

## ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИК СИФАТИНИ МАХСУС ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ

*X.X.Turobov O'zDJTSU katta o'qituvchi,  
Siddiqova F NamDU 2-kurs magistrant.*

**Аннотация:** Мақолада ёш волейболчиларда сакраш, сакровчанлик ва чидамкорлиги, сакраш баландлигини, Абалаков усули билан баҳолаш ва уни махсус машқлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтқазилган тадқиқот натижалари таҳлил қилинган. Волейболчиларда сакровчанликни таъминловчи кинематик элементларни шакллантириш афзаллиги зояси илгари сурулган.

**Калим сўзлар:** Сакраш, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги, сакраш баландлиги, машғулот юкламаси кўрсаткичи, тайёргарлик даври, юклама ҳажми.

**Долзарблик;** Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги қонунини “Кадрлар миллий дастури “ , “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида “ ги қонунини, 2017йил 3 июн, жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисидаги ПҚ – 3031 – сон, 2018 йил 5 мартдаги “ Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора – тадбирлари тўғрисида “ ги ПФ – 5368 – сонли фармон ва қарорлари шунингдек, жисмоний тарбия ва спортга оид чиққан ҳукумат қарорларида белгиланган вазифалар, барча таълим муассасаларида бугунги кунда энг долзарб масала, яъний аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини кучайтириш, унинг оммавийлигини ошириш, шу жумладан, барча таълим тизимидаги ёш авлодни жисмоний бақувват , чаққон иродали , ватанпарварлик руҳида тарбиялаб вояга етказиш учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини янги усул ва воситалар орқали ташкил қилиш ва ўтказиш, кўпроқ ўқувчи – ёшларни спорт машғулотларига янги усул ва воситалар орқали ташкил қилиш ва ўтказиш, кўпроқ ўқувчи – ёшларни спорт машғулотларига оммавий равишда узлуксиз жалб қилишга ва ривожлантиришга қаратилган ҳамда оммавий – спорт тадбирларини ташкил қилишга йўналтирилган .

Волейбол машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш зарурлиги ушбу спорт турига хос бир неча долзарб масалалар билан асосланади. Биринчидан, волейбол – жамоали спорт турларига мансуб бўлиб, унда 6 –кишидан иборат ҳар бир жамоа аъзолари нисбатан кичик майдоннинг (9x18 ) ярмида (9x9) ўзаро ҳамжиҳатлик билан фойдали мақсадга қаратилган техник – тактик усуллар ва комбинацияларни ўта кескин ўзгарувчан йўналишларда ва максимал тезликда

ижро этиш талаб қилинади . Иккинчидан, бугунги волейболда деярли барча ўйин усуллари (хужум зарбалари, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) сакраб бажарилади. Л.Р.Айрапетянц, (2006) маълумотларига қараганда мусобақа давомида ўйинчилар фақат зарба бериш учун 242 – 394 марта, тўсиқ қўйиш учун 244 – 441 мартага сакрар эканлар. Тайёрликнинг бир мезосикли давомида фақат зарба ва тўсиқ қўйиш учун жами 1830 мартагача сакрашга тўғри келар экан . Агар бу миқдорда тўп узатиш, тўп киритиш ва чалғитувчи сакрашлар сони қўшилса ва бундай юкламаларни узоқ муддат давомида сакраш баландлигини (сакровчанликгини) туширмасдан ижро этилиши зарурлиги эътиборга олинса волейболчи учун сакраш, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги қанчалик муҳим эканлиги аён бўлади .Тўғри,сўнгги йилларда волейбол бўйича чоп этилган дарсликлар ва ўқув қўлланмаларида мазкур мавзу ёки масалаларга бағишланган маълумотлар ҳамда тадқиқот натижалари талқин этилган (Л.Р.Айрапетянц, М.А.Годик. 1991 йил: Ю.Д.Железняк, 1998, 2005 йил: А.В.Беляев ,М.В.Савин, 2000,2009 йил: Ю.Н.Клещев ,2003: Л.Р.Айрапетянц , 2006: Л.Р.Айрапетянц , А.А.Пулатов, 2012 йил). Шу билан бир қаторда ушбу манбааларда, турли зоналарда зарба бериш, тўсиқ қўйиш, сакраб орқага ёки олдинга тўп узатиш,тўп киритиш учун ижро этиладиган сакрашлар координацияси, баландлиги, ҳолат – югириб келиш,оёқларни букиш бурчагини танлаш масалалари тадқиқот предмети сифатида атрофлича ўрганилмаган . Боз устига сакровчанлик (сакраш баландлиги) фақат Абалаков ёки “диагонал экран” (кассой экран) ўлчов усули билан баҳоланади. Дарвоқе, айрим тадқиқотларда “тезометрик платформа” асбобида ҳам ушбу сифатлар суръати аниқланган. (А.Б.Беляев, М.В.Савин,2009). Аммо тензометрик асбоблар ўзининг оғирлиги, эксплуатацион жиҳатдан кўп вақтни талаб қилишлиги билан сакровчанликни тезкор баҳолаш ва назорат қилиш имконини бермайди. Ана шу ва сакровчанликни таъминловчи бошқа хусусиятларни (юқорида муҳокама этилган) эътиборга олган ҳолда биз ушбу сифатнинг турли кирраларини ўрганиш имкониятини яратадиган янги технологик асбобни ихтиро қилишга эришдик. Муҳокама этилаётган мазкур маълумот, муаммо ва омиллар мақолада ўта долзарб амалий аҳамиятга лойиқ эканлигидан далолат беради.

**Ёш волейболчиларнинг жисмоний Тайёргарлиги ўртача кўрсаткичлари**

| Тестлар                            | Шуғулланувчи ёши |       |       |       |
|------------------------------------|------------------|-------|-------|-------|
|                                    | 10ёш             | 12 ёш | 14 ёш | 16 ёш |
| 30 м га югуриш (м/сек)             | 4,50             | 4,00  | 3,70  | 3,60  |
| Аблаков усулида сакраш (см)        | 45,8             | 49,0  | 46,3  | 68,3  |
| Узунликка сакраш (см)              | 198              | 206   | 235   | 260   |
| Узунликка югуриб келиб сакраш (см) | 339              | 421   | 450   | 459   |

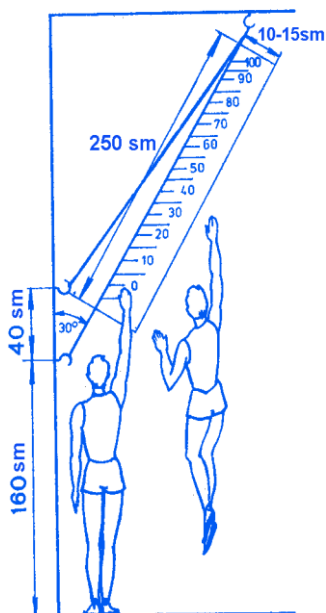
|                                 |      |       |       |       |
|---------------------------------|------|-------|-------|-------|
| Тўлдирилган тўпни улоқтириш (м) | 8,22 | 12,70 | 13,21 | 13,62 |
|---------------------------------|------|-------|-------|-------|

**Тадқиқот мақсади:** ҳаракатли ўйинлар орқали замонавий волейболга хос сакраш турлари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини таъминловчи кинематик омилларни ўрганиш асосида мазкур қобилиятни жадал ҳамда самарали шакллантириш воситаларини аниқлаш.

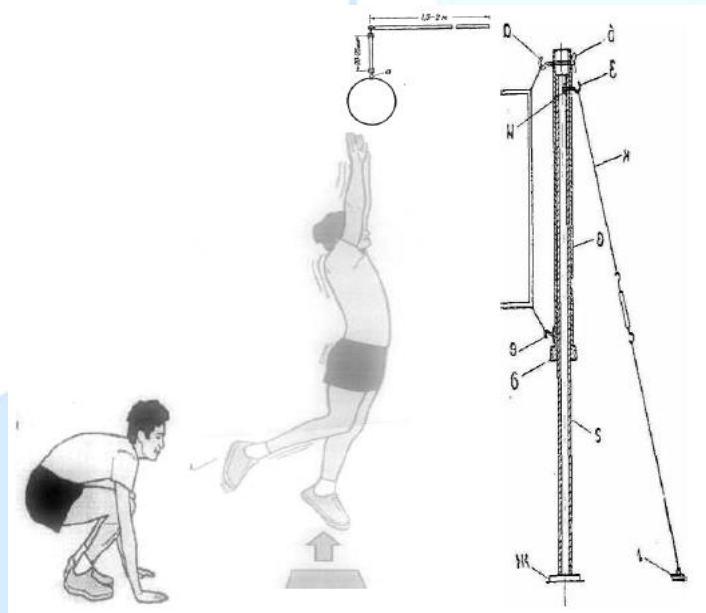
**Тадқиқот методлари:** ёш волейболчиларда сакровчанлик ва уни таъминловчи кинематик омилларни амалдаги Абалаков усули ёрдамида ўрганиш. Сакровчанликни назорат қилиш ва баҳолаш мақсадида ишлаб чиқилган технологик асбобни синовдан ўтказиш. Сакровчанликни таъминловчи кинематик элементларни шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган махсус машқлар самарадорлигини аниқлаш. Сакрашчанлик ва сакраш чидамкорлигини аниқлашда биз томонимиздан ясалган махсус асбоб синовдан ўтказилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Жорий тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики. БухТИда 2 йил давомида шуғулланган 19-21 ёшли волейболчиларда сакровчанлик ва сакраш чидамлиги мувофқ меъёрий мезонларга нисбатан жуда суст ривожланганлиги кузатилди. Жумладан, жойдан вертикал сакраш 30,2 см. дан 33,0 см. гача, сакраш чидамкорлиги еса 6,34 мартадан 9,66 мартагача ўсганлиги қайд етилди.

#### Абалаков усулида сакраш



(1-расм.)



(2-расм.)

Замонавий волейболда сакраб ижро этиладиган техник – тактик усулларнинг самарадорлиги сакраш баландлиги (сакровчанлик), сакраш координациясининг ушбу усуллар хусусиятларига боғлиқ эканлиги исбот талаб қилмайди. Шундай экан сакраш кўникмаларига ўргатишда, сакровчанлик ва



сакраш чидамкорлигини ривожлантиришда мазкур кўникмаларни ижро этиш зоналари, уларнинг ўзига хос координацияси, кинематик фазаларни ва элементларни эътиборга олиш муҳим амалий аҳамият касб этади. Алоҳида таъкидлаш жоизки, сакраш кинематикаси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини назорат қилиш ҳамда баҳолаш уларни шакллантириш жараёнини мақсадли ташкил қилиш имконини яратади. Лекин бугунги кунда волейболчилар амалиётида қўлланилаётган назорат услублари сакраш кинематикаси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига хос хусусиятларни тўла – тўқис ўрганишга имкон яратмайди. Муҳокама этилаётган ушбу муаммолар айтиш кунда мавжуд ўқув ва илмий – услубий адабиётларда батафсил кўриб чиқилган. Бинобарин, мазкур масалаларни тадқиқот асосида ўрганиш ўта долзарб илмий – амалий аҳамиятга эгадир. Айниқса сакраш кўникмалари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини назорат қилиш ҳамда баҳолашда мўлжалланган янги услуб ёки технологик асбоб – воситаларни яратиш замонавий волейболнинг муҳим талабларидан. Ушбу мақоланинг асосий мақсади қайд этилган муаммонинг тадқиқот асосида ҳал этишга қаратилган.

**Хулоса:** Мавзуга доир адабиётларни таҳлил қилиш, волейболчилар тайёрлаш тажрибасини визуал кузатув асосида ўрганиш ва ўтқазилган тадқиқотлар натижаларига биноан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин. Сўнги йилларда волейбол бўйича чоп этилган манбаларда сакраб ижро ўйин усулларига хос сакраш техникаси, координатсияси, кинематик ва аэродинамик элементларига асосланиш масалалари очиб берилмаганлиги аниқланди. Ушбу масалаларга турли ёшли волейболчилар тайёрлаш амалиётида жиддий эътибор қаратилмаслиги визуал натижалари билан ҳам тасдиқланди. Биз томонимиздан сакровчанлик кўрсаткичларини баҳолаш мақсадида яратилган асбоб-мослама ва ноанъанавий тестлар жорий тадқиқотлар ҳамда педагогик тажриба давомида сакраш баландлиги ва сакраш техникасини таъминловчи ўта муҳим кинематик ҳамда аэродинамик элементлар родини очиб беришга имкон яратди. Жумладан, сакраш учун депсиниш вақтида ўнг ва чап оёқнинг асимметрик нисбатда ривожланган портловчи кучи-сакраш техникасига салбий таъсир кўрсатиши аниқланди. Тажриба юзасидан ўтказилган тадқиқот натижаларидан шу нарса маълум бўлдики, 4 ой давомида анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланиб келган НГ да сакровчанлик 0,8-1,3 см. га ўсди холос. ТГ да эса ушбу кўрсаткич 5,0-6,3 см. гача ортганлиги кузатилди. Сакраш чидамкорлиги НГ да 1,3 марта, ТГ да 7,1 марта ўсганлиги билан фарқланди. Тажриба давомида яратилган асбоб-мослама ва ноанъанавий тестларни қўллаш натижасида шу нарса исботландики, сакраб ижро этиладиган ўйин усулига мос сакраш техникасига ўргатиш, сакраш баландлиги ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришда аэрокинематик элементлар интеграциясига эътибор қаратиш

сакраш ҳаракатининг барча кўрсаткичларини янада юксакроқ намойиш этишига асос бўлади. Олинган натижалар ва уларга асосан эътироф этилаётган хулосаларга мувофиқ волейболга ўргатиш назарияси ва амалётига “сакраш техникаси ва тактикаси”, “сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини таъминловчи аэрокинематик элементлар” деган тушунчаларни махсус атама сифатида киритиш таклиф этилади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Пўлатов. А. А. Волейбол жисмоний тарбия институти. Курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Тошкент. 2004 й
2. Айрапетьянц. Волейбол. Учебник для высших учебник заведений Тошкент: Зўр қалам. 2005 й
3. Айрапетьянц. Л. Р. Пўлатов. А. А. Волейбол назарияси ва услубияти Тошкент: фан ва технология: 2012 й
4. Қурбонова. М. А. Қосимова. М. У. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Олий ўқув юртлари умумий курс учун ўқув қўлланма Тошкент: 2009 й
5. Пўлатов.А.А. болейболнинг расмий қоидалари. ЎЗЖТИ нашриёти матбуот бўлими Тошкент: 2002.