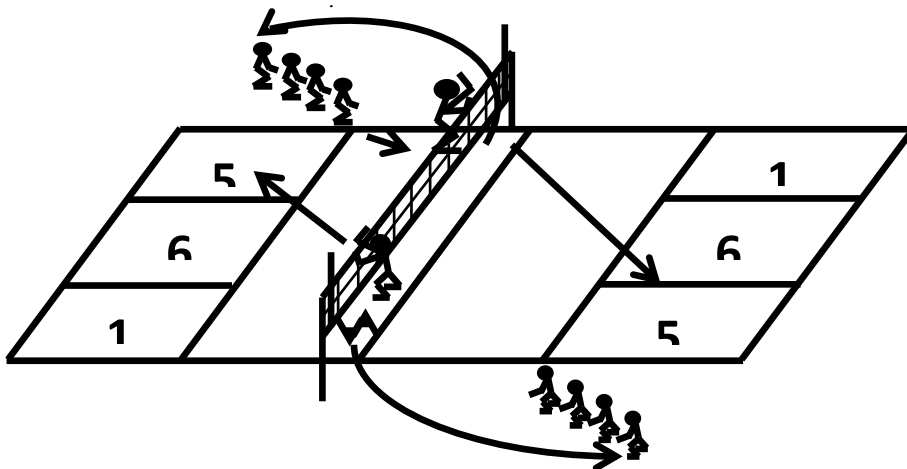
9 расм.

10. Қум устида иложи борича вертикал сакраш.

11. “Мата” устида иложи борича вертикал сакраш.

Ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар:

1. Гуруҳ ҳар бири 5 нафардан иборат икки жамоага ажратилади ва майдоннинг қарама-қарши томонларининг ҳужум ва ён чизиклар кесишган жой ортида колонна шаклида жойлашади (10 расм). Сигнал берилиши билан иштирокчилар кетма-кет 4 зонага югуриб бориб, сакраб 5 зона йўналишида зарба бериш тақлидини бажаради. Ўйин 5 мартадан такрорланади.



10- расм.

2. Шу ўйин-машқ 6 зона йўналишида бажарилади.
3. Шу ўйин-машқ 1 зона йўналишида бажарилади.
4. 1,2 ва 3- ўйин-машқлар 3 зонадан бажарилади.
5. 1,2 ва 3- ўйин-машқлар 2 зонадан бажарилади.
6. 1,2,3,4 ва 5- ўйин-машқлар теннис тўпини қайд этилган зоналар йўналишида силтаб-отиб бажарилади.

7. Колонналар 1-нчи ўйин жойида жойлашади ва 4,3, 2 зоналарда сакраб тўсиқ қўйиш таклиди бажарилади.

8. Ҳар бир машқлар серияси бажарилгандан сўнг оёқ мушаклари фаолиятини тикловчи қўйидаги қисқа муддатли машқлар мажмуаси бажарилади:

Дастлабки ҳолат – чалқанча ётиб, оёқлар вертикал кўтарилади (11- расм).



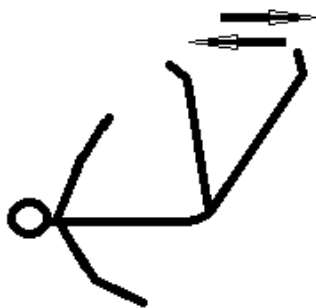
11- расм.

8.1. “Велосипед” машқи – 15 секунд (12-расм).



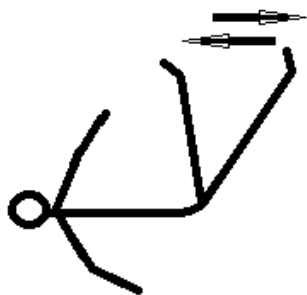
12- расм.

8.2. Тўғри йўналишда “қайчи” машқи – 15 секунд (13- расм).



13- расм.

8.3. Кўндаланг йўналишда “қайчи” машқи – 15 секунд (14-расм).



14 -расм.

8.4. Оёқларни силташ – 15 секунд (15- расм).



15-расм.

Фойдаланилган адабиётлар

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун ,Ўзбекистониинг янги Қонунлари.№ 23.-Т.:Адолат,2001.-б.211-223.
- 2.Ўзбекистон Республикаси Президентинг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятии такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги 29-август 2004 йил,3481 фармони.
- 3.Ўзбекистон Республикаси “Талим тўғрисида”ги қонун “Туркистон” газетаси.29-август 1997 йил.
4. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар таёрлаш миллий дастури”, “марифат” газетаси 1 апрель1998 йил.
- 5.Айрапетьяц Л. Р. Волейбол Ученик для высших ученых заведений. Зар қалам.2006-240с.
6. Айрапетьяц Л. Р. ,Пулатов А А Исроилов Ш Х Волейбол Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма.Т.2009-77б.
7. Айрапетьяц Л. Р. , Годик М. А. Спортивные игры.-Т.Ибн Сино, 1991,-160с.
- 8.Былеева.Л В .Подвижные игры: практ. Материал: учею. Пособие для студентов высш и сред. Спец. Учеб. Заведени физ. Культури : М .:ТВТ Двизион, 2005.277с.
9. Былеева.Л В Подвижные игры; Учеб пособие. М.; ТВТ Двизион, 2005.227с.
- 10.Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол иеё совершен-ствование Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек, 2008.-54с.
11. Беляев А. В. Савин М. В. Волейбол.- М.: Фон. 2000.-368с.
- 12.Былеева.Л В Қоротков И М Климкова Р В Кузьмичева Е В Подвижные игры Практический материал Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.-М.:ТВТ Дивизион, 2005.-280с.
- 14.Волков Л. П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература,2002.-294с

16. Железняк Ю. Д. Волейбол: У истоков мастерства / М. «ФАИР-ПРЕСС», 1998.
17. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чочин А. В. Волейбол. методическое пособие по обучению игры 2005. М., Олимпия ПРЕСС., 111с.
19. Жуков М.Н. Подвижные игры., М., «АКАДЕМИЯ», 2002,- 160с.
20. Клешев Ю. Д. Волейбол. М. Спорт. Академ.Пресс.2003.-189с.
21. Лепешкин В. А. Подвижные для детей. Пособие для Учителя физкультуры. М., школьная. Пресса.2004. 59с.
22. Лях В. И., Садовский Е., О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в сорте. Ж. ТиПФК. №5 1999.40-46с.
23. Лях В. И. теория упражнения двигательными действиями по Н. А. Беринштейну. Ж. Физическая культура в школе № 7 2006.15-1.9с.
25. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций монография / Л. Д. Назаренко. –М.: «ТиПФК», 2003-258с.
26. Немцов О. Б. Место точности движений в структуре физических качеств./ Ж. ТиПФК. № 8. 2003., 22-26с.
27. Полиевский С. А., Айрапетьянц Л. Р., Губенко Л. Я. Романов В. А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992.-134с.
28. Пулатов А. А. Волейбол// ЎзДЖТИ I- курс талабаларига мўлжаланган маърузалар тўплами.-Т.,2004.-71 ,б.
29. Усмонходжаев Т. С Мелиев Х. А. Миллий ҳаракатли уйинлар. Ўқитувчи. Т.. 2000.-148б.
30. Усманходжайев Т. С., Хужайев Ф. Х. Ҳаракатли Уйинлар.Т. Ўқитувчи 1992 184с

МУНДАРИЖА

Кириш	4-8
I БОБ. Замонавий спорт ўйинларида сакраш кўникмалари ва сакровчанлик сифатининг ўрни.....	9-26
1.1.“Сакраш”, “сакровчанлик”, “сакраш чидамкорлиги” тушунчаларининг моҳияти ва уларни инсон ҳаётидаги ўрни.....	9-12
1.2.Волейболга хос сакровчанлик ва уни бошқа жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги.....	12-24
1.3.Сакраш турлари ва уларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш афзаллиги.....	24-26
II БОБ. Тадқиқотнинг ғояси, вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш.....	27-39
2.1.Тадқиқотнинг ғояси.....	27-28
2.2.Тадқиқот вазифалари ва услублари.....	28
2.3.Қўлланилган услуб-тестлар моҳияти ва улардан фойдаланиш тартиби.....	29-39
III БОБ. Волейболга хос сакраш турлари, сакровчанлик ва уларни анъанавий ҳамда ноанъанавий машғулотлар давомида шаклланиш самарадорлиги.....	40-60
3.1.Сакраш, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги тушунчалари ва уларнинг мантиқий моҳияти.....	40-51
3.2.Анъанавий мазмунли машғулотлар давомида сакровчанликни ривожланиш суръати.....	52-59
III-боб бўйича хулоса.....	60
IV БОБ. Волейболга хос ихтисослаштирилган сакраш турлари ва уларни ишлаб чиқилган махсус машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги.....	61-68
ХУЛОСАЛАР.....	69
ХОТИМА.....	70-71
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....	72-77
Фойдаланилган адабиётлар.....	78-80

**НОРҚОБИЛОВ МУҲИДДИН НАЖИМОВИЧ
ИБРАГИМОВ ФОЗИЛЖОН ЗОҲИРЖОНОВИЧ**

**ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРГА ХОС САКРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИ
ВАЗИЯТЛИ МАШҚЛАР АСОСИДА ШАКЛЛАНТИРИШ
САМАРАДОРЛИГИ
(услубий қўлланма)**

Муҳаррир:

М.Мустафаева

Мусахҳих:

Н.Абдурахмонов

**Босишга рухсат этилди _____ Қоғоз ўлчами _____
Ҳажми 5.0 б.т., 15 нусха. Буюртма № ____
ТИМИ босмахонасида чоп этилди.
Тошкент 100000, Қори-Ниёзий кўчаси 39 уй.**

