

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
KAFEDRASI

7-6JM-14 guruh talabasi

Aslonov Suxrob Axtamovich

Mavzu: YOSH VOLEYBOLCHILARGA XOS YONLANMA
HARAKATLANISH TEZKORLIGI VA TO'P UZATISH ANIQLIGINI
SHAKLLANTIRISH.

5112000 “Jismoniy madaniyat” ixtisosligi bakalavr ilmiy darajasini
olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport” kafedrası mudiri

_____ A.K.Ibragimov
«_____» _____ 2018 y.

Ilmiy raxbar _____ O.A.Farmonov

Ilmiy maslahatchi _____ M.Maxmudov.

BUXORO - 2018

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

5112000 “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo’nalishi talabasi

Aslonov Suxrob Axtamovich

O`zlashtirishi haqida

MA’LUMOTNOMA

Talaba Aslonov Suxrob Axtamovich Buxoro Davlat Universitetida
2014-2018 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va
quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A'LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

MA'QULLAYMAN

Ilmiy rahbari: _____ O.A.Farmonov
 « ____ » _____ 2017 y.

TASDIQLAYMAN

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”
 kafedrası mudiri: _____ A.K.Ibragimov
 « ____ » _____ 2017 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Aslonov Suxrob Axtamovich
 “yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini
 shakllantirish.” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo'lgan
 ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	Ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
3.	Ta'lim muassasalarida voleybol sporti bo'yicha to'garak mashg'ulotlari va musobaqalarni tashkil qilish	Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, Yanvar	Ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	Ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1- bobini tayyorlash	Fevral	Ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	Ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	Mart, Aprel	Ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	Ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	Ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	Ijro etildi.
12.	Dastlabki himoya jarayonida ko'rsatilgan kamchiliklarni tuzatib oxirgi himoyaga qatnashish.		

Bitiruvchi kurs talabasi:
Ilmiy rahbar:

Aslonov Suxrob
O.A.Farmonov

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig'lishi bayonnomasidan
KO'CHIRMA**

« ___ » _____ 2017 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma'murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o'qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro'ziev, B.Do'stov,
M.G'afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G'afurov,
o'qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattoroy, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

1. 2017-2018 o'quv yili uchun bitiruv malakaviy ish mayzularini tasdiqlash.

Yig'ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus ishchi guruh tomonidan tekshirib chiqilganligini qayt etdi. Shundan keyin bitiruv malakaviy ishlari ro'yxati yigilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruvchi kurs talabalarining bitiruv malakaviy ishlari mavzularini tasdiqlash bo'yicha qo'shimcha so'zga chiquvchilar yo'q.

Ko'rilgan masala bo'yicha quyidagicha

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-6JM-14 guruh talabasi Aslonov Suxrob Axtamovich bitiruv malakaviy ishi yozishga ruxsat etilsin.

2. “Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirish” bitiruv malakaviy ishi mavzusi etib tasdiqlansin.

3. Katta o'qituvchi O.A.Farmonov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig'ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig`ilishi bayonnomasidan
KO`CHIRMA**

« ___ » _____ 2018 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma'murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro`ziev, B.Do`stov,
M.G`afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov,
o`qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattoroy, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

**1. 2017-2018 o`quv yili uchun mo`ljallangan bitiruv malakaviy
ishlarning dastlabki himoyasining muhokamasi va himoyaga tavsiya etish.**

Yig`ilishda 7-6JM-14 guruh talabasi Aslonov Suxrob Axtamovich katta o`qituvchi O.A.Farmonov ilmiy rahbarligida bajargan “Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to`p uzatish aniqligini shakllantirish” mavzusidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi to`g`risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Qo`shimcha so`zga chiquvchilar yo`q. Ish yakunlanganligini hisobga olib,

Kafedra yig`ilishi qaror qiladi:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-6JM-14 guruh talabasi Aslonov Suxrob Axtamovichning “Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to`p uzatish aniqligini shakllantirish” mavzusida bitiruv malakaviy ishi talabga javob beradi, u sinov himoyasidan o`tdi deb hisoblansin va rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

2. Aslonov Suxrob Axtamovichning bitiruv malakaviy ishiga ilmiy maslahatchi sifatida oqituvchi M.Maxmudov belgilansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

Aslonov Suxrob Axtamovichning

“Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to’p uzatish aniqligini shakllantirish” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi: *Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o’rtasida sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munasib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.*

Jismoniy tarbiya va sport turlariga oid harakat malakalariga o’rgatish, jismoniy mashg’ulotlarni ilmiy tashkil qilish, bolalarni jalb qilish jarayonida yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to’p uzatish aniqligini shakllantirish yechimlarining hal etilishi o’ta zarur bo’lgan dolzarb masalalaridan biridir.

Aslonov Suxrob Axtamovich tomonidan tayyorlangan “Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to’p uzatish aniqligini shakllantirish” nomli bitiruv malakaviy ishda ushbu muammoning yechimlari keltirilgan. Mavzuning hozirgi kundagi dolzarbligi keng ma’noda ochib berilgan.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi: *talaba berilgan topshiriqlarni to’liq amalga oshirgan va ishni tajriba asosida tayyorlagan.*

Bajarilgan ishga talabaning munosabati: *talaba o’zi bajargan ishidan juda yaxshi ta’surotda, kelajakda o’qishdan so’ng ilmiy ishini davom ettirmoqchi.*

Talabaning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko’nikmalari: *talaba ishni tayyorlashda juda ko’p adabiyotlarni o’qib tahlil qilgan va materiallarni mustaqil bayon eta oladi.*

Talabalarning tadqiqotchilik ko’nikmalari: *talabada tadqiqotchilik ko’nikmalari shakllangan va mustaqil faoliyat yurita oladi.*

Talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya’ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k: *talaba yuksak kasbiy tayyorgarlikka ega, pedagogik topshiriqlarni yecha oladi va mustaqil fikrga ega.*

Olingan natijalarning amaliyotga ta’lim jarayoniga qo’llash imkoniyati hamda talabaning ixtisosligi bo’yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiq: *natijalarni amaliyotga qo’llash imkoni mavjud, talaba ixtisosligi bo’yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiq*

Ilmiy rahbar:

O.A.Farmonov

Aslonov Suxrob Axtamovichning

“Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to‘p uzatish aniqligini shakllantirish”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo‘yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi: *Bitiruv malakaviy ish mavzusi hozirgi zamon voleybolida muhim ahamiyatga ega. Sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish, unda serqirra metod va pettexnologiyalarni qo‘llash natijasida o‘z Vatanimiz sharafigini himoya qiluvchi yetuk, kuchli sportchilarni tayyorlash hozirgi kunda muhim masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Chunki yosh voleybolchilarni jismoniy, texnik, taktik mahoratlarini oshirish bilan birga unda harakatlanish tezkorligini bog‘lab to‘p uzatish aniqligini shakllantirish juda muhim ahamiyatga ega.*

Bu borada bitiruv malakaviy ishda juda ko‘p avaliy va nazariy ma‘lumotlar mavjud. Adabiyotlardan to‘liq foydalanishga erishgan.

Aslonov Suxrob Axtamovich tomonidan tayyorlangan “Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to‘p uzatish aniqligini shakllantirish” nomli bitiruv malakaviy ish mavzusi juda dolzarb.

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: *bajarilgan ish belgilangan vazifalarga mos keladi.*

Materialning mantiqiy bayon etilishi: *ishda keltirilgan materiallarga ilmiy jihatdan yondashilgan va mantiqiy bayon etilgan*

Ishga oid manbalarning to‘la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: *ishga oid asosiy va qo‘shimcha manbalar yetarlicha tahlil qilingan.*

Ishning mustaqil bajarilganligi: *talaba ishni tayyorlashda materiallarni, manbalarni mustaqil o‘rganib so‘ng o‘zi tajribalarni tashkil qilgan.*

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to‘la va to‘g‘ri baholanganligi: *talaba tomonidan olib borilgan nazariy ma‘lumotlar samaradorligi to‘la va to‘g‘ri baholangan.*

Xulosalarning to‘liq izohlanganligi: *ishdagi xulosalar to‘liq izohlangan.*

Ishning amaliy ahamiyati: *ishdan kelajakda voleybol mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishda foydalansa bo‘ladi.*

Ishdagi kamchiliklar: *ishda ayrim juziy kamchiliklar mavjud lekin bu kamchiliklar ishga salbiy ta‘sir ko‘rsatmaydi.*

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: *bitiruv malakaviy ish talab darajasida rasmiylashtirilgan.*

Ishning himoyaga loyiqligi: *bitiruvchi kurs talabasi Aslonov Suxrob Axtamovich “Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to‘p uzatish aniqligini shakllantirish” mavzusidagi ishini tugallangan deb hisoblayman va uni himoyaga tavsiya etaman*

Ilmiy maslahatchi:

M.Maxmudov.

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim

yo'nalishi bitiruvchisi Aslonov Suxrob Axtamovichning

**“Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini
shakllantirish”**

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish haqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomda asosan quyidagilarni aniqladi:

1.BMIning xajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor:tabiiy yonalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga kisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chikish holatlari mavjud-4 ball.

2.Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.

3.Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli darajada asoslanmagan-3 ball, noanik-2ball.

4.Maqsad va vazifalarning anik ifodalanganligi: anik-7 ball, to'lik anik emas-5 ball, anik emas-3 ball.

5.BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, kisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.

6.Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.

7.BMIning xulosa qismida ishlab chikarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy soxada ko'llashga (talim, atrof-mug'ptni ximoya kilish,manaviy-mariviy...)tavsiya kilingan-5 ball, tavsiya yo'q-Z ball.

8.Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: anik-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.

9.Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadkikodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ xarakterdan-3 ball.

10.Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.

12.Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.

13.BMIni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yahshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.

14.BMIga ko'yilgan yakuniy ball_____Bahosi_____

Eslatma:Har bir bal bo'yicha aniklangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi_____

F.I.Sh.imzo

A'zolari_____

F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana «_____» _____ 2018 y

DAVLAT ATTESTASIYA KOMISSIYASIGA
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba Aslonov Suxrob Axtamovichning **“Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to’p uzatish aniqligini shakllantirish”** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o’zlashtirishi to’g’risida ma’lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig’ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B.Ma’murov

2018 yil _____ iyun.

Mavzu:Yosh voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirish.

REJA

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati,

I BOB. SPORT KO'NIKMALARIGA O'RGATISH VA ULARNI O'ZLASHTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING O'RNI

1.1. Jismoniy sifatlar texnik ko'nikmalarni samarali o'zlashtirish poydevori

1.2. Voleybolga xos texnik-taktik usullarni samarali ijro etishda holat va harakatlanish ko'nikmalarining o'rni

1.3. Jismoniy va texnik imkoniyatlarni qo'shma shakllantirish masalalari

II BOB. YONLANMA HARAKATLANISH TEZKORLIGI VA TO'P UZATISH ANIQLIGINING VAZIFALARI VA USLUBLARI

2.1. Yonlanma harakatlanish tezligini shakllantirishning vazifalari va uslublari

2.2. To'p uzatuvchi o'yinchining to'p uzatish aniqligini rivojlantirishga texnik vositalar maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi.

2.3. Voleybolga xos harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligining o'zaro bog'liqligi

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

Kirish

Mustaqillikka erishgan kundan boshlab O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi bilan jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib keldi. Yurtboshimiz tomonidan ushbu sohani yanada rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan qator farmonlari va hukumat qarorlari, mazkur konseptual hujjatlar asosida amalga oshirilgan asrlarga teng islohotlar, yurtimizning barcha hududlarida xalqaro standartlarga mos sport inshootlarini barpo etilishi, "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ommaviy sport musobaqalarining joriy etilishi va muntazam o'tkazilib kelinayotganligi yuqorida qayd etilgan fikrning yaqqol dalilidir. Darhaqiqat, millat sog'ligini mustahkamlash, baquvvat va barkamol avlodni tarbiyalash oliy maqsad sifatida Prezidentimiz rahnamoligida o'zining amaliy ifodasini topib kelmoqda. Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish, ma'nan hamda jismonan barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida borgan sari keng ommalashib, turli qatlamga mansub aholi, ayniqsa, o'quvchi yoshlarimiz turmushining kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Bugungi kunda millionlab o'g'il va qizlarimiz eng zamonaviy sport koshonalarida jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanib, o'z salomatliklarini kuchaytirib bormoqda.

Kechagi yosh sportchilarimiz ayni kunlarda eng nufuzli xalqaro musobaqalarning yuksak shohsupalaridan joy olib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda.

Shu bilan bir qatorda, ta'kidlash muhimki, taraqqiyot to'xtab qolmaydi, yutuqlar salmoqli, lekin kamchiliklar ham yo'q emas. Shu maqsadda prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev tomonidan "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorida ta'lim muassasalarida, ayniqsa qishloq maktablarida sport to'garaklarini tashkil qilish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, musobaqalarni yuksak madaniy va ma'naviy saviyada o'tkazish masalalariga jiddiy e'tibor qaratish, chet el

mutaxassis va sportchilarini jalb qilish natijasida O'zbekistonda sport industryasi va infratuzilmasini rivojlantirish, oliy sport mahorati sohasida mamlakatimizning xalqaro sport maydonida munosib ishtirokini ta'minlashga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish vazifalari belgilandi. Maktablarda voleybol bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar, sport ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish jarayoni muntazamlik, onglilik va faollik mukammallik va muvofiqlik hamda uzluksizlik prinsiplariga asoslanmasligi kerak.

Mavzuning mohiyati shundan iboratki, voleybolda raqib maydoni tomonidan yo'naltirilgan to'plar yon chiziqlarga paralel yoki diagonal yo'nalishda amalga oshiriladi. Demak, o'yinchilar yonlanma harakatlanish tezligi qancha yuqori bo'lsa, to'pga etib kelish va unga etib kelish shunchalik samarali ijro etiladi. To'g'ri ushbu masala amaliyotda u yoki bu darajada o'rgatish ob'ekti sifatida o'rganiladi. Vaholanki, bugungi kunda barcha sport turlari, shu jumladan, voleybol mashg'ulotlari ham faqatgina ilmiy asoslangan bo'lsagina va muntazamlik tamoyiliga javob bersagina o'zining "sog'lomlashtiruvchi va mashqlantiruvchi" burchini ado etishi mumkin.

Bitiruv malakaviy ishning dolzarbligi

Iqtidorli yosh voleybolchilar tayyorlash jarayonida esa har bir o'tkaziladigan mashg'ulotlar ilmiy jihatdan asoslangan bo'lishi, har bir mashq va mashqlarning yalpi yuklamasi shug'ullanuvchi bolalar imkoniyatlariga loyiq bo'lmog'i lozim. Ma'lumki, zamonaviy voleybolda turli zonalarda to'pni o'z vaqtida qabul qilishi va uni muayyan "manzilga" (zonaga) aniq uzatish aksariyat yonlanma harakatlanish tezligi hamda mahorati bilan belgilanadi. Boshqacha qilib aytganda maydon bo'ylab yonlanma harakatlanish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, to'pni qabul qilish, "manzilga" etkazish va uni uzatish aniqligi shunchalik yuksak bo'ladi, binobarin zarba berish samaradorligi ham shunchalik katta koeffitsient bilan ifodalanishiga imkon yaratiladi.

Qayd etilgan fikr-mulohazalar bo'yicha tanlagan mavzuning qanchalik dolzarb ahamiyatga loyiq ekanligidan dalolat beradi.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi.

Voleybolga xos yonlanma harakatlanish tezligi va to'p uzatish aniqligini shakllantiruvchi vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini yosh voleybolchilar misolida aniqlashga bag'ishlangan.

Bitiruv malakaviy ishning vazifasi.

Yosh voleybolchilarning yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirish ko'rsatgichlarni tahlil qilish. Dastlabki o'rgatish bosqichida sh ioleybolchilarning tezkorligi va to'p uzatish aniqligini jismoniy mashqlarni takomillashtirish natijasida samarali oshirish imkoniyatini aniqlash.

Bitiruv malakaviy ishning ob'ekti va predmeti .

Buxoro shahri Xalq ta'lim boshqarmasiga qarashli 22-sonli o'rta maktab to'g'garagida shug'ullanuvchi 15-16 yoshli voleybolchilar tadqiqot ob'ekti sifatida tanlandi. Ularda maydon bo'ylab yonlanma harakatlanish tezligi va to'p uzatish aniqligini o'rganishi esa tadqiqot predmeti etib belgilandi.

Bitiruv malakaviy ishning ilmiy yangiligi.

15-16 yoshli voleybolchilarning o'quv mashg'ulotlarida yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini yanada takomillashtirib borish, maxsus mashqlarni mashg'ulotlarda qo'llab, shu sifatlarning jadal o'sishiga olib keldi. Bu borada respublikamizning bir qator olimlarining L,R.Ayropetyans, A.A.Pulatov, Sh.I.Isroilov adabiyotlarida yoritilib berilgan.

Bitiruv malakaviy ishning uslubiy va uslubiyoti.

Umumta'lim maktablari, BO'SM va kasb-hunar kollejlarida tadqiqot mavzusi bian bog'iq bo'lgan, ya'ni yosh voleybolchilarning yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirishga doir uslubiy adaishuotlarni, darslik va o'quv-uslubiy qo'llanmalarni o'rganish va ularni tahlil qilish

Bitiruv malakaviy ishning farazi.

Faraz qilindiki, voleybolga xos yonlanma harakatlanish tezligi va to'p uzatish aniqligini birgalikda shakllantiruvchi maxsus vaziyatli mashqlar

majmuasini ishlab chiqish va uni muntazam qo'llay borish shu ko'nikmalarni jadal o'zlashtirish imkoniyatini yaratadi.

Bitiruv malakaviy ishning tarkibi va hajmi.

Bitiruv malakaviy ish ___betda bayon etilgan bo'lib: kirish ___ta bob, xotima, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati ___ ta chizma ___ ta jadvallardan tashkil topgan.



I BOB. SPORT KO'NIKMALARIGA O'RGATISH VA ULARNI O'ZLASHTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING O'RNI

Inson tug'ilishidan boshlab, avval instinktiv tarzda mustaqil, so'ng shartli refleks asosida o'zi yoki "o'rgatuvchilar" (ota-ona, tarbiyachi, o'qituvchi) yordamida turli hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantirib boradi.

O'z navbatida hayot, turmush, mehnat, sport, mudofaa va h.k, omillar shu ko'nikmalarni tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamkorlik va ma'lum darajada egiluvchanlik bilan ijro etish ehtiyoji tug'iladi. Ana shu jismoniy qobiliyatlar qanchalik shakllangan bo'lsa, barcha turdagi harakat ko'nikmalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilib chiqish va h.k) shu jumladan, sportga xos texnik-taktik malakalar, shunchalik uzoq muddat davomida tezkorlik, chaqqonlik yuksak kuch, chidamkorlik bilan ijro etilishi mumkin.

Har bir jismoniy sifat o'z navbatida bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, bir jismoniy sifatni shakllanishi, ikkinchi bir jismoniy sifatga ko'chishi kuzatiladi.

So'nggi yillarda ushbu masalalarga oid ko'plab tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Lekin har bir sport turiga xos texnik-taktik ko'nikmalar o'ziga xos biomexanik, koordinasion va kinematik xususiyatlarga ega bo'lib, ularni ijro etishda bir guruhga xos jismoniy sifatlar ikkinchi bir jismoniy sifatlarga nisbatan ustuvorlik bilan farq qiladi.

Masalan, uzoq masofaga yugurishda aerob chidamkorlik, og'ir atletikada kuch, sport o'yinlarida o'zgaruvchan tezkorlik yoki chaqqonlik sifatlari ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Ma'lumki, harakat ko'nikmalari (yurish, yugurish, o'tirish-turish, to'xtash, sakrash va h.k.), jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) va tanlangan sport turiga xos texnik malakalar o'rtasidagi uzviy bog'liklik ko'plab etakchi mutaxassis olimlar tomonidan isbot qilib berilgan (V.P.Filin, L.P.Matveev, J.K.Xolodov, V.S.Kuznestov, V.N.Platonov, M.A.Godik,).

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ko'pincha "harakat tayyorgarligi", "harakat sifatlari", "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy sifatlar" degan atamalar yoki tushunchalar uchrab turadi. Ushbu atamalarning barchasi o'ziga xos mohiyat va o'ziga xos tushunchalarga egadir.

Ba'zida ularni bir xil yoki bir-biriga yaqin tushunchalar bilan aralashtirish hollari ham kuzatiladi.

"Harakat tayyorgarligi" - bu barcha harakat ko'nikmalari (yurish, yugurish, to'xtash, o'tirish, yotish, turish, sakrash, sirpanish va h.k)ni shakllantirish va ma'lum darajada harakatlar "boyligi", harakatlar zahirasini yaratish ma'nosini anglatadi.

"Harakat sifatlari" qaysidir ma'noda "jismoniy sifatlar"ni anglatadi yoki sinonim sifatida qo'llanilishi mumkin.

"Jismoniy tayyorgarlik" - umumiy va har bir sport turiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini anglatadi. Lekin "harakat tayyorgarligi" nisbatan kengroq ma'noda tushuniladi. "Harakat tayyorgarligi" qanchalik erta yoshdan boshlab, shakllantirib borilsa, nasliy harakat qobiliyatlari ham shunchalik sayqal topib boradi, yangi harakat usullari vujudga kelishi mumkin, harakat zaxiralari doirasi kengayadi, binobarin, bunday bolalar sport ko'nikmalari va malakalarini nisbatan samarali o'zlashtira boshlaydi.



1.1. Jismoniy sifatlar texnik ko'nikmalarni samarali o'zlashtirish poydevori

Bugungi voleybol amaliyotida sport to'garaklari va BO'SMLar qoshida 6 yoshdan boshlab sog'lomlashtirish guruhlarini tashkil qilish hamda ular bilan maxsus dastur asosida yo'naltirilgan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish muhimligi belgilab qo'yilgan (Yu.D.Jeleznyak, V.A.Kunyanskiy, A.V.Chachin). Mashg'ulotlar davomida bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining shakllanish dinamikasi va albatta, ularning sog'ligi muntazam nazorat qilinib borilishi ta'kidlanadi.

9-10 yosh bosqichiga etganda bolalar quyidagi me'yoriy talablarga mos jismoniy imkoniyatlarga erishishi qabul qilingan (1-jadval).

1-jadval

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi 9-10 yoshli voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'rnatilgan me'yoriy talabalar

t/r	Test mashqlari	Baholar		
		a'lo	yaxshi	qonikarli
1.	30 m yugurish (soniya)	5,3 va kam	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	5x6 yugurish (soniya)	12,0 va kam	12,2-12,4	12,5-12,8
3.	Archasimon yugurish (soniya)	31,0 va kam	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Joydan vertikal sakrash (sm)	40 va yuqori	39-33	32-26
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish (m)	11 va ko'p	10,9-9,0	8,9-6,0

Sport o'yinlari turlari (voleybol, basketbol, gandbol, futbol va h.k) bo'yicha turli yillarda nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishda bolalarning yoshi, shug'ullanuvchilar soni, guruhlar soni turlicha berilgan. Masalan, 1982 yilda Yu.D.Jeleznyak, K.A.Shvest, N.V.Dolinskayalar muallifligida chop etilgan BO'SM dasturida 10-11-12 yoshli bolalar uchun dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilish bo'yicha me'yoriy test mezonlari berilgan. Guruhdagi shug'ullanuvchilar soni 15 kishi, haftalik mashg'ulotlar hajmi 8 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 416 soat mikdorida berilgan (2,3-jadval).

O'quv guruhlarining jamlanishi va mashg'ulotlar

O'quv yili	Shug'ullanuvchilar yoshi	Guruhda shug'ullanuvchilar soni	Haftalik mashg'ulotlar xajmi (soat)	Yillik mashg'ulotlar xajmi (soat)
Birinchi	9-11	15	8	416
Ikkinchi	10-12	15	8	416

O'quv-mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik turlariga ajratilgan mashg'ulotlar**hajmi****(52 xaftaga soatlarda)**

T/r	Tayyorgarlik turlari	1 o'quv yili 9-11 yosh	2 o'quv yili 10-12 yosh
1.	Nazariy	8	18
2.	UJT	131	124
3.	MJT	76	64
4.	Texnik	107	99
5.	Taktik	38	51
6.	Integral tayyorgarlik (shu jumladan nazorat o'yinlari)	38	40
7.	Nazorat sinovlari	18	20
JAMI:		416	416
Mashg'ulot kunlari soni		194	188
Mashg'ulotlar soni		208	208
Musobaqa kunlari soni		14	20

Lekin, 2009 yilda Yu.J.Jeleznyak, A.V.Chachin, Yu.P.Siromyatnikovlar muallifligida nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturida esa sport-sog'lomlashtirish guruhiga qabul qilinadigan bolalar yoshi 6-8, shug'ullanuvchilar soni 15 ta, haftalik mashg'ulotlar hajmi 6 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 312 soat deb belgilangan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha qabul qilingan davlat ta'lim standartlarida mashg'ulotlar sifatiga va uning mazmuniga doir talablarni o'quvchilar tayyorgarligining zarur etarli darajasi, ta'lim muassasalaridagi faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

“Talim to’g’risida”gi qonun, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” asosida talim olish yo’llari xilma-xilligi sharoitida har bir ta’lim muassasasi o’quvchilarning sog’ligini saqlash va mustahkamlash jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

“Jismoniy tarbiya va ta’lim” kursi umumiy o’rta ta’limda quyidagilardan tarkib topadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari.
2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari: darsdan oldin o’tkaziladigan gimnastika, jismoniy daqiqalar, uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik tanafuslar, o’yinlar.
3. Jismoniy mashq mashg’ulotlarining sinfdan tashqari shakllari: sport to’garaklari, fakultativlar, sport turlari bo’yicha musobaqalar va boshqalar.

Jismoniy tarbiya o’quv dasturiga sport o’yinlari materiallari kiritilgan (voleybol, basketbol, qo’l to’pi va alohida futbol).

Voleybol bo’yicha dastur materiallarini o’rgatish uchun zarur bo’lgan mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o’yinning nazariy va amaliy qoidalari kiritiladi. Mashg’ulotlarning samaradorligi o’qituvchining darsni to’g’ri rejalashtirishi va tashkil etishiga, ko’proq foydali harakatlarini o’rgatishning koeffitsientiga bog’liq bo’ladi. Jixoz va asbob - anjomlardan foydalanish muhim rol o’ynaydi (E.K.Axmerov).

Voleybol bo’yicha mashg’ulotni muvaffaqiyatli o’rgatish uchun bir necha to’p va maydoncha bo’lishi yetarli emas. Albatta, to’ldirma to’p, osib qo’yilgan to’plar, amortizatorli to’p va boshqa shu kabi jihozlar bo’lishi zarur. Dasturda voleybol uchun ajratilgan soat (yiliga 20 soat) harakat texnikasi va taktikasini zarur va etarli darajada o’zlashtirib olishga etmaydi. Shuning uchun umumta’lim maktablarida voleybol sporti bo’yicha to’garak mashg’ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Voleybol sport to'garagini tashkil etish yosh voleybolchilarni tayyorlashdan boshlanadi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarkibiy uyg'unligi hamda yosh jihatdan bir hilligi mashg'ulotlari shakliga mos tushadi.

Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Voleybol to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishda ham qabul qilingan qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi.

-Birinchidan, shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun mashg'ulot davomida amalga oshirib borilishi kerak.

-Ikkinchidan, mashg'ulot o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham uslubiy shablonlardan qochish kerak.

Mashg'ulot mazmuni va usuliyatini xilma-xil qilish kerakligini vazifalarining doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning organizmi va psixikasida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasi, tashqi sharoitning o'tkazuvchanligi taqozo etadi.

-Uchinchidan, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etishi kerak. Faqat shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv - tarbiya jarayoniga erishish mumkin va shug'ullanuvchilarning mashg'ulotni tashlab ketishlari yoxud qoloqlar paydo bo'lishining oldi olinadi.

-To'rtinchidan, har bir mashg'ulotdagi o'quv faoliyatini usuliy tamoyillarga qat'iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Mashg'ulotning ta'siri har tomonlama sog'lomlashtiruvchi, bilim va tarbiya beruvchi bo'lishi kerak.

-Beshinchidan, mashg'ulot oldiga mazkur darsda hal etish mumkin bo'lgan mutloq aniq vazifalar qo'yish kerak. O'quv-tarbiya jarayonining umumiy masalalari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) hal etilishiga alohida aniq vazifalar tizimini bajarish orqali erishiladi.

Voleybol - mashg'ulot darslari kabi uch qismga: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga bo'linadi. So'ngra belgilangan qismlarning oldiga qo'yilgan

vazifalarni hisobga olgan holda darsning aniq ustalashgan tuzilmasi ishlab chiqiladi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida boshlanadigan asosiy faoliyatga funksional tayyorgarlik markaziy o'rinni egallaydi. Bunga me'yorlash oson, tayyorlanish va bajarishga ko'p vaqt ketmaydigan mashqlar yordamida erishiladi. Yugurish, sakrash, o'yinlar va o'quvchilarga yaxshi tanish bo'lgan harakatlar shular jumlasiga kiradi. Umumiy rivojlantirish mashqlari kompleksini birin-ketinlik tamoyiliga rioya qilgan holda, ko'pgina hollarda quyidagi tartibda bajariladi: kirishish mashqlari; qo'l va elka kamari uchun mashqlar; oyoqlar uchun mashqlar; cho'nqayishlar; gavda uchun mashqlar; sakrashlar; mushaklarni kuchaytirish mashqlari (Yu.D.Jeleznyak).

Mashg'ulotning eng murakkab vazifalari asosiy qismda hal etiladi. Odatda, yangi materialni, koordinatsiyasi jihatdan murakkab harakatlarni o'rganish asosiy qismning boshida hal etiladi.

Voleyboldagi texnik va taktik harakatlarga o'rgatish vazifalari bosqichlariga qat'iy rioya qilgan holda (tanishtirish, o'rgatish, takomillashtirish) asosiy qismda hal etiladi. Texnik va taktik harakatlarga o'rgatishda tayyorlov, yaqinlashtiruvchi mashqlar kompleksidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida harakat shiddatini asta-soniyain kamaytirish, bajarilgan ishni shug'ullanuvchilar tomonidan tahlil qila bilishga erishish juda muhimdir. Uy vazifalariga alohida e'tibor berish kerak. Mashg'ulot mustaqil bajariladigan mashqlar bilan to'ldiriladi.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini tanlash ham muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarni mumkin qadar ochiq havoga olib chiqish imkoniyatidan to'la foydalanish kerak. To'g'ri, ochiq maydonchada shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish qiyin bo'ladi.

Ba'zan, quyosh, shamol, shug'ullanuvchilar e'tiborini chalg'itadigan predmetlar dars o'tkazishga halal berib turadi. Ammo ochiq havoda o'tkazilgan

mashg'ulotlarda ish qobiliyati oshadi va bu mashg'ulotlar chiniqishga, sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi.

Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni, ayniqsa, voleybolchilar uchun o'ta muhim bo'lgan tezkorlik va sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda doimo an'anaviy standart mashqlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis olimlarning tadqiqotlariga ko'ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda juda katta qiziqish uyg'otar ekan. Eng muhimi shakllantirillayotgan sifatlarni qisqa vaqt ichida o'ta samarali rivojlanishi isbot qilingan (L.V.Bileeva, I.M.Korotkov, Yu.D.Jeleznyak, L.V.Bileeva, I.M.Korotkov, T.S.Usmonxo'jaev, F.X.Xo'jaev, M.A.Qurbonova, va boshqalar).

Dastlabki tayyorgarlik guruhida o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishi ularni universallik (har tomonlama) prinsip asosida tashkil qilishdan iboratdir. Bu mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- salomatlikni mustahkamlash;
- bolani jismoniy jihatdan to'g'ri taraqqiy ettirish (vazni, tana va tana qismlarining o'lchamlari, o'pkaning tiriklik sig'imi v.h.k);
- hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, chopish, sakrash, to'xtash, tortilish va h.k) shakllantirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish;
- maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish (sakrovchanlik, maxsus tezkorlik va kuch, maxsus chidamkorlik);
- voleybol holatlari harakatlanishi, to'p uzatish, qabul qilish, zarba berish, to'p kiritish, to'siq qo'yish malakalariga o'rgatish.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida o'tkaziladigan har bir mashg'ulotning davom etish muddati 2 akademik soatdan oshmasligi lozim.

4-jadvalda mashg'ulotlar yo'nalishi bo'yicha soatlar hajmi berilgan bo'lsada, dastur matnida shu mashg'ulotlarga ajratilgan vositalar (mashqlar) turlariga (jismoniy, texnik-taktik va o'yin mashqlari) soatlar taqsimlangan.

Voleybol bo'yicha dastlabki tayyorgarlik guruhiga mo'ljallangan
o'quv rejasi

T/r	Mashg'ulotlar yo'nalishi	O'quv yili va yoshi	
		1 10-12	2 11-13
1.	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	126
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	65
4.	Texnik tayyorgarlik	107	100
5.	Taktik tayyorgarlik	38	53
6.	O'yin tayyorgarligi	38	34
7.	Qabul, ko'chiruv va bitiruv me'yoriy test sinovlari	18	20
	Jami:	416	416

Texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar esa asosan ixtisoslashtirilgan mashqlardan iborat. Fikrimizcha, texnik malakalarni shakllantirishda voleybolga mos keladigan foydalanish samarali natija beradi. Ayniqsa, shu harakatli o'yinlarni o'yin malakalari xususiyatiga moslashtirib qo'llash texnik tayyorgarlik ko'rsatgichlarini yanada tezroq shakllantirishga olib keladi. Chunki, voleybol bilan endigina shug'ullanishni boshlagan bolalar maxsus texnik mashqlarni tez o'zlashtirish anchagina qiyin kechadi. Aynan, moslashtirilgan harakatli o'yinlar bu borada juda qo'l keladi. Qator ilmiy adabiyotlarda ushbu fikrni tasdiqlovchi fikrlar bildirilgan (L.V.Bileeva, I.M.Korotkov, M.A.Kurbanova,. Shu bilan bir qatorda Yu.N.Kleshev, A.G.Furmanov (1979)lar shunga e'tiborni jalb qilishadiki, texnik tayyorgarlik vositalari tarkibida texnik mahoratni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan foydalanish o'ta zarur ekan. Mualliflar alohida maxsus texnik mashqlar, yondashtiruvchi va tayyorlov mashqlari to'g'risida so'z yuritadilar.

Ammo, dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan mashg'ulotlarda qanday jismoniy sifatlar yoki qanday texnik-taktik malakalar shakllantirilishi zarurligidan qat'iy nazar qo'llaniladigan mashqlarning o'yin tarzida berilishi muhim ahamiyatga egadir.

M.A.Kurbonova (2006) o'zining ko'p yillik tadqiqotlarida asosan shuni isbotlab berganki, yosh voleybolchilar texnik-taqtik malakalarni shakllantirishda moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish o'ta samarali natija berar ekan.

Demak, dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik malakalarni shakllantirishga mos mashqlarni tanlash, ularni muvofiq ravishda qayta ishlab chiqish va mashg'ulotlarda qo'llash yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish imkoniyatini yaratlar ekan.



1.2. Voleybolga xos texnik-taktik usullarni samarali ijro etishda holat va harakatlanish ko'nikmalarining o'rni

Sport turlariga xos texnik-taktik ko'nikmalarni ijro etish jismoniy imkoniyatlar bilan belgilanadi. Shunday ekan harakat ko'nikmalari (holat, harakatlanishlar-turish-o'tirish, yurish-yugurish, sakrash va h.k) va jismoniy sifatlarni shakllantirish tanlangan sport turi xususiyatlariga asoslanishi kerak.

Voleybol texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan holat va harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi-ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari - harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatning bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi.

Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

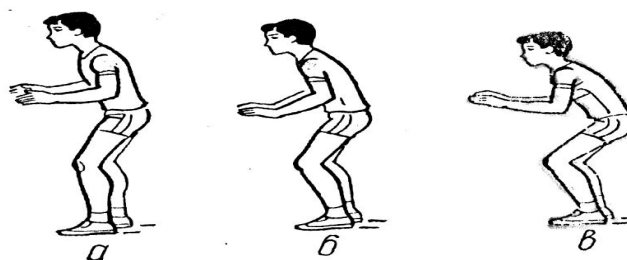
Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- halal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinastiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi.

Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak (1-rasm).



1-rasm.

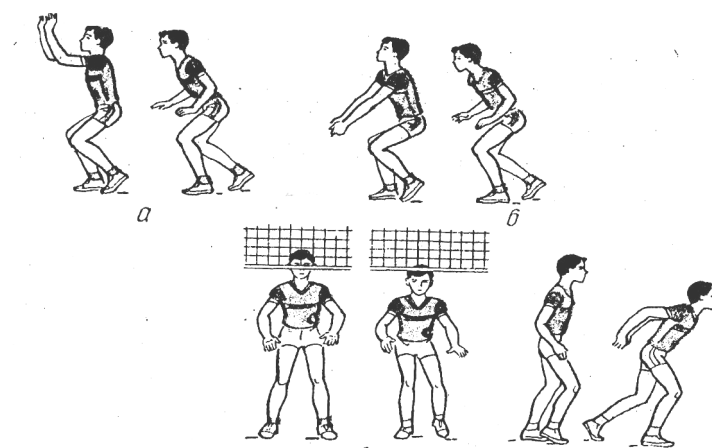
Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda - baland (1a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda - o'rta (1b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past (1v-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yish) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa biroz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini

o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (2a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (2b-rasm), to'siq qo'yishda (2v-rasm) va hujum zarbasini berishda (2g-rasm).

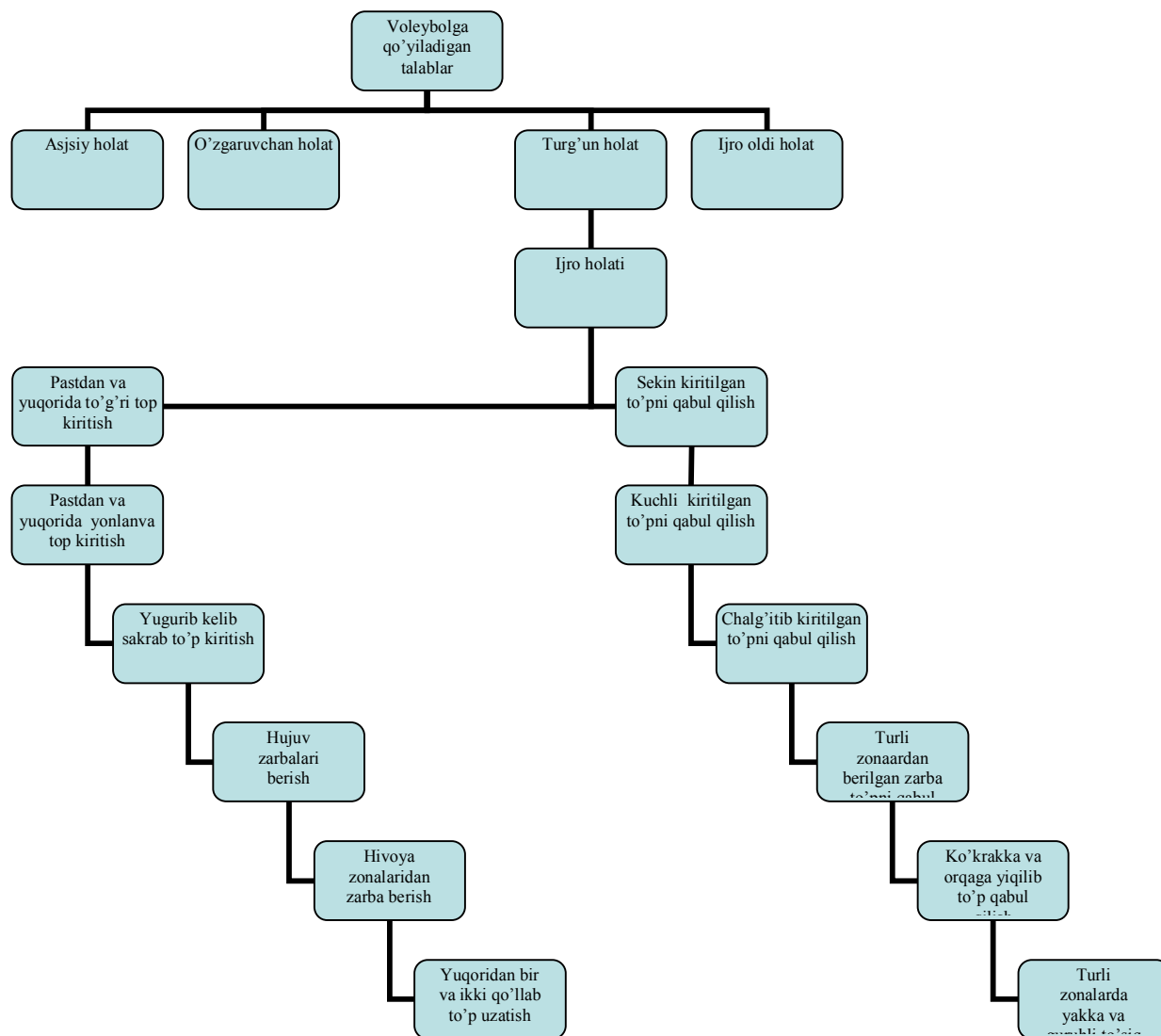


2-rasm.

Voleybolga xos holat va harakatlanishlar o'zgarmas ko'rinishda ifodalaniladigan ko'nikmalarni anglatmaydi. Muayyan holat yoki harakatlanish ijro etiladigan o'yin usullari, o'yin vaziyati, to'pning tezligi, yo'nalishi, baland-pastligi va raqib taktikasiga qarab doimo o'zgarib turadi, hatto ayrim hollarda tamomila yangi holat yoki harakatlanish turlari namoyish etilib qolinishi mumkin. Alohida ta'kidlash joizki, holat va harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishda barcha o'yin vaziyatlarini e'tiborga oluvchi mashqlarni maxsus ishlab chiqilgan tasnifiy andozalar asosida qo'llash o'ta foydali amaliy ahamiyat kasb etadi. Ana shu fikr -

mulohazani e'tiborga olgan holda biz holat va harakatlanish ko'nikmalarini ifoda etuvchi tasnifiy andozalar ishlab chiqdik va pedagogik tajribada uning samaradorligini aniqladik (3,4- rasmlar).

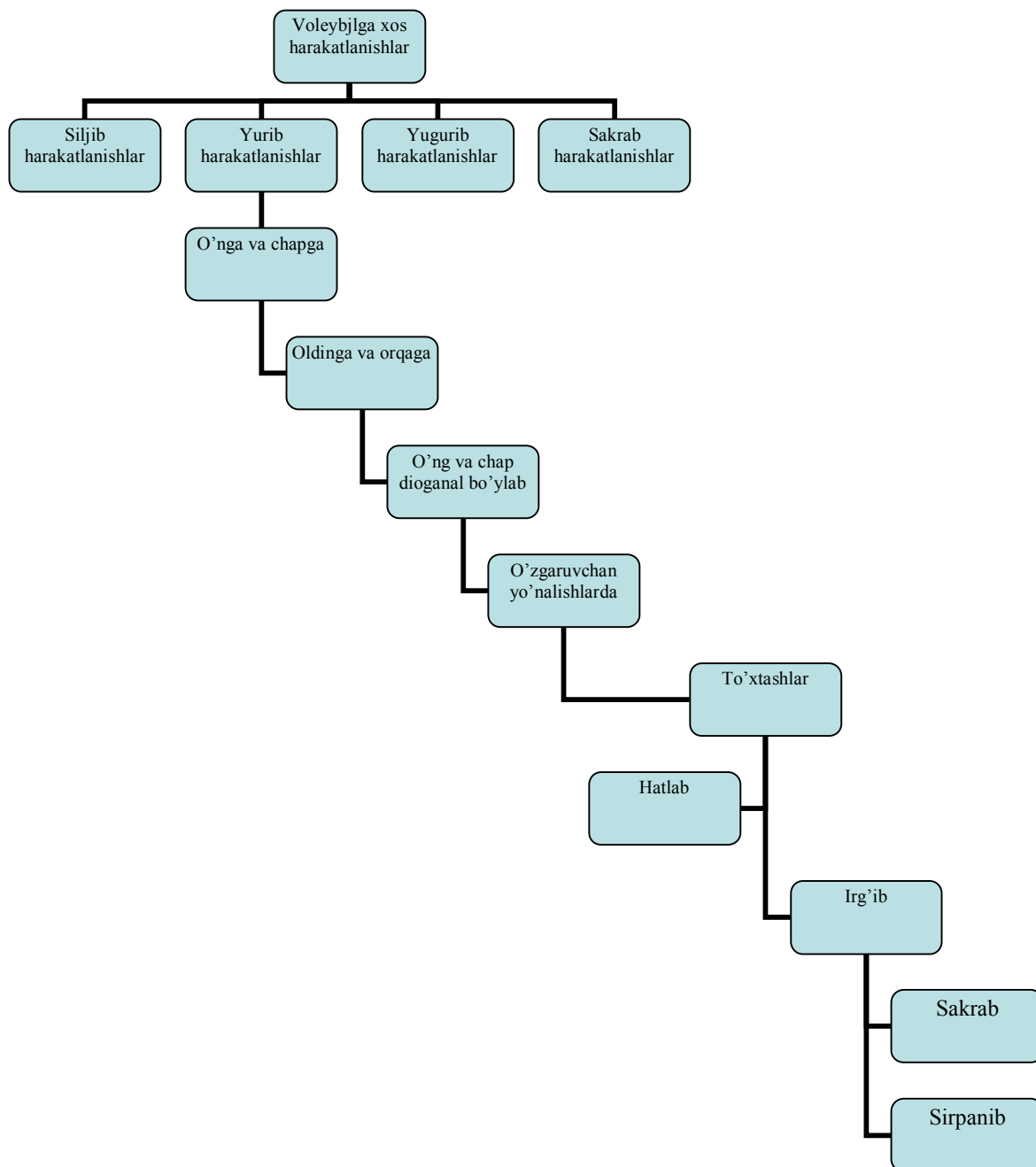
Voleybolga xos holatlar tasnifi



3-rasm.

Yuqorida qayd etilgan holat va harakatlanishlar turlari 3 va 4 rasmlarda ko'rsatilgan tartibda shakllantirilishi mumkin. Ta'kidlash muhimki, ushbu holat va harakatlanishlar avval to'psiz taqlid sifatida, ularni mukammal o'zlashtirilishida barcha muvofiq texnik mashqlar to'p bilan o'zgaruvchan va modellashtirilgan vaziyatlarda shakllantirilishi lozim.

Voleybolga xos harakatlanishlar tasnifi



4-rasm.

Mazkur jarayonni yanada maqsadli va samarali tashkil qilish uchun turdosh yoki moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

1.3. Jismoniy va texnik imkoniyatlarni qo'shma shakllantirish masalalari

Sport amaliyotida jismoniy va texnik-taktik qobiliyatlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab qo'shma (parallel) tartibda shakllantirish o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim shartlaridan biridir.

Kuzatuvlar shundan dalolat beradiki, o'rta maktab sport to'garaklarida, hatto BO'SMlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'pchilik o'qituvchi-murabbiylar jismoniy sifatlar va texnik ko'nikmalarni alohida shakllantirishga intiladilar. Mutaxassis olimlar tomonidan azaldan isbot qilinganki, ko'p yillik sport mashg'ulotining barcha bosqichlarida rivojlantiriladigan va shakllantiriladigan jismoniy sifatlar tanlangan sport turining xususiyatlariga mos bo'lmog'i lozim. Bir sport turida absolyut kuch yoki statik kuchni ustunligi muhim bo'lsa, boshqa bir sport turida reaktiv yoki portlovchi kuch ustuvorligi dolzarb ahamiyat kasb etadi. Masalan, voleybolda shakllantiriladigan jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) shu o'yinga xos texnik-taktik harakatlar xususiyatiga mutanosib bo'lishi darkor. Boshqacha qilib aytgan sakrovchanlikni ta'minlovchi qo'llarning inerstion va oyoqlarning tezkor kuchi zarba yoki to'siq qo'yish texnikasiga munosib bo'lishi kerak.

Binobarin, sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlikni tanlangan sport turi xususiyatiga xos texnik-taktik harakatlar yo'nalishiga moslashtirib shakllantirish o'ta muhim ahamiyat kasb etadi (Yu.D.Jeleznyak, L.P.Matveev, V.N.Platanov, M.A.Godik,; L.R.Ayrapetyans,).

Ma'lumki, insonning harakat malakalari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolani muayyan harakatga qanday vositalar yordamida o'rgatish bilan belgilanadi.

Harakatlarni borgan sari murakkablashib borishi, ularning ma'lum muddatda tez va aniq ijro etish zaruriyati soniya asta jismoniy sifatlarni mukammal o'zlashtirishni talab qiladi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va

qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi. Ma'lumki, inson harakati qanday mazmunda yoki qanday yo'nalishda ijro etilmasin uni pirovard unumdorligi tezlik-kuch sifatlariga bog'liqdir. Tezlik-bu muayyan harakat faoliyatini qisqa muddatda ijro etilishidir. Kuch-tashqi qarshilikni yengish yoki mushaklar qisqarishi evaziga ish bajarish qobiliyatini anglatadi. Lekin, inson o'z hayot faoliyati davomida qanday maqsadda harakat qilmasin tezlik va kuch sifatlari alohida namoyon bo'lmaydi. Shuning uchun bu sifatlar birikkan holda tezlik-kuch sifatlari deb nomlanadi. Tezlik sifatini rivojlantirishga ustunlik berilsa, kuch ham rivojlanadi va aksincha, kuchni rivojlantirishga urg'u berilsa, tezlik sifati ham shakllanadi (V.M.Zasiorskiy, Yu.V.Veroxshanskiy, L.P.Matveev, V.A.Platonov). Sport o'yinlari va yakkakurash sport turlarida aksariyat vaziyatlarda ijro etiladigan harakatli "portlovchi" kuch asosida amalga oshiriladi. Boshqacha qilib aytganda, qisqa muddat ichida bajarilishi zarur bo'lgan texnik-taktik malakalar samaradorligi shu malakalarni qanchalik tez va kuchli ijro etilishiga bog'liq.

Tezkorlik sifati turli mustaqil harakat reakstiyalaridan iborat. Harakat reakstiyalari hayotda, jumladan sport yoki kasb faoliyatlarida muhim rol o'ynovchi sifatlar tarkibiga kirib, oddiy va murakkab ko'rinishdagi reakstiyalarga bo'linadi. Oddiy harakat reaksiyasi bu biror-bir oldindan ma'lum signalga nisbatan imkoni boricha tez harakat bilan javob berishdan iborat. M:100 m.ga yuguruvchi start signaliga (sport to'pponchasidan o'q otish ovozigacha) tez harakat bilan javob berish yoki har xil rangdagi chiroqlar yonishiga oddiy harakat reakstiyasi bilan javob berish. Bu oddiy harakat reakstiyasini muntazam mashq qildirish natijasidagi tezlik, boshqa harakat reakstiyalariga (murakkab reaksiya, harakatdagi ob'ektga reaksiya, tanlab olish reaksiyasi) ham ko'chadi. Lekin shakllanib borayotgan

murakkab reaksiya oddiy reaksiya tezligini oshirmaydi, ya'ni aksincha, ko'chish ro'y bermaydi.

Oddiy reaksiya turli mashqlar yordamida shakllantiriladi. Bunda qaytarish uslubi, vaqtni his qilish metodi, har xil rang yoki tovushlarga tez harakat bilan javob berish uslublaridan foydalaniladi. Murakkab reaksiyalar - harakatlanayotgan ob'ektlarga nisbatan javob berish yoki har xil signallar (rang, tovush, harflar va h.k) ichidan keragini farqlab, tanlab olib harakat bilan reaksiya qilish ko'rinishlarida bo'lishi mumkin. M: yo'naltirilgan to'pni kuzatib, kerak paytida tez reaksiya bilan javob berish. Murakkab reaksiyalar murakkablashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi. Bunda turli murakkab signallarga javob berish, harakatlanayotgan ob'ektga kerak paytida javob berish, muayyan signal tanlab javob berish mashqlarini qaytarish, qismlarga bo'lib ijro etish, o'yin va musobaqa uslublaridan foydalaniladi.

Signallarni berish sharti, vaqti va vaziyatlarni murakkablashtirish uslubi ham murakkab reaksiyani shakllantiradi.

Harakat reaksiyasi fiziologik jihatdan bir-biriga bog'liq jarayonlarni o'z ichiga oladi:

1. Retseptor (analizatorlar) yordamida signalni xis qilish.
2. Retseptor orqali afferent nerv tolalari orqali qo'zg'alish impulslarini MNSga etkazish.
3. MNSda signal mohiyatini tahlil qilish va kerakli qaror qabul qilish.
4. Qabul qilingan qarorni (javobni) efferent nerv tolalari orqali mushaklarga etkazish.
5. Mushaklarning qo'zg'olish va kerakli harakat bilan reaksiya berish.

Signal his qilishdan boshlab, mushaklarni harakatga kelgan vaqtgacha bo'lgan davr latent deb ataladi. Bu davr sport bilan shug'ullanmaydiganlarda 0,2-0,3 soniyaga teng bo'ladi, shug'ullanadiganlarda esa, 0,1-0,2 soniya.ni tashkil etadi (N.V.Zimkin,).

Kuch statik va dinamik kuch turlariga bo'linadi. Statik kuch o'z navbatida qarshilikni (M: og'irlikni) "yenguvchi", bir holatda "ushlab" turuvchi va "yengiluvchi" kuchlarga bo'linadi.

Dinamik kuch - o'zgaruvchan, ya'ni turli sharoitda bajariladigan kuch va amartizatsion kuchga bo'linadi. Dinamik kuch turli yo'nalish, tezlik va vaziyatlarda harakatlarda namoyon bo'ladi. Yuqori tezlikda bajariladigan kuch "portlovchi" kuch deb ham ataladi.

Ushbu kuch turlarini rivojlantirishda quyidagi uslublar qo'llaniladi:

1. Qaytarish ("imkoni boricha").
2. Maksimal kuchlanish.
3. Dinamik kuchlanish.

Qaytarish - bu uncha katta bo'lmagan og'irlikni charchaguncha qayta-qayta ko'tarish.

Maksimal kuchlanish - bu katta og'irlikni ko'tarish.

Dinamik kuchlanish - katta bo'lmagan og'irliklarni maksimal tezlikda ko'tarish yoki shunga o'xshash mashqlarni katta tezlikda bajarishdir.

Kuchni o'sish darajasi muvofiq mashqlarni muntazam bajarish natijasida ro'y beradigan mushak tolalarining yo'g'onlashuvchi, ularning qisqarish (taranglashish) va bo'shash imkoniyatlarining taraqqiy etishi, elastikligi va boshqa omillarga bog'liq.

Malakali sportchilarni tayyorlashda va ularning sport mahoratini shakllantirishda tezlik-kuch sifatlarining ahamiyati beqiyosdir (Yu.V.Veroxshanskiy, V.N.Platonov, L.P.Matveev, Yu.D.Jeleznyak, L.R.Ayrapetyans).

Aynan shu jihatdan muayyan sport turlari nazariyasi va uslubiyati masalalarini ilmiy asoslashga intilgan ko'pgina tadqiqotchi - olimlar o'z ijodlarini sport mahoratining asosi bo'lish jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolariga bag'ishlangan. Jumladan, L.R.Ayrapetyans, M.A.Godik (1991) larning fikriga ko'ra, sport o'yinlari turlarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Lekin, ular ushbu

masalaga yangicha yondoshib, jismoniy sifatlarni va texnik-taktik mahoratni birgalikda shakllantirish samaradorligi qo'llaniladigan mashg'ulot va musobaqa mashqlarining mazmuni, hajmi, shiddati hamda yo'nalishga uzviy bog'liq ekanligiga e'tibor qaratishgan. M: mashg'ulotlarda qo'llaniladigan barcha mashqlarni 4 ta guruhga ajratish maqsadga muvofiqligi ta'kidlangan.

1-guruh mashqlari musobaqa qoidalari doirasida qo'llaniladi.

2-guruh musobaqa qoidalariga amal qilinmaydi.

3-guruh mashqlarida muayyan nishonga (darboza, basketbol savati, voleybol to'ri ustidan maydonga) zarba berilmaydi.

4-guruh mashqlari texnik malakalarni yakka tartibda-raqib qarshilgisiz va raqib qarshiligi ostida bajariladi.

Bundan tashqari mazkur tadqiqotchilar barcha mashqlarni yo'nalishi, murakkabligi va ixtisoslashganligi bo'yicha ajratib qo'llash zarurligiga urg'u berishgan.

V.P.Filin, Yu.D.Jeleznyak, L.R.Ayrapetyanslar tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni sportchilar tayyorlash jarayonining turli bosqichlarida o'ziga xos ravishda taqsimlash va qo'llash kerakligi haqida so'z yuritadilar.

Ularning fikricha, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida tezlik-kuch sifatlarini alohida rivojlantiruvchi sof standart mashqlarini qo'llash ma'qul. Maxsus va musobaqa oldi bosqichlarda barcha mashqlar mazmuni ixtisoslik yo'nalishiga aylantirishi lozim (to'psiz va mahorat koefisienti kabi ko'rsatkichlarni maxsus pedagogik tajriba asosida o'ta unumdor taraqqiy etishni aniqladilar.

R.A.Piloyan turli jismoniy sifatlarni qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish zarurligini aytib o'tgan. U o'z tadqiqotlariga asoslanib, 8-9 yoshli bolalarda tezlik-kuch sifatlarining o'sishini, tezlik va egiluvchanlik esa biroz susayishini e'tirof etgan. 11-12 yoshli bolalar mashg'ulotida tezlik-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko'paytirish kerak ekan. 13-15 yoshda tezkorlik, chidamkorlik, 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezlik-kuchni

rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq deb ta'kidlashgan.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarining o'рни beqiyosdir. Har bir texnik-taktik malakaning pirovard natijasi, yakka tartibda, yoki guruh ishtirokida ijro etilmasin, shakllangan harakat sifatlariga bog'liqdir. Lekin, voleybolda o'zga sport turlari kabi barcha o'yin malakalarini qisqa muddatda samara bilan yakunlash birinchi navbatda tezkorlikka borib taqaladi. Tezkorlik asosida namoyish etiladigan ish qobiliyati butun o'yin davomida texnik-taktik malakalarni sifati ijro etilishini ta'minlaydi (A.G.Furmanov, Yu.D.Jeleznyak, AV.Belyaev,).

Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz voleybolchilarning ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi formalari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reakstiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;
- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar chastotasi.

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni koordinastiya qiluvchi markaziy nerv sistemasining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Voleybolchining tezkorligi konkret reakstiya tezligida, jadal siltanishda hamda to'p bilan, to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal chastota bilan bajariladigan stiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni soniyain-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim. Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal chastotada qo'yib yugurish;
- 25-80 m. masofaga oyoq uchida depsinib sakrab-sakrab harakat qilish;
- maksimal chastotada aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash, aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda tempni to'satdan o'zgartirish;
- dastlabki yugurib borishdan so'ng 20-30 m. masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish va tez yurishlar har xil estafetalarda musobaqa uslubi bilan o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotning hajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

Kuch - bu tashqi qarshilikni engish yoki "ushlab" turish ma'nosini anglatadi. Kuch ikki turga bo'linadi: dinamik kuch va statik kuch. Dinamik kuch - bu o'zgaruvchan kuch. Statik kuch - bu bir xil vaziyatda ijro etiladigan kuch.

Statik kuch 3 ga bo'linali:

- "yengib" olinadigan statik kuch: Masalan: erda yotgan og'ir toshni ko'tarib olib ushlab turish;
- bir hil vaziyatda "saqlab" turiladigan statik kuch. Masalan: shu toshni bir xil holatda ushlab turish;
- qarshilikni "yenga olmaydigan" statik kuch. Masalan: shu tosh o'ta og'ir bo'lgani sababli uni ko'tarish imkoni yo'q. Lekin mushaklar taranglashadi va statik ish bajarib turadi (V.M.Zasiorskiy, L.P.Matveev, L.P.Volkov).

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ortiqcha zo'riqish bilan bog'liq bo'lmasligi kerak, kuchlanish hollaridan umuman voz kechish maqsadga muvofiq. Bunday mohiyatga ega bo'lgan mashqlarni uncha og'ir bo'lmagan anjomlar bilan katta tezlikda bajargan ma'qul.

Qiz bolalar guruhida bunday mashqlarni qo'llash alohida nazorat va extiyotkorlik bilan amalga oshirilishi lozim.

Tayyorgarlikning mazkur bosqichida chaqqonlikni rivojlantirish o'yin malakalarining texnikasini o'zlashtirishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Bu sifatni tarbiyalash - turli to'plar bilan mashq qilish, gimnastika, akrobatika, sport o'yinlariga oid mashqlar yordamida amalga oshiriladi.

Bunday mashqlarni soniyain-asta murakkablashtirib borish zarur.

Kuch zamonaviy sport mashg'uloti amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: absolyut kuch, nisbiy kuch, "portlovchi" va "startga oid" bo'lishi mumkin.

Absolyut kuch - mushak (mushaklar guruhi) o'z og'irligidan qat'iy nazar qisqargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

Nisbiy kuch - o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

Portlovchi kuch - sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishishi qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni voleybolchilar sakrashda, to'p kiritishda, zarbli urishda, to'siq qo'yishda konkret amalga oshiradilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq muskul qisqarish samarasi yordamida katta harakat kuchlanish hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'ziga olishi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg'arilishini ta'minlab beradi (V.V.Verxoshanskiy).

Sport mashg'ulotlarida muskullar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va uzunligini qisqartirgan holatda kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib "dinamik rejim" tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi voleybolchining muskullarini rivojlantirishda katta imkoniyat yaratadi. Og'irliklar va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligini va qarshiligini yengish, espanderlar va h.k) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi mashg'ulot yuklamasining hajmini va intensivligini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday mashqlar muskullar gruppasining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shatish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda va kuchni talab qiladi. Negaki, ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar (V.V.Veroxshanskiy).

Ikkinchi guruh uchun o'ziga xos xususiyat, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoqlar tizzalari yarim bukilgan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun astasoniyain bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tishga imkon yaratadi. Bu mashqlarni bajarishda muskul guruhleri ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik kuproq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri - elkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish - tipik mashqdir.

Chaqqonlik - turli murakkab harakatlarni tez va aniq ijro etilishi demak. Voleybolda ushbu sifat voleybolchining maydonda muayyan vaziyatga nisbatan

to'g'ri, tez va aniq harakat qilishi zarurligini anglatadi. Bu sifat keng mazmunli tushuncha bo'lib, o'z ichiga tezkorlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni qamrab olgan (V.P.Filin, V.M.Zasiorskiy).

Chaqqonlikni bolalik davridan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiq. Mazkur sifatni tarbiyalashda mashqlarning eng oddiysidan boshlab, soniyain-asta murakkab mashqlarga o'tish zarur.

Chaqqonlikni rivojlantirishda gimnastika, akrobatika, sport va milliy o'yinlar juda qo'l keladi.

Egiluvchanlik - bu tana bo'g'imlarining maksimal amplitudada bukilish va yozilishidir. Bu sifat aksariyat mushaklar tolalari elastikligi (cho'ziluvchanligi) va tonusiga bog'liq. Egiluvchanlikni o'stirish, birinchi navbatda, muntazam muvofiq mashqlar bilan shug'ullanishga bog'liq.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish boshlang'ich maktab yoshidan boshlangani maqsadga muvofiq. Chunki bu yoshdagi bolalarning organizmi - suyaklari, mushak va bo'g'imlari egiluvchan - elastik xususiyatga ega bo'ladi.

Mazkur sifatni rivojlantirishda soniyain sur'atda bajariladigan har xil yo'nalishga oid bo'lgan va katta doirali amplitudada ijro etiladigan mashqlar qo'l keladi. Bundan tashqari, egiluvchanlikka xos elementlari bo'lgan harakatli va sport o'yinlari yaxshi natija beradi. Gimnastika, akrobatika mashqlari bilan shug'ullanish ham ayni muddao. Zikr etilgan mashqlar muntazam, uzoq vaqt va qayta-qayta bajarilishi lozim (L.P.Matveev).

Chidamkorlik deb, organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko'rsatish yoki biror - bir harakatni yuqori samarada uzoq vaqt davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi.

Chidamkorlik sifatini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu sifatning yuqori darajada rivojlanganligi sport mahoratining samarali o'sishiga, uzoq vaqt davomida egallagan texnik va taktik malakalarning musobaqa jarayonida faol ijro etilishiga zamin bo'ladi.

Chidamkorlik shug'ullanuvchi sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga qarab tarbiyalanishi kerak bo'ladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, chopish krossdan foydalanish qo'l keladi.

Umumiy chidamkorlik uzoq masofaga chopish, suzish, velosipedda uchish kabi vositalar yordamida rivojlantirilishi mumkin.

Sportchilar tayyorlash amaliyotida, shu jumladan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida muvofiq harakatli o'yinlardan foydalanish o'ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu o'yinlardan foydalanish afzalligi shundaki, har bir sport turi xususiyatiga xos jismoniy sifat yoki texnik-taktik ko'nikmani shakllantirishda qo'llaniladigan harakatli o'yin mashqlari shug'ullanuvchi bolalarda ijobiy emostional hissiyotni vujudga keltiradi, shug'ullanish motivatsiyasini kuchaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va qiziqishni zo'raytiradi. Natijada bolalar toliqish, charchash hissini "esdan chiqaradi", chalg'iydi, binobarin, toliqish alomatlari kechroq paydo bo'ladi (M.S.Bril, T.S.Usmanxodjaev, F.Xodjaev, V.A.Lepeshkin, L.V.Bilyaeva).



II BOB. YONLANMA HARAKATLANISH TEZKORLIGI VA TO'P UZATISH ANIQLIGINING VAZIFALARI VA USLUBLARI

Voleybol o'yinining ustuvor xususiyatlaridan biri shuni ta'kidlaydiki, raqib tomonidan oshiriladigan barcha to'plar (to'p kiritish, uzatish, zarba berish) yon chiziqlarga parallel yoki diagonal tartibda yo'naltiriladi. Shunday to'plarni qabul qiluvchi va taktik rejaga asosan muayyan "manzilga" uzatuvchi o'yinchilar doimo o'ta tezkor shiddatda yonlanma harakatlanishlari talab qilinadi. Ko'plab musobaqa o'yinlarini kuzatish va videotasvirlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilar tayyorlash amaliyotida ham, professional voleybol mashg'ulotlarida ham yonlanma harakatlanish tezkorligi, to'pga o'z vaqtida etib kelish va "manzilga" uzatish qobiliyatini shakllantirishga jiddiy e'tibor qaratilmas ekan.



2.1. Yonlanma harakatlanish tezligini shakllantirishning vazifalari va uslublari

Tanlangan mavzu mohiyatini ochish, tadqiqot maqsadini hal etish va belgilangan ilmiy farazni isbotlash choralari quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi:

1. Yosh voleybolchilar mashg'ulotlarida yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirish tajribasini o'rganish.

2. Voleybolchiga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantiruvchi vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni samaradorligini yosh voleybolchilar misolida sinovdan o'tkazish.

3. Olingan natijalar asosida uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Ushbu vazifalarni hal etishda quyidagi uslublardan foydalanildi:

1. Adabiyotlar tahlili.

2. Ekspress - so'rovnoma o'tkazish.

3. 30 m.ga yugurish.

4. Orqa chiziq bo'ylab 5x6 m.ga yonlanma yugurish.

5. "9-3-6-3-9" m.ga to'g'ri va yonlanma yugurish.

6. "Archasimon" yo'nalishda yugurish.

7. Orqa chiziq o'rtasidan (start) chap orqa burchakka yugurib kelib 4 zonaga, start nuqtasiga qaytib kelib 3 zonaga, o'ng orqa burchakka yugurib kelib muvofiq nishonlarga 2 tadan aniq to'p uzatish. Vaqt va aniq to'plar soni hisoblanadi.

8. Pedagogik tajriba.

9. Statistik uslublari.

Uslub-testlar mazmuni va ulardan foydalanish tartibi.

1. Adabiyotlar tahlili.

Mavzuga doir adabiyotlar, ilmiy-uslubiy ma'lumotlar va me'yoriy xujjatlarni o'rganish tanlangan ilmiy yo'nalish qanchalik dolzarbligini ochib berdi. Jumladan, jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi, texnik-taktik

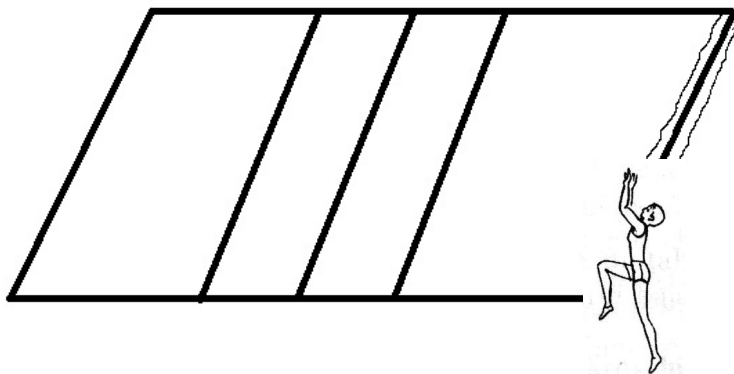
harakatlarni o'z vaqtida va samarali ijro etishda ularning ahamiyati, sport o'yinlarida, xususan, voleybolda tezkorlik sifatlarining funksional roli ochib berildi. Uzoq vaqt davomida texnik-taktik harakatlar tezkorligi va sifatini tushirmasdan ijro etish qobiliyatini shakllantirishda vaziyatli mashqlar hamda harakatli o'yinlardan foydalanish o'ta afzal ekanligi tasdiqlandi.

3. 30 m.ga yugurish.

Ushbu test baland startdan amalga oshirilgan bo'lib, olingan natijalar tekshiriluvchilarda umuman tezkorlik qobiliyatini baholash uchun foydalanildi.

Orqa chiziq bo'ylab 5x6 m.ga yonlanma yugurish.

Bu test voleybol amaliyotida azaldan qo'llanilib kelinilayotgan bo'lib, shu sport turiga xos maxsus tezkorlikni baholashga mo'ljallangan. Test quyidagi uslubiy tartibda o'tkaziladi: tekshiriluvchi maydonning orqa chap burchagida yonlanma turib joylashadi (5-rasm). Signal berilishi bilan u maydonning chap burchagidan orqa chiziq bo'ylab o'ng orqa burchakkacha, keyin chap burchakkacha va hokazo tartibda 5x6 metr/marta mokisimon yuguriladi.



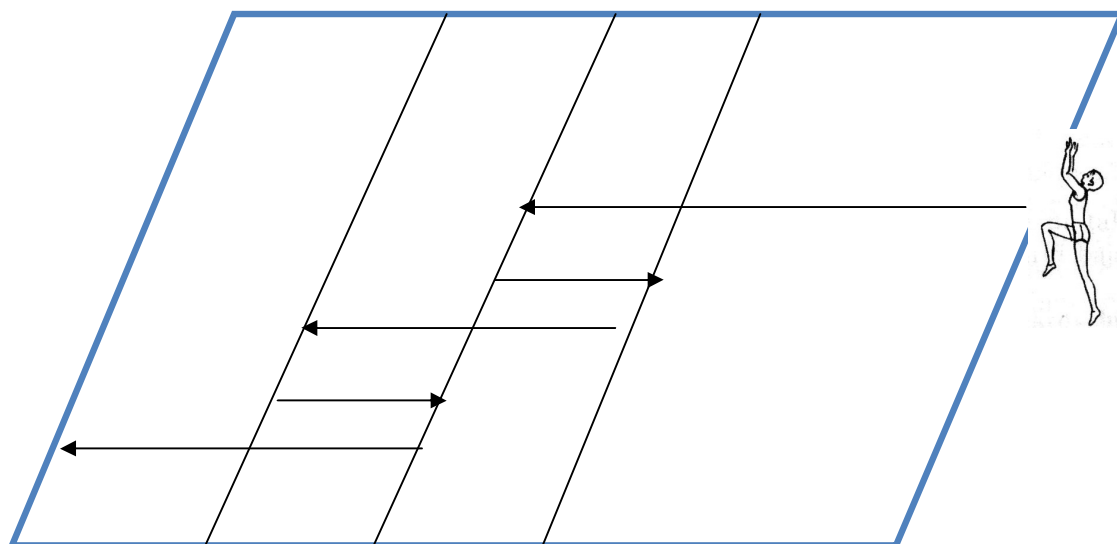
5-rasm.

Burchakdan burchakka mokisimon yugurilganda burchaklardan joylashtirilgan to'ldirma to'plarga qo'l bilan tegish shart.

“9-3-6-3-9” m.ga to'g'ri va yonlanma yugurish.

“9-3-6-3-9” m.ga mokisimon yugurish an'anaviy tartibda qabul qilindi, ya'ni yugurish belgilangan chiziqlarga perpendikulyar yo'nalishda amalga oshirildi (6-

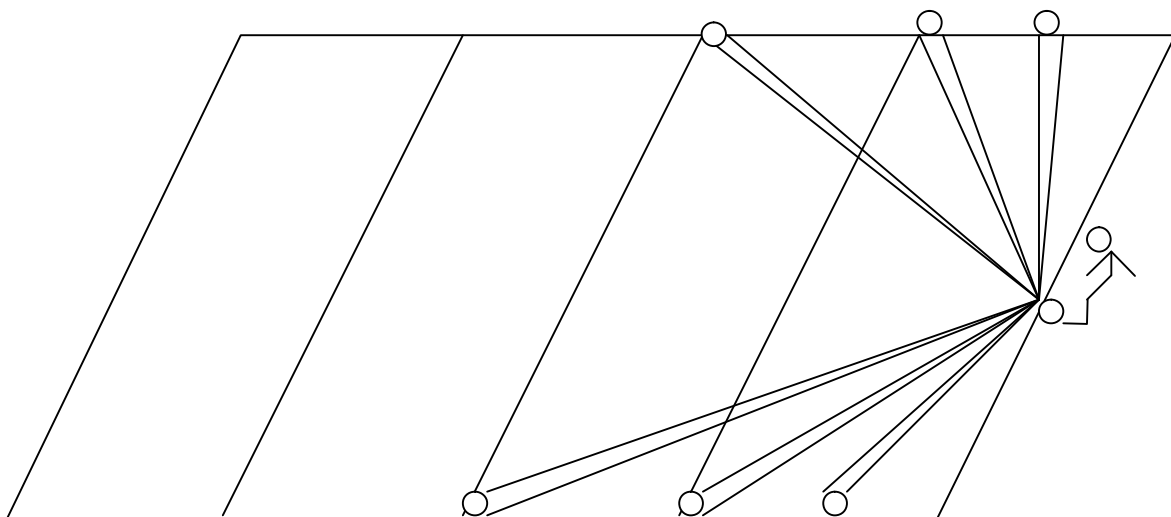
rasm). Lekin shu testni yonlanma holatda yugurib bajarish voleybol amaliyotida rasman qo'llanilmagan bo'lsada, biz ushbu testni voleybolda o'ta muhim ahamiyatga ega bo'lgan yonlanma harakatlanish tezkorligini aniqlash uchun qo'llashga qaror qildik.



6-rasm.

“Archasimon” yo’nalishda yugurish.

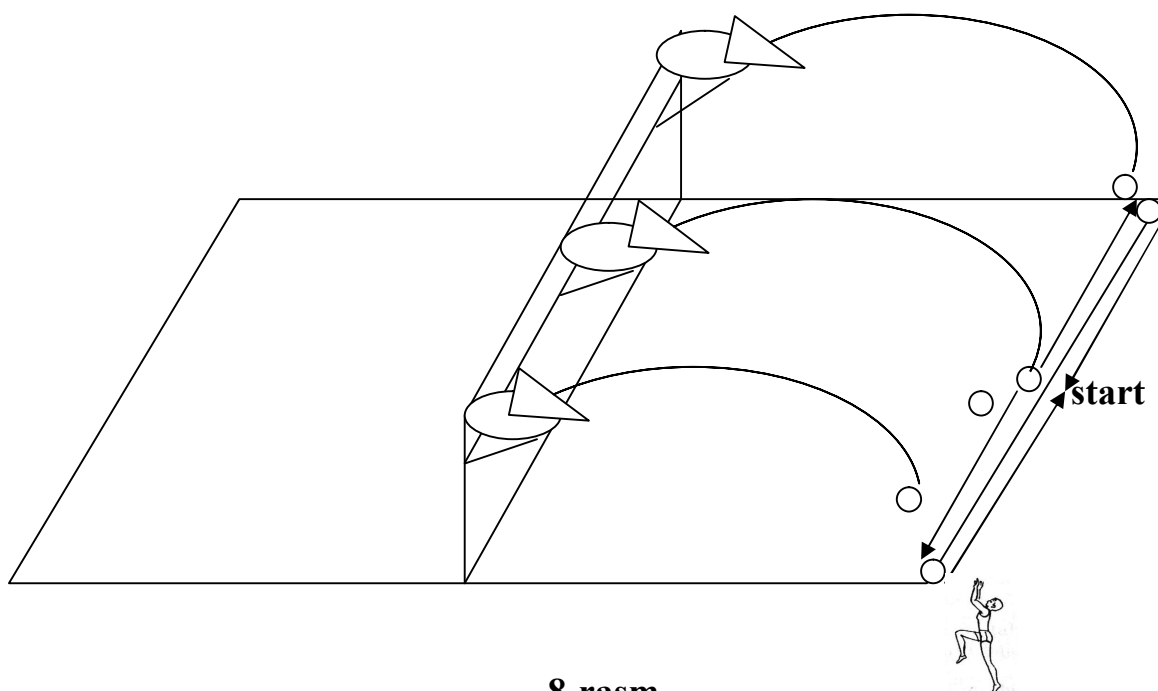
“Archasimon” yo’nalishda to’g’ri yugurish testi voleybol amaliyotida qabul qilingan an’anaviy tartibda qabul qilindi (7-rasm). Ammo shu testni yonlanma joylashib yugurish o’ta muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu testni shunday variantda bajarish ham voleybol amaliyotida qo'llanilmaydi. Zamonaviy voleybolda qayd etilayotgan harakat faoliyati aynan yonlanma harakatlanish tezkorligi ustuvorligida kechayotganligiga e’tibor qaratadi.



7-rasm.

Orqa chiziq o'rtasidan (start) chap orqa burchakka yugurib 4 -zonaga, o'rtaga qaytib kelib (start joyi), 3 - zonaga, o'ng orqa burchakka yugurib kelib muvofiq nishonlarga 2 tadan to'p uzatish.

Mazkur test asosiy test bo'lib, yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini baholashga mo'ljallangan. Har bir nuqtadan 2 martadan jami 6 marta aniq to'p uzatiladi. To'p 4,3 va 2 - zonalarda to'r ustiga joylashtirilgan gimnastik halqaga aniq uzatiladi (8-rasm).



8-rasm.

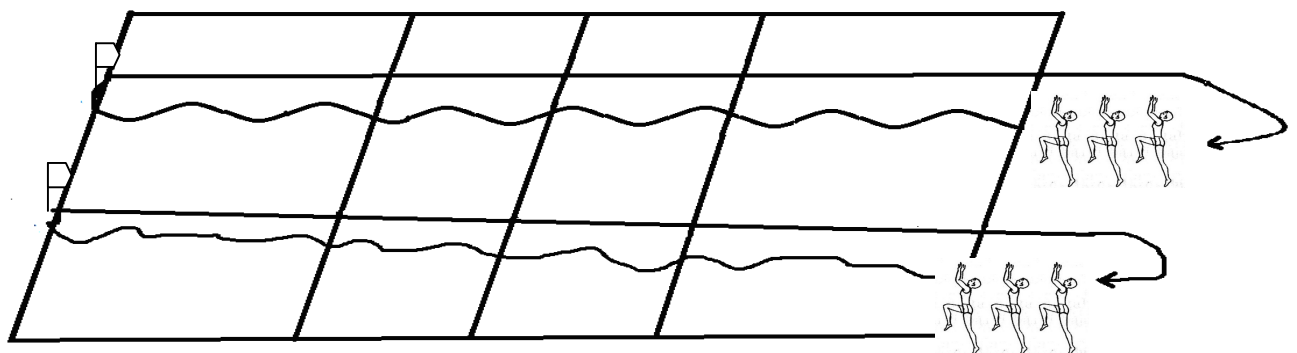
Yonlanma harakat tezligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirishga qaratilgann
maxsus mashqlar

1. Guruh ishtirokchilari har biri 6 nafardan ikki jamoaga bo'linadi va orqa chiziqda voleybolchi holatida shirenga shaklida joylashadi.

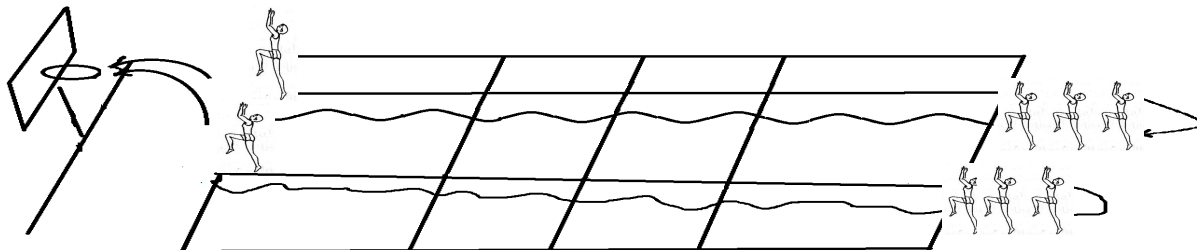
Signal berilishi bilan ular navbatma- navbat maydonning qarshi orqa chizig'igacha o'ng yonlanmacha yuguradi va qaytishda chap yonlanmacha yugurib, navbatdagi sherigi qo'liga qo'lini uradi. Sherigi esa estafetani davom ettiradi va mashq shu tartibda oxirgi ishtirokchi yugurguncha davom etadi (9-rasm).

Estafeta mashqi 3 marta takrorlanadi. G'olib bo'lish uchun hisob 2:0 yoki 2:1 bo'lishi mumkin.

2. Shu estafeta o'yini, faqat maydonning qarshi orqa chizig'ida joylashtirilgan to'plarning o'yinchilar olib basketbol savatiga aniq tashlashadi (10-rasm). O'yinda to'pni savatga aniq tushurgan har bir ishtirokchiga 2 ochko beriladi. O'yinda estafetani birinchi bo'lib tugatgan jamoaga 5 ochko beriladi. O'yin 3marta takrorlanadi.eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.



9-rasm



10- rasm

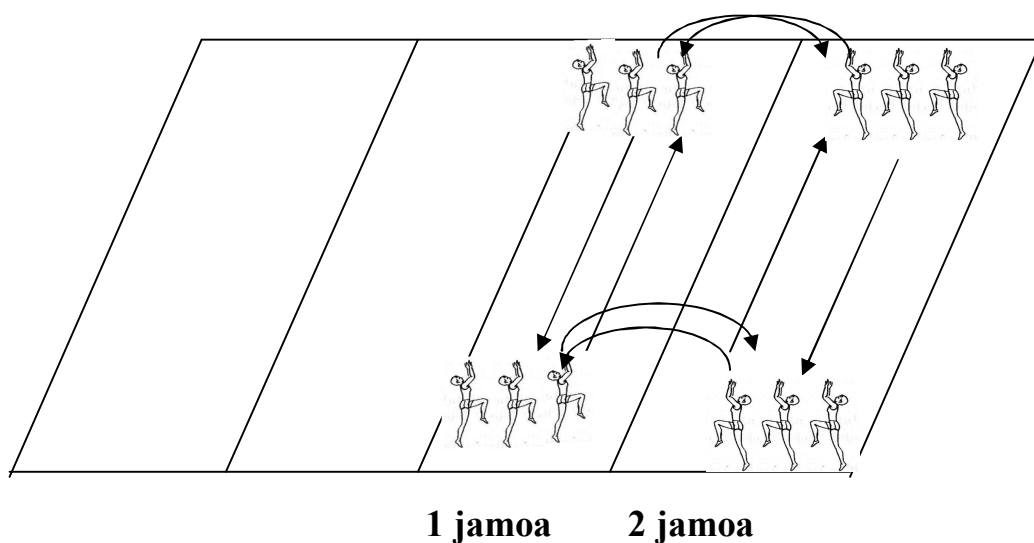
Har bir jamoa 3 kishidan iborat 2 ta kolonnada 3 metr oraliqda bir-biriga qarshi joylashadi. Kur'a asosida kolonnalarda turgan birinchi ikki ishtirokchiga to'ldirma to'p beriladi 1 kg. Signal berilishi bilan to'ldirma to'pni ishtirokchilar qarshi kolonnalarda turgan ishtirokchilarga aniq uzatib, o'zlari yonma-yon joy almashinadi. To'pni ilib olgan ishtirokchilar to'pni qarshi kolonnada turgan o'yinchilarga aniq uzatib, o'zlari yonma-yon joy almashinishadi. O'yin shu tarzda davom etadi va 5 marta takrorlanadi (11-rasm). To'pni aniq uzata olmagan yoki aniq uzatilgan to'pni ila olmagan ishtirokchi o'yindan chiqadi. O'yin 2 tadan ishtirokchi qolguncha davom etadi.

4-raqamda keltirilgan test musobaqa shaklida o'tkaziladi.

5-raqamda keltirilgan test musobaqa shaklida o'tkaziladi.

6-raqamda keltirilgan test musobaqa shaklida o'tkaziladi.

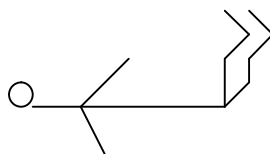
7-raqamda keltirilgan test musobaqa shaklida o'tkaziladi.



11-rasm.

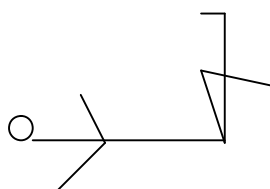
Har bir estafetali mashq va test mashqlari bajarish oraliqlarida fiziologik funksiyalarni tiklovchi quyidagi qisqa muddatli mashqlardan foydalaniladi:

1. Yotgan holda oyoqlar vertikal ko'tarilib, silkitish mashqlari bajariladi. Mashqlardan so'ng 5-6 marta chuqur nafas olib - chiqariladi (12-rasm).



12-rasm.

2. 1-chi mashq holatidan «velosiped» mashqini bajarish (13-rasm).



13-rasm.

Mashqdan so'ng chuqur nafas olish va chiqarish (5-6 marta).

Pedagogik tajribada ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhlarida tajribadan avval va tajribadan keyin barcha testlar bo'yicha rasmiy tadqiqotlar o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari statistik uslub asosida tahlil qilindi. Tahlilda quyidagi statistik ko'rsatkichlardan foydalanildi:

- Min – max;
- $\bar{X}$ – o'rtacha statistik ko'rsatkich;
- σ – o'rtacha statistik og'ish;
- n - tekshiriluvchilar yoki natijalar soni;
- f – o'sish yoki sustlanish farqi.



2.2. To'p uzatuvchi o'yinchining to'p uzatish aniqligini rivojlantirishga texnik vositalar maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi.

Yosh voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar shu bilan birga moslamalardan foydalanish katta samara beradi. Mazkur ishning maqsadiga asosan 20 nafar bolalar 10 tadan 2 ta nazorat va tadqiqot guruhlariga ajratildi. Birinchi guruhda mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida olib borildi. Ikkinchi guruhda esa quyidagi maxsus mashqlar berildi.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) to'plarini yozish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.
5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.
6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish.
7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni imitastiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi: to'p yaqinlashganda - qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish; to'p uchish tezligini so'ndirish - qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan bir oz bukish; to'pni uzatish - qo'llarni va oyoqlarni to'g'irlash bilan oldinga-yuqoriga cho'zilish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qo'l panjasi va barmoqlarini to'pga qo'yish holatini o'rgatish. Qo'l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko'rsatkich barmoqlar burchak bo'yicha bir-biriga yo'naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to'pni yon-past tomonidan ushlaydi.

3. Arqonchaga osib qo'yilgan to'pni oldinga-yuqoriga uzatish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.
4. O'ziga to'p tashlab to'pni oldinga-yuqoriga uzatish.
5. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat to'pni sherigi tashlab beradi.
6. To'pni devorga uzatish. Bu mashqdan shug'ullanuvchilar to'pni uzatishni yaxshi o'zlashtirib olganlaridan so'ng foydalaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo'lib, to'p o'rtacha balandlikda uzatiladi.
2. O'z ustiga to'p uzatish - sherigiga uzatish. O'z ustiga to'p uzatish balandligi 1-1,5 m.
3. To'r ustidan sherigiga to'p uzatish. Masofa 2-3 m.
4. To'pni turli masofalardan, turli trayektoriyalarda va yo'nalishini o'zgartirib uzatishlar.
5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda - o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda - o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda - yuqori trayektoriyada to'p uzatish va shu kabi.
6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug'ullanuvchilar oralig'i - 2-3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa o'z navbatida keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan oshiradilar. O'rtadagi o'yinchi bilan ma'lum vaqtdan so'ng joy almashtiriladi.
7. Juftlikda bosh orqasidan to'p uzatish. O'z ustida to'p uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi 180° ga buriladi va to'pni bosh orqasidan uzatadi.
8. Sakrab to'p uzatish. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa - 3 m. Xuddi shunday to'r ustidan.
9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. Qo'llarni gorizontal va vertikal yo'nalishlar bo'yicha chalkashtirib harakatlantirish.
2. Juftlikda. Sherigining qarshiligi bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga va yondan-yuqoriga ko'tarish mashqlari.
3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga, yonga-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

Tayyorlov mashqlari.

1. Turgan joydan va oldinga tashlanib, to'ldirma to'pni ikki qo'llab pastdan oldinga-yuqoriga iring'itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.
2. Xuddi shunday, faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.
2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.
3. Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan, so'ngra oldinga, yonga tashlanib to'pni qabul qilish.
4. Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.
5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3-4 m.
6. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. Juftlikda to'p uzatishlar.
2. Turli trayektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.
3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va trayektoriyalari turlicha.
4. To'rning turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.
5. Turli usulda (dastlab pastdan-to'g'ridan) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar.

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

- 1) Texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) Jismoniy tayyorgarliklar uchun.

Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud: oddiy; aylana shaklidagi raqamli nishonlar. Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqlarning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma - tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda va osma - balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80-100 sm bo'lib, poldan 3,5-4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osma halqalarning diametri 50-80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosiga) gorizontal ravishda (4,2-zonalarda) o'rnatiladi.

Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan asbob-anjom, qurilmalardan tashqari tennis koptoklari (oddiy va og'irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali espanderlar, og'irlashtirilgan belbog'lar, oyoq va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi o'yinning asosiy harakatlarini o'zlashtirganlik darajasi bilan belgilanadi.

Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish, uzatish texnikasini baholashda konsentrik nishonlardan foydalaniladi. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishda devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m, pastdan to'pni qabul qilishda - 3 m. 10 marta to'p uzatishda to'plangan ochkolar va to'pni yo'qotish hisoblab boriladi.

Pedagogik tadqiqotdan so'ng har ikkala guruhda shug'ullangan bolalarda texnik tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasi 5 va 6-jadvallarda keltirilgan. 7-jadvalda esa har ikkala guruhda tadqiqotdan oldin va keyin jismoniy sifatlarning va texnik-taktik harakatlarning rivojlanish natijalari keltirilgan.

Dstlabki test natijalaridan keyin ikki guruhga ajratib tadqiqotlar olib borildi. Pedagogik tadqiqotdan so'ng nazorat guruhidagi shug'ullanuvchi-larda texnik tayyorgarlikning holati quyidagicha bo'ldi.

2 metr masofadan turib nishonga to'p uzatish natijalari yig'indisi 51, minimum 4, maksimum 7, o'rtacha $5,1 \pm 0,9$ natijalarni ko'rsatdi. Basketbol jarima chizig'idan savatga to'p uzatish bo'yicha natijalar yig'indisi 46, minimum 4, maksimum 6, o'rtacha $4,6 \pm 0,8$ natijalarni ko'rsatdi. 3 zonadan 4 zonaga to'p

uzatish bo'yicha natijalar yig'indisi 47, minimum 4, maksimum 6, o'rtacha $4,7 \pm 0,7$ natijalarni ko'rsatdi.

Pedagogik tadqiqotdan so'ng tadqiqot guruhida texnik tayyorgarlikning o'sishi quyidagicha bo'ldi. 2 metr masofadan turib nishonga to'p uzatish natijalari yig'indisi 59, minimum 5, maksimum 8, o'rtacha $5,9 \pm 0,1$ natijalarni ko'rsatdi. Basketbol jarima chizig'idan savatga to'p uzatish bo'yicha natijalar yig'indisi 58, minimum 5, maksimum 8, o'rtacha $5,8 \pm 0,2$ natijalarni ko'rsatdi. 3 zonadan 4 zonaga to'p uzatish bo'yicha natijalar yig'indisi 57, minimum 4, maksimum 7, o'rtacha $5,7 \pm 0,3$ natijalarni ko'rsatdi.

5-jadval

Pedagogik tadqiqotdan so'ng nazorat guruhida to'p uzatish aniqligini

rivojlantirganlik darajasi (n=10)

<i>№</i>	<i>Ism Familiyasi</i>	<i>2m masofadan nishonga to'p uzatish</i>	<i>Basketbol jarima chizig'idan savataga to'p uzatish, marta</i>	<i>3 zonadan 4 zonaga to'p uzatish, marta</i>
1.	Haitov. U	4	4	5
2.	Olimov. Z	6	5	6
3.	Muzafarov. F	6	5	4
4.	Saidov. A	5	5	5
5.	Halimov. U	4	4	5
6.	Fozilov. M	4	5	5
7.	To'xtaev. N	5	4	4
8.	Komilov. M	4	4	4
9.	Sulaymonov. M	6	4	4
10.	Bozorov. A	7	6	5
	jami	51	46	47
	Min-maks	4-7	4-6	4-6
	Foiz %	5.1 ± 0.9	4.6 ± 0.8	4.7 ± 0.7

Pedagogik tadqiqotdan so'ng nazorat guruhida to'p uzatish aniqligini
rivojlantirganlik darajasi (n=10)

<i>N_o</i>	<i>Ism Familiyasi</i>	<i>2m masofadan nishonga to'p uzatish</i>	<i>Basketbol jarima chizig'idan savataga to'p uzatish, marta</i>	<i>3 zonadan 4 zonaga to'p uzatish, marta</i>
1.	Abdulloev.Z	5	5	5
2.	Ashurov.S	6	5	6
3.	Muxsinov.N	7	6	7
4.	Mavlonov.E	7	5	6
5.	Karimov.O	5	7	4
6.	Fozilov.I	5	6	5
7.	Tolibov.N	5	5	6
8.	Po'latov.F	6	5	5
9.	Yoriev.Sh	5	6	6
10.	Choriev.Q	8	8	7
	jami	59	58	57
	Min-maks	5-8	5-8	4-7
	Foiz %	5.9±0.1	5.8±0.2	5.7±0.3

Tadqiqotdan oldin va keyin har ikkala guruhda natijalar quyidagicha bo'ldi. 2 metr masofadan turib nishonga to'p uzatish bo'yicha nazorat guruhida tadqiqotdan oldin $4,9 \pm 0,2$ tadqiqotdan keyin $5,1 \pm 0,9$ natija bo'ldi, tadqiqot guruhida tadqiqotdan oldin $5,1 \pm 0,4$ tadqiqotdan keyin $5,9 \pm 0,9$ natija bo'ldi. Basketbol jarima chizig'idan savatga to'p uzatish nazorat guruhida tadqiqotdan oldin $4,4 \pm 0,4$ tadqiqotdan keyin $4,6 \pm 0,8$ natija bo'ldi, tadqiqot guruhida tadqiqotdan oldin $5,1 \pm 0,8$ tadqiqotdan keyin $5,8 \pm 0,2$ natija bo'ldi. 3 zonadan 4 zonaga to'p uzatish bo'yicha nazorat guruhida tadqiqotdan oldin $4,5 \pm 0,8$ tadqiqotdan keyin $4,7 \pm 0,7$ natija bo'ldi, tadqiqot guruhida tadqiqotdan oldin $4,9 \pm 0,3$ tadqiqotdan keyin $5,7 \pm 0,3$ natijalar qayd etildi.

Tadqiqotdan oldin va keyin har ikkala guruhdagi natijalar (n=20)

№	Test mashqlari		Guruhlar	
			Nazorotlar %	Tadqiqotlar %
1.	2m Masofadan nishonga to'p uzatish	Tadqiqotdan oldin	4.9±0.2	5.1±0.4
		Tadqiqotdan keyin	5.1±0.9	5.9±0.9
2.	Basketbol jarima chizig'idan savatga to'p uzatish	Tadqiqotdan oldin	4.4±0.4	5.1±0.8
		Tadqiqotdan keyin	4.6±0.8	5.8±0.2
3.	3 zonadan 4 zonaga to'p uzatish, marta	Tadqiqotdan oldin	4.5±0.8	4.9±0.3
		Tadqiqotdan keyin	4.7±0.7	5.7±0.3

Yosh voleybolchilarni o'yinga to'p kiritish aniqligi tadqiqotdan so'ng har ikkala guruhdagi o'sish dinamikasi quyidagicha: 2 metr masofadan turib nishonga to'p uzatish bo'yicha nazorat guruhida 4,1%, tadqiqot guruhi 13,6% o'sdi. Basketbol jarima chizig'idan savatga to'p uzatish nazorat guruhida 4,4%, tadqiqot guruhida 12% ga o'sdi. 3 zonadan 4 zonaga to'p uzatish bo'yicha nazorat guruhida 4,3%, tadqiqot guruhida 14% ga o'sish kuzatildi.

Biz tomonimizdan 2 oy davomida olib borilgan turli uslublarda, ya'ni maxsus mashqlar va moslamalardan foydalanib olib borilgan mashg'ulot yosh voleybolchilar texnik-taktik harakatlarining o'sishiga sabab bo'ldi. Demak, voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarliklarini rivojlantirishda turli uslublarni qo'llash samarali ekanligi o'z isbotini topdi. Shuning uchun ushbu o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalarini voleybolchilar tayyorgarlik jarayoniga tatbiq etish muhim ahamiyatga egadir.

2.3. Voleybolga xos harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligining o'zaro bog'liqligi

Harakat faoliyati maxsus anjomlar (voleybol, futbol, basketbol, gandbol to'plari, volan va h.k) bilan ijro etiladigan vaziyatli sport turlarida yuksak musobaqa natijasiga erishish ustuvor jihatdan tezkorlik va aniqlik omillariga bog'liqdir. Ma'lumki, bunday sport turlarida musobaqa muddati rasmiy qoidalar asosida vaqt (futbol, basketbol, gandbol va h.k) yoki hisob-ochko (voleybol, tennis va h.k) bilan belgilanadi. Binobarin, uzoq muddat davom etadigan musobaqalarda yuksak tezkorlik va aniqlikni saqlash imkoniyati maxsus chidamkorlik sifatiga asoslanadi. Sport o'yinlarida harakat tezkorligining keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda kechishi aniqlik darajasini chegaralab qo'yadi.

Qayd etilgan sport turlari ichida voleybol o'ziga xos xususiyatlar bilan ifodalanadi. Jumladan, ushbu sport turida raqib maydoni tomonidan yo'naltiriladigan to'plar (to'p kiritish, zarba berish, uzatish) yon chiziqlarga parallel yoki diagonal tartibda amalga oshiriladi. Demak, to'p yo'nalishiga nisbatan harakatlanish, uni o'z vaqtida qabul qilish va "manzilga" etkazish aniqligi yonlanma harakatlanish tezkorligiga bog'lik bo'ladi.

Yosh voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida muhokama etilayotgan masalan:-yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirish tajribasi va ushbu qobiliyatni takomillashtirish imkoniyatlarini o'rganish tadqiqot ostiga olindi.

Yosh voleybolchilarda umumiy va maxsus tezkorlikni ifodalovchi ko'rsatkichlar darajasi.

Vaziyatli sport turlarida va xususan voleybolda maydon bo'ylab harakatlanish hamda texnik-taktik usullarni samarali ijro etish tezkorlik sifati bilan bog'liqdir.

O'yin davomida rejalashtirilgan harakat faoliyatini foydali koeffitsient bilan bajarish tezkorlik sifatining barcha komponentlari (oddiy reakstiya, murakkab harakat reakstiyasi, harakat chastotasi-takrorlanish soni)ga asoslanadi.

Vaziyatni kuzatish va tahlil qilish, raqib harakat va to'p yo'nalishi, baland-pastligi hamda tezligini aniqlash, o'z imkoniyatlarini baholash, qaror qabul qilish va aniq bashorat asosida rejalashtirilgan harakatni ijro etish tezkorlikning ana shu tarkibiy komponentlari bilan belgilanadi. Voleybolga xos maxsus tezkorlikning mohiyati shundan iboratki, unda ushbu sifat faqat yugurish - harakatlanishning tezligi bilan ifodalanmaydi, balki sakrash, xatlash, burilish, aylanish va to'xtash kabi harakat ko'nikmalarini ham o'z ichiga oladi. Ma'lumki, voleybolchilarga xos maxsus tezkorlik negizida umumiy tezkorlik yotadi. Lekin, umumiy va maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda o'ziga mos mashqlardan foydalaniladi. Yu.V.Verxoshanskiy, L.P.Matveev, F.A.Kerimov, L.V.Volkov, V.N.Platonov, J.K.Xolodov, V.S.Kuznistov. Mazkur bitiruv ish yuzasidan o'tkazilgan dastlabki tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yosh voleybolchi bolalarda 30 m.ga yugurish testi bo'yicha qayd etilgan umumiy tezkorlik darajasi sust shakllangan ekan 8-jadval.

8-jadval

**Yosh voleybolchilarda 30 m. ga yugurish testi bo'yicha qayd etilgan
ko'rsatgichlar (n=20)**

t/r	Tekshiriluvchilar	30 m.ga yugurish testi natijalari
1.	Haitov. U	7,8
2.	Olimov.Z	8,0
3.	Muzafarov.F	7,2
4.	Saidov.A	6,8
5.	Halimov.U	7,4
6.	Fozilov.M	9,0
7.	To'xtaev.N	7,8
8.	Komilov.M	8,2
9.	Sulaymonov.M	7,4
10.	Bozorov.A	7,0
11.	Abdulloev.Z	7,6
12.	Ashurov.S	7,2
13.	Muxsinov.N	6,8
14.	Mavlonov.E	8,8
15.	Karimov.O	9,2
16.	Fozilov.I	8,4
17.	Tolibov.N	8,0
18.	Po'latov.F	7,2
19.	Yoriev.Sh	7,6
20.	Choriev.Q	7,8

Chunonchi, tadqiqotdan ishtirok etgan bolalarda 30 m.ga yugurishning minimal (eng yaxshi) ko'rsatgichi 6,8 soniyani tashkil etdi, maksimal (eng sust) ko'rsatgich esa 9,2 soniyaga teng bo'ldi. Eng yaxshi va eng sust ko'rsatgichlar oralig'i 2,4 soniyani tashkil etmoqda. Demak, ushbu holat guruhda shug'ullanayotgan bolalarning jismoniy (tezkorlik) imkoniyatlari bir-biridan keskin farqlanadi degan fikrga olib keladi. O'rtacha statistik ko'rsatgich $7,8 \pm 0,92$ soniyani tashkil etdi.

**Yosh voleybolchi bolalarda maydon bo'ylab harakatlanish tezkorligini
o'yinsimon mashqlar yordamida shakllantirish imkoniyatlari.**

Zamonaviy voleybol musoboqalarida foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan maydon bo'ylab harakatlanish tezkorligi bilan belgilanadi. Aynan harakatlanish tezkorligi o'z vaqtida o'yin usulini maqsadli yo'nalishda samarali ijro etish imkoniyatini yaratadi.

Harakatlanish tezkorligi murakkab ko'nikmalar tarkibiga mansub bo'lib, uni unumli shakllantirish o'yinsimon taqlidiy mashqlar asosida amalga oshirilishi mutaxassis-olimlar tomonidan ta'kidlangan (M.S.Brill, Yu.D.Jeleznyak, L.N.Slupskiy, T.U.Usmonxo'jaev, X.A.Meliev, L.Bilyaeva, M.A.Kurbanova,; A.A.Pulatov,).

yosh voleybolda yuqorida qayd etilgan ko'rsatgichlar darajasi kam yoki ko'p ekanligini taqqoslash mumkin bo'lgan tadqiqotlar ko'rsatgichlari adabiyotlarda nashr qilinmaganligi sababli biror bir aniq xulosaga kelish qiyin, albatta. Har holda 1985 yilda Yu.N.Kleshev va A.G.Ayriyanslar tomonidan nashrdan chiqarilgan "voleybol" darsligida berilgan muvofiq me'yoriy natijalarga ko'ra, masalan jismoniy tarbiya institutida ta'lim oluvchi voleybolchi qizlarda 9-3-6-3-9 m. testi bo'yicha eng kam ko'rsatkich 9,0 soniya ni tashkil etishi lozim.

"Archasimon" yo'nalishda mokisimon yugurish testi bo'yicha voleybolchi talaba qizlarda tezkorlik me'yorining eng kam ko'rsatgichi 26,0 soniya. deb belgilangan.

Albatta, yosh voleybolchi bolalarda olingan mazkur ko'rsatgichlarni voleybolchi talabalar ko'rsatgichlari bilan qiyoslash noto'g'ri bo'ladi. Har holda yosh voleybolchi bolalarda olingan ko'rsatgichlarni shu yoshdagi voleybolchi bolalar uchun etarli emas deb ehtimol qilish mumkin. Muhimi shundaki, nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham tajribadan avval olingan ko'rsatgichlar tajriba davomida qo'llanilgan an'anaviy va eksperimental mazmunli mashg'ulotlardan so'ng turlicha yo'nalishda ifodalandi.

Boshqacha qilib aytganda, tajriba guruhida tajriba davomida qo'llanilgan o'yinsimon tezkorlik mashqlari maydon bo'ylab harakatlanish tezkorligini samarali o'stirish salohiyatiga ega ekanligi aniqlandi. Demak, magistrlik dissertastiyasi yuzasidan o'tkazilgan pedagogik tajribada o'z samaradorligini namoyish etgan o'yinsimon mashqlarni yosh voleybolchilarni tayyorlashda maydon bo'ylab harakatlanish tezkorligini oshirish uchun muntazam qo'llash foydali natijaga erishish imkoniyati yaratadi deb xulosa qilish mumkin.

Yosh voleybolchilarda harakatlanish tezkorligini maxsus moslashtirilgan harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligi pedagogik tajriba asosida o'rganildi. Olingan natijalar 9-jadvalda aks ettirilgan.

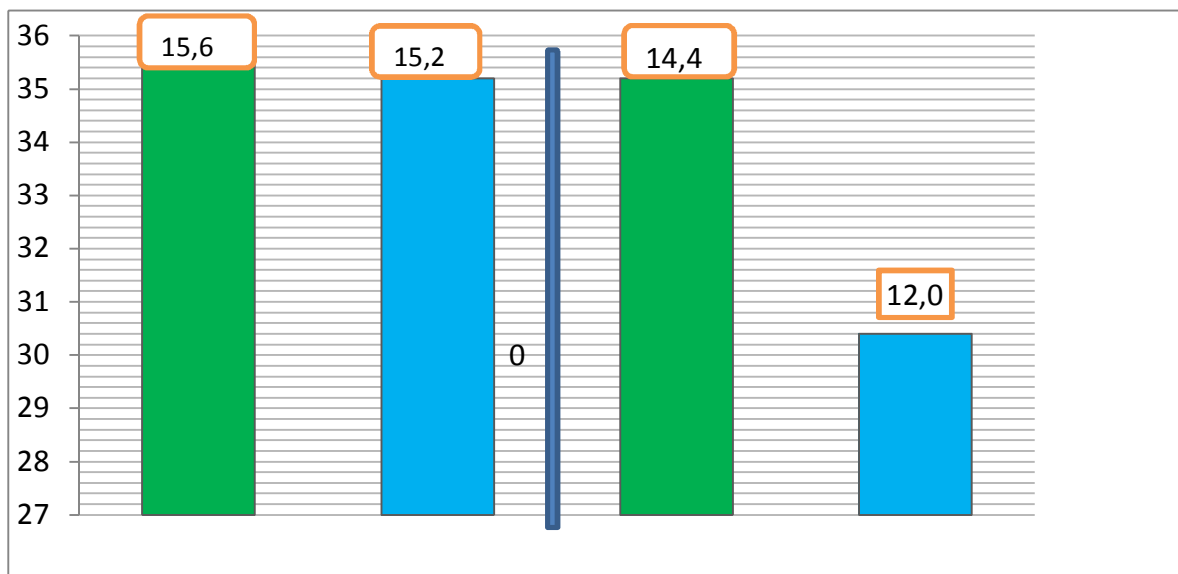
9-jadval

Yosh voleybolchilarda yonlanma harakatlanish tezkorligini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

Testlar	Guruhlar	Tajribadan avval	Tajribadan keyin
9-3-6-3-9 m (soniya)	NG	15,6	14,4
	TG	15,2	12,0
“Archasimon” yugurish (soniya)	NG	35,6	35,2
	TG	35,2	30,4

Izoh: n - tekshiruvchilar soni; ng - nazorat guruhi; tg - tajriba guruhi.

Yosh voleybolchida 9-3-6-3-9 m.ga mokisimon yugurish tezligining tajriba davomidagi dinamikasi.

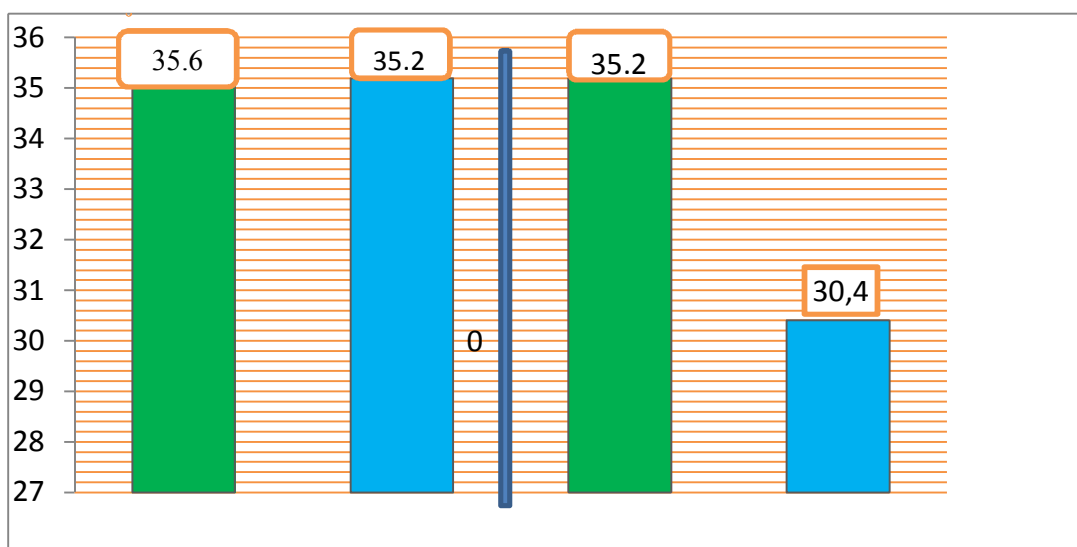


Izoh: □ - tajribadan avval; ■ - tajribadan keyin;
A - nazorat guruxi; B - tajriba guruxi.

Yosh voleybolchida “Archasimon” yo’nalishda mokisimon yugurish tezligining tajriba davomidagi o’zgarish dinamikasi.

Tajriba guruhida esa mazkur ko’rsatkichlar quyidagicha ifodalandi:

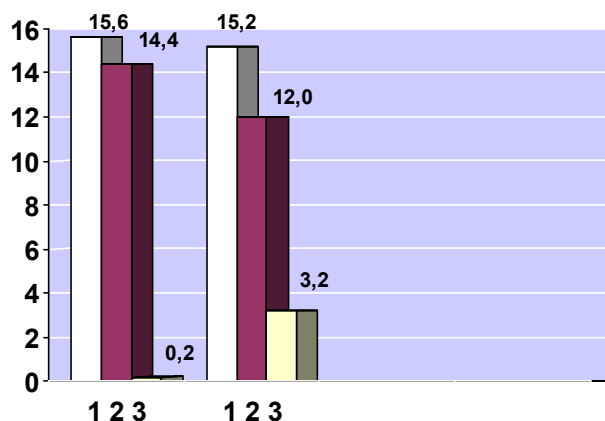
- tajribadan avval - 35,2 soniya;
- tajribadan keyin - 30,4 soniya;
- tezkorlikning o’sish farqi - 5,2 soniya



Izoh: □ - tajribadan avval; ■ - tajribadan keyin;
A - nazorat guruhi; B - tajriba guruhi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, maydon bo'ylab harakatlanish tezkorligi qo'llanilgan ikki me'yoriy test mashqlari natijalari tajribadan avval bir-biridan deyarli farq qilmagan bo'lib, o'z navbatida ushbu ko'rsatgichlar tajribadan ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhlaridagi bolalar jismoniy tayyorgarligi taxminan bir xil darajada shakllanganligidan darak beradi.

3 oylik pedagogik tajriba muddati tugaganidan so'ng qayd etilgan dastlabki ko'rsatgichlar turli yo'nalishlarda qayd etildi. Chunonchi, "9-3-6-3-9"m maydon bo'ylab mokisimon yugurish testi bo'yicha dastlabki ko'rsatgichlar tajribadan avval NGda 15,6 soniya.ni tashkil etgan bo'lsa, TGda ushbu ko'rsatgich 15,2 soniyaga teng bo'lgan edi. Tajribadan so'ng mazkur ko'rsatgichlar muvofiq ravishda 14,4 soniya va 12,0 soniya bilan ifodalandi. Ya'ni NGda harakatlanish tezkorligining o'sish farqi 0,2 soniya, TGda 3,2 soniyaga teng bo'ldi.



Izoh: A - nazorat guruxi; B - tajriba gurux.

NG va TGlarda "9-3-6-3-9m"ga mokisimon yugurish tezligining tajriba davomidagi o'sish sur'ati.

"Archasimon" yo'nalishda mokisimon yugurish testi bo'yicha harakatlanish tezkorligi tajribadan avval NGda 35,6 soniya, tajribadan keyin 35,2 soniyani tashkil etdi. Tezkorlikning o'rtacha o'sish farqi 0,4 soniya.ga teng bo'ldi.

Voleybolchilarda maxsus tezkorlikni ifodalovchii "9-3-6-3-9", 6x5 m va "Archasimon" yo'nalish bo'yicha qabul qilinadigan testlar natijalari alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu testlarni qabul qilishda biz yangi uslubiy yondashuvga

amal qildik, ya'ni bu testlar an'anaviy tartib bo'yicha avval to'g'ridan-to'g'ri oldinga qarab yugurish va yonlanma holatda yugurish asosida qabul qilindi. Testlarni bunday yondashuv asosida qabul qilinganligining asosiy sababi shundaki, yuqorida ta'kidlanganidek voleybolda yonlanma harakatlanish tezligi hal qiluvchi ahamiyatga egadir.

Tadqiqot natijalaridan shu narsa ko'zga tashlanadiki, to'g'ri turib va yonlanma turib yugurish ko'rsatgichlari bir-biridan keskin farq qilar ekan.

Ushbu farqni individual natijalarning eng kichik (eng yaxshi) va eng yuqori (eng yomon) ko'rsatgichlardan ham bilsa bo'ladi. Jumladan, "9-3-6-3-9" m. mokisimon yugurish testi bo'yicha to'g'ri turib yugurish tezligining eng minimal (eng yaxshi) va eng sust ko'rsatgich 9,8-14,2 soniyani tashkil etdi. Oraliq farqi 4,4 soniya bilan ifodalandi. Shu testni yonlanma turib yugurish asosida bajarishda eng kichik ko'rsatgich esa 14,0 soniya, eng yuqori, ya'ni yomon ko'rsatgich esa 16,4 soniyaga teng bo'ldi (10-jadval).



Yosh voleybolchilarda “9-3-6-3-9”, va 6x5 m.ga yugurish testi bo'yicha qayd etilgan ko'rsatgichlar (n=20)

		Yugurish testlari			
t/r	Tekshiriluvchilar	“9-3-6-3-9” yugurish		6x5 m. yugurish	
		to'g'ri	yonlanma	to'g'ri	yonlanma
1.	Haitov. U	11,4	15,6	12,2	14,4
2.	Olimov.Z	12,0	16,4	11,6	15,0
3.	Muzafarov.F	10,6	15,8	11,0	14,8
4.	Saidov.A	11,0	15,0	12,0	14,6
5.	Halimov.U	10,8	16,2	11,4	15,0
6.	Fozilov.M	12,4	15,4	12,8	15,4
7.	To'xtaev.N	13,0	16,4	13,4	16,0
8.	Komilov.M	11,2	14,8	12,0	15,2
9.	Sulaymonov.M	10,6	14,6	11,8	15,0
10.	Bozorov.A	11,0	15,4	11,4	13,4
11.	Abdulloev.Z	13,0	16,0	14,2	16,4
12.	Ashurov.S	13,2	15,0	14,8	16,8
13.	Muxsinov.N	11,4	15,2	12,6	15,4
14.	Mavlonov.E	10,7	16,4	11,2	14,8
15.	Karimov.O	9,8	14,8	11,0	15,0
16.	Fozilov.I	14,2	16,0	14,8	16,6
17.	Tolibov.N	11,6	15,2	13,0	16,8
18.	Po'latov.F	10,4	14,8	12,0	15,6
19.	Yoriev.Sh	11,8	14,0	12,8	15,8
20.	Choriev.Q	11,0	15,0	12,0	16,0
Foiz %		11,6±1,24	15,4±1,02	12,6±1,02	15,5±1,12

Ko'rinib turibdiki, qo'llanilgan maxsus testlarni to'g'ri turib va yonlanma holatda yugurish asosida bajarish natijalari bir-biridan keskin farq qilgan. Bu farq o'rtacha statistik ko'rsatgichlardan ham ma'lum bo'ldi. Chunonchi “9-3-6-3-9” testini to'g'ri turib yugurish asosida bajarish natijalari bo'yicha qayd etilgan o'rtacha ko'rsatgichlar 11,6±1,24 soniya; yonlanma harakatlanish asosida yugurishda esa 15,4±1,02 soniya.

6x5 m.ga to'g'ri turib yugurish - 12,6±1,02 soniya, yonlanma yugurish - 15,5±1,12 soniya.

Qo'llanilgan ichki test tarkibiy tuzilish, jihatidan bir-biridan tubdan farq qiladi. Jumladan, ikki testda ham yugurish masofasi pirovardida 30 m.ni tashkil etsada, ularni ijro etish yo'nalishi turlicha: "9-3-6-3-9" testi tabiatan qulay yo'nalishda ijro etiladi, ya'ni yon chiziqlarga parallel tartibda, 6x5 m.ga yugurish esa orqa chiziqlarga parallel yuguriladi. Oraliqlarga borib-qaytishda tekshiriluvchi, albatta, qo'li bilan yerga tegishi shart. Qanday bo'lmasin maydon bo'ylab ko'ndalang yo'nalishda harakatlanish (yugurish to'g'ri turib yoki yonlanma shaklda ijro etilishidan qat'iy nazar)ga ko'proq vaqt sarflanadi. Lekin, ushbu yo'nalishda yonlanma harakatlanish (yugurish) tezligini erta yoshlikdan boshlab shakllantirila borilsa, ushbu qobiliyat o'ta jadal sur'atlar bilan sayqal topishi mumkin.

Voleybol amaliyotida yana bir test "Archasimon" yo'nalishda yugurish juda keng ko'llaniladi. Ushbu test yordamida asosan voleybolchilarning chaqqonligi va tezkorlikka bo'lgan chidamkorligi baholanadi. Tadqiqotimizda bu test ham to'g'ri turib yugurish va yonlanma turib harakatlanish asosida qabul qilindi. To'g'ri turib yugurishi bo'yicha olingan test natijalarining minimal va maksimal ko'rsatgichlari 27,8-32,2 soniya, o'rtacha x-ko'rsatgich esa $30,4 \pm 3,02$ soniya.

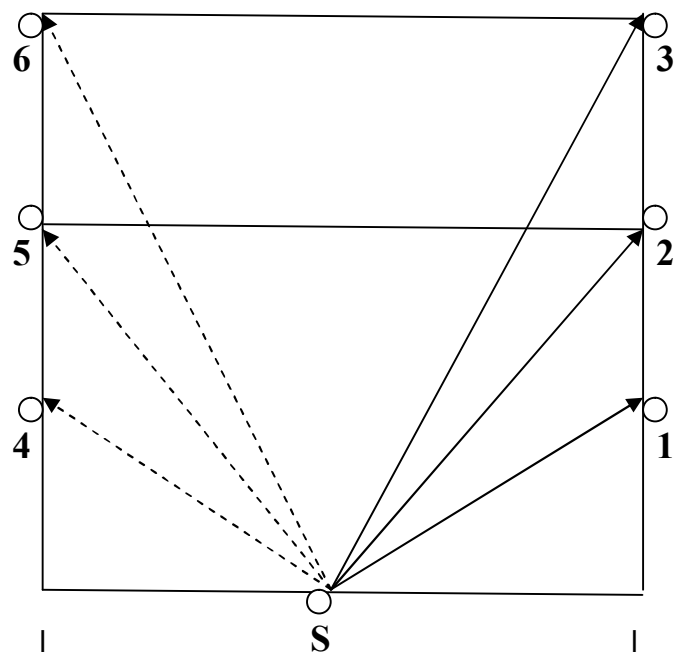
Yonlanma holatda yugurishda ko'rsatgichlar muvofiq ravishda 33,0-36,8 soniya. $35,1 \pm 3,36$ soniya.ni tashkil etdi (11-jadval).



Yosh voleybolchilarda “Archasimon” yo’nalishda yugurish testi bo’yicha qayd etilgan ko’rsatgichlar (n=20)

№	Tekshiriluvchilar	«Archasimon» yugurish	
		To’g’ri	Yonlanma
1	Haitov. U	28,4	33,0
2	Olimov.Z	29,0	35,4
3	Muzafarov.F	30,4	36,8
4	Saidov.A	29,8	35,4
5	Halimov.U	31,2	36,0
6	Fozilov.M	32,0	36,2
7	To’xtaev.N	31,6	35,8
8	Komilov.M	30,0	34,6
9	Sulaymonov.M	30,4	35,0
10	Bozorov.A	31,6	36,4
11	Abdulloev.Z	32,2	36,0
12	Ashurov.S	31,8	35,2
13	Muxsinov.N	31,0	34,6
14	Mavlonov.E	30,4	36,0
15	Karimov.O	30,6	34,8
16	Fozilov.I	31,0	35,4
17	Tolibov.N	32,2	36,2
18	Po’latov.F	31,6	34,6
19	Yoriev.Sh	30,2	35,0
20	Choriev.Q	29,4	34,2
	Foiz %	30,4±3,02	35,1±3,36

Qayd etilgan natijalar va ularning tahlili shundan dalolat beradiki, tadqiqotdan ishtirok etish yosh voleybolchilarda voleybolga xos harakatlanish tezkorligi barcha testlar bo’yicha ham boshqa shu yoshdagi voleybolchilarninidan ancha sust shakllangan ekan. Bu testlar ichida ayniqsa “Archasimon” yugurish testiga alohida e’tibor beriladi. Ushbu test sport to’garaklari va BO’SMLarga tanlov o’tkizish, bir o’quv-mashg’ulot yilidan ikkinchisiga ko’chirishda yosh voleybolchining maxsus tezkorligini baholash mezoni sifatida qo’llanilishi odat tusiga kirgan (14-rasm).



14-rasm. “Archasimon” yugurish testi.

Izoh: 1,2,3,4,5,6 - to’ldirma to’p joylashtirilgan nuqtalar. S - start.

Yu.D.Jeleznyak, A.V.Chachin, Yu.P.Siromyatnikov (2009)lar tomonidan ishlab chiqilgan va voleybol bo’yicha sport maktablariga tavsiya etilgan dasturlarda “Archasimon” yugurish (92 m) testiga alohida e’tibor qaratiladi. Ushbu muammolar (2009)yildan boshlab boshlang’ich tayyorgarlik guruhlarida shug’ullanuvchi bolalar tezkorligini baholashda 30 m.ga yugurish testiga ustuvor ahamiyat berishgan. “Archasimon” testini o’quv-mashg’ulot guruhlarida qo’llash maqsadga muvofiq deb tavsiya etadilar (12-jadval).

12-jadval

O’quv yilidan o’quv yiliga ko’chirishda maxsus tezkorlikni “Archasimon” yugurish testidan foydalanish mezonlari (soniya)

Shug’ullanuvchilar	1 yil	2 yil	3 yil	4 yil	5 yil
O’g’il bolalar	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
Qiz bolalar	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2

Lekin boshqa bir etakchi mutaxassis-olimlar (Yu.N.Kleshev) ancha yil muqaddam “Archasimon” yugurish testini 10 yoshdan boshlab qabul qilish o’ta ahamiyatli deb ta’kidlaganlar va 10 yoshdan 17 yoshgacha shu test natijalariga muvofiq mezonlarni aniqlab berganlar (13-jadval).

**Turli yoshga mansub voleybolchi bolalarga ishlab chiqilgan “Archasimon”
yugurish testi mezonlari**

Shug’ullanuvchilar	10	11	12	13	14	15	16	17
O’g’il bolalar	31,1	30,1	30,5	27,4	27,4	26,1	26,1	25,6
Qiz bolalar	32,2	30,6	30,3	29,3	29,8	28,5	28,5	28,2

**Yosh voleybolchilarda yonlanma harakatlanish tezligi va to’p uzatish aniqligini
pedagogik tajriba davomida shakllantirish uslubi.**

Voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi va to’p o’zatish aniqligi o’ta muhim kompleks (integral) qobiliyat bo’lib, voleybol musoboqalarida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Aynan shu qobiliyat raqib tomonidan yo’naltirilgan barcha to’plarga o’z vaqtida etib kelish, uni sifatli qabul qilish va «manzilga» aniq uzatish imkoniyatini yaratadi. Ana shu integral qobiliyatni samarali shakllantirish maqsadida biz qator vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqdik va tajriba guruhida sinovdan o’tkazdik.

Ushbu mashqlar samaradorligini aniqlash uchun biz pedagogik tajriba o’tkazdik.

Pedagogik tajribada 3 oy davomida an’anaviy mazmunli mashg’ulotlarda shug’ullangan nazorat guruhi va qayd etilgan eksperimental mazmunli mashqlar muntazam bajarib kelgan tajriba guruhi ishtirok etdi.

Yonlanma harakatlanish tezkorligi va to’pni uzatish aniqligi quyidagi test mashqi yordamida amalga oshirildi: “Orqa chiziq o’rtasidan (start nuqtasi) chap orqa burchakka (5 zona burchagiga) yugurib kelib 4 - zonaga 2 ta, o’rtaga qaytib kelib (start nuqtasiga), 3 - zonaga 2 ta, o’ng burchakka yugurib kelib (1 zona burchagiga) 2 - zonaga 2 ta aniq to’p uzatish”. Vaqt va nishonga aniq uzatilgan to’plar soni hisoblanadi. Qayd etilgan tadqiqot natijalari 14-jadvalda keltirilgan.

Nazorat va tajriba guruhlariga mansub yosh voleybolchilarda yonlanma harakatlanish tezligi va to'p uzatish aniqligini pedagogik tajriba davomida o'zgarishi

Guruh	Yonlanma harakatlanib 4,3 va 2 zonalarga 2 tadan aniq to'p uzatish			
	Tajribadan avval		Tajribadan keyin	
	Vaqt	Aniq to'plar soni	Vaqt	Aniq to'plar soni
Nazorat guruhi	11,8±0,06	1,4±0,02	11,0±0,04	1,8±0,04
Tajriba guruhi	12,0±0,07	1,2±0,02	7,8±0,06	4,4±0,06

Jadvaldan shu narsa kuzatiladiki, oldindan ehtimol qilingan, ya'ni yosh voleybolchilarda maksimal tezlik bilan yonlanma harakatlanish asosida to'p uzatish aniqligini maxsus vaziyatli va ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida muntazam shakllantira borish shu qobiliyatni qisqa muddat ichida samarali o'zlashtirilishi mumkin ekanligi tasdiqlandi. Chunonchi, 3 oy davomidagi odatdagi an'anaviy mazmunli mashg'ulotlarda ishtirok etgan nazorat guruhida tajribadan avval yonlanma harakatlanish tezkorligi 11,8±0,06 soniya, nishonlarga uzatilgan aniq to'plar soni 6 imkoniyatdan 1,4±0,02 martani tashkil etgan bo'lsa, 3 oylik mashg'ulotlardan so'ng ushbu ko'rsatgichlar muvofiq ravishda 11,0±0,04 soniya va 1,8±0,04 marta bilan ifodalandi xolos.

Pedagogik tajriba davomida eksperimental mashqlarni muntazam bajarib kelgan tajriba guruhida esa yonlanma harakatlanish tezligi tajribadan oldin 12,0±0,07 soniya, nishonlarga aniq uzatish to'plar soni 1,2±0,02 marta, ya'ni ikki guruh ko'rsatgichlari deyarli bir hil miqdor bilan namoyish etilgan bo'lsada, tajriba yakuniga kelib bu ko'rsatgichlar muvofiq ravishda 7,8±0,06 va 4,4±0,06 martaga ortganligi kuzatildi. Boshqacha qilib aytganda yonlanma harakatlanish tezligi 4,2 soniyaga nishonlarga aniq uzatilgan to'plar soni 6 imkoniyatdan 3,2 martagacha yaxshilandi.

Nazorat guruhida yonlanma harakatlanish tezligi va nishonlarga aniq uzatilgan to'plar sonining o'sishi muvofiq ravishda 0,8 soniya va 0,4 martaga teng bo'ldi xolos.

Demak, xulosa qilish mumkinki, maxsus ishlab chiqilgan va tajriba guruhida sinovdan o'tkazilgan eksperimental mazmunli mashqlar majmuasi voleybolchilarga xos yonlanma harakatlanish tezligini ham, nishonlarga to'p uzatish aniqligini ham bir vaqtning o'zida samarali shakllantirish qudratiga ega ekan.



Xulosa

Mavzu yo'nalishiga doir ilmiy-nazariy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, me'yoriy hujjatlar, kuzatuv natijalari hamda pedagogik tajriba materiallarini o'rganish quyidagi xulosalarni e'tirof etishga asos bo'ladi:

1. Yosh voleybolchilar tayyorlash amaliyotida texnik-taktik ko'nikmalarga o'rgatish va ularni o'zlashtirish samadorligi ustuvor jihatdan jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirilgan yo'nalishda tarbiyalash bilan bog'liqdir. Voleybolga xos yonlanma harakatlanish tezkorligi raqib tomonidan yo'naltiriladigan to'plarga o'z vaqtida etib kelish, ularni sifatli qabul qilish va taktik rejaga muvofiq manzilga aniq etkazishda hal qiluvchi omil ekanligi isbotlandi.

2. Kuzatuv natijalaridan ma'lum bo'ldiki, yosh voleybolchilar tayyorlash amaliyotida, jumladan, o'rta maktab voleybol to'garaklarida shug'ullanuvchi bolalarga jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi, maxsus jismoniy sifatlari va texnik ko'nikmalarni bir vaqtning o'zida integral xususiyatga xos vaziyatli hamda ixtisoslashtirilgan mashqlar asosida shakllantirish.

Maydon bo'ylab harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligi muntazam nazorat qilinishi, hamda olingan natijalardan unumli foydalanishi aniqlandi.

3. Maktab to'garagida bir necha yil shug'ullanib kelayotgan 14-15 yoshli voleybolchi bolalarda umumiy tezkorlik (30 m. yugurish) ham, maydon bo'ylab keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda harakatlanish tezkorligi (6x5 m., 9-3-6-3-9, archasimon yugurishlar) ham shu yoshdagi va 3-4 yil voleybol bilan shug'ullangan bolalar uchun "zaif" shakllanganligi kuzatildi. Qayd etilgan testlarni (30 m. yugurish) amalda qabul qilinib, tartib bo'yicha ijro etilgan natijalarga ko'ra testlarni yonlanma harakatlanish asosida bajarishda yaxshi natijalar bilan ifodalandi.

4. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, amalda foydalanayotgan mashg'ulotlar, jumladan shu mashg'ulotlar davomida qo'llanilayotgan barcha turdagi mashqlar maydon bo'ylab keskin o'zgaruvchan yo'nalishda makkisimon harakatlanish tezkorligini jadal shakllantirishga "ojiz" ekanligi ma'lum bo'ldi.

Chunonchi, nazorat guruhida, masalan “9-3-6-3-9 m.” yugurish 6 oy davomida 0,7 soniya. “Archasimon” yugurish 0,4 soniyaga yaxshilandi.

Maxsus harakatlanish tezligini shakllantiruvchi eksperimental mazmunli mashqlarni muntazam bajarib kelgan tajriba guruhida esa ushbu ko'rsatgichlar 3 oy davomida muvofiq ravishda 3,0 soniya va 4,8 soniyaga o'sganligi aniqlandi.

5. Orqa chiziq o'rtasidan (start) chap orqa burchakka yonlanma yugurib kelib 4 zona, startga qaytib 3 zona va o'ng orqa burchakka yonlanma yugurib kelib 2 zonalarga o'rnatilgan nishonlarga 2 tada aniq to'p uzatish nazorat guruhida 3 oylik mashg'ulotlardan so'ng ham shakllandi. Harakatlanish tezligi 0,8 soniya, to'p uzatish aniqligi 0,4 martaga yaxshilandi.

Tajriba guruhida ushbu ko'rsatgichlar muvofiq ravishda 4,2 soniya va 3,2 martaga yaxshilangan bo'lib, 3 oylik tajriba davomida muntazam qo'llanilgan eksperimental mazmunli mashqlarning o'ta samarali xususiyatga ega ekanligini isbotlab berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”. O’zb res P/F 03. 05.2018y.
2. “O’zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”. P/K 30-31 06.03.2017y
3. O’zbekiston Respublikasi “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun 29 avgust 1997 yil.
4. O’zbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”.29 avgust 1997 yil
5. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida”, T., 24.10.2002 y.
6. Ayrapetyanst L.R, Pulatov.A.A, “Voleybol nazariyasi va uslubiyoti”. Darslik Toshkent 2012y
7. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Т.: Ибн Сино, 1991г
8. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол //Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Zar qalam. 2006г.
9. Pulatov.A.A, Ummatov.A.A, Pulatov.F.A “Voleybol” o’quv-qo’llanma Toshkent 2017y
10. Ayrapetyanst L.R, Pulatov.A.A, Isroilov.Sh.X “Voleybol” oliy o’quv brtlari uchun o’quv-qo’llanma.Toshkent 2009y.
11. Pulatov.A.A, Isroilov.Sh.X “Voleybol nazariyasi va uslubiyoti” o’quv-qo’llanma.Toshkent 2007y.
12. Pulatov.A.A “Yosh voleybolchilar tezkorlik kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyoti” uslubiy-qo’llanma. Toshkent 2008y.
13. Железняк Ю.Д, Портнова.Ю.М “спортивные игры: техника, тактика, методика обучение”:М Академия 2004г.
14. Холодов.Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб пос для студ высш учеб. зоведений: М.Академия 2008г.
15. Чесноков.Ю.Б Техника игры метод сборник: М.2008г.
16. Isroilov.Sh.X “Voleybol” olimp zaxiralari talabalari uchun o’quv-qo’llanma Toshkent 2008y.

17. Pulatov.A.A “Voleybolning rasmiy qoidaları” T.2002y.
18. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование Методическое пособие. - М.: Олимпия. Человек, 2008.
19. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002.
20. Железняк Ю.Д, Айрапетьянц Л.Р, Пименов.М.П, Кунянский.В.А “Массовый волейбол” Т Ибн Сино 1994г.
21. Гарипов.А.Т, Клешев.Ю.Ю, Фомин.Е.В, Скоростно-силовая подгатовка юных волейболисток методический рекомендации:М 2009г
22. Железняк.Ю.Д, Кунянский.В.А, Чачин.А.В Волейбол методическое пособие по обучению игре М олимпия 2005г.
23. Былеева.Л.В., Каратков.И.М. Подвижные игры. М.ФиС., 1982г
- Usmonxodjaev T.S., Xo’jaev.F., 1001 o’yin. – 1990y.
24. Usmonxodjaev T.S., Meliev X.A. Milliy harakatli o’yinlar.T.:O’qituvchi, 2000y.

MUNDARIJA.

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati	11-14 bet.
I BOB. Sport ko'nikmalariga o'rgatish va ularni o'zlashtirishda jismoniy tayyorgarlikning o'rni.....	15-16 bet.
1.1. Jismoniy sifatlar texnik ko'nikmalarni samarali o'zlashtirish poydevori	17-24 bet.
1.2. Voleybolga xos texnik-taktik usullarni samarali ijro etishda holat va harakatlanish ko'nikmalarining o'rni.....	25-30bet.
1.3. Jismoniy va texnik imkoniyatlarni qo'shma shakllantirish masalalari.....	31-41bet.
II Bob. Yonlanma harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligining fazifalari va uslublari	42-72 bet.
2.1. Yonlanma harakatlanish tezligini shakllantirishning vazifalari va uslublari.....	43-50bet.
2.2. To'p uzatuvchi o'yinchining to'p uzatish aniqligini rivojlantirishga texnik vositalar maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi.....	51-58 bet.
2.3. Voleybolga xos harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligining o'zaro bog'liqligi.....	59-72bet
Xulosa:	73-74bet.
Adabiyotlar ro'yxati:	75-76 bet.