

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

“Himoyaga taqdim etildi”

Jismoniy Madaniyat fakulteti

dekani, ___ I.Xolmirzayev

“ ___ ” ___ 2019y.

5610500-sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi

Muxiddinova Nurxon Oribjon qizi

**“Voleybolchilarning texnik tayyorgarligini
rivojlantirishda jismoniy sifatlarini o'rni”
mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Namangan 2019

Mundarija.

Kirish.....3

I-bob. Texnik va taktik tayyorgarlikda jismoniy mashqlar

ta'sirini aniqlovchi omillar.....7

1.1. Jismoniy mashqlar tushunchasi.....7

1.2. Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlikda harakat

faoliyatlariga o'rgatish.....17

II.bob. Tadqiqot ishini tashkil qilinishi va uslublari.

2.1. Tadqiqotni ishini tashkil qilinishi.....26

2.2. Tadqiqot ishini uslublari.....26

III-bob. Voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarligining

vositalari.....27

3.1. Voleybol texnikasi.....27

3.2. Taktik tayyorgarlikka o'rgatish uslubi.....36

3.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash.....44

Bob bo'yicha hulosalar.....78

Tadqiqot natijalari.....79

Xulosa.....80

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....81

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda kelajagimiz bo'lgan yosh avlodning tarbiyasiga katta ahamiyat berilmoqda. Barcha soxalar qatori jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor yanada kuchaytirildi, jumladan 1992 yil 14 yanvarda O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"qonunini qabul qilinishi, 1993 yil 4 martda "Sog'lom avlod uchun" ordenini tasis qilish to'g'risidagi farmon, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-son qarori, 2000 yil 26 maydagi O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"qonunini, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni, O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"qonunini, O'zbekiston Respublikasi Prezidentini 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori fikrimizning yorqin ifodasidir[1,2,3,4,5].

2017 yil 7 fevraldagi 4947-sonli farmon asosida "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi"da belgilab berilgan 5 ta ustivor yo'nalishlarni 4-ustivor yo'nalishi "Ijtimoiy soxani rivojlantirish" bo'lib, bunda o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga aloxida e'tibor berilgan [6].

2019 yil 19 mart kuni o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida belgilab berilgan yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surdi. Unda 2 chi tashabbus aynan sport sohasiga yo'naltirilgan bo'lib ya'ni „Yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularni sport sohasida qobilyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratish“¹ dan iboratdir.

Mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro andozalarga mos sport inshootlarining barpo etilishi, voleybolchilarni turli miqiyosdagi xalqaro musobaqalarida ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish, o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishtirishda, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda jismoniy tarbiya va sport asosiy omil bo'lib xizmat qiladi [3;4;5;6].

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti yomonidan 2019 yil 19 mart kuni o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida belgilab berilgan yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtlarini mazmunli tshkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbus.

Shu boisdan mamlakatimizda voleybol sport turiga bo'lgan qiziqishlar ham boshqa sport turlari kabi, kundan- kunga ortib bormoqda.

Hozirgi kunda voleybol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, bu esa o'quvchi yoshlarni jismonan yetuk qilib rivojlantirishda, ularning salomatligini mustahkamlashning ommabop va eng qulay vositalaridan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

Voleybol sporti hozirgi kunda keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'sib kelayotgan o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning ommabop va keng qulay vositalaridan biri bo'lib xizmat qilmoqda. Voleybol sport turini kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishni talab qiladi.

Voleybol sport turida o'yinning asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, qabul qilish, zarba va to'siq qo'yish kabi murakkab harakatlar bo'lib, ular shug'ullanuvchilarning har jixatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlarni tashkil etadi. Beriladigan yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizmlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh voleybolchilarni hozirgi zamon talablari asosida tayyorlash bugungi kunda murabbiylar faoliyatining asosini tashkil qiladi.

Shunday qilib, bir qator ishlarda mazkur muammo haqida fikrlar yoritilgan bo'lsada, Yosh voleybolchilarni tayyorlashning pedagogik xususiyatlarini o'rganish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib kelmoqda.

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizning shonu-shuhratini dunyoga tanitish olimpiya va xalqaro musobaqalarda sarhisob bo'ladi. Bu sohadagi zafarlar yil sayin ko'payib bormoqda. O'zbekiston sport sohasida o'z qaddi – bastini muntazam rostlash jarayonin boshdan kechirayotir. Yangi jurnal sport turlari bo'yicha O'zbekiston terma jamoalari ilmiy-uslubiy tayyorlashning hilma-xil qirralarini yoritadi va bu jabxadagi tajribalardan barcha sport tashkilotlarida foydalanish mashqlar saviyasini yuqori bosqichga ko'tarishga keng yo'l ochadi.

Raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash uchun jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan, to'garakka endi kelgan bolalar tomonidan tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda rivojlantirish sport trenirovkasining muhim shartlaridan biridir. Buning uchun mashqlarni to'g'ri tanlash va amalga

joriy etish samaradorligini pedagogik nazorat ostiga olish iste'dodli sport zahiralarini yetishtirish o'ta **dolzarb masalalar sirasiga kiradi.**

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Sport trenirovkasi, xususan jismoniy sifatlarining fiziologik asoslari ko'pgina ilmiy va o'quv adabiyotlarida a'zaldan o'z ifodasini topib kelgan (I.Azimov, Sh.Sobitov, 1993; va b.). Ushbu tadqiqotchi olimlar o'zlarining yirik ilmiy va o'quv asarlarida jismoniy sifatlarni jumladan tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda ro'y beradigan holatlarni, barcha fiziologik o'zgarishlarni atroflicha tahlil qilib berganlar. Voleybol bo'yicha mavjud ilmiy, uslubiy va o'quv adabiyotlarida malakali voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni, ayniqsa tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish o'ta muhim shartlardan biri ekanligi ta'kidlab o'tilgan (L.R.Ayrapetyans 2011y, L.R.Ayrapetyans, 2005y; Yu.D.Jeleznyak, 1988y; ye.V.Fomin, 1981 va b.). Ushbu tadqiqotchilarning fikriga ko'ra voleybolchilarning sport mahoratini yuksaltirish aksariyat tezkorlik-kuch sifatlariga bog'liqdir. Lekin, bu sifatlarni rivojlantirish qaysi yoshdan amalga oshirilishi kerakligi har bir trener uchun muhimdir. R.A.Piloyan (1991) ni hisoblashicha 8-9 yoshli bolalarda tezkorlik-kuch va chaqqonlik sifatlarining yaxshi o'sishi, tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayar ekan.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi: Voleybolchilarning texnik taktik tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy sifatlarini maxsus tanlangan mashqlardan foydalanib rivojlanishini asoslash.

Malakaviy ishning vazifalari:

- 1.Mavzuga doir adabiyotlarni tahlil qilish.
- 2.Jismoniy sifatlarni maxsus tanlangan mashqlardan foydalanib rivojlantirish.
- 3.Voleybolchilarning texnik taktik tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy sifatlarini o'rnini maxsus tanlangan mashqlardan foydalanib o'sishini asoslash.

Tadqiqotning ob'ekti: sport o'yilariga ixtisoslashtirilgan sport o'yinlari maktabidagi trenirovka jarayoni.

Tadqiqotning predmeti. Voleybol bilan shug'ullanayotgan bolalar ishtirokidagi tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy sifatlarni ikki xil mazmunli (standart

jismoniy mashqlar va musobaqa uslubida ijro etiladigan nostandart mashqlari) mashqlar majmuasi yordamida texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish imkoniyatlari.

Tadqiqot metodlari:

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test, matematik statistika, taqqoslash.

Malakaviy ishning amaliy ahamiyati: Voleybolchilarning texnik taktik tayyorgarligini rivojlantirishda yangi axborot texnologiyalari va yuqori malakali voleybol jamoalar amaliyotida foydalanilayotgan maxsus tanlangan mashqlardan foydalanib yuqori natijalarga erishish tizimini ishlab chiqish va amaliyotda qo‘llash.

Ishning sinovdan o‘tishi. Bitiruv malakaviy ishni asosiy natijalari “Sport faoliyati” kafedrasida muhokama qilingan.

Bitiruv malakaviy ishning hajmi: Ushbu bitiruv malakaviy ishning loyiha matni kompyuterda terilgan bo‘lib, 83-betdan iborat va o‘z ichiga “Kirish”, “mavzu masalalarining yoritilish holati”, “Tadqiqot natijalari va ularning tahlili” kabi boblardan hamda “Xulosa” va foydalangan adabiyotlar ro‘yhatidan iborat. Bitiruv malakaviy ishi 2 ta jadvalni o‘z ichiga olgan.

I-bob. Texnik va taktik tayyorgarlikda jismoniy mashqlar ta'sirini aniqlovchi omillar

1.1. Jismoniy mashqlar tushunchasi .

Jismoniy mashqlar tushunchasi, odam harakati faoliyati bilan bog'liqdir. Bu faoliyatni uch turga ajratish mumkin: mehnat, bilim olish, o'yinlar. Aktiv dam olish shaklida qo'llanilayotgan jismoniy mashqlar o'yin faoliyatiga kiritiladi. Bu shakllar orasida ko'p obrazli o'tish shakllari mavjud: o'yin faoliyatlarida qo'llaniladigan o'quv elementlarining mavjud bo'lishi ham mumkin: bolaning har xil yoshdagi xayotida alohida faoliyat turlari dominantlik rolini o'ynaydi. Masalan, maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda o'yinlar maktab yoshidagi bolalarda o'qish, bilim olish dominantlik rolini o'ynaydi.

Harakat faoliyatlari deb odamning maqsadga ongi – yo'naltirilgan faol harakatini tushunamiz.

Jismoniy tarbiya sohasida o'quvchilarni o'quv faoliyati davlat dasturida ko'rsatilgan harakat faoliyatlari tizimini o'zlashtirib olishga tushuniladi. Hamma harakat faoliyatlar ijtimoiy tarzga ega: o'quvchi jamiyat bilimi va tajribasiga tayanib bilimlarni o'zlashtirib boradi. Harakat, faoliyatlar ma'lum pedagogik vazifalarni hal etishga qaratilgan. Masalan, o'quvchi qisqa masofaga yugurishni, uzunlikka va balandlikka sakrashni, yugurib kelib kichik to'pni uloqtirishni o'zlashtirib olib, VI-sinf o'quvchisi "Alpomish va Barchinoy" test kompleksining yengil atletika bo'limini topishtirishga tayyorlanib boradi.

Harakat-organizmning motor funksiyasidan iborat. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya uchun o'zlashtirib olingan katta ahamiyatga ega. Bundan keyingi so'zlar erkin harakatlar ustida boradi. Ya'ni I.P.Pavlov ta'biri bilan aytganda "Katta yarim sharlar po'stlog'ida vujudga keayotgan harakatlar" odam xohishiga itoat ettirilgan.

Har bir xohish bilan bajariladigan mashqlar uch belgisi bilan harakterlanadi:

- 1) u doimo ongli funksiya hisoblanadi;
- 2) u odam tomonidan xayotiy faoliyat natijasida o'zlashtiriladi.;

3) harakatlarga o'rgatish darajasi o'quvchilar ixtiyoriga bo'ysundiriladi.
Erkin xohishiy mashqlar doimo ongli bo'ladi.

Jismoniy mashqlar:-bu harkat faoliyatlardan iborat bo'lib jismoniy tarbiya masalalarini hal etish uchun maxsus tashkil etilgan harakat onuniyalaridan iborat. Shunday ekan, har qanday harakat faoliyatlarini ham jismoniy mashqlar deb bo'lmaydi. Jismnoiy mashqlar jismoniy tarbiya masalalarini hal etishga faratilgan va pedagogik qonuniyatlarga bo'ysundirilgan harakat faoliyatlari hisoblanadi.

“Jismoniy” so'zi amalga oshiriladigan ish tarzini tasvirlaydi. Bu yerda albatta nerv-muskul aparati ishtirok etadi. Jismoniy mashqlar-iroda aktiv, ong vazifasi bir butunicha odamga ta'sir etadi.

“Mashq” so'zi ta'sirining qayta yo'naltirilganligini bildirib, uni tkomillashtirish, odamning jismoniy, ruxiy xususiyatiga ta'sir etish maqsadida qo'llaniladi.

Shunday qilib jismoniy mashqlar bir tomondan aniq harakat faoliyatlari sifatida (bu vaqtda: “Men “Alpomish va Barchinoy ” kompleksi jismoniy mashqlarini o'zlashtirib oldim”. “Qanday jismoniy mashqlarni o'zlashtirib olding” deb so'raymiz): boshqa tomondan, harakat faoliyatlarining ko'p qirrali jarayon nuqtai nazaridan (masalan “jismoniy mashqlar kuchini rivojlantiradi”) deb gapiriladi.

Bu yerda faqat jismoniy mashqlarning mehnat harakat faoliyatlaridan farq qiluvchi tomonlarini ko'rsatib o'tish zarur.

Birinchidan, jismoniy mashqlar orqali pedagogik vazifalar hal etiladi; ikkinchidan; jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlari asosida hal etiladi; uchinchidan mehnat faoliyatlari, yaxshi sharoit asosida vujudga keltirilganda odamning jismoniy rivojlantirishga ijobiy ta'sir etadi. Lekin faqai jismoniy mashqlar kompleksi butun organlar va uning sistemasini rivojlantirish imkoniyatini yaratib beradi. Mehnat bir tomonlama bo'lganligi uchun bunday sharoit yaratilmaydi. Xatto maktabda a'lo darajada tashkil etilgan mehnat darsi ham jismoniy tarbiya darsining o'rnini bosa olmaydi.

Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiyaning asosiy xususiy manbasidir... jismoniy tarbiyaning hamma sistema manbalaridan to'liq foydalana olgandagina u yuqori natija beradi. Lekin hama sistemalar guruxi bir xilda emas, jismoniy tarbiya masalalarini hal etishda jismoniy mashqlar ustiga ko'proq vazifa yuklatiladi.

Bu qator shartli sabablardan iborat:

1. Jismoniy mashqlar harakat faoliyatlari sistemasi sifatida bo'lib odamning tuyg'u-ehtiyojiga, uni o'rab turgan borliqqa bog'liq. I.M.Sechenovning so'zi bilan aytganda, "Butun miya faoliyatining tashqi ko'rsatishi haqiqatdan ham muskul xarakatiga qo'gilishi mumkin".

2. Jismoniy mashqlar, organizmning faqat funksional holatiga ta'sir etadi. Ta'sir qilibgina qolmasdan, ularni boshqaruvchi shaxsga ham ta'sir etadi. Shunday ekan, jismoniy va ruhiy faoliyatlarini materialistik ta'limot birligi qonuni sifatida ko'rib chiqish zarur.

3. Jismoniy mashqlar, organizmning jismoniy tarbiya masalalari bo'yicha uning ilmiy va amaliy yutuqlarini ijtimoiy-tarixiy tajribalarni berish usullaridan iborat.

4. Pedagogik faoliyatlarning hamma turlari orasida faqat jismoniy tarbiya predmeti orqali odamning harakat faoliyatini o'rgatish mumkin.

5. Jismoniy mashqlar odamning harakatdagi tibbiy talablarini qondirishi mumkin. Jismoniy mashqlarning ta'sirini aniqlovchi omillar. Bizga ma'lumki, bir xil bo'lmagan jismoniy harakat har xil natija berishi mumkin, yoki uning teskarisi ham bo'lishi mumkin.

Hamma ko'p obrazli omillar quyidagicha guruhlanishi mumkin:

1.O'qituvchi bilan o'quvchining shaxsiy xarakteri jismoniy mashqlar asosiy omillarning shartli belgisidir. Bu yerda o'rgatish jarayoni ikki tomonlama-o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchi o'rganadi, shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'sir etishi o'rganayotganga va o'rgatayotganga bog'liq: axloq va iroda sifatlari aqliy bilim darajasi, jismoniy rivojlanganligi, qiziquvchanlik va faollik.

2.Ilmiy omillar, odam tomonidan jismoniy mashqlar qonuniyatlarini bilish darajasi bilan xarakterlanadi, jismoniy mashqlarning pedagogik-psixologik,

fiziologik, biolixanik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlangan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal etishda ulardan shuncha samaradorlik bilan foydalanish mumkin.

3.Jismoniy mashqlardan foydalanish davrida metodik omillar guruh talablarini birlashtiradi. Jismoniy mashqlardan foydalanish davrida eng qulay metodga erishilgandagina, mukammal samaradorlik bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni qaytalash me'yori qator lahzalarga bog'liq:

- a) harakatlarni bajarishning davomiyligi;
- b) uning intensivligi, ya'ni alohida harakatlarining bir-iriga bog'liqligi, tezligi;
- v) mashqlarning tez-tez qaytalanishi yoki dam olish oralig'ining soni;
- g) qaytalash oralig'idagi damning cho'zilishi;
- d) damning xarakteri (aktivligi-passivligi);
- ye) dastlabki holat (masalan, oldinga engashishda qo'llarning holati).

Me'yoriy boshqarishda yuqorida ko'rsatilgan talablarni hisobga olish shart.

4.Jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirishga yo'naltirish vazifasini hal etishda sanitariya gigienik omillar hal etish rolini o'ynaydi (mehnat rejimi, ovqatlanish, davanish, sanitar normalarini saqlash, yorug'lik, shamollatish).

5.Meteriologik omillar (havo xarorati, namlik atmosfera bosimi, shamolning kuchi) bu guruhdagi omillarni qoida bo'yicha odam boshqarish imkoniga ega emas.

6. Material omillar, moddiy ta'minlash guruh omillarini tashkil etadi. (Sport inshootlari, asbob-anjomlar, sport kiyim-kechaklari va boshqalar).

Ba'zi guruh mashqlari uchun (ertalabki gigienik gimnastika) ular hal qiluvchi rol o'ynamaydi. Sport mahoratlariga erishishning asosiy omili moddiy va material ta'minlanganligidan iborat.

Jismoniy mashqlar texnikasi Texnika haqidagi tushuncha pedagogik va biomexanik nuqtai nazardan ochib berilishi mumkin.

Pedagogik nuqtai nazardan mashqlar texnikasi deganda, harakat faoliyatlarining ko'proq samaradorlik usuli bilan qo'llanishga tushuniladi.

Bir xil harakat faoliyatlarini har xil usullar bilan bajarish mumkin, lekin ulardan faqat oqilona maqsadga muvofiq to'g'ri bajarilgani texnika deyiladi. Boshqarishda samara beradigan usullarni tanlab olish zarur:

a) o'quvchining individual xususiyati bo'yicha (Masalan, bir o'quvchiga uzunlikka "kerishib" sakrash usuli, boshqasiga "qaychi" usulida sakrash samara beradi;

b) jismoniy tayyorgarlik darajasi (maktabda balandlikka "xatlab" sakrash usuli o'rgatiladi);

v) qo'yilgan vazifa bo'yicha (arqonga tez chiqish vazifasi qo'yilsa, bola ikki qo'llab chiqadi, agar balandga chiqish kerak bo'lsa, bola "Uch usulni" ishlatadi);

g) sport asbob-anjomining sifatiga (agar arqon yumshoq bo'lsa, oyoq yordami bilan chiqishni qattiq bilsa, ikkinchi usulni ishlatadi).

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanishda bo'ladi, odatlangan texnika takomillashadi, ba'zida eski texnikalar so'nadi, yangisi vujudga keladi. Bu jarayon qator shartlar bilan bog'liq: sport tayyorgarlik darajasi talablarining ortib borishiga ko'plab takomillashgan usullarni qidirish natijasida ilmiy qidiruv ishlarining natijasi va ahamiyatining ortib borishda, o'rgatish metodikasining takomillashuvida, murakkab lekin samara beradigan usullarini qo'llash jarayonida ya'ni sport snaryadining ujudga kelishida, eski texnikaning bajarilishiga tuzatish kiritilishi zaruriyati tug'ilganda va hokazolarda.

Jismoniy mashqlar texnikasi ilmiy tahlil va uning bajarilishini amaliyotda qo'llash usulini qidirish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika hamma uchun bir xil, shuning uchun uni standart texnika deyiladi. 1) xususiyat tili orqali 2) shaxsiy xususiyat orqali.

Texnika qismlari. U yoki bu harakat holatlarini tashkil etuvchi tarkib xilda emas, shuning uchun texnika asosi va detalini bir-biridan farqlash qabul qilingan.

Texnika asosi jismoniy mashqlarning texnika asosi harakatlarini tashkil etish, uni boshqa harakat faoliyatlardan farq qilish belgilarini tasvirlaydi.

Texnik detali faqat bir harakatga taalluqli bo'lmagan harakatlarni tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar texnikasining biodinamik struktura sifatidaligi, harakatli faoliyatlarda oraliq vaqtincha dinamik harakterga ajaratiladi.

Oraliq tashkil etuvchi elementlar, tana holati va bo'g'inlar harakatini o'z ichiga oladi. Tana holatlari: vertikal, gorizontal, chap va o'ng tomonlarga bo'limlarga bo'linadi. Tana holatiga kirishish, gruppirovka ham kiradi.

Bo'g'in harakatlari oddiy va murakkab harakat vazifalarini bajarishga tushuniladi. Bo'shlikda tashkil bo'luvchi elementlarning o'lchamida o'rin o'zgarishi, traektoriya terminlardan foydalanamiz. Ular tananing boshlanish, tugallanish harakatlarini va uning qismlarini siltashni yo'nalishlarini, tana o'rnini aniqlash imkonini beradi.

Koordinatlar - bir tana holatining ikkinchi tanaga nisbatan chiziqlar va burchak o'lchovibirligida aniqlash demakdir.

O'rin o'zgarishi-tananing turini holatining o'zgarishiga tushunamiz.

Traektoriya-tana harakati orqali qoldirilgan harakatlarning orientatsiyasidan iborat.

Harakat tebranishi-tanada burchak o'zgarishi yoki bir yo'nalishda, bir oxirgi holatdan ikkinchi holatga tebranish haraktiga tushuniladi.

Harakat formasi-traektoriya bo'yicha aniqlanadigan tana va uning zvenolarining qoldirilgan rasmdan iborat. Odamning butun harakatlari doimo qing'ir chiziqli bo'ladi. Shuning uchun alohida zvenolarning traektoriyasi qing'ir bo'ladi.

Vaqtincha vujudga keladigan elementlar fazalarini vujudga keltiradi va ularning sikl davrida birlashtiradi.

Faza-aniqlangan harakat vazifasining hal etilishini ta'minlovchi vaqtincha bo'lgan elementdir.

Davr-umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan yugurishda oldingi tayanchni biolashtiruvchi faza hisoblanadi

Sikl-davrlarning takrorlanishi tushuniladi (masalan, yugurishda tayanch va uchish).

Vaqt momenti-bir fazaning boshlanishi va ikkinchi bir fazaning tugallanishi aniqlovchi chegara.

Harakatning davomiyligi bir harakatning tugallanishi va ikkinchi harakatning boshlanishi vaqt momentining farqini o'lchovchi vaqtincha o'lchov chegarasidir.

Harakat me'yori mashqlar qaytalanishining vaqtincha o'lchovidir. U vaqt birligida mashqning qaytalanish sonini o'lchaydi. Masalan: VII-sinf o'quvchilarining tez yugurish me'yori minutiga o'g'il bolalarda 260dan 300gacha, qizlarda 270dan 300 qadamgacha boradi.

Harakat ritmi, harakat qismlarining davomiyligiga nisbatan aksentlashgan kuchlanishning vaqtincha o'lchovidir. Har bir harakat faoliyatlari ma'lum ritmi bilan bajariladi.

Ritm yosh o'zgarishi bilan o'zgarib boradi. Harakat me'yorining tezligi va tadillanish bilan o'lchanadi.

Dinamik tashkil bo'luvchi elementlar, energiya ta'minlovchi va energiya sarflovchi harakatlarning va ularning o'zaro aloqasi ochib beradi.

Energiya ta'minlovchi harakatlar, mexanik energiyaning bir to'planishini ta'minlaydi. Energiya sarflovchi harakatlar, mexanik energiyaning bir zveno yoki boshqa zveno bilan bog'liq bo'lgan tanaga berishga yo'naltirilgan. Harakat faoliyatlarida tananing o'zaro ta'sir etishi kuch: kuch momenti, massa, energiya momenti bilan ifodalanadi.

Kuch tananing o'zaro o'lchovidir. Aylanma harakatlar bajarilganda kuch tana yelkalariga tushadi. Shuning uchun tananing o'zaro o'lchovi, aylanma harakatlar jarayoni kuch momenti deyiladi.

Aytanma harakatlarni, uning qobiliyatini xarakterlaydigan bir tanadan ikkinchi tanaga mexanik harakatlar sifatida beriladigan harakat o'lchovi kinetik moment deyiladi.

U aylanish o'qi va burchak tezligining inersiya momenti bilan o'lchanadi.

Jismoniy mashqlar fazasi. Jismoniy mashqlar tuzilishi, harakat faoliyatining qaysi harakatdan boshlanib, qaysi harakat bilan tugallanishini ta'minlaydi.

1. Tayyorlov fazasi, harakat faoliyatlarning asosiy vazifasini hal etish uchun yaxshi sharoit vujudga keltrishga mo'ljallangan.

2. Asosiy faza, u harakatlardan iborat bo'lib, uning yordamida harakat-faoliyatlarning asosiy vazifasi hal etiladi.

3. Yakunlov vazifasi-harakat faoliyatni tugallaydi, yoki boshqacha qilib ayiganda, ish holatidan chiqish imkonini beradi.

Texnika samaradorligini baholash mezon.

Jismoniy mashqlar texnikasining samaradorligini baholash mezon ob'ektiv muammolardan bo'lib, uning birdan-bir murakkabligi hozirga qadar yaxshi ishlab chiqilmaganida. Amaliyotda qo'llanilayotgan "yaxshi" yoki "yomon" baholash prinsipi talabga javob bera olmaydi. Ikkita mezon guruhi mavjud.

Birinchi guruh mezon. Umumiy mezonlardan iborat bo'lib, jismoniy mashqlarning natijasi texnik bajarilishining samaradorlik ko'rsatkichi deb hisoblanadi. Biroq jismoniy mashqlarning natija berishi jismoniy tayyorgarlikni hamma tomonlariga bog'lik ekanligini ko'zda tutmoq zarur.

Standart texnika bilan texnik bajarilishni bir-biri bilan solishtirishlik mezon bo'lib xizmat qilishi kerak. Ammo, bu jismoniy holatda individual texnikaning ko'rsatgan natijasini, jismoniy tayyorgarlik darajasining o'zgarishi asosida, texnika detalini o'zgartirish maqsadga muvofiq deb tushunilmaydi. Ikkinchi guruh mezon, qisman mezondan iborat bo'lib, buning yordamida, faqat ma'lum jismoniy mashqlar texnikasining samaradorligini baholash mumkin. Masalan: qisqa masofaga yugurish texnikasining samaradorligini "yugurish faolligining koeffitsenti", "depsinish kuchining koeffitsenti", chidamlilik mashqlarida "texnikaning tezlanish koeffitsenti"ni, baholash mumkin.

Ma'lumki alohida olingan mezon ob'ektiv baho berish qobiliyatiga ega emas. Faqat shuning uchun umumiy va qisman mezonlardan iborat bo'lgan komplekslarni tuzish tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlarning pedagogik tasnifi.

Jismoniy mashqlar tasnifi-bu muhim belgilariga muvofiq. Ularning guruhlararo o'zaro bog'liqligiga qarab bo'lishdan iborat. O'qituvchi tasnif yordamida jismoniy mashqlarning xarakterli belgilarini aniqlash mumkin, shu

bilan birga pedagogik vazifalarga javob beruvchi jismoniy mashqlar tanlanadi. Chunki jismoniy tarbiya haqidagi fan muntazam ravishda yangi ma'lumotlar bilan boyib bormoqda. Tasnif ham o'zgarib bormoqda.

Har bir jismoniy mashqlar bimir emas, ular necha xarakterli belgilarga ega. Shuning uchun bir mashqning o'zi har bir tasnifda bo'linishi mumkin, masalan anatomik belgilarasosida berilgan tortilish (qo'l muskullari va yelka) tasnifida ham. Harakat sifatlarini (asosan kuchni rivojlantirish tasnifida ham berilgan). Demak har bir mashq uchun yagona alohida tasnif tizimi shart emas.

Pedagogik vazifalarni hal etish uchun ko'proq ahamiyatga ega bo'lgan tasniflar belgilarini aniqlash mumkin.

1. Tarixiy belgilari shakllangan jismoniy tarbiya sistemasi bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi (gimnastika, o'yinlar, tizimi, sport). Shu tasnif bo'yicha jismoniy mashqlar to'rt guruhga bo'linadi: gimnastik jismoniy mashqlar: sport mashqlar, yagona sport klassifikatsiyasi asosida bajarilishi tabiiy standartlashtirilgan ta'sir guruhlari birlashtiradi.

2. Muskul faoliyatlarining xususiyati belgilar bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi yoki harakat faoliyatlarini vujudga keltirish (yoki harakat sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi); shug'ullanuvchilardan talab qilinadigan tezlik kuchli mashqlari (masalan, qisqa maosfaga yugurish, sakrash va boshqalar): harakat koordinatsiyasining talab qilinadigan jismoniy mashqlar (masalan, gimnastika san'iyadlarida bajariladigan mashqlar, suvga sakrash va boshqalar): harakat sifatlarining ya'ni vujudga keilishini talab qiladigan jismoniy mashqlar, qo'l kurash).

Ba'zi bir shartlarga ko'ra, bu tasnif bir tomondan jismoniy mashqlar imkonin beradi, ikkinchi tomondan jismoniy sifatlar rivojlantirish bo'yicha, xohlagan natijaga erishish imkonini beradi.

3. Ta'lim vazifasini hal etish uchun ularning fazalari bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi: asosiy mashqlar (yoki musobaqali), o'quv dasturining ta'lim vazifalariga taalluqli, yordamchi mashqlar, tayyorlov mashqlari bularning hammasi asosiy mashqlarning o'zlashtirib olish imkonini beradi.

Bu tasnifning shartligiga, harakat malakalarini tashkil topishiga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan jismoniy mashqlar tabbiy holda ajralib turadi. Shu bilan birga ikkala jarayon bir-biridan ajralmasdir. Biroq tasnifning amaliy mazmuni bunday yo‘qolib ketmaydi. U o‘rganish bosqichining zaruriy vazifalarini hal qilish uchun mashqlarni tanlashga yordam beradi.

4.Asosan muskul guruhlarining rivojlantirish belgilari bo‘yicha jismoniy mashqlar tasnifi qo‘l muskullari, tana muskulini va bo‘yin, oyoq va tor muskullari uchun mashqlarni ajratilishi ko‘zda tutadi. Bu tasnifning ichida mashqlar, oyoq barmoq bo‘g‘inlari, uchun, tizza bo‘g‘inlari uchun mashqlariga bo‘linadi va boshqalar: predmetsiz mashqlarga, predmetli mashqlarga yakka va juft turib, o‘tirib va yotib, kuch va bo‘luluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar.

5.Sport turlari bo‘yicha jismoniy mashqlar tasnifi o‘z navbatida, har bir sport turi o‘zining mashqlar tasnifiga ega.

Pedagogik tasnifdan tashqari, biomexanik mashqlarlar tasnifi mavjud, statik, aralash va boshqa jismoniy mashqlar), fiziologik (maksimal, submaksimal, katta va o‘rta kuchda).

1.2. Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlikda harakat faoliyatlariga o'rgatish.

Jismoniy tarbiya jarayonida uning eng asosiy o'ziga xosligi o'quvchilarning aktiv harakat faoliyatlaridan iborat. Shu oraliq orqali odamning jismoniy va ruhiy takomillashuvi vujudga keladi. O'quvchilr jismoniy tabiia haqida maxsus bilimlarga ega bo'ladi. Jismoniy tarbiyada o'rgatish harakat faoliyatlari haqida maxsus bilimlar sistemasini o'zlashtirib olish va berish uchun tashkil etilgan jarayon hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyada, o'rgatishining natijasi jismoniy ma'lumot hisoblanadi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatish davrida harakat malakasi vujudga keladi, shu bilan birga harakat sifatleri, kuch, tezlik va boshqa sifatlar ham rivojlanib boradi. ("Harakat sifatleri" bo'limiga qaralsin). Ikkala jarayon bir-biridan ajralmaydi. Ammo o'zining metodi, ba'zida mansab manbasi bo'yicha bir xil emas. Shuning uchun aniq pedagogik jarayonda, yo o'rgatishga (malakani takomillashtirish) yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga e'tibor beriladi. ("O'rgatish tarkibiga" qaralsin).

Harakat faoliyatlarga o'rgatish (yoki jismoniy mashqlarga o'ragish, agarda u aniq harakat faoliyatlari sifatida tushunilsa) qisqa pedagogik vazifadan iborat bo'ladi. "Harakat faoliyatlariga o'rgatish" atamasi aniq harakat faoliyatlar haqida nazariy ma'lumotlar hamda nazariy ma'lumot ham bersa, u qo'llaniladi. Chunki harakat faoliyatlar unga kiruvchi harakat strukturasini anglatadi., bu holda bir xil ahamiyatga ega bo'lgan "harakatlarga o'tish" atamasi ishlatiladi.

Harakat faoliyatlarga o'tish jarayonida, faqat ta'lim va tarbiya vazifalarigina emas, sog'lomlashtirish ham birga qo'shib boriladi.

Birorta mumuta'lim predmetlarida sog'lomlashtirish vazifasi shunchalik olib berilgan emas.

Harakat faoliyatlarga o'rgatishda ta'lim vazifasi ham xususi yatlriga ega.

O'quvchi o'quv materiallarini o'zlashtirib olish jarayonining komponenti (tarkibiy qismi) o'quvchilarnin faol harakat faoliyatlaridan iborat. Ularning o'quv mehnat faoliyati, potensial jismoniy kuchlarni sarflashni talab etadi. Shunday ekan, o'quvchilar o'quv faoliyatlarining ba'zi bir qonuniyatlarini tushunish uchun

odamning mumuiy ish qobiliyatini hisobga olish zarur. Ish qobiliyatchanligi bir necha omillarga bog'liq: merosiy, xayot jarayonida o'zlashtirib olingan va aniq sharoitda odam o'zining to'liq faoliyatini boshqarish usuli. Bu omillar qancha rivojlangan bo'lsa, odamning ish qobiliyati shuncha ortadi. Oddiy sharoitda odam o'zining to'liq ish qobiliyatidan foydalanmaydi, bir qismini extiyojda (rezervda) ushlab turadi, zarur bo'lgandagina uni ishlatadi.

Xarakat faoliyatlariga o'rgalishining boshqa xususiyatlari, harkat, malakalarining tarkibini vujudga kelt irishdan iborat. Faqat harkat faoliyatlar tizimigina o'quvchining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydi. Ammo ko'pgina sistema variantlari mavjud.ular jismoniy tarbiyaning yo'naltirilganligi va uning aniq vazifasiga bog'liq holda tanlanadi.

Uchinchi xususiyati-harakat sifatlar kompleksining rivojlanishi bilan bog'liqligi ikki yo'nalish orqali amalga oshiriladi:

1.Harakat malakasining shakllanishi, harakat sifatlarining bir vaqtda rivojlanishi bilan uzluksiz bog'liq;

2.Harakat sifatleri malakasining o'ziga xos rivojlanishi boshqa siifatlarning rivojlanishi bir vaqtning o'zida samaradorlik bilan amalga oshadi. Masalan, qisqa masofaga yugurishga o'rgatishda tezlik rivojlantiriladi.lekin tezlikning o'z kuchining, chidamlilikning samarali rivojlanishi orqali sodir bo'ladi.

Harakat faoliyatlarga o'rgatishning natijasi jismoniy ma'lumot va jismoniy rivojlanishda erishilgan natija darajasiga qarab aniqlanadi. Pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil etish orqali bilimlar sistemali va harakat faoliyatlarni o'zlashtirshlik jismoniy rivojlanish ko'rsatmalarning albatta oltishi kuzatiladi.

Ta'lim vazifasini amalga oshirish tarbiyaviy vazifalar bilan organik bog'langandir. O'lgatishning tarbiyaviy xarakteri tushunchasi jismoniy tarbiyaning asosiy qoonuniyatlaridan biri sifatida qo'llaniladi.

Har qanday maxsus tashkio etilgan jismoniy mashqlar jarayoni pedagogik qiymatga ega bo'lmaydi. Ularning tarbiyaviy ta'siri pedagogik jarayonning to'liq bog'liq. L.F.Lensgaft maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini ta'kidlagan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, umumta'lim maktablarining boshqa fan o'qituvchilarisigari o'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasini doimo yodda tutish zarur. Ammo o'quv fani xususiyati, umumiy tarbiya vazifalarining metodikasi haletilishini talab etibgina qolmasdan, jismoniy tarbiyaga eng monand bo'lgan ayrim tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi:

-jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga muntazamlilik odatini tarbiyalash, bu odat zamonaviy odamning harakat faolligi yetishmasligi muammosini hal etishga ma'lum ravishda yordam beradi, kundalik mustaqil mashqlar uchun imkoniyat topishga o'rgatadi; botirlikni va jismoniy og'irlikni yenga bilishni tarbiyalaydigigienik malaka va odatlarni tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarning samaradorligigigienik omillardan to'g'ri foydalanishga bog'liq.

O'quvchilar orasida o'zaro munosabatni tarbiyalaydi:

- harakat faoliyatlarida mustaqillikni tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatlarga o'rgatishda sog'lomlashtirish vazifasini hal etishlik jismoniy tarbiyaning hamma kompleksi manbalari bilan amalga oshiriladi.

O'rgatish predmetining o'zi o'quvchini jismoniy va ruhiy tomonlariga intensiv ta'sir etishi bilan bog'liq.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish tibbiy ko'rik natijalarining ko'rasatkichlari asosida differensiyalanadi, shular orasida o'quvchilar uch guruhga bo'linadi: asosiy, tayyorlov va maxsus.

O'quvchilarga beriladigan o'quv materialining mazmuni va yosh ularningyoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab qat'iy ravishda differensiyalanishi kerak. Bu talabni buzilishlik o'quv materialini o'zlashtirmaslikkagina emas, o'quvchilar salomatligining yomonlashuviga ham olib keladi. Sanab o'tilgan harakat faoliyatlaiga o'rgatishning xususiyatlari o'quvchilardan faqat psixologik-pedagogik bilimlarga emas, anatomo-fiziologik va tibbiy tayyorgarlik sohasida ham yuqori darajada bo'lishi talab etiladi.

Nazariy ma'lumotlar o'rgatish har bir harakat faoliyatlariga o'rgatishda, o'quvchilarda mavjud bo'lgan va yangidan o'zlashtirib olinadigan bilimlarga tayaniladi.

Jismoniy tarbiyada maxsus bilimlar-bu ma'lum faktlar sistemasi hamda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya asosida yozuvchi qonuniyatlardan iborat.

Umumta'lim maktabalarida nazariy ma'lumotlarning mazmunini va xajmi jismoniy tarbiya bo'yicha yagona davlat dasturi bilan belgilanadi. O'qituvchi tomonidan ishlatilgan taxminiy metodikaga quyidagi momentlar kiritilishi zarur.

1. Belgilangan va bajarilishi zarur bo'lgan harakat faoliyatlarini tahlil qilish
2. O'rgatiladigan jismoniy mashqlar xajmi va ma'lumot mazmunining misoliy belgisi
3. O'quv rejasini umumta'lim predmetini aniqlash
4. O'quvchilar tomonidan o'rganilib bo'lingan va o'rganiladigan umumta'lim predmeti mavzularini aniqlash
5. darv seriyalarida izxor qilinadigan nazariy ma'lumotlar xajmining katta-kichikligini aniqlash.

Jismoniy tarbiya haqidagi maxsus ma'lumotlar xajmining shartli ravishda uch guruhga bo'linadi:

- a) jismoniy tarbiyaning sotsial mavjudligi haqida ma'lumot;
- b) jismoniy tarbiya ni qo'llash qoidalari haqida;
- v) meditsina-biologik tro tarzdagi ma'lumotlar.

Jismoniy tarbiyaning ko'p obrazli vazifalarida harakat qila-bilishlik va malaka sistemasini mujassamlashtirish yotadi. Bu jarayon qonuniyatlarini bilish harakat faoliyatlarga o'rgatish bosqichlarining samaradorligini oshiradi. O'rgatish sharoitini baholash, darslar tizimini ko'proq, chuqurroq tashkil etishni, yordamchi mashqlarni berishni, malakalar ko'chishini, samaradorlik bilan ishlash imkonini beradi.

Harkat faoliyatlariga o'rgatish jarayonida tana yoki tana a'zolari qismlarning harakatini boshqarish tarzda o'zgaradi. Natijada harakat faoliyatlarini o'zlashtirib olish darajasi ortadi.

Maxsus bilimlar asosida va sistemali mashqlar bajarish natijasida o'quvchi harakat faoliyatlarni bajarish uchun cheklangan imkoniyatni o'zlashtirib (harakat qila bilishlik) kelgusida cheklanmagan (yuqori tartibda harakat qila bilishlik)

takomillashuviga ega bo‘ladi. Harakat faoliyatlarining shartli ravishda uchga bo‘linishini stabil chegaralanish deb bo‘lmaydi, faqat ta'lim vazifasini aniqlashda favqulotda foydali deyish mumkin. Harakat faoliyatlarni o‘zlashtirib olishlik jarayoni, avvalo taxminiy olingan va erta o‘zlashtirib olingan tajribalarga tayangan holda bajariladi. Harakat qila bilishlik – bu harakat faoliyatlarni bajara bilishlik qobiliyatidir.

Harakterli belgilar. 1) Bir butun harakat faoliyatlar tashkil etuvchi, harakatning boshqarilishi avtomatlashmagan holda, o‘tadi. Natijada o‘quvchilar yangi har bir harkatni nazorat qilish bilan birga band bo‘lib, harakatlar tejamli bo‘lmaydi, tolish tezroq yuz beradi. 2) harakat vazifalarini hal etish usuli sababsiz bo‘ladi 3) harakat qila bilishlik, harakat faoliyatlarini o‘zlashtirib ola bilishlikning birinchi bosqichi bo‘lib biror o‘rganuvchi buni bosib o‘tmasdan iloji yo‘q.

Ahamiyati, harakat qila bilishlikning asosi ijodiy izlanish solishtirishlik, harkatni bajarish usulini baholash ularni bir butun harakat faoliyatlariga qo‘shish, bularning hammasi o‘zida katta ta'lim imkoniyatini beradi va mujassamlashtiradi.

Harakat malakasi.

Harakat qila bilishlikning sistemali, ko‘p marotaba vujudga kelishini o‘rgatishni muntazam sharoitda o‘tkazish bilimi malakasiga aylantirib yuborish zarurligini taqozo etadi.

Harakat malakasi – bu harakat faoliyatini bajarish qobiliyatini, diqqatni ta'kidlashga imkon beruvchi harakat natijasi, unga kiruvchi alohida harakatlar emas.

Xarakterli belgilari.

1.O‘quvchi diqqatni to‘plamasdan harakat faoliyatlariga kiruvchi alohida mashqlarni bajarish. Bu harakatni bajarish jarayoniga avtomatlashtirishning kirishi orqali bajariladi.

2.Harakat bajarilishining avtomatlashtirilgani o‘rgatish yoki xayotiy amaliyot natijasida hosil qilinadi.

3.Harakat faoliyatlarini bajarishda avtomatlashtirish anglashning yetakchi o‘rnini inkor etolmaydi. Harakat malakalarini shakllantirishda mazmun

avtomatlashmaydi. Ba'zi bir harakatlar, bazi bir jlementlar, ularning tuzilishi, jarayoni avtomatlashadi, (masalan, nerv-muskul jarayonining koordinatsion aloqas, harakat va vegetativ kompenentlarining o'zaro bog'liqligi). Shuning uchun ongli avtomatlashganlikka qarama-qarshi qo'yishmumkin emas. Harakat malakalarida ongli avtomatlashganlik kollektiv birlikdan iborat.

4.O'quvchilar ongli asosan, faoliyatning tutashgan kompenenti vaziyatni o'zgarishga va harakat vazifalarini ijodiy hal qilishga yo'naltirilgan. Zaruriyat tug'ilganda o'rganuvchi har bir harakatni nazdoratga oladi, unga zaruriy tuzatishlarni kiritadi.

5.Harakat malaksi yuqori turg'unlikka ega. Bu demak, harakat faoliyatlar boshqa sharoitlarda oz xato bilan bajarilishi mumkin (boshqa sport zalida, maydonda, snaryadida). O'quvchilar ko'nikmagan, qo'zg'atuvchilar (tomoshabinlar, kuchli to'polon, ortiq yoki past harorat).

6.Harakat malakasi uchun, harakatda ma'lum sistemalik o'ziga xos xususiyatga ega. Bu ushlanib qolishlik, oshiqchi harakatlarni tuzatish bilan alohida hakatlarni bir butun harakatlar bilan birlashtirish, kutib baejarish bilan izohlanadi. Harakatning aniqligi ortadi, harakatni nazorat qilish uchun bir tekislik takomillashadi, bajarish uchun vaqt oz sarflanadi.

7.Harakat malakasining shakllanishi analizatorlar vazifasining (ishini) qayta taqsimlanishini kuzatadi. Harakat analizatorlarining roli ortadi, harakatni nazorat qilish uchun muskul sezgisi boshqaruvchi ahamiyatni egallaydi, bu ma'noda ko'rish analizatorining vazifasi qisman aralashadi. Ko'rish analizatori vaziyatni va faoliyat natijasini nazorat qilishga o'tadi. Sportchi-suzuvchi bu sezishlikda suvni his qiladi. Futbolchi to'pni his qilishi tushuniladi.

Ahamiyati. Jismoniy tarbiya asosiy ta'lim vazifasining mazmunini harakat malakalari sistemasini shakllantirishdan iborat.

Fiziologik asosi.

I.M.Sechenov va I.P.Pavlov ishlarida erkin harakatlarni shakllantirishning asosiy fiziologik mexanizmi aniqlab berilgan. Vaqtincha aloqalarning tashkil

bo'lishi yordamida maxsus harakat oktning bajarilishi boshqariladi. Ularning asosida birinchi tartibda shartli reflekslar tashkil bo'lishi mumkin.

Harakat malakasini shakllantirishning jarayoni shartli ravishda uchta fiziologik fazaga bo'linadi: harakat faoliyatlarning bevosita qaytalanishi bilan bog'liq bo'lgan fiziologik fazalar ustida so'z ketayapti. Demak bu yerda harakat faoliyatlari olyudingi amaliy bajarilishining motivatsiyasi (sabab ko'rsatish ko'rib chiqilmaydi).

1.Faza markaziy nerv sistemasida qo'zg'atish jarayonining keng irradatsiyasida shartli reflektor aloqalarning vujudga kelishi bilan xarakterlanadi.

2-faza tormoz jarayonining rivojlanishi ortiqcha qo'zg'alish irradatsiyasini cheklanishi bilan farq qiladi. Ortiqcha harakatlarni yo'qotib, harakat faoliyatlarini bir oz to'g'ri bajarish bunga taalluqli.

3-faza dinamik stereotip harakatning vujudga kelishinitalminlash, to'g'ri shartlashgan, takomillashgan harakat faoliyatlarini bajarish bilan xarakterlanadi.

Dinamik stereotip bir xil (standart) faoliyatlarda asosiy fiziologik harakatini tashkil etuvchi izchillik stereotipik qaytalanadi. Ammo dinamik stereotip organizm o'rab turgan muhitga moslashishnig yagona shakli hisoblanmaydi.

Harakat malakasi shakllanishining fiziologik fazasini harakat faoliyatlariga o'rgatish etali bilan aralashtirib bo'lmaydi. (o'rgatish strukturasiga qaralsin). Fiziologik faza bu organizmga harakat faoliyatlarining ta'siri asosida keladigan pologik jarayon.

O'rgatish etallari – bu o'qituvchilarning oxirgi harakat faoliyatlarining o'rganishdagi o'zaro munosabatning pedagogik jarayonidir. Biologik qonuniyatlarni bilish orqali malaka shakllanishni yengillashtiradigan, tezlatadigan o'rgatish metodik va manbalarini tanlab olish mumkin.

Fiziologiyada harakat malakasining uchta kotmponenti bor. Shartli ravishda ajratib qabul qilingan: afferentli, markaziy programmashtiradigan va efferentli.

Afferentli komponent harakat malakasi, harakat akt javobini talab etuvchi qo'zg'atuvchilardan murakkab bo'lganda (masalan, sport o'yinlarida, u yoki bu murakkab holat qo'zg'atuvchi bo'lib qoladi) afferent sintez murakkablashadi.

Afferent sintezda qayta aloqa katta ahamiyatga ega. Harakatlarni sekin bajarishda qayta aloqa ma'lum harakatni yoki uning fazasini tuzatish imkonin beradi. Tez amalga oshiriladigan qayta harakatlarda (masalan, yugurishda) tuzatish, kiritish juda murakkab, bunga asosiy sabab vaqtning taqsimligidir. Nihoyat, qisqa vaqtli bir aktli harakatlar masalan, snaryadni uloqtirish, qayta bajariladigan tuzatish kiritilishi mumkin.

Markaziy komponent. Malakaga kelgan axborotlar ishlashini ta'minlaydi va bajariladigan harakatni programmashtiradi. Bu jarayonni amalga oshirish vaqt tan qismini bilan bog'liq, qachonki bajaruvchi tez qarorga kelmoqchi bo'lganda.

Efferentli komponent programmashtirilgan harakatlarni bajarilishini ta'minlaydi. Bajarish natijasi, organizm funksional imkoniyatining mavjudligi ishlab chiqilgan programmaga bog'liq. Agar qo'zg'alish darajasi shartli ostona chegarasidan ortib ketsa, bu holda malakani qayta tiklash samaradorligi tezda pastlab ketadi.

Bunga sabab programmashtirilgan harakat, amaliy bajarilayotgan harakat bilan kelishmasa o'quvchida tolsh tez yuz beradi. Shuning uchun texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan futbolchi ba'zida bo'sh bo'lgan darvozaga 3-3,5 m.dan to'pni kirita olmaydi, basketbolchi tariliya tashlashni bajara olmaydi.

Markaziy nerv sistemasi va malaka sifatlari o'rtasidagi o'zaro munosabat (S.L.Ilin bo'yicha) malakaning barqarorligi va nafisligi. Harakat malakasi vujudga kelgandan so'ng uning rivojlanishi tugallanmaydi. Agar maqsadga muvofiq, qaytalanish davom etsa, bu holda malakaning keyingi takomillashuvi davom etadi. Ammo davot etayotgan malakaning barqarorligi va malakaning bukuvchanligi, o'zgarayotgan sharoitga ko'nikish qobiliyati o'rtasida qarama-qarshiliklar kuzatiladi. Har xil sharoitda katta turg'unlikka ega bo'lgan harakat malakasi xayotiy oqlangan hisoblanadi. I.P.Pavlov tomonidan harkatda fiziologik sistemalilik asosiy-dinamik stereotip deb ko'rsatilgan. Pedagogik darayonda qarama-qarshiliklar oddiy o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining variantivlik bilan qaytalash eng qulay , o'zaro munosabat orqali amalga oshiriladi.

Malakaning sekin asta notekis shakllanishi, harakat malakasining asta-sekinlik bilan shakllantirish uning fa

Zaligida aks ettirilgan. Malaka ma'lum cho'zilgan muddat borasida, qator ayrim tubdan o'zgartirilgan harakatlar davomida vujudga keladi ular to'rtta turli xilga ega bo'lishi mumkin.

“Malakani salbiy jadallash bilan shakllantirish”, bu o'rgatishning birinchi etapida harakat va malakalarni tez o'zlashtirib olish, so'ng malaka sifatning o'sishi sekinlashishni anglatadi. Malakaning bunday turini shakllantirish, yengil harakat faoliyatlariga o'rgatish uchun xarakterli, o'quvchi faoliyatining asosini tez ushlab qolib uning detalini uzoq o'zlashtiradi .

Malakani shakllantirish fazalari

2.Malakani “Ijobiy jadallash” bilan shakllantirish, bu malakani o'rgatishning birinchi etapida malakaning biroz o'sish sifatini anglatadi. So'ng u tez o'sa boradi. Malakaning bunday shakllantirish turi ma'lum murakkab harakat faoliyatlariga o'rgatish uchun xarakterlidir.

3.Malakani rivojlantirishda sekinlash, bu jadallashning ikki turida malakaning ma'lum takomiliga yetganda yuz beradi. Malaka qancha takomillashgan bo'lsa, uning kelgusidagi yaxshilanishi uchun pedagogik mahoratini kuchaytirish talab etiladi.

4.Malakani rivojlantirishdan ushlanib qolishligi (“ploto”). Ushlanib qolishlikning ikkita sababi bo'lishi mumkin: ikki, organizmda sezilmagan o'zgarisharning o'tishi, vaqt o'tishi bilan malakaning yaxshilanish sifati: tashqi o'rgatishning noto'g'ri metodikasi yoki harakat sifatlarini rivojlantirish darajasining yetarli bo'lmaganligi. Ushlanib qolishlikning davot etishi har xil bo'lishi mumkin. Harakat malakalarning vujudga kelishi jarayoni hamma, boshqasida uning aksi bo'lishi mumkin. Bu ushlanib qolishlikni PLATO deb ataladi.

Shug'ullanuvchi salbiy ko'rsatkich berganda, u yo trenirovka metodini o'zgartirisha kerak, yoki jismoniy tarbiya sifatidagi kamchiliklarni anglab uni tuzatish zarur.

II.bob.Tadqiqot ishini tashkil qilinishi va uslublari.

2.1.Tadqiqotni tashkil qilinishi.

Tadqiqot ishi 2018-2019 – o'quv yillarida olib borildi. Bunda asosan Namangan shaxridagi Yengil atletika va sport o'yinlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida to'garak mashg'ulotlaridagi yosh voleybolchilarni tayyorlik jarayoni va trenirovka mashg'ulotlari kuzatildi va taxlil qilindi.

Voleybol murabbiylari faoliyati bilan yaqindan tanishildi.

2.2. Tadqiqot ishining uslublari.

Adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish, pedagogik kuzatish, maxsus test normalarini qabul qilish, matematik –statistik usul.

2.2.1.Pedagogik tajriba.

Pedagogik kuzatish ishlari Namangan shaxridagi Yengil atletika va sport o'yinlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabining yosh voleybolchilar guruhlarida olib borildi. Guruxlardagi bolalarni tanlab olish, tibbiy-nazorat kartochkalari va jismoniy rivojlanishlarini qayd etuvchi jurnallardagi ma'lumotlar bilan tanishildi. Bundan tashqari yosh voleybolchilarni mashg'ulot jarayonlaridagi maxsus me'yoriy testlar orqali o'rganildi. Shundan so'ng, Namangan shaxridagi Yengil atletika va sport o'yinlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabining 13-14 yoshli voleybol guruhi shartli ravishda 2 ta nazorat va tajriba guruhi qilib belgilab oldik.

Tajriba guruhining mashg'ulotlar jarayoniga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalari va ulardan foydalanish usullarining samaradorligini oshirish bo'yicha o'z tavsiyalarimizni kiritishni taklif qildik.

Nazorat guruhi esa reja asosida o'z ishini davom ettirdi.

III-bob. Voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarligining vositalari

3.1. Voleybol texnikasi.

Voleybol sport o'yinlari turiga mansub bo'lib, o'z mohiyati va mazmuni, xususiyati bilan ulardan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18 x 9 metrli to'g'zri burchakli to'r burchak shakliga maydonchada amalga oshiriladi, 6 kishidan iborat bo'lgan ikki jamoani maydon o'rtasida o'tgan chiziq va tur chegaralangan bo'lib o'yin shu tur ustidan to'p bilan o'ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va texnik qobiliyatlarga nihoyatda boy bo'lib o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin voleybol yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan takomillashgan texnik mahorat talab qiladiyu musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik talabani qo'lga kiritish imkoni bo'ladi.

O'yin texnikasi bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakatlar majmuasidir. O'yin, texnikasi harakatini aniq tez yengil vaziyatga muvofiq kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

Texnika atamasi yunoncha (tehhus) so'zi bo'lib juda keng ma'nodav foydalaniladi va o'zbek tilida san'at tushunchasini anglatadi. Mioddan avval 776 yildan boshlab to'rt yilda Yunonistondagi Olimp tog'lari Xudozevis sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari ikki g'ildirakli aravachalarda loyga, musitlashib, beshkursport bo'yicha o'z san'atlarini texnikalarini namoyish etganlar, qizig'i shundaki har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligini va boshqa shu sportga hislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak muayyan sport turi bilan mustaqil shug'ullanish natijasida odamning qadi-qomati, mushaklari va organizmning jamini barcha organlari shakllanadi. Binobarin sportchining texnik mahorati, san'atni takomillashishi ta'minlaydi. Texnikaga oid barcha vositalar borki, samolyot, avtomobil, raketa, televizor,

sovutchnik, soat va hokazolar ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositalarning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybolli shu o'yin texnikasi o'ziga xos texnik tasnifga ega necha turkumdan tashqari tarkib topadi. O'yin texnikasining tasnifi "Xujum malikasi" va "Himoya texnikasi" kabi turkumlarga bo'linadi. ular esa o'z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga bo'ysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi. Xujum texnikasiga holat va harakatlanish, o'zgarish, to'pni o'yinga kiritish va zarba texnikasi kiradi.

Himoya texnikasi holat va harakatlanish to'pni qabul qilish va to'sib qo'yish texnikasidan iborat.

Xujum texnikasi holat va harakatlanish texnikasi o'yinda ro'y beradigan vaziyatlarga qarab o'yinni holati turlicha bo'lishi mumkin. Jangovar holat har qanday yo'nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o'yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo'ladi. Bunda o'yinchi oyoqlarining tayanch satxi deyarli katta bo'lmaydi, ya'ni oyoq uchida turiladi. Oyoqlar tizza bo'g'inchilarida egalgan bo'lib tana xiyol oldinga intilgan bo'ladi, vaziyatga qarab jangovar holat turli ijro etish mumkin.

Turg'un holat – bir oyoq ikkinchi oyoqdan biroz oldinda joylashadi.

Asosiy holat – ikki oyoq bir-biridan 20-30 sm oralig'ida parallel bo'ladi. O'yinchi og'irligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib gavda oldinga intilgan bo'ladi. Tirsaklar bukilgan qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi.

O'zgaruvchan holat – yuqorida qayd etilgan bu holatlarning texnik nusxasini o'zida mujassamlashtirilgan bo'ladi.

Harakatlanishlar-turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yugurish, siljish, xatlash.

Uzatish texnikasi – xujum texnikasiga mansub bo'lib uni ma'lum vaziyatda taktik harakat bilan to'g'ridan – to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini beradi.

To'p uzatish –bajariladigan ikkita harakat malakasidan iborat. Birinchi jangovar holatdan gavdani og'irlik markazi pastiga tushirish ya'ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishdan to to'pni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Ikkinchisi to'p agar maqsadli yo'nalish bo'yicha ma'lum o'yinlarga aniq yetkazib berilsa bu uzatish deb yuritiladi.

Ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi – jangovar holat bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinda, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo'ladi. Ketayotgan to'pni yo'nalishiga baland pastligiga harakatlanish joy tanlash munosib mazmunga ega bo'lishi lozim. To'p yaqinlashganda to'pga nisbatan qarshi harakat oyoqlar tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi. Qo'llarni ko'rsatish va katta barmoqlar uchburchak shaklida bo'lib, uni orasidan to'pni yaqinlashishi kuzatiladi. Uzatish vaqtida barmoqlar omortizatsiyasi yo'naltirish ko'rsatish va o'rta barmoqlar esa bilaklarni to'pga qarshi harkati bilan birgalikda ta'minlovchi kuch vazifasini bajaradi.

Tayanchsiz holatda – sakrash sakragan holatda amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kiritish texnikasi – to'pni o'yinga kiritish bir necha turlardan iborat: turga nisbatan to'g'ri turib pastdan, yuqoridan to'p kirish: turga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish: yuqorida qayd etilganidek to'p kiritish har xil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi dastlabki holat chap (o'ng) oyoq bir qadam oralig'ida olidinda joylashadi: harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismida biroz egilgan bo'ladi: chap qo'lda joylashgan to'pni : pastdan to'p kiritishdan taxminan to'p 25-50 sm balandga vertikal irg'atiladi: undan tashqari pastdan to'p kirtishda gavdani oldinga biroz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kirishda esa gavdani vertikal holatda bo'ladi: to'p irg'atilish bilanoq tananing og'irlik markazi orqa tomonga silijitiladi: gavda va uning qo'l barobariga orqa tomonga harakatlanadi.

Zarba xujum texnikasi.

Sakrab zarba bilan to'pni urish yoki to'siqlarni chalg'itish niyatida bir qo'l bilan turli raqib maydonchasini osh joyiga o'tkazib yuborish o'yin vaziyatining

ochko olish bilan turni tugallanishiga juda bo'lmaganda raqib tomoni qayta xujum uyushtirishga imkon bermaslikka qaratilgan bo'lishi lozim.

Zarba qisqa oraliqda chopish, deksash va sakrash zarba berish ko'nish malakalari asosida oishiriladi. Qisqa oraliqda yugurish fazasi o'z navbatida bir-biri bilan bog'liq bo'lgan uch qismga bo'linadi: dastlabki, o'rta va tovonini yerga qo'yish jarayonlari.

Yugurishning ikkinchi o'rta qismlarida uzatilgan to'pni yo'nalishi va shunga munosib bo'lgan harakat yo'nalishini aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari tashlanadi. bu qismda ijro etiladigan malakalar xujumchini jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o'zgartirishi mumkin.

Himoya texnikasi. To'pni qabul texnikasi.

To'pni qabul qilish texnikasi bu o'yinni o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushirishga qarshi qo'llaniladigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turi usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo'llab qabul qilish zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab, tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazining pastroq tushirib pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan holatida bir-biriga "qulf" tarzda jipslashtirilgan tartibda amalga oshiriladi. Aynan to'pni qabul qilish jarayoni to'g'ri yozilgan ikki qo'lni pastdan yuqoriga oldi tomonidan qarab harakatlanish asosida ijro etiladi.

Yosh sportchilarni tayyorgarlik darajasi o'sib borishi nazariy bilim va amaliy ta'sir ko'rsatish bilan birga pedagogik ta'silanganlikni eng yuqori natijalarni ko'rsatish ta'minlash mumkin ayniqsa: vositalar, uslublar, trenirovka yuklamalari xajmi muvofiqligi va ularni o'zlashtirish o'tilgan mavzularni qisqa vaqtda egallash shunda ham uning effektivligini susaytirilmaydi. Bu bolalardja rivojlanish akseleratsiyasi bilan bog'liq.

Rivojlanish aksileratsiyasi tushunchasi yoki rivojlanishi tezligi hozirda biologlar aqlini band qilmoqda. Shuning de tibbiyot xodimlarini va sotsiologlar ham bosh qotirishmoqda. Gap shundaki oxirgi yuz yil ichida insonni rivojlanishi butun yer yuzida tezlashdi. Bizni biologik rivojlanishga tegishli bo'lgan aniq

ijtimoiy muhitni ijtimoiy determiner sabablar ma'lum sharoitlar extimli kerakligini hisoblash zarur. Fiziologik akseleratsiya insonni rivojlanisha morfologik va funksional ko'rsatkichlarga tegishli. Birinchi navbatda o'sishga taalluqli. Hozirgi vaqtda bolalar tug'ilishi uzoq yil orqada. Lekin akseleratsiyani namoyon bo'lish boshqa bir ko'rsatkichlarda nazorat qilish mumkin. Ko'pchilik tadqiqotchilar og'irlikni ko'ltarishga o'z e'tiborlarini qaratishadi. Afsuski og'irlik tez ortib boradi. O'sib borish bilan bog'liq deb aytish qiyin.

Akseleratsiya ko'pgina boshqa fiziologik organizm sistemasiga ta'sir etdi: harakatlanish-endokrin va boshqalar, masalan, ponta suyaklari bir ikki yil oldinroq suyaklashadi. 30 yil oldinga qadar.

Mening tadqiqotimda 11-14 yoshdagi bolalarni voleybolga o'rgatish maktab dasturiga qaraganda ahamiyatli effekt beradi. Tadqiqot natijalari amaliy ahamiyatligini texnik va jismoniy tayyorgarlikni bir vaqtning o'zida masalani yechish imkonini Imkoniyati, o'quv materiallarini qisqa vaqtda o'zlashtirish, texnik priyomlarni o'rgatish sifatini yuksaltirishdan tuziladi. Bu o'rgatish jarayonini yuksalish efektiga, qisman xaftalik yuklamalar xajmini qiziqarli damlarda o'tkazishni tuzish imkoniyatini beradi.

Voleybolga o'rgatish effektini yuksaltirish zaruriyati hozirga zamon voleybolini rivojlanishi tendensiyalari bilan bog'liq o'yin intensivligini oshirish texnik taktik priyomlarni murakkablashtirish, taktikani oshirish. Bolalar va o'smirlar sportini tadqiqotlariga qaramasdan, voleybolni rivojlanish ham hisoblanganda, ko'plab hollarda, sport zaxiralari tayyorgarligi takomillashtirishni alohida savollari ko'riladi. Buning ichida yosh voleybolchilarni o'rgatishga yetarli e'tibor berilgan.

5-8 siflarda jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yinlariga yo'naltirilganligi faqatgina dastur bo'yicha voleybol texnik priyomlarni o'rgatishdir, lekin boshqa jismoniy sifatlariga e'tibor berilmaydi, aksida esa bu sifatlar bilan parallel ish olib borish zarur. Bu sifatlarini o'rganishga o'quv vaqtining 30-35 % umumiy xajmiga ajratiladi. Bu o'quvchilarni yaxshi

tayyorlanishga va jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv normativlarini bajarishga imkoniyat beradi.

Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ilmiy tadqiqotlari isboti bo'yicha yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini ma'lum davrlarda rivojlantirish yaxshi. 12-14 yoshdagi sportchilarda mushak kuchi teng rivojlana olmaydi. 14-15 yoshdagilarda o'sib borish davrlari bilan almashinadi. Muntazam voleybol bilan shug'ullanish jismoniy sifatlarini qisqa davrda rivojlantirishga yordam beradi. Qisqa masofalarni yugurib o'tish tezligi voleybolchilarda 11-17 yoshda yuqorilashadi. 15-17 yoshlarda tezlanish sababli stabil bo'lish ko'zda tutiladi. Bu tezlik ko'rsatkichi barcha xujumchi o'yinchilarda namoyon bo'ladi. Bog'lovchi o'yinchilarda esa bu ko'rsatkichlar yuqoriroq bo'ladi.

Kuch tezlik sakrovchanlik sifatleri ham teng rivojlana olmaydi. Eng ahamiyatli o'sish davri 12-13 yoshlarda namoyon bo'ladi. Ya'ni voleybol mashg'ulotlarining birinchi bosqichlarida 13-14 yoshlarda sakrovchanlik ahamiyatsiz natijalar beradi. 14-15 yoshlarda esa o'sish templari yana yuqorilashadi. Bog'lovchi o'yinlarga nisbatan xujumchi o'yinlarga sakrovchanlikka qo'yiladigan talab o'rta me'yorda bo'lishi kerak.

Voleybolchilarni irodaviyligi mashqlarni uzoq muddat davomida bajarish effektligini pasaytirilganlik qobiliyati bilan xarakterlanadi. Mashqlar o'g'il bolalar va qizlarda har xil o'zgarishi mumkin. 9-10 yoshdagi qiz bolalarda sakrash irodasi X-II yoshda. Kelgusida bu ko'rsatkichlar ahamiyatsiz o'zgaradi. O'g'il bolalarda irodani uzish uzluksiz ish olib borishda 110-120%ni tashkil etadi.

Ko'pchilikni hisoblash bo'yicha bolalardagi egiluvchanlik kattalarga nisbatan ko'p. Egiluvchanlik 16 yoshdagina maksimum holatga yetadi. Lekin kelgusida uning ustida ishlash ahamiyati yo'q deb aytish mumkin emas. Mashg'ulotlarning davomiyligida egiluvchanlik sifatlariga mashqlar berish joyiz bo'ladi.

Voleybol bilan shug'ullanuvchi bolalarda quyidagi talabalar bo'yicha sinov olinishi kerak: 30 metrga yugurish (yuqor startdan 48 soniya): turgan joyda yuqoriga sakrash 50 sm natijalarni birinchi yil shug'ullanuvchilari bajaradi,

ikkinchi yil shug'ullanuvchilarga 30m ga yugurish (yuqori startdan 4,5 soniyaga) uchinchi yil shug'ullanuvchilarga 30m ga yugurish (yuqori startdan sakrash 4,2 soniya) yuqoriga sakrash (turgan paytda juft oyoq bilan) 60 sm natijani bajarish kerak.

Shunday natijalar bilan voleybol o'yin ko'nikmasi tuzilish davrida 5-8 sinf o'quvchilarini o'yinga o'rgatish. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari kompleks dasturida voleybolga o'rgatish 9-11 sinflar darslarida ko'zda tutiladi. Bioshlang'is sinflardagi voleybol elementlariga o'rgatish harakatli o'yinlar misolida tanishtiriladi va o'rshatiladi. 5-sinf o'quvchilari kompleksi dasturi asosida o'zlashtiradilar, ular o'yinchining asosiy holati maydonda joylanish, harakatlanish to'pni ikki qo'llab yuqoridan va pastdan uzatish juft bo'lib to'pni yuqoridan to'p ustidan uzatish shuningdek ikki tomonlama o'quv o'yinini qo'llashadilar. Lekin bunday elementlarni to'la o'zlashtirish asosan 6 sinfdan boshlanadi. Bnga shunday tushuncha berish lozim. 5 sinfdan boshlab o'quv o'yinlari ko'zda tutilgan bo'lsa o'quvchilar esa to'pni o'yinga kiritishni o'rganishmagan. Bu yerda o'zishni hisobga olinib 6 sinfda to'pni pastdan va yondan o'yinga kiritishni o'rgatiladi. Boshqa misolda to'pni o'yinga kirit dasturi bo'yicha) 6 sinfdan o'rgatiladi. To'pni qabul qilish esa 1 sinfda. Bu yerda ustunlik oldinroq bo'lishi uchun 6 sinfda to'pni o'yinga kiritish bilan uni qabul qilish bir vaqtda o'rgatish lozim. Dasturga asosan jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yinlariga o'rgatishda bir oz qo'shimcha yuklama berish bilan ustunlik yaratish mumkin. Ustunlik uslubiyati bilan ish olib borishda o'quvchilar o'yin ko'nikmasini 3-4 yil mutahkamlashadi, 5-8 sinfda keyin esa 9-11 sinfda o'yin ko'nikmasini takomillashtiradilar va o'yin shakli malakasini oshiradilar. Endi 6 sinfda esa o'quvchilar quyidagi texnik elementlar va priyomlarni egallashadilar (voleybolda maydonda)

Harakatlanish joyini almashtirish usullarini yangilab, oldinga yuz bilan joyini almashtirgandan keyin joyida turib to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishni, to'pni yonbosh tomonidan o'yinga kiritishni, pastdan to'pni to'g'ri o'yinga kiritishni va o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishni, shuningdek jismoniy tarbiya darslarida

harakatli o'yinlar voleybol o'yini estafeta elementlari va ikki tomonlama o'quv o'yinlari kiritilgan jismoniy tarbiya darslarida o'yinlarga qaratilgan yo'nalish boshqa o'quv dasturi bo'limlaridan voz kechishni talab qilmaydi.

Bu yo'nalishlar o'quvchilarda aqliy bilimlar egallashdan so'ng biroz jismoniy ma'naviy xordiq chiqarishni xuzr xalovat bag'ishlaydi.

6 sinf dasturi mazmuni quyidagi tarkiblardan iborat. Kross tayyorgarligi, yengil atletika, gimnastika, akrobatika, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kontrol mashqlardir. O'quv dasturi umumiy xajmdan sport o'yinlarini o'rgatish uchun 65-70% vaqt ajratiladi, qolgan bo'limlar mazmuniga 30-35%. Tekshirishlar ko'rsatish bo'yicha bunday yondoshlar o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni normativlarini bajarishga yaxshi imkoniyat yaratadi.

O'rgatish usullarining navbati. Texnik priyomlarga o'rgatish usullari vositalaridan biri yugurish turlari va harakatli o'yinlar hisoblanadi jismoniy tarbiya darslarida doimo ratsional holatlarni takomillashtirish hamda dastlabki holatni egallashdan oldin (tayyorgarlik holati)maydonda joylashishga e'tibor qaratiladi. Tashqi muhitdan kelayotgan tomoshabinlar signalga qarab yugurish ko'lamini o'zgartirish, boshqa xarakterlarni bajarish uchun yugurishni bajarish qo'llar bilan aylanma harakatlar aylanma to'pni birinchi qo'ldan ikkinchi qo'lga otish, oldinga harakatlanish bilan to'pni orqa tomondan oldinga uloqtirish 8-15 metr masofaga maksimal tezlik bilan yugurish, yo'nalishini o'zgartirib yugurish.

Quvlamachoq o'yini. O'yin voleybol maydoni ichida bajariladi. O'yinda ishtirok etuvchilar dastlabki holatda (stoyka) turib o'ynashadi. Bo'sh o'rin o'yini. O'yinchilar katta doirani tashkil qiladilar. O'yinni boshlovchi doira bo'ylab yuguradi va birdaniga o'yinchilardan birini ushlaydi. Ushlangan o'yinchi qarama-qarshi tomonga harakatlanib yuguradi. Har bir yuguruvchi o'yinchi birinchi bo'lib bo'sh o'rinni egallashi zarur. Kech qolgan yoki yugurmagan o'yinchi boshlovchi bo'lib o'yinni davom ettiradi.

To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish, to'pni pastdan qabul qilish, berilgan texnik priyom 5 sinfda o'rganiladi, shundan 6 sinfda birinchi soatlarida (voleybol) bu texnik priyomlar takrorlanib o'tiladi. Undan keyin to'pni texnik uzatishni

o'rgatiladi va bu priyomlarni mustahkamlab takomillashtiriladi. O'rgatish davomida o'quvchilarni tezkorligiga e'tibor qaratish lozim, ayniqsa to'pga vaqtida chiqish va elementni vaqtida aniq bajarish. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar, sport o'yinlari berilgan priyomlarni takomillashtirishda qabul va qo'l keladi.

3.2. Taktik tayyorgarlikka o'rgatish uslubi.

Taktika bu aniq ishlab chiqilgan va aqlan qo'llanilgan individual, guruh va jamoaviy harakatlar bilan raqib jamoasi ustidan g'olib bo'lishi demakdir.

Taktikaning asosiy vazifalaridan biri raqib jamosi bilan aniq sharoitda o'yinni olib borish vositalari va usullaridan iboratdir. Bunday vositalar va usullaridan raqib jamoasi bilan o'ynayotgan zal balandlik va o'lchamlari, uning yorug'ligi to'pning sifatligi, hamda tomoshabinlarning tashqi muhitdan ta'sir etishda jamotaning o'zini yo'qotib qo'ymasligi uchun o'yin taktikasini va katta o'yin tajribasiga ega bo'lishi kerak.

O'yin davomidagi taktikaning xayotiy tus ko'linishi uning egiluvchanligi va ijodkorligini bajarish raqib jamoasiga aniq (konkret) harakatlarni qo'llay bilish ham qiyin sharoitlardan taktikani qo'llab chiqib ketishda namoyon bo'ladi. Taktika o'yinni olib borishda o'yin sharoitiga qarab bilim, vosita va har xil usullarni ishlab chiqishini talab qiladi.

O'yinni olib borish vositalari. Bu barcha texnik priyomlar va uslublar hisoblanadi. Taktik mahoratni darajasi jamoaning texnik (mahoratiga) bog'liq.

Agar texnik tayyorgarlik yo'lida harakat ahamiyatini faoliyatini o'rganish texnik priyomlarni bajarishga qaratilgan bo'lsa, unda taktik tayyorgarlik konkret priyomlarni o'yin sharoitiga qarab taqozo qiladi. O'yin taktikasi yoki taktika individual guruh jamoa harakatlari bilan bajariladi. Bu o'yin sistemasiga kiradi. Bunda har bir o'yinchining muayyan funksiyalar va bu funksiyalar maydonda joylashuvga qarab jamoaning harkatlarini tashkil qilish, o'yin sistemasi bo'ladi. Har bir o'yin sitemasi har xil raqib jamoalarining o'yinga qarshi skeletik ravishda tuziladi va trenirovka mashg'ulotlarida ishlab chiqiladi. Trenirovka mashg'ulotlarida har bir o'yinchiga konkret funksiyalar yuklatiladi jamlash prinsiplari bilan uzviy bog'liq chunki stortli 6 kishini aniqlash va ularni almashtiruvchi o'yinlarni aniqlash bilan amalga oshiriladi.

O'yinni olib borish formalari deb jamoasining aniq taktik harkatlarini yechish bilan asoslanadi. Ular o'yinchilarni passiv va aktiv harakatlari, tezkor yoki sust o'yin tempi , raqib jamoasini o'yin tempini buzib yuborish va o'zini tempiga

moslash, o'yinchilarni almashtirish taktikasida va tanaffuslarda ham o'yin ishtirokini qo'llay bilishda va oxirigacha kurash olib borish namoyon bo'ladi.

O'yin intizomi – bu o'yinni olib borish madaniyati: yuqori mahoratni ko'rsatish: jamoalari har bir o'yinchini aniq harakatlari va bir-birini tushuna bilish quyilish vazifalarini musobaqa davomida aniq bajarishga kiradi. O'yin intizomi zaruriyat davomida bir o'yin sistemasidan boshqa sistemaga ya'ni xujumda va himoyada butun partiya davomida namoyon bo'ladi. O'yin intizomiga doimiy rioya qilish-bu raqib jamoasidan g'olib bo'lish demakdir.

O'yin klassifikatsiyasi.

O'yin klassifikatsiyasi taktikani o'rganish va takomillashtirish uchun va o'quv trenirovkalarida sifatli ko'tarishni asosiy jarayonlardan hisoblanadi. Shunindek taktikani ikki bo'limga bo'lish mumkin: xujum qilish taktikasi va hisomya qilish taktikasi. Bu har xil bo'limlar o'yinchilarni xatti-harakati bilan bog'liq bo'ladi. O'z-o'zi bilan har bir bo'lim guruhlariga bo'linadi: Masalan individual harakatlar – o'yinchini to'psiz harakati va o'yinchini to'p bilan harakati. Bunday holatlar o'yin harakatlarini kelib chiqishi sharoiti va usullari yoki sistema o'yiniga va aniq vazifalarni yechish biln mujassam.

O'yinchilarning funksiyalari.

O'yinchilarning funksiyalari – asosi xujumchi – bu qoida bo'yicha bo'yi uzun o'yinchi, yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchi hisoblanadi bu o'yinchi kuchlm zarba va sakrovchilik qobiliyatiga bo'lib to'pni og'ir o'yin holatlarida tartib chiqish xususiyatlariga ega bo'lishi kerak. Oddi yholatlarda asosiy tushuncha faqat xujumda ishtirok etib kuchli zarba berish bilan farqlanadi. Himoya qilish vaqtida bunday o'yinchilar to'siq qo'yishda ishtirok etishlari lozim. Bu uning vositasidir. Asosiy xujumchi to'pni qabul qilishda aniq to'pni yetkazish bilan xujumda ishtirok etadi va muhim vazifani bajaradi. Ko'p holatlarda raqib jamoa doimiy ravishda asosiy xudjumchiga to'pni uzatish harkat qiladi. Chunki xujumchi to'pni qabul qilish bilan birgalikda xujumni o'rgatish uchun maydonda joylanishda “Liberio” o'yinchisini birinchi to'pni qabul qilishda va bog'lovchi kishiga yetkazib berishda hamda xujumni o'zgartirishda katta ahamiyatga egadir.

Bog'lovchi o'yinchi – bu o'yinchi jamoa harakatini xujum o'rgatishda asosiy vazifalarni bajaradi. Bunday o'yinchilar yuqori texnik va taktik priyomlar uchratishda ustaburon bo'ladilar. Bu o'yinchilar o'ta tezlik bilan o'yin harakatlarini moslashtirgan holda raqib jamoasining to'siq qo'ygan joyi hamda maydonni bo'sh qolgan joylarini ko'ra bilish xujumni o'stirish va jamoa uchun zarur bo'lgan ochkoni olib keladi. Bunday o'yinchilar kuzatuvchan va xushyor bo'lishlari bilan birgalikda maydonda tex harakatlanish va raqib jamoasini himoyalash taktikasidagi yuqori bo'lgan o'yin taktikasini bilish lozim.

Himoyalash vaqtida bu o'yinchilarga quyidagi vazifalar yuklatiladi: to'siq qo'yish vaqtida yakka va yordamchi to'siq qo'yish: straxovkada o'ta harkatchan va to'pni tezkorlik bilan qabul qilish: o'ziga orqa chiziq yonidagini himoya qilishni o'z bo'yniga olish.

Jamoa ruxini ko'tarish qobiliyatlari va tezda himoyada va xujumda ishtirok etish qobiliyatlari yuklatiladi. Bog'lovchi o'yinchilar – har tomonlama tayyor bo'lgan, to'laqon xujumchi, to'siq qo'yuvchi himoyada aniq harakatlarni bajaruvchi voleybolchilar hisoblanadi. Qolgan harakatlarda o'yinchilarni funksiyalarini rivojlantirishda o'yin spetsiorilsiyasiga har tomonlama texnik taktik mumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi.

Voleybolchilarning trenirovkalari va o'rgatish usullari.

Voleybol trenirovkalarida muhim masalalarni yechish hamda jismoniy tarbiya sistemasida turadigan dolzarb masalalarni hal qilish turadi. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni axloqiy tarbiya, sog'liqni mustahkamlash og'ir mehnatga tayyorgarlik, zarur bo'lgan bilim va malakalarni egallash hamda sport natijalarini yuqori darajaga olib chiqish bilan bog'liq bo'lishi kerak.

Voleybolchini ta'lim olish va trenirovkasi – bu ko'p yillik maxsus tashkil qilingan yagona pedagogik jarayondir.

O'rgatishning asosiy maqsadi va mazmuni o'yin tex'nikasining asosiy yangi usullari individual va guruh taktik harakatlar, malakalari tuzilishlardan iboratdir.

Trenirovkaning maqsadi – texnik priyomlarni takomillashtirishda va mustahkamlash individual guruh va jamoa harakatlarini egallash va

takomillashtirish jismoniy axloqiy va irodaviy sportlarini rivojlantirish, yuqori sport natijalariga erishish. Pedagogik jarayonning majburiy sharoitlaridan o'rgatish va tarbiyalash shug'ullanuvchilarni har tomonlama tayyorlash shug'ullanuvchiga har tomonlama bilim olish tayyorlash va malaka ko'nikmalarni qo'llay bilish bilan bog'liqdir.

Voleybolchilarning o'rgatish asosiy vazafalaridan har tomonlama jismoniy rivojlantirish maxsus sifatlarini rivojlantirish, irodaviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalash, hozirgi zamon texnikasi va taktika priyomlarini egallash hamda nazariy va uslubiy bilimlarni gigiena va o'zini nazorat qilish bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishdan iborat. Yuqorida aytib o'tilgan jismoniy texnik taktik, psixologiya nazariy tayyorgarliklarni yechish uchun maxsus rejalar tuzishi lozim. Bularning hammasi voleybolchilar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tayyorgarlik. Hozirgi zamon voleyboli o'yin jihatidan ko'rish yengil atletikaga o'xshaydi. Bunda barcha harakatlar esa yugurish maydonda joylashishlar bilan namoyon bo'ladi. O'yinning davomiyligi 1-1,5 soatni tashkil etib, sakrash yiqilish, to'siq qo'yish zarba berish va boshqa bir elementlar bilan o'tadi. Bularning hammasi voleybolchilardan kuchning gormonit rejalashtirish, chidamlilikni, epchillikni, egiluvchanlikni, tezlikni hamda suyak muskullarini harakatlanishni talab qiladi. Voleybolda bunaday texnik priyomlarga ega bo'lish, yuqoria sakrash, maydonda tezkor, harakatlarni hamda yiqilishlar maxsus jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik. Texnika voleybolda eng mukammal sport bdeb hisoblanadi.

Voleybolchilarni o'rgatishda texnik tayyorgarlik eng muhim o'yinlardan hisoblanadi.

Raqib jamoasi bilan kurash olib bolrishda hozirgi zamon voleybolida har priyomlarni qo'llash va yangicha o'yin namoyon etishni afzal ko'radi. Voleybolchining jismoniy tayyorgarligi va maxsus sifatlarini rivojlantirish darajasi bilan bog'zliq bo'ladi. Bu texnik priyomlarni bajarish uchun maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq.

Taktik tayyorgarlik. Bu g'alabaga erishish raqib jamoasi ustidan ustun qilish. Ustun kelish sababining sistematik o'rganishidir. Yuqori sifatlarga erishishda individual, guruh jamoa harakatlari, umumiy, maxsus, jismoniy va texnik tayyorgarlik hisoblanadi. Taktik tayyorgarlikning muhim ahamiyatlaridan biri psixologiya voleybolchining psixologik tayyorgarligidir.

Psixologik tayyorgarlik. Bu voleybolchining musobaqasini o'zgaruvchan sharoitlariga moslashishining mukammal shartli reflektorlik jarayonidir.

Bu voleybolchini axloqiy tarbiya va irodaviy sifatlarini ko'rishga yo'naltirilgan.

Irodaviy tayyorgarlik.

Irodaviy tayyorgarlik voleybolchining organizmi chidamliligini, katta jismoniy yuklamalar yengib o'tishga yordam beradi. Yaxshi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lgan lekin psixologik tayyorgarlikka sust bo'lgan voleybolchi kurash olib borishni va raqib jamoasi bilan teng bo'lishga ojizlar.

Nazariy tayyorgarlik – o'quv mashg'ulotlarining ishlarini muhim qismlaridir. Nazariy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan-voleybol bo'yicha bilimlarga ega bo'lish mumkindek psixologiya, anatomiya, pedagogika voleybolchining nazariyasi va uslubiyati, tibbiy nazorat, ko'rish deb hisoblanadi.

Voleybolchining yuqori yuksalishiga voleybolchining umumiy trenirovkalarga nazariy tayyorgarlik hozirgi zamon voleybolida o'rgansh va trenirovkalar jarayonining ko'rishlar xususiyatlaridir.

Taktik tayyorgarlikka o'rgatish. Hozirgi zamon voleybolida barcha texnik va taktik priyomlarni ishlatish bilan birgalikda taktikani takomillashtirish maxsus mashqlar, musobaqalashish ahamiyatiga mujassamlashadi.

Texnik-taktik mahoratini takomillashtirishda – zarur sharoitlardan tipik vaziyatlarning o'zgaruvchan vaziyatlar holati ko'pligi mazmunida ko'rib chiqiladi.

Guruh mashqlari. O'yinchilarni o'zaro raqib jamoasiga tomonidan o'yinga kiritilgan to'pga harakat uchun birinchi mashq. Mashqni guruh va besh o'yinchi bilan bajariladi. Unga voleybolchi to'pni zarbadan keyin qabul qiladi. To'pni o'yinga yuqoridan yoki to'g'ri yontomonlama usul bilan kiritilganda bunda qolgan

ikkita o'yinni to'p bilan ketma-ket harakat qiladi. To'pni qabul qiluvchi voleybolchiga quyidagi vazifani beriladi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish, o'zining sherigiga uzatish, sherik esa xujumchi o'yinchiga uzatishni ta'minlaydi. To'pni o'yinga kiruvchi voleybolchilarga to'pga zarba berishni asta-sekin qiyinlashtirish vazifasi beriladi.

Uslubiy ko'rsatma. Guruhlar soni o'rgatuvchilar soniga qarab bo'linadi, mashq maydonining chiziqlariga qarabbo'linadi. Mashq maydonining yon chiziqlari bo'ylab bajariladi.

Ikkinchi mashq.

Aynan shu mashqning o'zi endi, to'pni qabul qilishda uch o'yinchi emas, ikki o'yinchi ishtirok etadi.

Uslubiy ko'rsatma. Bu ikkala mashqlarni to'plarni uzatish va to'pni o'yinga kiritishda asosiy vazifa etib tavsiya etiladi. Shunda qolgan guruh o'yinchilari qisqa vaqt davomida ikkita priyomni ko'p marotaba bajarib, keyingi vazifalarni bajarishga o'zlarini tayyorlaydilar.

Uchinchi mashq.

Bu mashq ikki guruhdagi olti o'yinchi bilan to'p ustidan bajariladi.

Asosiy vazifa to'pni uchinchi zonadagi o'yinchiga uzatishni takomillashtirish. Bunda xirgi turgan o'yinchi to'pni o'yinga kiritib, o'yinni jadallashtiradi.

Uslubiy ko'rsatma. Maydonning har xil zonalardan uchinchi zonalardagi o'yinchiga to'pni o'yinga kiritilgandan so'ng uzatish takomillashtirish, mashq maydoniga chap va o'ng qismlarida bajariladi.

To'rtinchi mashq.

Aynan shu mashqning o'zi faqat xujum zarbasi bilan ikkinchi yoki to'rtinchi zonadagi o'yinchi bajaradi. Berilgan zarba maydonning birinchi zonasiga yo'naltiriladi.

Uslubiy ko'rsatma. Zarbaga chiquvchi to'pni uchinchi zarba zonadan amalga oshiriladi va har xil usullar qo'llaniladi (Kombinatsiyalar).

Jumladan himoyaga o'tishda guruh harakati.

Yangi o'yin qoidalari kiritish munosabati bilan to'siq qo'ygandan so'ng to'pga uch marotaba zarba berish, orqa va oldi to'siq o'yinchilarni o'zaro harkatlarida himoyadan xujumga o'tishda o'ziga xos ahamiyatga ega bo'ladi. Birinchi mashq. Birinchi mashqni ikki guruh balki bosh qismidan bajariladi. Maydonning har bir tomonidan ikki xujumchi o'yinchi turadi va bir o'yinchi to'p tagida. Maydonning narigi qismida himoyachi birinchi zonada joylashadi va yordamchi o'yinchi to'p tagida.

Xujumchi to'pni o'yinchi to'p tagidagi o'yinchiga uzatadi. So'ng undan qaytishi bilan ikki kishi to'pga xujumchi o'yinchi yugurib o'yinchisining himoyachisiga yo'naltiriladi. To'pni qabul qiluvchi himoyachi o'rnidagi sherigiga uzatadi. Ya'ni zonada u o'yinchi esa xujumchiga to'pga zarba berish uchun uzatadi.

Uslubiy ko'rsatkich. Bu mashqda himoyachi va xujumchi o'yinchilar maydonda joylarini almashtirish zaruriyati lozim bo'ladi. Chunki xujumchi va himoyachilar o'yin vaziyatlariga ko'nikish hosil qilishlari kerak.

Ikkinchi mashq. Ayni birinchi mashqni o'zi faqat ikki yoki uch himoyachi bilan bajariladi. Uslubiy ko'rsatma. Bunday holatlarda xujumchilar himoyachilarga xalaqit bermaslik uchun to'p yaqiniga joylashadilar va zarba berish uchun qisqa yugurish balki sekretitsiyalar.

Bunday mashqlar tipida xujumchi o'yinchilar sonini to'rttaga ko'paytirish mumkin. To'plar soni o'yinchilar soni bilan teng bo'lishi kerak.

Men tadqiqot ishlarimni Yangiqo'rg'on tumanidagi 26-o'rta maktabda bevosita olib bordim. Mavzuyim bo'yicha men voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarini rivojlantirish ularga berladigan yuklamalar, talablar, trenirovka jarayonini borishiga qaratdim. Asosan men jismoniy sifatlardan egiluvchanlik, chidamlilik, kuch tayyorgvrligi, tezkorlik, tezkor keuch tayyorgarligi, sakrovchanlik va umumiy chidamlilikka e'tibor berdim. Tadqiqotimni asosiy yo'nalishini asosiy sifatlarini takomillashtirish jismoniy tayyorgarlik III-bosqichda test turlari bo'yicha matematik hisob keltirilgan. Barcha tashkiliy ishlarimda maktab direktori Q.Ahmadaliev, jismoniy tarbiya o'qituvchisi M.Rahimovlar

bevosita yordamlashishdi. Malakaviy ishimni yoritishda men yetuk mutaxassislar nashriyoti adabiyotlari, internet axborot vositalaridan keng foydalandim va tadqiqot ishlarim bilan bevosita solishtirib bordim.

3.3.Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash.

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, individ 100 kg og'irlikdagi shtangani elkaga olib faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi o'rtoqning kuch sifati rivojlangan deb baholanadi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa aozolarining to'qimalari, hujayralari va hokazolarning rivojlanganligigagina bog'liq bo'lmay, ma'naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog'liq. Shuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash maonaviy-ruhiy fazilatlarni tarbiyalash ishi bilan cham barchas bog'liq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inoom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlarga bog'liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko'ndalang qo'yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, iste'qodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama maonaviy etuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir ham bu dastur o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlakatimizda amalga oshiralayotgan "sog'lom avlod uchun" dasturining o'zagini tashkil etadi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib

turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u etakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi. Boshqa sifatlarni ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifati rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati etakchi fazilat sanaladi. "Siltab ko'tarish (rivok)"ni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko'makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tenisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat etarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning

aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lvhovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Engil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu taorifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik – bu baholash uchun yagona o'lvhovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, qo'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, uymakorlik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Sxema tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lak chalarning yig'inini tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat ko'nikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Individning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilardi harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasiiga tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar. Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikligiga ham bog'liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuvchining tashabbuskorligiga bog'liq. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilishda juda muhim rol o'ynaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan-chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan - harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarining umumiy to'plami yig'indisi tushuniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizator-larining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular engishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P. Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).

2. Mashqni oynaga qarab bajarish (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlarga turib zarba berishi).

3. Harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlarga, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

5. Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish (masalan, erga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko'rgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. Juft va guruh bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgar-tirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum maonoda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqlik) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'iq, erkin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas,

organizmning boshqa funktsional hamda jismoniy sifatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xaqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermiotoniya) orqali muskul taranglashishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik; v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini engish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun etarli bo'lganda dam olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Jismoniy mehnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiynlashayotganligini sezadi. Ter quyulib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi.

Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi, qo'shilib qoladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, kompensatsiyasiz charchoq fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoq deyiladi. Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

Bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosidan charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib»da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishiga to'xtalib uni to'rt xilga ajratib izoh bergan:

1. Yarali charchash – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.
2. Qotib charchash – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.
3. Shishli charchash – bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.
4. Ozib charchash – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganroq sezadi.

X asrgacha O'rta Osiyo xalqlari jismoniy tarbiyasi tarixida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bo'lib yuqorida qaydilingan asarda ifodalanganligi e'tibor bersak bu asar charchoqning ichki mexanizmini mukammal bayon etib uni organizmda tiklanishi haqida tibbiy maslahatlar berilgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida aqliy, jismoniy, emotsional, sensor charchoqlarni farqlashimizga to'g'ri kelmoqda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lganadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz ulchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikga baho beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik deyiladi. Boksning maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralar dan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chang'ida yurish, qayiq xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikini keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funktsional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislородli, kislородsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniyatlarining xususiyliigi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyat-larining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakat-larni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi

harakatlarning koordina-tsiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Yani "ko'chish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug'ullanganlik bir vaqtni o'zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko'chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordina-tsiyaviy biri-biriga yaqin bo'lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funktsional imkoniyatini e'tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, "vegetativ" shug'ulaganlik chidamlilikning "ko'chishi" (o'tish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'ymay, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og'ir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta hajmdagi og'ir ishni bajarishni taqazo qiladi. Charchash toliqishga aylana boshlanganda ham mashqni to'xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta nagruzkalarga, shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg'ulotda ozmi-ko'pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm

yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lam yonalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Tsiklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

- 1) mashqni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashqni davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish intervalining katta kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamigagina emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo'lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi. Yuqorida qayd qilingan komponentlarni ta'sirini tsiklik mashqlar misolida ko'rib chiqamiz:

1. Mashqni absolyut intensivligi faoliyatni energiya bilan taominlash xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko'lam yoni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni etarli darajada yo'lga qo'yilib ulgurmagan payitdagi kislorodga muhtojlikni ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rnini qoplamaydi va ish xaqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik subkritik tezlik deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proportsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa kritik tezlikka erishadi, bu erda kislorodga muhtojlik yoni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lam maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun yuqori kritik tezlik deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proportsional oshadi. Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (yani 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3,3-3,4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir ozgina oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyatli darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. Mashqni davomiyligi masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 min ga etmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, qo'zg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni etarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettiri-lishi meoyori qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga glikolitik undan keyin esa kreatin fosfokinez reaksiyalarini ahamiyati ortib boradi. SHuning uchun glikolitik mexanizmlarini takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreatin mexanizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga muhtojlikning ko'lamini aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni etkazib beruvchi, uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'riqishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini taaminlash ancha og'ir kechadi.

3. Dam olish intervalining katta-kichikligi organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lamini va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir nagruz-

kadan so`ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga - katta kichikliligiga bog`liq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashqlarni bajarishda fiziologik funktsiyani nisbatan normallasishi uchun etarli bo`lib har bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagi holatga yaqin bo`lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfokreonin mexanizmi qatorida tursa, so`ng bir-ikki minut o`tib glikoliz maksimalga ko`tariladi va uchto`rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo`lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishini davomi birdaniga kislorod etkazish aktivtizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo`qotishga etarli bo`lmasa kislorod etishmovchiligi takrorlashdan – takrorlashga qo`shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi nagruzkani nisbatan anaerobrok qiladi.

4. Dam olish xarakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo`shimcha faoliyat turlari (engil-trustsoy yugurish - asosiy masofa oralig`idir va h.k.) bilan to`ldirish organizmga asosiy ish turi va qo`shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta`sir ko`rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo`shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko`ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o`tishdagi keskin o`zgarishlarning oldi olinadi. O`zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. Mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani ta`siri ko`lamining yig`indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini

o'shish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini o'shish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og'iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg'ulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik tsiklida ham juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur frantsuz stayyeri Allen Mimun o'zini sport kar'erasi yillarida jami 85 ming km yurgan. Uni baholash maqsadida er shari aylanasi-ekvatori 40 ming kmligini ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birichi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 km.gacha masofani o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishi ni unutmasligimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 min li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin. Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funktsional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni engish bilan);
2. Harakatlar chastotasi;
3. Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korelyatsiya qilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin.

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar suroati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil qila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

- a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;
- b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati – tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yuguraolmasligi yoki uning aksicha ham bo'lishi mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda, harakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixolofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday

xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadaming uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining erga tiranish kuchiga bog'liqdir. Shuning uchun harakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "ko'chirish" qoidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa individning mashqlanganligi (shug'ullanganligi) qancha yuqori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi. Shunga ko'ra, tezkorlik sifati xaqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash xaqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xaqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomexanik bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniqlash kerak bo'lib qolsa, yugurishda sonni tez ko'tarib chiqalish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo'lishi bilan umumiy lashib (qo'shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini - keskin harakat (rezkostp)ni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo'lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo'zg'alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda sodda hal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakatlar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'riqish uslubidan foydalanadilar: maksimal kuch bilan

zo`riqish harakatni to`la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug`ullanuvchi uchun meoyoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Tsiklik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi. qo`llarni maksimal harakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq qo`l bo`g`inlarining harakati chastotasi tananing boshqa aozolari va boshqa bo`laklaridan yuqori darajada bo`lishi mumkin.

Harakat chastotasini o`lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekundda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

Harakat chastotasi va shu bilan birga, tsikli harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

Sport trenirovkasining boshlarida tor yo`nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlarga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjismaniy tayyorgarlikni oshirib tor yo`nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo`nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to`sig`ining (skorostnoy bar`er) paydo bo`lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa tezlikning stabillashuvi demakdir.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va o`zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo`llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish anaerob sharoitda o`tadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o`rnatilishi) lozim. Ularning oralig`ini engil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to`ldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va qo`zg`alishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo`lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o`yin va musobaqa metodlari (bu

metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir.

Agarda ishni tez bajarish charchash ko`zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

Shug`ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. qizlarda qulay yosh 11-12, o`g`il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq “tezlikning to`sig`ini” vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o`yinlar, o`rta va katta maktab yoshida sport o`yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Harakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi.

Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob.

Murakkab reaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Harakatlanayotgan oboektga nisbatan reaksiya ko`pincha o`yinlarda, asosan sport o`yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o`yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to`pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan – oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo`ladi.

Sodda reaksiya “ko`chish” (o`tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga ham huddi shunga o`xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. qiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto`g`ri bo`ladi.

Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekundlar bilan o'lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini "ko'chish"i (tezlikning ko'chishi) kuzatilmaydi, yani tezlik reaksiya-sini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o'yinlarini vosita sifatida qimmatli yuqori, ammo basketbol ularning ichida etakchisidir.

Uni tarbiyalashning asosiy metodi paydo bo'lgan, bo'ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi, yani engillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signal-larga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyrug'i bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati

Egiluvchanlik – jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik aktiv, passiv bo'lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inertsia yoki og'irligi evaziga tashqi ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni

himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho`zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo`zg`aluvchanlik holati yuqori darajaga ko`tariladi. Bunda cho`ziluvchan muskullarning faoliyati ma`lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo`lishi tashqi muhit temperaturasiga ham bog`liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. erta tongdan tungacha bo`lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko`p ta`sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo`ladi. Mashg`ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta`sirida o`zgarishini e`tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. egiluvchanlik charchash ta`sirida sezilarli o`zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko`rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo`ladi, degan fikr unchalar to`g`ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko`chadi, deb tushunsak to`g`riroq bo`ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug`ullanish bo`g`inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy ta`sirni engish mumkin. egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo`shib olib borish yo`li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar meoyoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini taaminlaydigan holatda rivojlantirish, uning meoyori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo`g`inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o`zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog`onasining tos son va elka bo`g`inlarining harakat-chanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho`zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo`linadi.

Aktiv harakatlarda bo`g`inlardagi harakatchanlik shu bo`g`indan o`tdigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro`y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko`ra bir-biridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) mashqlar. Ularga tananing ma`lum aozolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlash (fiksiya), qarshiliklarni engish, og`irlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlash bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko`rsatkichlarga olib keli-shi mumkin. Muskullarning cho`ziluvchanligi nisbatan kam bo`ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo`ladi. Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig`ilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli bo`ladi. SHuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur.

Seriyadan seriyaga o`tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashg`ulotda cho`ziluvchanlik mashqlarini og`riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og`riq paydo bo`lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni sistemali bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko`proq bo`ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, yani mashg`ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi.

Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda engil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlik-ning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi - xona temperatu-rasida 10 minutcha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamayti-rish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlanti-rish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

Kuch va uni rivojlantirish usuliyati

Har qaysi individ tashqi ta'sir yoki qarshilikni engish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatni namoyon qiladi. Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan. Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), o'z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki uni bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan uning statitik holatini buzib o'z gavdasini oldingi (dastlabki) holatini ushlab turishga urinadi. Boksining raqibi mushti-ning zarbi, kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib uni tanasini ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi tana holatini o'zgartirmaslik orqali ro'y beradi. Bunda shug'ullanuvchi va uning raqibi ma'lum darajada qarshiliklarni, og'irliklarni engish va ko'tarishda ma'lum darajada kuch sifatini namoyon qiladi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining aniq taorifiga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

1) harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch ("tanaga «m» massasidagi «F» kuchining ta'siri...");

2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, “yoshning ulgʻayishi bilan kuchning rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shugʻullanmaydiganlarga nisbatan koʻp boʻlishi...” va h.k.).

Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zoʻriqishi-ning boshqarilishi (regulyatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi inson-ning kuchini namoyon boʻlishiga olib keladi.

Ruhiy ozuqa olishi va harakatni maʼlum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullar-ning oʻz xizmati holatiga bogʻliq. Umuman, muskul tarangligi – zoʻriqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi;

1) markazdan muskullarga kelayotgan qoʻzgʻalishlarning chastotasiga (chastota qancha katta boʻlsa, muskul shunchalik zoʻr darajada oʻzining tarangligini oshiradi) koʻra;

2) zoʻriqishga qoʻshilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qoʻzgʻaluvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zoʻriqadi:

a) oʻzining uzunligini oʻzgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha holatlarda (pozalar)da ushlab va h.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishiga hisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zoʻriqish birday – oʻzgarmay turadi, bunday rejim tsiklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir boʻladi;

v) muskulni choʻzish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, boʻsh kelish-pliometrik) kuch yuzaga keladi. Oʻtirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon boʻladi.

Bardosh berish bilan, yon berish, boʻshashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch deb atash qabul qilingan. SHunday qilib bunday sharoitlarda maksimal kuchni koʻlami turlicha qayd qilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyasi sifatida qabul qilingan.

Muskulning o'ta zo'riqlashini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarf-langan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan traektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblashlar ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan deysinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizontaal yo'nalishi samaradorligi 55,62 dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, deysinish kuchi Samaradorli 105,80 kg bo'lishi mumkin. Harakat tezligini oshirish, gavgaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta'sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuch bilan ta'sir etish foydalidir. Oyoqning to'pga tegadigan ustki qismini qanchalik orqaga cho'zib to'p oralig'idagi masofa uzaytirilib oyoq kaftining to'pga tegish tezligi oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'lning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, harakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi.

To'g'ri chiziq bo'ylab harakat tezligi uchun qiya chiziq bo'ylab harakat tezligiga nisbatan ta'sir kuchi oz talab qilinadi.

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin ketinligi. Bu qoida Nyutonning ikkita (inertsia va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg'un) inertsiani engish uchun kerak bo'ladi.

Masalan, shtangani ko'krakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va elkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. Chunki uni to'xtatish yoki tinch turgan jism enertsiasini ozgina bo'lsada, o'zgartirish uchun

yana qo'shimcha zo'riqish talab qilinadi. Aslida bu zo'riqishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bo'lar ekan.

Mabodo yadro turtishning qaysidir joyida harakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l qo'yilsa, oldingi harakatning foydali effektidan mahrum bo'lib qolish mumkin.

Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi va harakat samarasiga ta'sir qiladi.

Insonning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor – muskul zo'riqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni) ham ma'lum darajada rol o'ynaydi. SHunga ko'ra, absolyut va nisbiy kuch deb ham farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vaznini hisobiga olmay, qandaydir bir harakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznining har bir kilogrammiga to'g'ri keladigan qilib namoyon qilinadigan kuchning meoyori tushuniladi.

Kuchni o'lchash. Absolyut kuch inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. Nisbiysi esa absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Qator sport turlarida (masalan, uloqtirishda) yutuq absolyut kuch hisobigagina qo'lga kiritiladi. qaysiki tana vazni chegaralanadigan, vazn hisobiga olinadigan turlarda yoki tananing ko'p marotalab o'rni almashtirilib turiladigan sport turlarida (masalan, gimnastikada) yutuq nisbiy kuch bilan qo'lga kiritiladi. Kuchning namoyon bo'lishi harakatning biomexanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: elka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik-yo'g'on yoki ingichgaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtligi va h.k. larida e'tiborga olinadi.

Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar. qarshilik sifatida jismlar vazni (girlar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

2. Individdning o'z tanasi og'irligini engish bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan har qanday mashqlar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular yordamida ham yirik, ham mayda muskullar guruhiga ta'sir etish oson va ularni dozalash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik – kuch talab qiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa og'irlashtirib, vazminligini ortirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil (statik holat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metal jihozning shovqini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlarning qulayligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jihoz va inventarni talab qilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'qolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori nerv tarangligi (zo'ri-qishi)da bajariladi, shuning uchun ularni sog'lom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir.

Maksimal zo'riqish metodi, yani meoyordagi yoki meoyorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini taominlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchi-

ni rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz mikdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki meoyoridan ortiq nerv-muskul tarangiligi nerv markazi-dagi qo'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shilib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, xatto etarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, meoyoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida meoyor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani ham bermaydi.

Meoyorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgotadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun meoyorga yaqin va o'rtacha nagruzka bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, meoyordagi va meoyorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi.

Meoyorga etmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. energiya sarflashda meoyordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytarli ahamiyatga ega bo'ladigani asosan oxirgi o'rinishlar bo'lib, toliqish hisobiga o'ta zo'riqish susayadi, ishga ko'proq harakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan og'irlik meoyoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim sharlar po'stlog'i funktsiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi. Bundan tashqari,

takrorlash sonini ko'p marotabaliligi shug'ullanuvchilarda befarqlilikni uyg'otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi.

O'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq kuch mashqlaridan mashg'ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegarillangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormaslik lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo'lmaydi, chunki statik holatlarni qo'llash, ayniqsa, qomatning tarbiyalashning etakchi vositalari hisoblanadi va uni qo'llash samaralidir. Yosh o'tishi bilan bu mashqlar kengrok qo'llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo'riqish paytida uzoqroq ushlash, ayniqsa, qizlarda salbiy ta'sirga olib kelishi, hatto ularning xushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir qilishi mumkin.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorinning tomonini yirik muskulalari guruhini rivojlantirishga yo'naltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog'liq. Rivojlanmaydigan muskul guruhlar – tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va hokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq o'rnatilgan gimnastika skameykalariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni ko'tarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (to'ldirma to'plar, gimnastika tayoqlari va h.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, engil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - to'ldirma to'plar, katta og'irlikka ega bo'lmagan gantellar, kanat (arg'amchi) tortishdek kuch talab qila-digan mashqlar, tortilishlar, qo'lda tik turish va boshqalar. To'g'ri o'smirlarda og'irlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim,

bundan tashqari, mashqlarni muskul to'la bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qatoiyon ta'qiqlanadi.

qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan nagruz-ka bolalar uchun talab qilinadigan nagruzka ga nisbatan o'z tanasinig maksimal vazni atrofida bo'lishi, ko'proq lokal holda muskul guruhlariga kuch mashqlari, tashqi og'irlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki og'ir bo'lmagan jihoz-lardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zo'riqishi ko'lami (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bog'liq: a) orqa miyaning oldingi shohchalari motoneyronlaridan muskulga boradigan impulslar; b) shartli ravishda – muskulni o'zining reak-tivligi, yani ma'lum qo'zg'olishlarda javob berish kuchi. Muskulni reaktivligi uni fiziologik ko'ndalang, tolasi yo'g'onligi, uni qo'zg'ala olishi darajasi va boshqa to'zilishidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy nerv sistemasiga, trofik adrenalin-simpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan ta'siriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa holatlar, faktorlarga ham bog'liq. Muskul zo'riqishi darajasini zudlik bilan o'zgartirishda unga keladigan effektli impulslar xarakteri etakchi mexanizmlardan biri hisoblanadi.

Yuk (og'irlik) ko'tarish bilan mashqlanish o'zining universalligi bilan qulay bo'lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guruhigagina emas, xatto eng yirik muskullar guruhiga ham ta'sir etish mumkin. Ularni dozalash oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlari ham mavjud. Og'irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki holat muhim rol o'ynaydi. U albatta yukni statik holda ushlashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og'ir bo'lsa dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida harakatni hal qiluvchi fazasida diqqatni kontsentra-tsiyalashda qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari ahamiyatli massaga ega bo'lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, xohlaysizmi yo'qmi harakatning birinchi qismi (boshlanishi) sekin bajariladi. Harakat ritmi majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo'ladi. Bu o'z navbatida lozim bo'lgan muskullar guruhiga zo'riqish berishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Egilib yana asli holatga qaytadigan jihozlardagi qarshiliklarni engish bilan mashqlanish uchun harkatni oxiriga borib zo`riqishni ortirilishi xarakterlidir.

O`z tanasi og`irligini engish bilan bajariladigan mashqlar odatda gavdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, yani bir oz tayanish (proksimal)dan yuqori bo`lmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir harakatda tananing shaxsiy vazni yoki uning og`irligiga teng qarshilikni engish kerak bo`lsa bu kuch namoyon qilish nuqtai nazaridan ancha engil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib qo`lda turishda qo`llar tirsakda bukib to`g`rilanganda o`z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko`tarishdan engilroq tuyuladi.

Jismoniy sifatlar insonni ma`lum yoshdan navbatdagi yosh kategoriyasiga o`tishi bilan tabiiy ravishda o`zgaradi. Bunday o`zgarish yosh bilan bog`liq bo`lgan rivojlanishlar yoki o`zgarishlar deb tushuniladi. Yosh bilan bog`liq jismoniy sifatlarni rivojlanishi nisbatan sekin va notekis boradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida orga-nizmning ish qobiliyatini boshlang`ich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalarga javob bera olishi xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga o`zidagi mavjud zahiralarni jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurslari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoq his qila boshla-nadi. Charchoq hosil bo`lgan mashg`ulotdan so`ng ish qobiliyati pasaygan holda qoladi, so`ng u asta sekinlik bilan tiklana boshlaydi. Ish qobiliyatini tiklanishi ish boshlangungacha bo`lgan holatga etib uni ortishi davom etaveradi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son jihatdan sarflanganini tiklab ulguradi. Bunday yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va so`ng dastlabki holatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`u-lotlaridan so`ng organizmni holatida uchta fazani kuzatish mumkin: charchash, dastlabki holat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki darajadan yuqoriroq ortishi.

Agarda keyingi mashg'ulot charchash fazasiga to'g'ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust to'planishi sodir bo'lib u tolishga aylanadi.

Shug'ullanish organizmning energiya resurslarini tiklanish fazasiga to'g'ri kelsa ish qobiliyati aytarli darajada oshmasligi, ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga to'g'ri kelsa organizm jismoniy yukga tayyorligi, katta hajmda mashq bajarishni uddalay olishligi amaliyotda va fanda isbotlangan. Shunga ko'ra trenirovkalar organizmni yuqori ishchanlikka ega bo'lgan fazalarda o'tkazilsa shug'ullanganlik darajasi doim o'sishi kuzatilmoqda. Masalan, kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining chastotasi qator faktorlarga, xususan shug'ullanuvchilarning tayyorlanganligiga bog'liq. Tajribada isbotlanishicha shug'ullanishni endigina boshlaganlarda mashg'ulotlarni xaftada uch marotaba o'tkazish, 1, 2 yoki 5 marotabali mashg'ulotlar ham yuqori samara bergan, yuqori malakali sportchilarda esa mashg'ulotlar chastotasi ko'proq.

Shug'ullanganlik faqat tizimli mashg'ulotlardagina ortadi va uni to'xtatish bilan shug'ullanganlikni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo'l qo'yilmaydi. Chunki mashg'ulotni ijobiy effekti yo'qoladi. Ijobiy effekt foni (soyasi) muhimdir. Zararli o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunlaridayoq keskin namoyon bo'ladi. Muskul kuchi ozayadi, harakat tezligi susayadi, chidamlilik yomonlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining – jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi. Nagruzkani intensivligi va hajmi, dam olish bilan shug'ullanishni (nagruzkani) to'g'ri navbatlashuvini tizimlilik bo'zilishi, juda ham yuqori yoki past yuklama tanlash, mashg'ulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bo'lishi mumkin va u amalda isbotlangan.

Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligi boshlangan davrining aktimizatsiya jarayoni fan va amaliyotining bergan ma'lumotlari shuni ko'rsatib turibdiki bu yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasi bazaviy fundament bo'lib hisoblanadi va bu fundament asosida sportchilar mahorati rivojlanadi. Shuning uchun harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoni sport trenirovkasida yetarli bo'lib hisoblanadi.

Lekin u boshqa tayyorgarlikning yakka uzluksiz tayyorgarlik turlarida ro'yobga oshadi. Trenirovka mashg'ulotlarini mikrotsikllarga ratsional bo'lishni o'rganish ilmiy o'zgarishlarning bitta yo'nalishlaridan hisoblanadi. Shuningdek tayyorgarlikning har bir bosqichida ham rivojlanish qonuniyatlari belgilanishi va jismoniy sifatlarini takomillashtirish tezlik kuchini sifatlarini rivojlantirish darajasini aniqlash va har xil bosqichdan boshlang'ich tayyorgarlik davri chidamliligi effektiv usullarida foydalanish ularni takomillashtirish jismoniy tayyorgarlik muammolari aniq yordam beradi va bu tayyorgarlikka har qanday nazariy va sport trenirovka usullaridan og'nagan holda amalga oshiriladi. Oldinga qo'yilgan maqsadlar yo'lida quyidagi vazifalar yetishgan, voleybolchilarni boshlang'ich davrlarida jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasini aniqlash 2 malakali voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonini boshqarishning eng optimal yo'llarini aniqlash va ularni pedagogik tajribada tekshirish oldinga qo'yilgan vazifalarga mos kelgan holda quyidagi tadqiqot uslubiyatlaridan foydalanilgan. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tashkiliy zamonaviy amaliyot materiallarini va jamoa tayyorgarligi rejalari pedagogik nazoratlar va o'lchamlar jismoniy tayyorgarlikning test usullari pedagogik tajriba statistik taqsim usullari, nazorat ostida uchta sinf voleybol jamoalari turgan.

Jismoniy sifatlar	Jamoa	(bosqich)	II-bosqich	III-bosqich
U.F.M va egiluvchanlik	A	15,8	13,1	11,1
	V	32,0	10,5	4,0
	S	16,9	6,0	3,0
Umumiy chidamlilik	A	28,4	2,0	-
	V	13,0	2,0	14,5
	S	18,9	1,3	-
Kuchlilik tayyorgarligi	A	4,5	1,3	0,4
	V	11,0	-	-
	S	9,3	-	-

Tezkor kuch tayyorgarligi	A	12,2	0,5	2,1
	V	-	0,5	2,0
	S	15,3	2,0	0,5
Tezkorlik va epchillik turli xillari	A	7,4	2,1	4,3
	V	4,0	2,7	1,0
	S	11,0	2,0	1,0
Maxsus chidamlilik	A	6,2	1,9	0,5
	V	3,0	1,0	1,0
	S	4,3	3,0	0,5

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi to mazmuni tayyorgarligi davrida bosqichlar bo'yicha shuni ko'rsatdiki butun trenirovka vaqtida ajratilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ega emas. Shundan A jamoasining jismoniy tayyorgarligini 1-bosqichida trenirovka vaqtining umumiy chidamliligiga 21 4% vaqt ajratiladi. V va S jamoalariga esa 13,0 va 18, 9% vaqt ajratilgan.

Ko'pchilik tayyorgarligida shunday tendensiyalar takrorlandi faqat vaqtinchalik paramentlari bir muncha past taranglash pulsini takomillashtirish yelka III-bosqqichda yana shu tendensiya qayd qilinib erishilgan maxsus jismoniy sifatlarni darajasini rivojlanishiga oz miqdorda vaqt ajratiladi. 2-jadvalda V va (bosqichida) S jamoalarini tayorgarlik bosqichida ijbtimoiy jismoniy sifatlarini takomillashtirish ko'rsatilgan past natijalari bo'yicha.

Tayyorgarlik bosqichlari	I-bosqich		II-bosqich		III-bosqich	
Trenirovka yuklamalarini yo'naltirilganligi	Kontrol guruh	Tajriba guruhi	Kontrol tajriba guruhi	Tajriba guruhi	Kontrol tajriba guruhi	Tajriba guruhi
Umumiy chidamlilikni takomillashtirish	30	45	30	10	20	10
Umumiy tezkorlik va epchillikni	10	20	10	5	5	5

takomillashtirish %da						
Umumiy kuch tayyorgarligi %da	10	30	10	5	10	-
Tezkorlik chidamlilikni takomillashtirish %da	10		10	10	10	10
Sakrovchanlik chidamliligini takomillashtirish %da	10	5	10	15	15	20
yelka, gavda, oyoq mushaklarini, portlash kuchini takomillashtirish %da	10	5	10	15	15	20
Joylashish tezligi va reaksiya tezligi %da	10	-	10	15	15	20
Akrabatik va sakrovchanlik epchillikni takomillashtirish	10		10	10	15	

Olingan testlar natijalari tahlili shuni ko'rsatib o'tadiki barcha komandalar uzun jismoniy tayyorgarlik drajasi musobaqalar oldidan pasayib borgan. Bu trenirovka yuklamalarini mezotsikl va mikrotsikllarda noratsionla taqsimlanganligi aytib turibdi. Jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan trenirovka vositalarining har xil yaratish emas. Lekin ko'p miqdorda trenirovka qismiga yutuqqu ega emasdir. Barcha yuqorida sanab o'tilganlar menga voleybolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik davrida trenirovka dasturiga ta'sir ko'rsatadigan asoslarni o'rganishga harakat qilingan bu asoslar har xil ta'sir vositalarni voleybolchilarning organizm va ularni mikrotsikllariga taqqoslanganlikdir. Pedagog va tajribalarni trenirovka sharoitlarda o'tkazilgan jadvalda kontrol va tajribadagi guruh uchun konikat dasturi ko'rsatilgan.

Bob bo'yicha hulosalar.

Yuqorida qayd etilgan adabiyotlar taxlilidan ko'rinib turibdiki, har bir jismoniy sifatni namoyon bo'lishi va uni rivojlanganlik darajasini muayyan o'lchov birligi, ya'ni me'yoriy testlar yordamida aniqlanadi. Lekin, muayyan jismoniy sifatlarning muayyan sportchida namoyon bo'lishi shu sportchining funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Ayrim, hollarda biror jismoniy sifat bo'yicha (masalan tezkorlik) ko'rsatilgan yaxshi natija katta bioenergiya yoki katta funksional qiyinchilik evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Ba'zida shu yaxshi natija kam energiya yoki kam funksional "harakat" evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Demak, xulosa qilib aytganda har bir jismoniy sifatning o'ziga hos fiziologik qiymati mavjuddir.

Sport amaliyotida jismoniy imkoniyatlarining fiziologik qiymatini o'rganish texnik-taktik mahoratni shakllantiruvchi mashqlarni qo'llash me'yorini belgilashda muhim ahamiyatga egadir.

Tadqiqot natijalari

Olingan test natijalari bo'yicha ko'rinib turibdiki, jismoniy tayyorgarlik nazorat guruxiga nisbatan tajribadagi guruxning ko'rsatkich darajasi baland. Bu esa bizda o'quv trenirovka mashg'ulotlarining xar bir bosqich tayyorgarligining jismoniy sifatlarini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan usul effektiv ekanligini xulosa qilishga undaydi. Tadqiqotni ko'rsatishi bo'yicha voleybolchilarni tayyorlash trenirovka jarayonida 3 bosqichda spetsifik mashqlar mukammal tashkil qilingan. Maxsus tayyorgarlik vositalari, yuklamalari qisman yuqorilashgan.

Xulosa.

Tayyorgarlik hamda musobaqa oldidan olib boriladigan tayyorgarliklar voleybolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash nazorat ostida olib borishni talab qiladi. O'quv trenirovka mashg'ulotlarida takomillashtirilgan mashqlar musobaqa davrida o'zining samarasini beradi. Bu bilan xulosa qilamanki voleybolchilarni tayyorlash jarayonida ko'proq trenirovka mashg'ulotlarida faqat xujumkor zarbalar berish, sakrovchanlik faoliyatini kombinatsiyalar, jismoniy yuklamalar bilan birgalikda jismoniy mashqlarni sifatini tarbiyalashga, ularni takomillashtirish ahamiyatiga qaratish lozimligini ta'kidlayman. Tadqiqot o'tkazish davrida tajriba va nazorat guruxlarda men ana shu jismoniy sifatlarini tarbiyalashni takomillashtirishga e'tiborni qaratdim va shu bilan birga bunday tayyorgarlik bosqichlari musobaqalashish va o'quv trenirovka mashg'ulotlarini samarali ta'sir etishni guvoxi bo'ldim. Tadqiqotni yakunida aytamanki, har qanday sportchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni muhim o'rin egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (2015. 04.09). Xalq so'zi. –Toshkent, 2015. 5 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori (2017. 3 iyun).
3. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami № 23. -Toshkent, 2017. 12 iyun.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni. – Toshkent: “Adolat”, 2017. -112 b.
5. Sh.Mirziyoev. Erkin va faravon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O'zbekiston” NMIU, 2016 y.
6. Sh.Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. “O'zbekiston” NMIU, 2016 y.
7. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent “O'zbekiston” – 2017 y.
8. Abdullayev.A., Xonkeldiyev.Sh. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” Farg'ona. 2001 y.
9. Айрапетъянц.Л.Р., Годик.М.А. «Спортивные игры». – Ташкент изд-воим. ИБН-Сино. 1991 г. – 156 с.
10. Ayrapet'yants.L.R., PulatovA.A. “Voleybol nazariyasi va uslubiati” – Tashkent. O'zDJTI. 2011 y.
11. Ayrapet'yants.L.R. “Voleybolning rasmiy qoidalari” –T. 2002 y.
12. Ayrapet'yants.L.R. “Voleybol” –T. Zarqalam, 2006 y.
13. Ayrapet'yants.L.R., Po'latov.A.A., Isroilov.Sh.X. “Voleybol” \Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –T.; 2009 y.
14. Ayrapet'yants.L.R., Po'latov A.A. “Voleybol” –T.: Fan va texnologiyalar, 2012 y.

15. Беяев.А.Б. “Обучение технике игри в волейбол её совершенствование“ –Методическое пособие. М: Олимпия. Человек, 2008 г.
16. Бержо «Волейбол висшего уровня» Автор перевода с французского языка Ю. Б. Чесноков. М.:Олимпия Человек, 2007 г.
17. Волков.Л.П. “ Теорея И методика децкого и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002 г.
18. Гарипов.А.Т., Клешев.Ю.Ю., Фомин.Э.В. “Скоростно-силовая подготовкой уных волейболисток”. – Методические рекомендации. М.: ВФВ, 2009 г.
19. Isroilov.Sh.X. ”Voleybol” //OLimpiya захiralari o’quvchilari uchun o’quv qo’llanma.// -Т.: Tasvir, 2008 у.
20. Иванова.В.И. “Основ математический статистики”.- М.: Фис, 1990 г.
21. Jeleznyak.Yu.D., Ivoylov.A.V. “Voleybol” –М.: Fis, 1991 г.
22. Железняк.Ю.Д., Айрапет’янц.Л.Р., Пименов.М.П., Кунянский.В.А. “ Массовий волейбол” (обучение, совернования, судейство). Т.: Ибн Сино 1994 г.
23. Железняк.Ю.Д., Петров.П.К. “ Основи научно-методической деятельности в физической културе и спорте” – Усхеб. Пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия. 2002 г.
24. Железняк.Ю.Д., Кунанский.В.А., Чачин.А.В. “Волейбол” //Методическое пособие п обучению игре. М.: Олимпия ПРЕСС. 2005 г.
25. Железняк.Ю.Д., Чачин.А.В., Симорятников.Ю.П. “Волейбол” //Примерние программы для ДЮССХ и СДЮСХОР .М.: Советский спорт, 2009 г.
26. Kdirova.M.A. “Voleybol nazariyasi va uslubiyoti fani bo’yicha 1- bosqich uchun o’quv-uslubiy majmua//. –Т.: 2018 у.- 256 bet.
27. Kleshev.Yu.N., Ayrapet’yants.L.R., Putkin.V.I. “Voleybol” .-Т.: Ibn Sino,1995 у.

28. Masharipov.Y. “Sport psixologiyasi” //O’quv qo’llanma. -T.: O’zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010 y.
29. Nasimov.R. “Yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishini, jismoniy texnik va taktik tayyorgarligini aniqlash usullari”. –T.: 1995 y.
30. Po’latov.A.A “Voleybol”. –T.: 1997 y.
31. Po’latov.A.A., Isroilov.Sh.X. “Voleybol nazariyasi va uslubiyoti”. //O’quv qo’llanma.-T.: 2007 y.
32. Po’latov.A.A. “Yosh voleybolchilar tezkor kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyoti”. // O’quv qo’llanma. –T.: 2008 y.
33. Po’latov.A.A. “Voleybolning rasmiy qoidalari” O’zDJTI nashriyoti-matbaa bo’limi. T.: 2002 y.
34. Po’latov.A.A., Isroilov.Sh.X., Qurbonova.M.A. “Voleybol” //O’zDJTI.- T.: 2003 y.
35. Po’latov.A.A., Isroilov.Sh.X., Qurbonova.M.A., Kdirova.M.A. “I-IV kurs talabalari bilan seminar va uslubiy mashg’ulotlar o’tkazish bo’yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyoti bo’yicha). –T.: 2008 y.
36. Xolmirzayev.E.J. “Sport o’yinlari va o’qitish metodikasi”. –T.: 2011 y.
37. Шнайдер.В.Ю. “Методика обучения игре в волейбол”. //Пособие для ст-в фак-в физ-ри. М.: Олимпия. Человек. 2008 г.
38. Internet saytlari:
 - a) www.ZiyoNet.uz
 - b) www.pedagog.uz
 - c) www.djti.uz
 - d) www.asianvolleybol.org
 - e) www.lex.uz