

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

SPORT FAOLIYATI KAFEDRASI

**“YOSH VOLEYBOLCHILAR O‘QUV TRENIROVKA
MASHG‘ULOTLARINING USLUBIY ASOSLARINI O‘RGANISH VA
TAHLIL QILISH”**

MAVZUIDAGI

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Bajardi: «Sport faoliyati» ta‘lim yo‘nalishi
bitiruvchi 4-kurs talabasi Sh.O‘tbosarova

Rahbar: p.f.n., dotsent N.Azizov

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi. Kafedraning__ sonli
bayonnomasi. «__» _____2019 yil.

Namangan – 2019

MUNDARIJA

	Kirish.....	3
I-BOB.	VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING	
	UMUMIY ASOSLARI.....	8
1.1.	Sport trenirovkasi xaqida tushuncha.....	8
1.2.	Sport trenirovkasi prinsiplari.....	13
1.3.	O'rgatish va trenirovka vositalari.....	16
1.4.	Yosh voleybolchilarning o'quv trenirovka mashg'ulotlarining tashkiliy asoslari.....	35
	Bob bo'yicha xulosa.....	40
II-BOB.	TADQIQOT ISHINI TASHKIL QILISH VA	
	O'TKAZISH.....	42
2.1.	Tadqiqot ishini tashkil qilish.....	42
2.2.	Tadqiqot ishining uslublari.....	42
III-BOB.	YOSH VOLEYBOLCHILAR O'QUV TRENIROVKA	
	MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATI.....	44
3.1.	Tadqiqot ishini o'tkazish.....	44
3.2.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish.....	48
3.2.	Tadqiqot natijalari.....	64
	Xulosa.....	68
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	69

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. Yurtimizda istiqloq tufayli yosh avlodni xar tomonlama unib-o'sishlari uchun katta ishlar amalga oshirildi. Respublikamiz rahbariyati tomonidan yosh avlod tarbiyasiga alohida e'tibor qaratildi.

Mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab, yurtimizda barcha sohalarga e'tibor berildi. Yosh avlodni xar tomonlama sog'lom bo'lishlari uchun jismoniy tarbiya va sportga ham katta e'tibor ko'rsatildi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama yetuk, komil inson qilib tarbiyalash doimo jamiyatimiz oldida turgan dolzarb va asosiy masalalardan biri bo'lib kelmoqda.

Istiqloqning dastlabki yillaridan boshlab hukumatimiz rahbariyati diqqat-e'tiborini muntazam ravishda yosh avlod tarbiyasiga qaratib kelmoqda. Shu boisdan ham "Ta'lim to'g'risida"¹, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"² qonunlar va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni qabul qilinishi, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni fikrimizning yorqin ifodasidir.

O'zbekiston Respublikasi ijtimoiy hayotining barcha soxalarida: iqtisodiyot, ijtimoiy-siyosiy fan va texnika, ma'naviyat va ma'rifat, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda erishgan ulkan g'alabalari bilan jahon xamjamiyatida o'zining munosib o'rnini topmoqda.

O'rnatilayotgan halqaro munosabatlardagi o'zbek sportchilarining ulkan zafarlari Respublikamizda o'tkazilgan xalqaro miqyosdagi musobaqalar mamlakatimizni dunyoga tanitdi. Yoshlari ma'naviy va jismoniy yetuk qilib tarbiyalash buyuk kelajak sari intilayotgan jamiyatimizning asosiy vazifasidir. Chunki jismoniy baquvvat, ma'naviy yetuk, komil insonlar jamiyat taraqqiyotini belgilab bera oladi.

¹ Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. (1997. 29 август). Туркистон. –Тошкент, 1997. 30 август.

² Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. (2015. 4.09) Халқ сўзи-Тошкент, 2015.5-сентабр.

Har bir insonning va jamiyatimizning muqaddas vazifasi hayotning ma'nosi qobil farzandlar o'stirish ularni ham jismoniy ham ma'naviy jixatdan mukammal qilib tarbiyalash, ota-onasiga, Vatanga sadoqatli kishilar etib tarbiyalashdan iboratdir.

O'quvchi yoshlarni tarbiyalashda uzluksiz ta'lim tizimi, maktab, maktabdan tashqari muassasalar muxim ahamiyatga ega.

Yoshlar tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportga jalb etish jismoniy tarbiya darslarida, darsdan tashqari mashg'ulatlarda, maktabdan tashqari muassasalarda bolalar va o'smirlar sport maktablarida olib borilayotgan trenirovka mashg'ulotlari asosiy o'rinni egallaydi.

Trenirovka mashg'ulotlari sport turlariga mos xolda olib borilib, pedagogik jarayon sifatida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

Bugungi kunda sport zahiralarini tayyorlash ilmiy-uslubiy asoslarga tayangan holda olib borilmoqda.

Farzandlarimizning har tomonlama sog'lom bo'lib ulg'ayishida joylarda tashkil etilayotgan turli sport musobaqalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar orasida sportga qiziqish, sog'lom bo'lishga intilish kuchayib bormoqda.

Bolalar sportini rivojlantirish va ularni sport turlariga saralashning zamonaviy usullarini ishlab chiqish bo'yicha chuqur ilmiy izlanishlar olib borish zarurati O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori bilan tasdiqlangan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori asosida 2017-2021 yillarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" dasturi hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-

tadbirlari to'g'risida"gi qarorida belgilab berilgan bo'lib, bu soha mutaxassislari oldiga yanada yangi talablar qo'yadi³.

Yurtimizda bolalar va o'smirlar sportiga qaratilayotgan jiddiy e'tibor tufayli, yosh avlodni jismonan yetuk qilib tarbiyalash, salomatligini mustaxkamlash hamda turli miqyosdagi musobaqalarda natijalarga erishishlari uchun keng imkoniyatlar mavjud bo'lib, bularning hammasi bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasidagi qator muammolarning har tamonlama hal etilishini talab qiladi. Bolalar sportini rivojlantirishning tashkiliy va dasturiy-me'yoriy asoslari, sportda saralash, harakat kobiliyatlarini rivojlantirishning biologik va uslubiy asoslari, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining taqsimlanishi, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarishning kompleks nazorati, yosh sportchilarni tarbiyalash hamda bolalar sporti sohasi mutaxassislarning nazariy tayyorgarligi muammolari shular jumlasidandir.

Biroq bolalar va usmirlar sporti rivojlanishining hozirgi bosqichi bir qarashda go'yo xal etilgan masalalarni tanqidiy tahlil qilishni va qayta muxokamadan o'tkazishni, bolalar va o'smirlar mashg'ulot jarayonini hamda ular bilan ishlovchi sport soxasidagi mutaxassislarni tayyorlash ishlarini ilmiy tashkil kilishning yangi kontseptual qoidalarini shakllantirishni talab etadi.

Zamonaviy sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik mahoratni yuksak cho'qqilarga olib chiquvchi yagona va hal qiluvchi poydevor bo'lib hizmat qiladi. Binobarin, 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

³ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. – Toshkent: "Adolat", 2017. -112 b.; O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli qarori; O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi PQ- 3031-sonli Qarori; O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 27 iyuldagi "Oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iktisodiyot soxalari va tarmokdarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari tugrisida"gi PQ-3151 - sonli qarori. <http://lex.uz>

tanlash va amalga joriy etish samaradorligini pedagogik nazorat ostiga olish iste'dodli sport zahiralarini yetishtirishda o'ta dolzarb masalalar sirasiga kiradi.

Shunday ekan yosh voleybolchilar o'quv trenirovka mashg'ulotlarining uslubiy asoslarini o'rganish va tahlil qilish hal qilinishi kerak bo'lgan dolzarb muammolaridan biridir.

Muammoni o'rganilganlik darajasi. Ushbu muammoni keng va atroflicha o'rganib chiqishda jismoniy tarbiyani tashkil qilish va o'tkazish turli yillarda ko'plab mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, L.R.Ayrapetyans, A.A. Po'latov, O.V. Normurodov, R. Salamov, Sh.X. Xonkeldiyev, A. Abdullayev va boshqalarni ilmiy qarashlariga asoslangan holda tadqiqot ishimizni tashkil qildik.

Tadqiqot ishining maqsadi. Voleybol o'quv trenirovka mashg'ulotlarining uslubiy asoslari mohiyatini o'rganish.

Tadqiqot ishining vazifasi.

1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va umumlashtirish
2. Yosh voleybolchilarning o'quv trenirovkasi jarayonida jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish.
3. Yosh voleybolchilarning o'quv trenirovka mashg'ulotlarini izchilligini yanada oshirish.

Tadqiqot ishining ob'ekti va predmeti. Umumiy o'rta ta'lim maktabidagi voleybol to'garak mashg'ulotlari jarayoni, uning uslubiy asoslari.

Tadqiqot metodlari. Nazariy-amaliy tahlil va umulashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test, matematik statistika.

Tadqiqot ishining ilmiy va amaliy ahamiyati. Yosh voleybolchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini uslubiy asoslarini o'rganish natijasida tayyorgarlik darajasini oshirish va musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish.

Tadqiqotning ilmiy farazi.

Maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlarida:

- Yosh voleybolchilarning o'quv trenirovka mashg'ulotlarining uslubiy asoslari o'rganilsa;

- Yosh voleybolchilarning o‘quv trenirovkasi jarayonida jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanilsa;
- Yosh voleybolchilarning o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarini izchilligini yanada oshirilsa.
- O‘quvchilarning yosh xususiyatlari inobatga olinsa, o‘quv mashg‘ulotlari samaradorligi oshadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati.

O‘quv trenirovka mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari sport turiga mos holda aniqlandi.

- O‘quv trenirovka mashg‘ulotlarining uslubiy asoslari o‘rganildi.
- Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari o‘quv trenirovka jarayoniga xos holda ishlab chiqildi.
- Sport to‘garaklarida shug‘ullanuvchi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari qo‘llanildi.

Ishni sinovdan o‘tish: bitiruv malakaviy ish Sport faoliyati kafedrasida ma'ruza qilingan va muhokamadan o‘tgan.

Bitiruv malakaviy ishini tuzilishi: bitiruv malakaviy ish kirish, 3 bob, xulosa va amaliy tavsiyalar hamda foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatidan iborat bo‘lib, 70 saxifani tashkil qiladi.

I-BOB. VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

1.1. Sport trenirovkasi xaqida tushuncha

Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati – unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga oladi. "Sport" tushunchasining mohiyati insonni jamiyki to'siq va qiyinchiliklarni yengib, o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni «charxlovchi», kayfiyatni ko'taruvchi insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning «ichki» va «tashqi» madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli, ko'pqirrali ijtimoiy omildir.

«Sport» atamasi etimologik nuqtayi nazaridan inglizcha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan "o'zib" o'sishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o'z evolutsion tarixi, mavqe va maqomi hamda o'ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo'lgan ko'pdan ko'p turlardan tarkib topgan.

«Sport» va «Sport trenirovkasi» atamalari pirovardidan, «musobaqaga tayyorgarlik», «musobaqa jarayoni», "musobaqa faoliyati" tushunchalarini anglatadi [17; 138].

«Trenirovka» atamasi inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «mashq qilish», «charxlash» ma'nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo'llaniladi. Masalan, «aqliy (intellektual) trenirovka», «jismoniy trenirovka», «gipoksik trenirovka», «hayvonlar trenirovkasi» tushunchalari amaliyotda keng o'z aksini topgan. «Hayvonlar trenirovkasi», «hayvonni dressirovka qilish» tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni

tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan, itni) «harbiy xizmatga» tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida «sport trenirovkasi» atamasi «sport tayyorgarligi» atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsa-da, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. «Sport tayyorgarligi» tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. «Sport trenirovkasi» esa bir maqsadga yo'naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma'noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko'nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

Voleybol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy voleybol o'z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo'yadi. Voleybol bo'yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5–2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O'yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o'zaro qo'llab-quvvatlash, o'zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, yakka guruh va jamoa, texnik hamda taktik harakatlarini o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;

- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- «Alpomish» va «Barchinoy» test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- o'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo'lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- voleybol bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamlilik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarini musobaqada samarali qo'llashni joriy etish [17; 139].

Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo'lish mumkin: so'z, ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublar alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari, bu uslublar trenirovka prinsiplariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi darkor.

So'z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub, odatda so'z uslubi bilan bir vaqtni o'zida qo'llaniladi va

mashqlar namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublari, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar;

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar [17; 140].

Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi [17; 141].

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (nagruzkani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi.

Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda

bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlar, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda, mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish usublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtning o'zida bir necha sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi [17; 143].

1.2. Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin, sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi [29; 55].

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: onglilik va faollik «imkonbob» (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos nagruzka berish) va individuallashtirish, muntazamlilik, ko'rgazmali, «o'stira borish» (progressivlashtirish).

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishishi, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv-trenirovka topshiriqlarini (nagruzkani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu

prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug‘ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo‘lishni taqozo etadi.

Muntazamlik prinsipi ko‘p yillik o‘quv-trenirovka jarayonida mashg‘ulot uzluksizligini ta‘minlashda, mashg‘ulotdan mashg‘ulot-ga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo‘yadi.

«O‘stira borish» (progressivlashtirish) prinsipi o‘quv-trenirovka jarayonida mashg‘ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, nagruzka hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko‘rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo‘llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta‘kidlab qo‘yish o‘rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo‘llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o‘zlashtirilgandan o‘zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo‘lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: «Yuqori natijalarga yo‘naltirish», «Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta‘minlash», «Trenirovka mashg‘ulotlarining uzluksizligi», «Nagruzkani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish», «Nagruzkani to‘lqinsimon tarzda qo‘llash (o‘zgartira borish)», «Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish» [29].

Yuqori natijalarga yo‘naltirish

O‘quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori «sport formasi» darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar davomida qo‘yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo‘naltirish bilan bog‘liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash

Voleybol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10–12 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, «chuqur» ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq 15–16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17–18 yoshda – o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishida bo'ladi. O'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi [17].

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va murabbiyning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka nagruzkasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat voleybolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin «osondan qiyinga», «oddiydan murakkabga», «o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga» tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Nagruzkani to'liqlashtirish

Ko'p yillik trenirovka jarayonida nagruzka to'liqlashtirish tarzida oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni nagruzkadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini «yo'q qilish» vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun nagruzka bilan dam olish, nagruzka bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliligi)

O'quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda «spiral'simon» qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

1.3. O'rgatish va trenirovka vositalari

Voleybol ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka [17].

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va zarur jismoniy harakat, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa

tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog‘langan bo‘ladi. Masalan, shug‘ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo‘lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Chunki hujum zarbasini berishning takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga o‘rgatishda vositalarning samarasi ko‘p xollarda ularni qo‘llash uslublariga bevosita bog‘liq bo‘ladi. Uslublarni tanlash qo‘yilgan vazifa, shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog‘liq holda tanlanadi va amalga oshiriladi.

Qo‘yilgan vazifaga bog‘liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo‘llab turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma‘lum mantiqiy bog‘liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o‘zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o‘rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o‘tishda ko‘prik vazifasini o‘taydi. Ma‘lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o‘rganiladi.

Sport trenirovkasining davriyligi

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo‘linishi ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va «sport formasi»ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma‘lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, «vaqtincha yo‘qotish» va yana qayta shakllantirish bilan bog‘liq vazifalarni yechishga qaratilgan [17].

«Sport formasi» deb, sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan «cho‘qqi»si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir yillik va ko'p yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi [30; 150].

Birinchi faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turg'un holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttassil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchidan – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo'la olmaydi.

Ikkinchidan – shug'ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o'sib boravermaydi. Mashg'ulotlarning yalpi nagruzkalaridan so'ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, «yo'qotish» uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma'lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so'ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko'tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to'liqsimon yo'nalishda amalga oshirilish kerak. Bu organizmni harakat nagruzkalariga biologik qonuniyatlar asosida moslanib borishi bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;

2. Voleybol o'yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish;
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarni) boyitish;
4. O'yin malakalari texnikasini o'zlashtira borish va takomillashtirish;
5. Taktik vazifalarni hal etish;
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri, o'z navbatida, 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo'yicha ruhiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hayotiy zarur malakalar (yugurish, yurish, sakrash, to'xtash va hokazo) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umum tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (voleybolga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy hislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va hokazo) shakllantiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

Tayyorgarlik turlari hajmi taxminan quyidagi nisbatda bo'ladi:

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar voleybolchilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Tayyorgarlik turlari hajmi jihatdan quyidagiga nisbatan taqsimlanadi.

Musobaqa davri

Qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish;
2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukammallashtirish;
3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish;
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash;
5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari voleybolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda uch tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (xotira turnirlari, umumhalq bayramlarida o'tkaziladigan blits-turnirlar)ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi Kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi musobaqalar (tuman, viloyat, Respublika va Halqaro musobaqalar kubok egalari

kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon Kubogi chempionati, Olimpiya o'yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari hajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo'ladi.

O'tish davri

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan voleybol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib boshqa sport turlariga oid (kross – yengil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari, bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Lekin, nagruzkadan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqinsimon tarzda kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi [30; 217].

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalar.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini «burish», «bukish», «yozish», «siqish», «ishqalash», «uqalash», «silash» kabi jismoniy «muolajalar» bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

Bundan tashqari xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'irlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

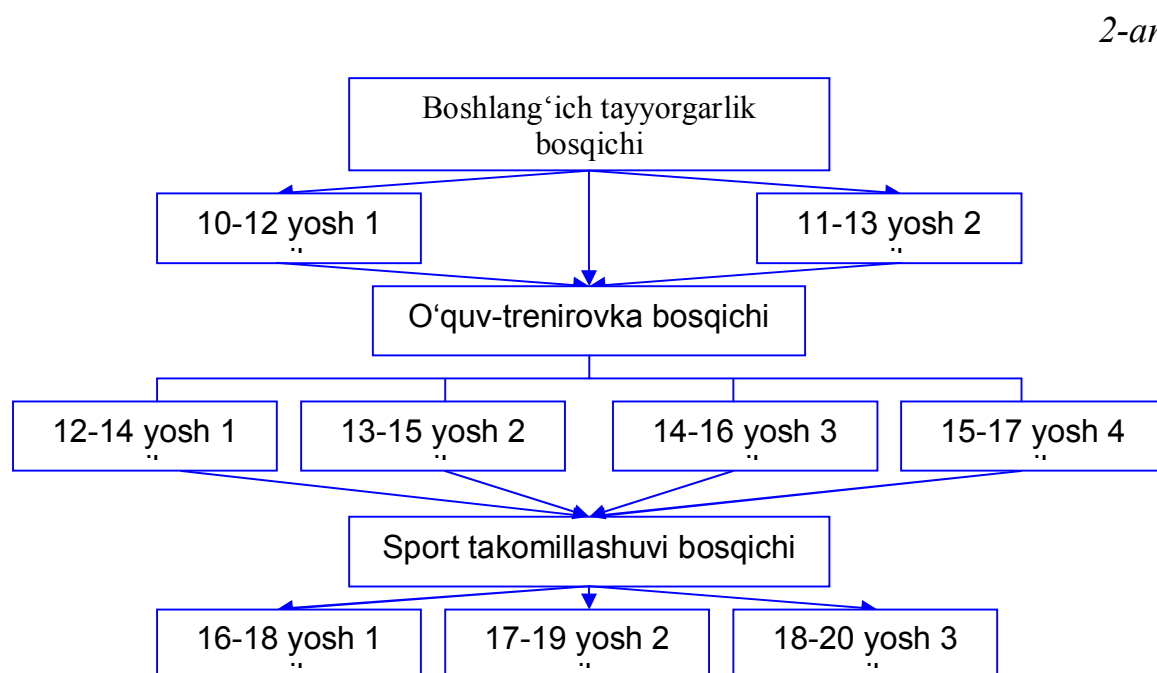
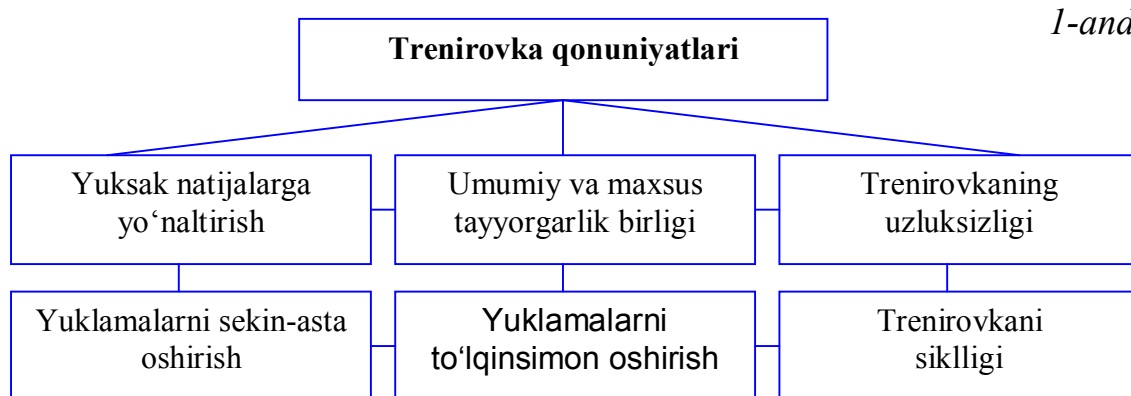
Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, ho'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash oziqlarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq rehabilitatsiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

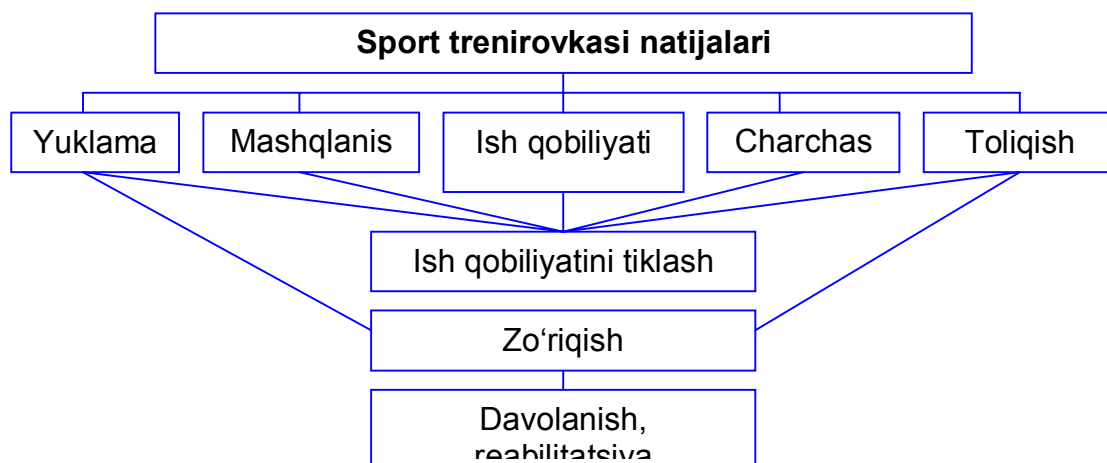
Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, xayolparishonlik va hokazo) bartaraf etiladi.

Bu vositalar «ishontirish formulalari» (formula autogennoy trenirovki), «oʻzini boshqarish», gipnoz va boshqa shunga oʻxshash mashqlar kiradi.

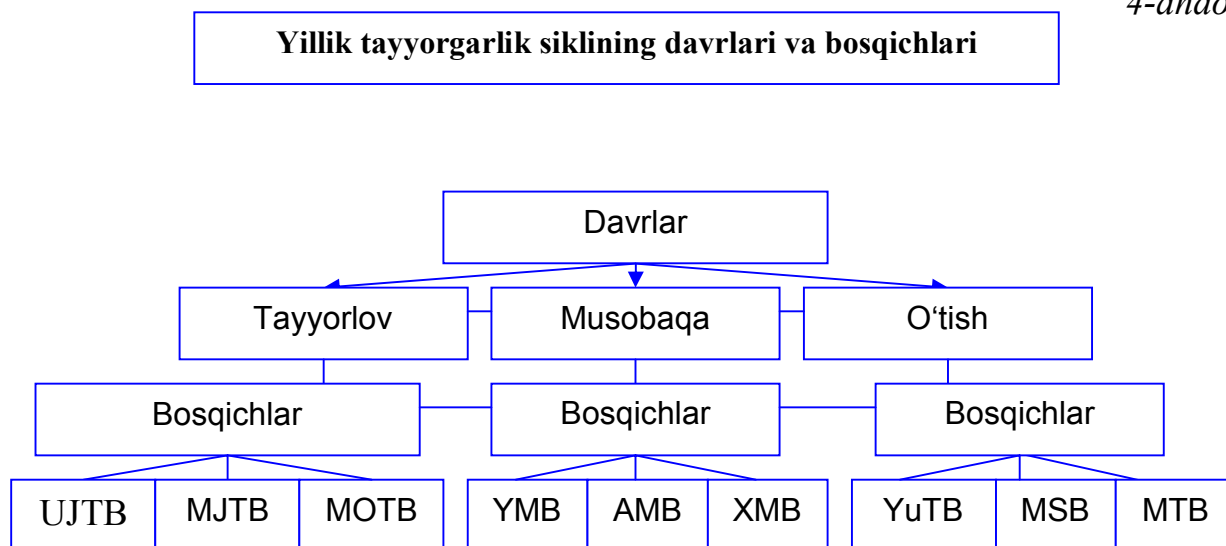
Barcha yoʻnalishda qoʻllaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish koʻp yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol oʻynaydigan shartlardan biridir. 8,9,10 va 11-andozalarda trenirovkaning qonuniyatlari, koʻp yillik sport trenirovkasi bosqichlari, voleybolchilarning yosh guruhlari, trenirovkaning natijalari, yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari aks ettirilgan.



3-andoza



4-andoza



Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatni, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir [17].

Sportchining jismoniy tayyorgarligi bevosita amaliy sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, tanlangan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun

bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Sportchi umumiy jismoniy tayyorgarlikni mazmuni uning qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Biroq ixtisosga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, xamma sohadagi umumiy tayyorgarlikda qator o'xshash tomonlar saqlanib qoladi. Bunga sabab birinchidan, sportning har xil turlari faqat bir-biridan farq qilibgina qolmay, ma'lum darjada umumiylikka ham ega ekanligida bo'lsa, ikkinchidan (bu eng muximi), umumiy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilanishidadir. Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirishi, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirish asosi-dagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi.

Sport tajribasida butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi uning barcha a'zolari, sistema va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy fazilat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o'ziga xos nisbatda bo'lsada, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funksional bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi.

Ikkinchidan, turli xarakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari

doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) xarakatfaoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarni takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalarni ta'kidlash asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat kordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yengib borish natijasida xarakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirovkalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport trenirovkasi chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga har tomonlama rivojlanishiga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga maxkam qo'shib olib boriladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamoxangligi faqat sport takomilining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki xamisha insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan qonuniyatlarga mos kelishidir.

Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi sport yutuqlariga erishishda sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi, ular mazmuning bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Sport trenirovkasi shaxsga xos bo'lgan mukammal imkoniyat texnik taktik jismoniy ruxiy tayyorgarlik darajasi jarayonida sport turi ixtisosligidan yuqori natijalarga erishish talablariga mos kelgan faoliyat tushuniladi.

Bu sport trenirovkasining maxsus maqsadi har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lib shaxsni ma'naviy va jismoniy kuchini namoyon etish jamiyat manfaatlari uchun samarali tayyorlashga hizmat qiladi. Sport trenirovkasi jarayonida asosan quyidagi vazifalar hal qilinadi.

- Tanlangan sport turidan texnika taktikani egallash.

- Sport turiga xos bo‘lgan asosiy yuklama organizm imkoniyatiga mos rivojlanganlik darajasini ta'minlash.
- Zaruriy ma'naviy irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
- Trenirovka va musobaqa jarayonida zururiy nazorat bilimlarini egallash, amaliy tajriba to‘plash.
- Sportchi tayyorgarligining turli tomonlama kompleks takomillashtirish va musobaqa faoliyatida namoyon etish.

Bu ko‘rsatgan vazifalar umumiy ko‘rinishda bo‘lib sport trenirovkasining asosiy yo‘nalishni belgilaydi. Yanada aniqlash vazifalari tayyorgarlik muammolari bilan bog‘liq.

Sport trenirovkasi pedagogik hodisa bo‘lib u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Bu jismoniy tarbiyaning “sport orqali” sport vositalarida amalga oshirildigan jarayonidir. Bunda sport pedagogik nuqtai nazardan tarbiyalash sog‘lomlashtirish insonni hayotga tarbiyalash vositasi ekanini nazarda tutish g‘oyat muhimdir.

Sportchilarning trenirovkasi kishini har tomonlama taraqqiy ettirish o‘zida mujassamlashtirgan umumiy tarbiya tizimi komponentlaridan biri hisoblanadi.

“Sport trenirovkasi” atamasi bilan bir qatorda “sportchini tayyorlash” atamasi ham qo‘llanadi.

Bulardan anglaniladigan tushuncha ma'no jixatidan bir-biriga juda yaqin biroq bir xil emas.

Tayyorlash kengroq tushuncha bo‘lib, u sportda yuksak ko‘rsatkichlarga erishish ularga tayyor bo‘lish va buni oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Sport trenirovkasi sportchini tayyorlashni asosiy formulasinitashkil etadi. Sport trenirovkasi u yoki bu darajada tayyorlashning barcha qismlarini o‘z ichiga oladi, biroq ularni yetarli darajada mukammal hal etmaydi. O‘ta tayyorlashning bevosita jismoniy mashq-mashg‘ulotlari jarayonida amalga oshiriladigan asosiy qismi kiradi.

Sport trenirovkasida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek sportchining sport texnikasi taktikasi va ma'naviy iroda tayyorgarligini amaliy qismlari eng ko'p o'rin olgandir.

Umuman sport trenirovkasi va sportchini tayyorlash biologik va psixologik o'zgarishlarning murakkab kompleksini yuzaga kelitirib natijasida mashq ko'rganlik, tayyorgarlik sport formasida bo'limlilik darajasi yaxshilanishiga olib keladi.

“Mashq ko'rganlik” tushunchasi odamda trenirovka ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'ladigan hamda uning ish qobiliyati ortishida o'z ifodasini topadigan biologik moslashuv o'zgarishlar ma'nosida anglanadi. Bu o'zgarishlar asosan bir-biri bilan bog'liq ikki yo'nalishda yuz beradi. Birinchidan struktura va biologik o'zgarishlar bazasida organizmning turli organ va sistemalarning funksional imkoniyatlari, ishga layoqatligi yuksaladi. Ikkinchidan markaziy nerv sistemasining barcha organlar ishini tartibga solib turish o'z-o'zidan takomillashadi. Sportchi qanchalik yaxshi mashq ko'rgan bo'lsa, u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi.

Umumiy mashq ko'rganlik va maxsus mashqni ko'rganlik bir-biridan farq qiladi.

Sportchini maxsus mashq ko'rganligi tanlangan sport turi talablariga sportchining organizmnini qanchalik moslasha olganligini ifodalaydi. Umumiy mashq ko'rganlik harakat faoliyatining g'oyat xilma-xil turlariga moslasha olishining umumiy darajasi bilan xarakterlanadi.

Umumiy va maxsus mashq ko'rganlik o'zaro hamoxang bo'lib, ularni biri ikkinchisiga aylanib turadi desak ham bo'ladi.

Sportchining mashq ko'rganligi va tayyor ekanligi sistematik mashg'ulotlar jarayonida to'xtovsiz umuman yuksalish tomon o'zgarib turadi. Bunda muayyan umumiylik ko'zga tashlanadi. Har bir yangi siklda sportda yutuqlarni qo'lga kiritishga optimal tayyor bo'lish davri mavjud. Sport mahoratiga erishishga bunday tayyor ekanlikni odamda sport formasi deb ataladi.

Trener va sportchilar trenirovka jarayonini shunday tashkil etishlari kerakki, bunda o'z vaqtida sport formasiga erishish uchun sharoit yaratilsin, uni mas'uliyati musobaqalarning muddatlariga muvofiq belgilangan ma'lum davr mobaynida saqlab turish va yanada rivojlantirish mumkin bo'lsin.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda ular tanlagan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarnin tarbiyalash nazarda tutiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlantirishni ta'minlaydi. Sportchi umumiy jismoniy tayyorgarligini mazmuni uning qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq.

Sportchini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning vositalaridan ya'ni jismoniy mashqlar chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari rejim va boshqa gigienik sharoitlardan foydalaniladi.

Chiniqish sog'lomlashtirishning tabiiy omillari hamda gigienik sharoitlardan trenirovka mashg'ulotlari vaqtida ham shuningdek trenirovkadan tashqari holatlarda ham foydalaniladi. Mazkur omil va sharoitlarning sport faoliyatidagi ahamiyati trenirovka yuklamalari ko'paya borgan sari tobora ortib boradi. Bu esa sport turi faoliyatida yaxshi natijalarga olib keladi.

Musobaqa mashqlari bu yaxlit xarakat faoliyati bo'lib yoxud (xarakat faoliyatlari yig'indisi bo'lib) sportga ixtisoslash predmeti xisoblanadi va mazkur sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa shartlariga to'la muvofiq xolda bajariladi.

“Musobaqa mashqlari” tushunchasi ma'lum ma'noda “sport turi” degan tushunchaga o'xshaydi.

Ko'pgina musobaqa mashqlari nisbatan tor yo'nalishdagi va xarakat sostavi jixatidan cheklangan xarakterdagi faoliyat bo'ladi. Bunga siklik xarakatlar (yurish, yugurishning yengil atletika turlari, chang'i, velosiped poygalari, konki uchish, suzish, belgilangan masofaga qayiq xaydash) ham shuningdek ba'zi bir siklik bo'lmagan va aralash mashqlar (yengil atletikadagi sakrash, yugurish, uloqtirish va boshqalar) ham kiradi. Asosiy jismoniy sifatlarga qarab bu mashqlarni tezlik va kuch talab etadigan va ko'proq chidamlilik talab qiladigan mashqlar bo'lishi mumkin. Chidamlilik talab qiladigan mashqlar o'z navbatida chidamlilik spetsifikatsiyaga qarab g'oyat maksimal quvvat, katta quvvat va o'rtacha quvvat talab qiluvchi mashqlarga bo'linadi.

Shu bilan birga har bir shartli “syujetga” birlashgan sharoitga qarab o'zgarib turishi mumkin bo'lgan xilma-xil xarakatlar yig'idisidan iborat musobaqa mashqlari ham bo'ladi [29].

Musobaqa xarakatlari elementlarini shuningdek, qobiliyat nomoyon etish, forma va xakteri jixatidan ularga o'xshash xarakat va xolatlarni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorlov mashqlari, jumladan yuguruvchilardan tanlangan masofani qismlarga bo'lib yugurishdan, gimnastikachilarda esa musobaqa kombinatsiyalarini elementlari va qismlarini bajarishdan o'yinchilardan o'yin harakatlari va kombinatsiyalaridan iborat bo'lishi mumkin. Yana imitatsiya mashqlari, ya'ni musobaqa xarakatlariga o'xshab ketadigan mashqlar ham (chang'ichilar, g'ildirakli chang'ida mashq qilishlari, suvga sakrovchilar va gimnastikachilar, batut mashq qilishlari va xokazo) maxsus tayyorlov mashqlari xisoblanadi. Ayrim xolatlarda o'xshash sport turidagi mashqlar ham maxsus tayyorlov mashqlari tushunchasiga kiradi.

Maxsus tayyorlov mashqlarni yaqinlashtiruvchi mashqlar bo'lishi mumkin yaqinlashtiruvchi mashqlar ko'proq xarakat formasi texnikasini egallashga qaratilgan bo'ladi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa ko'proq funksional

imkoniyatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik va xokazo)larni taraqqiy ettirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday bo'lishi albatta shartli xisoblanadi, biroq bunday bo'lishida muayyan ma'noni bildiradi, yaqinlashtiruvchi mashqlar shakli jixatdan sportning tanlangan turiga rivojlatiruvchi mashqlarga nisbatan yaqinroq turadi. Ko'pgina birinchi mashqlarda trenirovka yuklamasi unchalik ko'p bo'lmaydi. Ikkinchisida esa yuklama ortiqroq bo'ladi. Shuningdek ularning trenirovka jarayoni turli davrlarda turlicha o'rin egallashi ham muximdir [27].

Umumiy tayyorlov mashqlarni sportchining umumiy tayyorgarlik vositasi bo'lib hizmat qiladi. Bunday mashqlar sifatida halma-xil mashqlardan foydalanish mumkin. Maxsus tayyorlov mashqlariga yaqin bo'lgan va o'z etika xususitlari bilan unga o'xshagan mashqlar shuningdek ulardan tubdan farq qiladigan mahoratni oshirish (kumilyativ trenirovka effektini o'sishiga) qaratilgan ta'sirini anobolitik vositalar (formakologik, fizioterapevtik, anopunktur vosita)lar xam ko'rsatish mumkin.

Gormonlar, anoboliklar salomatlikka xususan jinsiy bezlarga zararli ta'sir ko'rsatadi va ularni qo'llash ma'n etilgandir. Ular doppinglar razryadiga talluqlidir. Nogarmonlar xarakterdagi ta'sir ko'rsatuvchi preparatlar (metiluratsil, riboksin) shu maqsadlarda sportchining yoshiga sport turiga va tayyorgarlik davriga muvofiq keladigan dozalarda qo'llash mumkin.

Psixonevroendokrin va muskul sistemalarini tayyorlash uchun musobaqalar oldindan qo'llanadigan kuch-quvvatni tiklovchi vositalar kompleksi autotrening, mashq oldidan massaj qilish, elektrostimulyasiya va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Bevosita musobaqa oldidan maxsus metodika bo'limiga 10-20 minutlik massaj o'tkazish tadbiri nixoyatda yaxshi samara berishi aniqlangan. Bunday massaj ish qobiliyatini oshiradi "jangovor tayyor" xolatni vujudga keltirish imkoniyatini beradi. "Sport vositasi" yoki "Sport anomiyasi" simptomlari paydo bo'lganda esa kamaytirishga hizmat qiladi. Shunday qilib kuch-quvvatni tiklash vositalarini qo'llashga oid talablar quyidagilardan iborat.

Xaddan tashqari charchab, toliqib qolishning oldini olish maqsadida tiklash vositalarini qo'llash (trenirovka qilib maxoratni oshirishda zarur bo'lgan charchashni qoldirish uchun dori-darmon qilish maqsadga muvofiq emas) sarf qilingan energiyani tiklash va ta'minlash: plastik jarayonlar (uglevodlar, yog'lar, oksidlar)ni tiklash va ta'minlash. Suv elektrot almashuvini ta'min etish: garmonlar moddalar va fermentlar (suv minerallar mikro elementlar, vitaminlar) sintezi: trenirovka qilib maxoratni va uni qobiliyatini oshirish [26].

Tiklanish vositalarini sportchining yoshiga jinsiga qaysi sport turiga ixtisoslashganligiga va malakasiga qarab ana shu xususiyatlarni xisobga olgan xolda me'yorlash. Ilmiy adabiyotlarda sport trenirovkasi quyidagicha yo'naltirilgan.

Yuqori sport natijalariga erishish, shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muxim xayotiy qobiliyatini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish degan ma'noni bildiradi. Bunday sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan jumladan sport musobaqalari sistemasi va ortga boruvchi rag'batlantirish choralari bilan (boshlang'ich sport razryadi berishidan chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko'rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sozovor bo'lishgacha) qo'llab-quvvatlab boriladi.

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish sport trenirovkasining shunga moslab tashkil qilish eng ta'sirli (trenirovka ko'proq foyda keltirishi ma'nosida) vosita va metodlaridan foydalanish nixoyat darajada chuqur ixtisoslashish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Maksimumga intilish sport trenirovkasining barcha o'ziga xos belgilari yuklamalar yuksak darajada bo'lishi yuklama va dam olishning siklilikdan iborat, almashib turishi va xokazolar mavjud bo'lishini talab etadi.

Sport trenirovkasining yuqorida aytib o'tilgan qonuniyatlari sportdagi ko'p yillik komolot bosqichlariga bog'liq tarzda turlicha namoyon bo'ladi.

Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug'ullanishi asosan umumiy tayyorgarlik tipida o'tkaziladi, bunda trenirovka protsessi sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo'lmaydi. Oliy ko'rsatkichlarga intilish uzoq kelajak harakteriga bog'liq bo'ladi. Organizmning yosh jihatdan shakllana borishi va trenirovka darajasini yuksala borishiga qarab bunday intilishini to kishi faoliyatini cheklab qo'yadigan yosh ulg'ayishiga bog'liq va boshqa faktorlar sodir bo'lmaguncha to'liq ravishda amalga oshirilib boradi.

Yuqorida aytilganlardan ko'rish mumkinki orta borishning umumiy prinsipi sport trenirovkasi soxasida aloxida mazmun kasb etar ekan. Uning sportning malum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishini ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtish sport faoliyatini jarayonida vaqt va kuch g'ayrat sarflanishining shunday maksimallashtirish bilan xarakterlanadiki bu sportning tanlangan mazkur turini takomillashtirish uchun g'oyat qulay bo'lgan xolda sportning boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi. Shu munosabat bilan sport trenirovkasi uyushtirishda induvidual xususiyatlarni xisobga olish g'oyatda muximdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport soxasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq namoyon etish xamda sport tizimlarini qondirishga imkon beradi.

Aksincha, ixtisosning xatto sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va trenerning ko'pgina xarakatlarini yo'qqa chiqaradi.

Sportda yuksak ko'rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitlardagina erishishi mumkin. Yangi sport yutug'i xamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishi yangi usullarni trenirovkaning yangi metodlarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda bo'lishgina emas balki uning moxiyatiga chuqur tushunib etish va shunchalik aktivlik emas balki uni moxiyatiga doimiy ijodiy tashabbus talab qilinadi shuning uchun sport trenirovkasiga raxbarlik qilishda ongilk va aktivlikni umumiy pedagogik prinsip aloxida axamiyat kasb etishi tushunarlidir [24].

Sportda ixtisoslashish sportchini xar tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish jismoniy va ruxiy qobiliyatlarini xar tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turiga mumkin qadar ko‘proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba xam nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko‘p ma'lumotlari xam ana shuni takidlaydi.

Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so‘z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijasida sportdan tarbiya sifatida foydalanishga ziyon yetkazmay turib bu bilikni qaysidir tomonini trenirovkadan olib tashlab bo‘lmaydi demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek ular mazmunining bir-biriga bog‘liq ekanligi bilan xam ifodalaniladi, chunki umuman jismoniy tayyorgarlikni mazmuni yuqorida ko‘rsatib o‘tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi. Maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo‘lgan shart-sharoitlarga bog‘liq bo‘ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikni diametrik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Trenirovka vaqtida bu birlik tomonlarining xar-xil nisbatining ishga birdek foyda keltirmaydi. Xar bir aniq xolatda ma'lum me'yor mavjud bo‘lib uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga xalaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga xamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog‘liq. Amalda trenirovka jarayonining ayrim pog‘onalarida umumiy tayyorgarlikka yetarli baxo bermaslik xollarini xam kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkablashadiki umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatda doimiy bo‘lib qolmay balki sport takomilining turli pog‘onalarida qonuniy sur'atda turlicha o‘zgarib turadi. Xozir bu muammo garchi to‘liq xal etilmagan bo‘lsada, mazkur o‘zgarishlarning asosiy tendensiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur muammoning qanday xal etilishining bir yillik va ko‘p yillik trenirovka strukturasidan xarakteristika berilishi munosabati bilan ko‘rsatiladi.

1.4. Yosh voleybolchilarning o'quv trenirovka mashg'ulotlarining tashkiliy asoslari.

Sport maktabining o'quv bosqichlari va vazifalari. Barcha turdagi sport maktablarida malakali sport zaxiralarini tayyorlash jarayoni bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda qo'llaniladigan o'ziga xos mazmun va xususiyatlarga ega me'yoriy talablar, rejalashtiruv hujjatlari hamda uslubiy ko'rsatmalar bilan farqlanadi [27; 11-12].

Jumladan:

1. Sport maktablariga tanlov o'tkazish va qabul qilish bosqichi. Ushbu bosqichda trenerlar iqtidorli bolalarni izlashi, ularni nasliy va hayot davomida orttirgan harakat qobiliyatlarini o'rganishi, ota-onalar, umumta'lim maktabining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari, sinf rahbarlari bilan sport maktabiga munosib nomzodlarni jalb qilish bo'yicha suhbatlar tashkil qilishi zarur.

Ularni tanlovdan o'tkazish va ota-onaning roziligi (bildirilgan ariza) hamda tibbiy ma'lumotnoma xulosasiga binoan sport maktabiga qabul qilish ishlarini amalga oshiradi. Sport maktabiga tanlov o'tkazishda qator me'yoriy test mashqlaridan foydalaniladi.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Bu bosqichda shug'ullanuvchi guruhlariga mansub bolalarda tanlagan sport turlariga qiziqish uyg'otiladi, ularda motivatsion ehtiyoj yuzaga keltiriladi va kuchaytiriladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va ruhiy sog'lomlashtirish, ma'naviy-madaniy va odob-axloq hislatlarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, bolalarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari, ularning morfologik ko'rsatkichlari, qaddi- qomati hamda mavjud harakat qobiliyatlarini e'tiborga olgan holda tabaqalashtirilgan mashg'ulotlar o'tkaziladi, o'yin ixtisosligini tanlashga mo'ljallangan me'yoriy talablarni topshirtirish ishlari amalga oshiriladi.

3. O'quv-mashg'ulot bosqichi. Ushbu bosqich guruhiga kamida bir yil tayyorgarlik ko'rgan, sog'lom, umum va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy talablarni bajargan o'quvchilar tanlov asosida qabul qilinadi. O'quv-mashg'ulot bosqichi guruhida shug'ullanuvchilar tanlagan sport turlari bo'yicha o'zlashtirishi zarur boigan bilimlar, ya'ni nazariy va amaliy mashqlarni kichaytirilgan tarzda olib boriladi.

Bu bosqichda shug'ullanuvchi o'quvchilarni bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdagi o'quv-mashg'ulot yiliga jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy- nazorat mezonlarini bajargan hamda sport razryadiga ega bo'lgan o'quvchilar ko'chiriladi.

4. Sport - kamolotga yetish bosqichi. Mazkur bosqich guruhiga o'quv-mashg'ulot guruhlarida tayyorgarlikni o'tagan, maxsus jismoniy va sport tayyorgarligi bo'yicha qabul ko'chiruv me'yoriy normativlarini bajargan, sport mahoratiga oid talablarni topshirgan sportchilar qabul qilinadi.

Ushbu bosqichda bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdagi o'quv-mashg'ulot yiliga ko'chirish o'quvchilarning sport natijalari, jismoniy, psixologik va funktsional imkoniyatlari- ning o'sish dinamikasiga qarab amalga oshiriladi.

5. Oliy sport mahorati bosqichi guruhi. Bu guruh avvalgi bosqichlar guruhlarida tayyorgarlikni o'tagan, tanlangan sport turlarining o'quv dasturiga oid me'yoriy talablarni bajargan, hech bo'lmaganda birinchi sport razryadiga ega sportchilar shakllantiriladi (tuziladi).

Ushbu bosqichda shug'ullanuvchi sportchilarni jahon olimpiada o'yinlari va musobaqalariga tayyorlashdan iborat. Shuning bilan birga sportdagi yuqori unvonlarni berishga qaratilgan.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash o'ziga xos tizimga ega mo'ljallangan maqsadga ega bo'lish quyidagilardan iborat:

- takomillashtirish guruhiga tanlab olingan yosh sportchi o'quvchilar dastlabki holatining optimal natijalari;

- murabbiyning malakaviy tayyorgarlik darajasi;
- texnik - baza holati;
- butun pedagogik jarayonni tashkil qilish sifati;

Bosqichma-bosqich sport tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- bolalar va o'smirlarni tanlangan sport turi bilan muntazam ravishda jalb etish;
- har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlashni ta'minlash;
- ruhiy va irodaviy mustahkam insonni tarbiyalash;
- yuqori malakali sportchilarni tarbiyalab, O'zbekiston terma jamoasi uchun zaxira tayyorlash.

Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi umumiy quyidagicha amalga oshiriladi:

- o'yin usullari va taktik harakatlarni asta-sekin o'rgatib, jismoniy va irodaviy qobiliyatlar asosida ularni takomillashtirish;
- sheriklari bilan o'zaro harakatlarni kengaytirib, o'yin usullarining turlarini ko'paytirish;
- umumtayyorgarlik vositalaridan sportchilarga xos ixtisoslashgan vositalarga o'tish;
- tayyorgarlik jarayonida shaxsiy musobaqadagi mashqlarni ko'paytirish;
- o'quv-mashg'ulot yuklamalari hajmini ko'paytirish;
- mashg'ulot shiddati oshirilib, zarur ish qobiliyatini oshirish va yosh sportchilar sog'lig'ini saqlash uchun tiklanish tadbirlari qo'llaniladi.

O'quv dasturda tayyorgarlik turlari (nazariy, jismoniy, texnik, taktik, o'yin, psixologik), vositasi, shakli, mashqlar va nazorat me'yorlari (tiklanish va tarbiyaviy tadbirlar) to'liq yortilgan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifasi:

1. Tanlangan sport turi bilan shugʻullanish uchun qobiliyatli bolalarni tanlash.
2. Shugʻullanuvchilarda mashgʻulotlarga qiziqishni shakllantirish.
3. Jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, sogʻliqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.
4. Oʻyin malakalarini muvaffaqiyatli egallash uchun maxsus qobiliyatlarni (egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik) tarbiyalash.
5. Oʻyinning texnik usullari va taktik harakatlar asosini oʻrgatish.
6. Tanlangan sport turining qoidalariga binoan musobaqa faoliyati malakalarini singdirish.
7. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash: tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va ixtisoslashgan chidamlilik mashgʻuloti.
8. Oʻyin texnikasini oʻrganish (texnika “maktab”) va ularni taktik harakatlarda takomillashtirish.
9. Taktik harakatlarga oʻrgatish (asosan individual va guruh) va ularni oʻyinda takomillashtirish. Sportchilar oʻzaro har xil harakatlarni bajaradi.
10. Musobaqa faoliyatiga kirishish. Tuman va shahar birinchiliklarida ishtirok etish.

Oʻquv-mashgʻuloti bosqichini asosiy vazifasi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni koʻtarish (tanlangan sport turning xususiyatidan kelib chiqqan holda jismoniy sifatlar rivojlantiriladi).
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.
3. Barcha texnik usullarni malaka va bilim darajasida egallash.
4. Individual va guruhli taktik harakatlarni egallash.
5. Tayyorgarlikni individuallashtirish.
6. Dastlabki ixtisoslik. Oʻyin amaliyasini aniqlash.
7. Jamoaning taktik harakatlari asosini egallash.

8. Tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyati malakalarini tarbiyalash.

9. Texnikani o'rgatish va avvaldan musobaqa sharoitiga yondashib har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

10. Himoya va hujum turlarida o'rganilgan har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

11. Musobaqada qatnashishga tayyorlik tarbiyalanadi [27; 11-28].

Sport maktabida o'quv guruhlarin1 tayyorlashda sportning voleybol turidan o'quv-mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti

Sport tayyor- garligl bosq- ichlari	Tayyorlash davri	O'quv yili	O'quv- mashg'ulot ishlari rejimi (haftalik akademik soatlar)	Yillik soatlar	O'quv guruhlaridagi o'quvchilarining minimal soni	O'quv- mashg'ulotlarfga ruxsat etadigan yoshi
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	3 yilgacha	1 yil	6	312	10-15	8-9
		1 viidan	8	416	10-15	10-11
O'quv-mashq i mashg'uloti bosqichi	5 yilgacha	1 yil	12	624	8-12	12-13
		2 yil	14	728	8-12	13-14
		3 yil	18	936	6-10	14-15
		3	20	1040	6-10	15-16
Sportda kamolotga erishish	3 yilgacha	1 yil	24	1248	4-8	17-18
		2 yil	26	1352	4-6	18-19
		2	28	1456	4-6	19-20
Oliy sport mahorati	3 yil va undan ortiq	Butun davrd	32	1664	2-4	19-22

Bob bo'yicha xulosa

Sport trenirovkasi shaxsga xos bo'lgan maksimal imkoniyat texnik va taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasi jarayonida sport turi ixtisosligidan yuqori natijalarga erishishi talablariga mos kelgan faoliyatdir.

Respublikamiz olimlari va chet ellik olimlarning tavsiyalari va ilmiy manbalari taxlil etildi ulardan: Abdullaev A, Solomov.R.S, Yarashev K.D, Mirazimov M.T, Atoev A va boshqalar, chet el olimlaridan: Matveev L.P, Ilin E.P, Xolodov J.K, Kuznetsov V.S va boshqalar keng o'rganildi.

Sport trenirovkasi pedagogik jarayon bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport trenirovkasi kishini xar tomonlama rivojlantirish maqsadini amalga oshiradi. Bunda mashq ko'rganlik katta ahamiyatga ega. Bu degani sportchini tayyorlash biologik va psixologik o'zgarishlarning murakkab kompleksini yuzaga keltirish natijasida bo'lishlikdir.

Sportchining maxsus mashq ko'rganligi jamlangan sport turi talablariga sportchi organizmini qamchilik moslashib olganligini ifodalaydi. Umumiy mashq ko'rganlik xarakter faoliyatining g'oya xilma-xil turlariga moslasha olishining umumiy darajasi bilan belgilanadi. Sport trenirovkasi jarayonida yuklama belgilash jismoniy rivojlanishning muxim shartidir.

Yuklama jismoniy mashqlarning shug'ullantiruvchilar tanasiga ma'lum darajada ta'sir etishini ko'rsatadi va ularning tana imkoniyatlarini ko'tarish olimi xisoblanadi. Bunga tananing va qayta tiklash jarayoning bevosita madad-kori bo'lib xizmat qiluvchi charchashining ichki imkoniyatini sarflash orqali erishiladi. Lekin yuklama qo'llashda dam olish zarurligini unutmaslik kerak. Xamisha yuklama tanlaganda tana imkoniyatlarini xisobga olish zarur.

Sport trenirovkasida umumiy va jismoniy (maxsus) tayyorgarlikni oshirishda qator usullardan foydalanish lozim.

Jumladan, o'zgarmas usullar bunday usullarni qo'llaganda mashq jarayonida harakatlar ularning tuzilishini va yuklamaning asosiy ko'rsatkichlarida biror bir

jiddiy o'zgarishsiz takrorlashadi. Bu usuldan jismoniy sifatlarni tarbiya-lashda foydalaniladi takroriy mashq usulari. Takroriy mashq usulida bir xil yuklama dam olishning nisbatan doimiligi orqali qayta tiklanadi. Bu mashq orqali maxsus chidamlilik tarbiyalanadi. O'zgaruvchan mashq usulari. Bu usul mashqning borishiga qarab tasirini bir masofaga qaratilgan xolda o'zgartirish.

Bunga turli xolftda turlicha yo'l bilan erishiladi.

Shuningdek sport trenirovkasi jarayonida o'zgaruvchan mashqdan tashqari, o'zgaruvchan uzluksiz mashq; orliq bilan bajariladigan o'sib boruvchi mashq; usullaridan foydaliniladi.

Sport trenirovkasida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashda turli xil anjomlardan, sport inventarlaridan va u yoki bu sifatni rivojlantirish uchun tanlab olingan mashqlardan asosiy vosita sifatida foydalaniladi.

II-BOB. TADQIQOT ISHINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH.

2.1. Tadqiqot ishini tashkil etish

Tadqiqot ishi 2018-2019 o‘quv yilida Namangan shahridagi 18-20-umumiy o‘rta ta’lim maktablarda olib borildi. Tadqiqot ishida 65 ta o‘quvchi ishtirok etdi. Tadqiqot ishi sentyabr oyidan aprel oyigacha davom etdi. Tadqiqotdan oldin o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini antropometrik ko‘rsatkichlarda jismoniy tayyorgarlik esa testlar orqali aniqlandi.

Olingan malumotlarni tahlil qilishda matematik statistik usullardan keng foydalaniladi.

Ishning vazifalari:

-Jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy uslubiy tavsiyalar sport trenirovkasi sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yuzasidan adabiyotlarni o‘rganish.

-Sport trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llash.

-Sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Ishni tashkil etish.

Sport trenirovkasida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish yuzasidan malakaviy ishni taqsimotini tashkil etishda ushbu mavzuga bag‘ishlangan adabiyotlar o‘rganishda, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Sport kurashi va uslubiyoti, sportning tibbiy biologik asoslari. Respublika ilmiy nazariy konferensiyasi materiallarini respublikada bo‘layotgan jismoniy tarbiya vositasiga bag‘ishlangan tadbirlar o‘rganib borildi. Tadqiqot ishini sinfdan tashqari manbalaridagi mashg‘lotlarda tashkil etildi. Pedagogik tajribadagi o‘smirlar bilan olib borilayotgan sport trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari keng o‘rganildi va amalda qo‘llanildi.

2.2. Tadqiqot ishining uslublari

A) Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili

B) Pedagogik kuzatish

- V) Jismoniy rivojlanish
- G) Jismoniy tayyorgarlik
- D) Pedagogik tajriba
- Y) Matematik statistik usul

Voleybolchilarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash usullarini o'rganishga oid bo'lgan ilmiy – uslubiy, pedagogik, fiziologik soxadagi adabiyotlar taxlili qilinib umumlashtirildi. Taxlil jarayonida voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi o'rganiladi.

Amaliy tajribalarni umumlashtirish maqsadida yosh voleybolchilar bilan shug'ullanuvchi murabbiylar bilan yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi bo'yicha suxbatlar qilinadi.

Pedagogik kuzatishlar asosan Yangiqo'rg'on tumanidagi bir qator umumiy o'rta talim maktablarida o'tkaziladi. Bunda asosan maktabdagi voleybol bo'yicha sport to'garaklari va boshqalar kuzatiladi.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlanadi:

- A) gavda uzunligi (sm)
- B) gavda og'irligi (kg)
- V) ko'krak qafasining kengligi tinch xolatda (sm)
- G) o'pkaning tiriklik sig'imi (ml)
- D) o'ng va chap qo'llar kuchi (kg)

Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashda quyidagi testlardan foydalandik:

- A) 30 m.gacha yugurish (soniya)
- B) 4 x 10 metrga mukkasimon yugurish (soniya)
- V) Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)
- G) Oyoqlarning orasini 30 smga ochib yerga o'tirgan holatda tizzalarini bukmasdan oldinga intilish (sm)
- D) 1 daqiqa davomida gavdani bukib yozish (marta)

III-BOB. YOSH VOLEYBOLCHILAR O‘QUV TRENIROVKA MASHG‘ULOTLARINING XUSUSIYATI

3.1. Tadqiqot ishini o‘tkazish.

Tajribadagi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirishda yuklama turlariga e'tibor berib, o'zgarmas usullar, takroriy mashq usullari, oraliq bilan bajariladigan o'sib boruvchi mashq usullari, oraliq bilan bajariladigan pastlab boruvchi mashq usuli, maromlashtirilgan mashq usuli, takroriy o'zgaruvchan mashq usuli.

Takroriy o'sib boruvchi.

Takroriy oraliq bilan pastlab boruvchi mashq uslublaridan foydalandik.

Ishning uchinchi bosqichida:

O'smirlarni sport trenirovkasi jarayonida umumiy va jismoniy tayyorgarligini aniqlash mezonlari qabul qilindi. Mezonlar tajriba va nazorat guruxlarida ishlab chiqildi. Olingan natijalar va taxlillar yuzasidan xulosalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot davomida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning maxsus xususiyatlari ya'ni nerv va jismoniy kuchning zo'r bo'lishi sportchi organizmining funksional imkoniyatlarning oshirish orqali aniqlanadi.

Bundan tashqari jismoniy tarbiya jarayonining borishida sport trenirovkasi jarayoning xususiyatlarini aks ettiradigan qoidalar kuzatiladi.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar sportchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport trenirovka mashg'ulotlarida birdaniga bir necha vazifalarni xal etishga imkon beradi.

Shunday qilib xar qanday jismoniy mashq mayy'an fazilatlarni boshqa fazilatlarga qaraganda ko'proq rivojlantirishi kuzatiladi. Kerakli vaziyatlarini tana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar foydalaniladi. Ular tanlab olingan sport turiga moslab ayrim muskul gruppalari kuchli, yoki bu bo'g'im xarakatchanligini harakat tezkorligini xarakatlantiruvchi reaksiya tezligini taraqqiy ettirish imkonini yaratadi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar yordamida yo‘laki sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirishi xam mumkin. Sport texnikasini bilib olishga mo‘ljallangan maxsus mashqlarni ko‘p marta takrorlash natijasida esa yul yo‘lakay jismoniy sifatlarni xam rivojlantirib boradi.

Maxsus mashqlar odatda mazkur sport turidan olingan bir necha xarakatlarning bir elementi, qismi yoki “bog‘lovchisi” bo‘ladi. Ularga to‘ldirma to‘plari, ko‘p to‘ldirilgan xaltalar gantellar, shtanga, qadoq toshlar va boshqalar bilan, ya'ni snaryadlarni qo‘lda tutib, snaryadlarda, gimnastika g‘ovlarda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsiz ijro etilsa sportchilarni yaxshi natijalarga erishishi mumkin.

Sport trenirovkasining asosiy metodi – mashq qilishi metodidir, ya'ni xarakat yoki faoliyatini takror boshqarilish metodidir, bu metod o‘rganishda va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda, bu metodining eng ko‘p ahamiyati borligi aniqlandi.

Sport trenirovkasini vositalari tomonlari qanday (jismoniy) ma'naviy, irodaviy texnik va taktik tayyorgarlik ekaniga qarab, mashq qilish metodlarining shakllari xar xil takroriy, o‘zgaruvchan bo‘ladi.

Sport trenirovkasining metodlari va vositalari bir-biri bilan organik bog‘liqdir. Muayyan metod bilan boshqarilayotgan xar qaysi vosita ma'lum muxlat davom etadi va sportchi organizmiga kuch keladigan ta'ir ko‘rsatadi. Bu kuch kelishini mashqning xajmi (metodi, qancha davom etishi) qanday jadallikda ijro etilishi (asab muskul kuchlaninshi) va murakkabligi (boshqarishning murakkabligining) umumiy yig‘indisi deb bilmoq kerak. Kuch kelishini aniqlashda uni tashkil qiladigan uch tomoni xisobga olish zarur. Bundan tashqari, doza belgilashda ilovaga ko‘rsatilgan kuch kelishini xisobga olish lozim.

Trenirovka mashg‘ulotlarida kuch kelish vazifasi va uning taxminiy darajasi.

№	Kuch kelish vazifasi	Umumiy kuch kelishi	Yuklamani uchta tomoni		
			Xajmi	Jadalligi	Murrakkabligi
1	Giperkompensiyaga erishi. (organizm sarflash va funksional imkoniyatlarni ortirib tiklash)	Katta va maksimal	O'rta, katta maksimal	O'rta, katta maksimal	Kichik o'rta yuqori maksimal
2	Funksional imkoniyatlarni shuningdek morfologik va biologik o'zgarishlarini erishilgan darajada mustaxkamlash	O'rtacha va katta	Katta maksimal	O'rtacha Katta	Kichik o'rtacha yuqori
3	Sport texnikasi va taktikasidagi xarakat qilishni bilb olish va bunda malaka ottirish.	Kichik o'rta	O'rtacha katta	O'rtacha katta	Kichik o'rtacha
	Sport texnikasida va taktikasida xarakat malakalarini mustaxkamlash.	Katta maksimal	Kuchi o'rta	Katta maksimal	Yuqori maksimal
5	Jismoniy tarbiyalardan, trenirovka mashg'ulotlaridan, musobaqadan keyin aktivroq tiklanish (aktiv dam olish)	Kichik o'rtacha	O'rtacha katta	Kichik	Kichik

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni tezkorlik shiddatli chaqqonlik egiluvchanlai rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarida butun organizmdagi organlar va sistemalar ish qobiliyatigi asoslanib uning xarakat qilishi imkoniyati oshiradi.

Xar qanday sport turidan yuqori natijaga erishishi sport trenirovkasining umumiy samaradorlik natijasiga bog'liq

Xar tomonlama barkamol rivojlantirishga yo'naltirilgan muntazam trenirovka jarayoni katta ijtimoiy ahamiyatga ega.

Boshlang'ich davridagi jismoniy rivojlanish darajasi sport ixtisosligidagi natijalar bilan aniqlanadi. Sport trenirovkasida to'g'ridan –to'g'ri maxsus vazifalarni xal etishda foydalanish ko'proq qulay bo'ladi. Bu ma'lum sport turida jismoniy texnik taktik tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Maxsus xarakat vazifani xal etishda xar tomonlama jismoniy xar doim yetakchilik qilgan. Biror sport turidan yuqori natijaga erishish funksional mexanizmlarni ixtisoslashishi zaruriyat umumiy jismoniy tayyorgarlik negizida bo'ladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bog'liqligini piramida shaklida tassavur qilish mumkin bulgan asosiy umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil yetdi. Agarda asos qancha mustaxkam bo'lsa, cho'qqi shuncha yuqori bo'ladi. Yosh sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon deya qarash lozim. Xamma trenirovka vositalardan va tashkiliy shakillaridan foydalanishga yo'naltirish yordamida yosh sportchini xar tomonlama rivjlantirish ta'minlanadi. Xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun bazi boshlang'ich davrda yaratiladi, keyinchalik yosh sportchilar tanlangan sport turidan mashqlar bajaradi, yuqori texnika darajasida katta xajmda va shiddatda yetarli darajada xar tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishishi uchun trenirovka metodi va vositala-rini to'g'ri ta'minlashga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik qulay nisbatiga bog'liq.

Ko'p yillik trenirovka jarayonida sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari xajmi nisbatan

Tayyorgarlik turlari	Mashg'ulot yili							
	1y	2y	3y	4y	5y	6y	7y	8y
U.J.T	70	70	60	60	50	50	40	40
M.J.T	30	30	40	40	50	50	60	60

Sportchining yushiga tayorgarligiga va sport turiga bog'liq xolda o'zaro nisbat o'zgarib boradi.

Maxorati oshirish sportchini maxsus jismoniy tayorgarliginig oshirishiga yo'naltirilgan vosita va uslublarni xajmini ko'payishi bilan ifodalanadi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini xajmining kamayishiga qaramasdan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini xajmining kamayishiga qaramasdan umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt yildan-yilga trenirovka yuklamasining umumiy xajmini oshishi bilan ko'payib boradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik xarakat ofatlarini rivojlantirishiga yo'naltirilgan bo'lib, bir soat turining talablari musobaqa xususiyatlari mos kelishi zarur.

Alohida xarakat sifatlarining xar-xil namoyon bo'lishi juda yuqori shuning uchun xar birini takomillashtirish ma'lum metodikani talab qiladi. Xar xil sport turlarida xar xil xarakat sifatlari chidamlilik kordinatsion qobiliyat egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashda differensial uslub juda muxim.

3.2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish.

O'zgarmas usullar. Muvofiqlashtirilgan mashq jarayonida xarakatlar ularning tuzilish va yuklamaning asosiy ko'rsatkichlarida biror bir jiddiy o'zgarishsiz takrorlanadi.

Bunday xar bir navbatdagi takrorlashda zo'riqish hajmi jixatidan xam shiddatidan xam tashqi o'zgarishga uchramay turaveradi. Zo'riqishning ichki tomoni xamma fiziologik va ruxiy doimiy ravishda qolgan xolda ishning davom etish vaqtiga nisbatan mutanosib olib boradi. O'zgarmas mashq usullaridan bir xil darajada bo'lamasa xam barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. O'zgarmas mashq usullari tanani shu yuklamaga ko'niktiradi va erishilgan xolatni mustaxkamlaydi.

Bunga:

A). Bir tekisda bajariladigan mashq qo'llanmasi. Bu usul ko'proq bosqichli xarakatlar asosida umumiy chidamlilikni tarbiyalashda qo'llaniladi va o'rtacha

shiddatda jismoniy ishlarni bir me'yorda uzoq vaqt bajarish bilan yakunlanadi, lekin faqat tabiiy siklli xarakatlardan emas, balki ba'zi atsiklli xarakat-lardan xam yuqoridagi kabi foydalanish mumkin. Bunga atsiklli xarakatlarga birgalikda takrorlash yo'li bilan sun'iy sikl orqali tus beriladi. Masalan: cho'nqayish, engashish, yotgan xolda suyanib turish va boshqa gimnastik vositalardan foydalinaladi, shulardan birortasi birgalikda ko'p marta takrorlanadi.

B). Takroriy mashq usullari. Bu usulga bir xil yuklama dam olishning nisbatan omiy oraliq orqali qayta tiklanadi. Takroriy mashq jarayonida kuch, tezilik, chaqqonlikni tarbiyalashda yuklamalar o'rtasida odamga to'la va ekstremal oraliqlar bilan birgalikda bajariladi. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan takrorits mashqning mashqning turlaridan bazilarida qattiq oraliqni yuklama keltirib chiqaradigan ayrim tana xarakat siljishlarini kamaytirga yo'l qo'ymaslik uchun bo'lgilanadi. Bunga olmon omillaridan Reyndem, X. Rosxami, V.Germerlarning o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar, suzuvchilar uchun ishlab chiqilgan takror oraliq usul – yuklama va daml olish oraliqlarida yurak urishi xajmi kamaymasdan, balki ortib borishini nazarda tutgan xolda miqdori beriladi.

O'zgaruvchan mashq usullari. O'zgaruvchan mashq usullarida muxim tomoni mashqning borishiga qarab ta'sirgni bir masofaga qaratilgan xolda o'zgarishidir. Bunga turli xolatda turlicha yo'l bilan – yuklamaning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirishi yo'li bilan erishiladi. Tasirni almashtiruvchi xarakterda bo'lish markaziy nerv sistemasining plastik xususiyatini takomillashtirishi uchun binobarin, umuman tobora yaxshi mashq olib borish uchun qulay sharoit yaratadi, bu juda muximdir.

A). O'zgaruvchan uzluksiz mashq usullari.

Bosqichiy xarakterlarda bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi. Bunday surat va tezlik asosiy o'zgarish mezon bo'lib xisoblanadi. O'zgaruvchan bo'lmagan dastur bo'yicha butun masofada tezlikni tarkibga solish bilan aniqlanadigan yugrishdagi o'zraguvchan mashq usul bunga umumiy misol bo'la oladi.

Mashq bajarish jarayonida yuklama surunkasiga emas oraliq bilan bajarilsa u vaqtda ta'sir kuchini va maqsad yo'nalishini almashtirish imkoniyati yanada ortadi.

B). Oraliq bilan bajariladigan o'sib boruvchi mashq usuli. Bu usul yuklamaning jadal o'sib borishi uchun sharoit yaratadi. Yuklama qat'iy ravishda ortib bir tomonlama yuksalib boradi. Shtangada xar bir yondashishidan keyin og'irligi ortib boradi. Dam olish oralig'i to'la tiklanguncha.

V). Oraliq bilan bajariladigan pastlab boruvchi mashq usuli. Yuklama bir tomonlama lekin ozayib boruvchi an'ana bilan o'zgaradi. Odatda yuklamaning xamma tarkiblari kamaymaydi, asosiy ta'sir etuvchi faktor imkoniyati boriga saqlanadi.

Masalan: yugurishda (tezkor chidamlilikni tarbiyalashda) 800 m, 400 m, 200 m, 5-7 daqiqa dam olish bilan bajarilib tezlik bland darajada bo'lib turadi.

G). Oraliq bilan bajariladigan tartibga soluvchi mashq usuli. Bu usul yuklama gox oshish tomonga yoki gox kamayish tomonga doimo o'zgarib turadi. Masalan: oraliq yugurishda masofaning xar bir bo'lagida tezlik gox ko'tarilib gox tushib ketadi.

Maromlashtirilgan mashq usuli.

Bu usul ko'proq umumiy bo'lib amaliyotda tezkor qo'llaniladi, chunki o'zgaruvchan va o'zgarmas ko'rinish yuklamani birga qo'shilishi dam olish oralig'ini tartibga solish yuklama ta'sirini aniq o'zgartirishga imkon beradi.

A). Takroriy o'zgaruvchan mashq usuli.

Bu mashq takroriy va o'zgaruvchan mashqlarni shunday birlikda kelishini kursatdiki, bunda almashinuvchi xarakterdagi bulgan zo'riqishi bir tarkibning uzida kup martalab takrorlanadi. Masalan: Tezlikni bir xildagi xisobotni saqlab 400 M tez 200 sekin bir necha marta yugurishi. Mashq bajrishni so'ngi xolatida bir me'yorda va bir xil vaqtda davom yetadigan mashqdagiga qaraganda tanada yana kattaroq talab qo'lashiga imkon beradi.

B) Takroriy o'sib boruvchi mashq usuli.

Bu usul yuklamaning o'zgaras shaklda qayta tiklanishi uchun asta-sekin oshirib borishi bilan almashtirib turiladi. Masalan: Shtanga bilan mashq qilinganda shtangani vazni xarakatlarini ayrim (2-3 marta) takrorlanadigan qismida almashilmaydi, lekin xar bir qisim boshlanishi bilan oshib boradi. Bu usul ancha ko'p umumiy tasir bo'lishini ta'minlashga va bu bilan tanada uzoq vaqt davom yetadigan faoliyatga imkon beradi.

V) Takroriy mashq bilan pastlab boruvchi mashq usuli

Bu usul takroriy mashq usulining bir turi deb xisoblash mumkin. Lekin bu yerda yuklamani tashqi tomoniga qat'iy takrorlanib, hajm o'zgarmaydigan bo'lib qoladi. O'rtacha masofaga yugurishi orqali maxsus chidamlilikni tarbiyalashda mazkur qo'llanma quyidagi ravishda aniqlantiriladi. Submaksimal kuchda bo'lgan shuning takror bajarishni asos qilib olinadi. Masalan mashq bajarish uchun belgilangan tezlikning 80-90 % ga teng tezlikda 400 m – 4 marta xar bir ayrim mashqni takrorlash o'rtasidagi, 7-8 dan 2-3 daqiqaga qisqaradi.

G) Ko'p qismli mashq usuli (oraliq mashq)

Bu usul, xar bir ayrim mashg'ulot doirasida qo'lanilishi mumkun bo'lgan yuo'oridagi usulardan farqlanib kamida bir necha.Oldingi mashg'ulotlarda qo'llanilgan oraliqlarni vaqti asta-sekin kamayadi va buning natijasida yuklama zichlashadi.

Masalan:800m ga yugurishda masofa 3-4 bo'lakka bo'linadi.Xar bir bo'lakdan belgilangan natijada erishish uchun zarur bo'lgan tezlikda jumladan xar 100metrni 15-16 soniyada yugurib o'tiladi.xar bir bo'lgan orasida dam olish uchun muayan oraliq belgilanadi. Bu orliq ishonchlik qobiliyatini qanchalik olinishiga qarab, kamayib boradi. Shu bilan birga vaqtda masofa xam birlashib ketadi.

1.mashg'ulot	200m-200m	200m dam olish	7daq
2.mashg'ulot	300m-300m	300m dam olish	7daq
3.mashg'ulot	400m-300m	200m dam olish	6daq
4.mashg'ulot	400m-400m	Dam olish	5daq

5.mashg'ulot	500m-400m	Dam olish	4daq
6.mashg'ulot	600m-200m	Dam olish	4daq

Ko'pincha masofa bo'laklarining umumiy o'lchami butun masofaning o'lchamidan ko'p bu bilan chidamlilik "zaxirasi" yaratilishi nazarida tutiladi va xokazo.

Xar xil xarakatlarni majmualari bajarish uchun. Jismoniy vositalarni birligi. Jismoniy tarbiya jarayonida bir qator xar xil xarakatlarni maqdga muvofiq ravishda yagona majmualari birlashtirish (asosiy sport gimnastikasiga doir og'ir atletika yoki sportning boshqa turlariga oid xarakatlarni birlashtirish) va ularni qat'iy tarkiblashtirgan mashq metodlari bilan yaxlit tartibda qo'llash xollari bo'ladi.

1. Aylanma mashq usuli .

Bu usul qat'iy tartiblashning bir qator usullarini o'z ichiga oladi yaxlit tashkilot uslubiy shaklidir. Muayan loyixa muvofiq tanlangan maydonda yarim yopiq doira shaklda joylashgan bekatni izchil tartibda almashtirib bajariladigan jismoniy mashq majmuaviy tarzda takrorlash aylanma mashqning asosi hisoblanadi. Bekatlar odatda 8-10ta xar bir bekatda bir xarakat yoki biror bir mushak guruxi ko'proq yuklama tushishi bilan bog'liq bo'lgan yoki umumiy tasir etuvchi xarakat takrorlanadi.

Takrorlash miqdori maksimal sinov ko'rsatkichlarga –maksimal takrorlash mumkun bo'lan miqdorda taxminiy sinash bo'lgan ko'rsatkichlarga qarab individual ravishda belgilanadi va mashq miqdori qilib maksimal sinovdan $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$ qism olinadi. Aylanma mashq xilma xil jismoniy sifatlarni majmuaviy tarbiyalashga mo'ljallangan bir qator uslubiy ko'rinishlarga egadir. Asosiy ko'rinishlarga quyidagilar kiradi:

1. Uzluksiz mashq usuli bo'yicha aylanma mashq (asosan chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan xolda)

2. Dam olishning qattiq oralig'i bilan bajariladigan oraliq mashq usuli bo'yicha aylanma mashq (asosan ko'p chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan)

3.To‘la oraliqlarda dam olish bilan bajariladigan oraliq mashq usuli bo‘yicha aylanma mashq (asosan kuchni, tezkorlikni maxsus chidamlilikni qaratilgan).

O‘yin usuli deganda o‘yining uslubiy xususiyatni yani tarbiyaning boshqa usullaridan (shug‘ullanuvchilar favoliyatini tashkil qilish va unga raxbarlik qilish kabi xususiyatlari jixatidan) farq qiladigan tomonlarini ifoda yetadi. Bu yerda shuni qayd qilish kerakki. O‘yini usulining biror bir xamma maqullangan muayyan o‘yin Masalan:Valebol, basketbol, futbol yoki xarakatli o‘yinlar bilan bog‘liq bo‘lishi shart emas.

Bu usul umuman xar qanday jismoniy mashq misolida quyidagi uslubiy xususiyatlarni qo‘lash bilan amalga oshirish mumkin.

1.Faoliyatni obrazli yoki shartli “syujet” o‘yinining maqsadi. Rejasi asosida tashkil etish. Bunda vaziyatning doimiy va ko‘proq darajada bexosdan o‘zgarish bilan muayan maqsadga erishish nazarda tutiladi.

2.Maqsadga erishish usularining xilma xilligi va faoliyatining majmui xarakterda bo‘lishi.

Masalan: Fartik (yugirish) o‘yini. Bu o‘yin usuli almashinuv mashq usuli bilan o‘ziga xos xolda birgalikda qo‘shib bajariladi. Qatnashuvchilar malum joyga o‘zaro kim o‘zdi o‘yiniga o‘xshab dam yugurib dam yurib boradilar

3.Shug‘ulanuvchilarniing bermalol o‘zaro xarakat qilishi. Ularni ”tashabbus” va chaqqonlik ko‘rsatmalariga,topqir bo‘lishlriga xarakat faoliyatlariga yuksak talablar qo‘lashga “syujet” va o‘yinlar qoidasi o‘yining umumiy yo‘nalishini belgilab beradi. Xarakat vazifalarini ijodiy ravishda xal qilish uchun keng imkoniyat yaratiladi.

4. Shug‘ulanuvchilar xarakati uchun bir biriga bog‘liq erkin xissiyatlik o‘yinlarda ularni ishtirokchilari o‘rtasida farq aloqa o‘rnatiladi. Aloqalar o‘zaro xamkorlik (jamoal yoki jamoal bo‘lmagan o‘yinlar o‘rtasida) va bir-biriga qarshi raqiblik xarakterida bo‘lishi mumkin qarama-qarshi qiziqishlar to‘qnashganda o‘yinda ziddiyat yuzaga keladi va o‘yin oldiga qo‘yilgan maqsad xal qilinadi.Bu

xissiy xolat paydo qiladi va shaxsining axloqiy fazilatini ravshan namoyon qilishga yordam beradi.

5.Yuklama o'ldovlarining cheklangan imkoniyati o'yin yuklamani qisman o'yin qoidalari, ustoz yoki o'quvchi ko'rsatmalari va boshqa yo'llar bilan boshqarib turiladi. Lekin bunday yuklama qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar usuliga qaraganda xar xolda unga aniq bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya soxasida musobaqalishish uslubi o'tkazish jarayonida xam mustaqil o'yin shaklida (mo'ljal,nozorat,va sport musobaqalari) xam qo'laniladi. Musobaqa uslubi bir muncha ravshan xarakterlovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir.

Bundan mazkur usulning xamma xususiyatlari kelib chiqadi.

Musobaqa jarayonida ko'zga tashlanadigan fizaologik o'zgarishlar musobaqalashish yuklamaga teng bulgan musobaqada foydalanmaydigan yuklama bilan mashq qilngandaginga qaraganda ancha ko'p bo'ladi.

Musobaqa vaqtida asosan sport musobaqalarida raqiblarning to'qnashuvlari o'yindaginga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi.

Musobaqa usulining ajralib turadigan xususiyati shundan iboratki u yuklamani miqdorlash uchun va shug'ulanuvchilarning faoliyati ustidan bevosita raxbarlik qilishi uchun nisbatan cheklangan imkoniyat beradi.

Musobaqalashish uslubi xar xil tarbiyaviy vazifalarni xal qilish, jismoniy irodaviy, axloqiy sifatlarini tarbiyalash, ko'nikma malakalarni shuningdek bu malaka va ko'nikmalardan murakkab sharoitlarda to'g'ri foydalana bilish qobiliyatini takomllashtirish uchun qo'laniladi.

Lekin shuni unutmaslik kerakki birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlar (xudbinlik o'ziga o'ta bino qo'yish, dag'allik va xokazo)ning tarkib tomoniga xam imkon berish mumkin. Shu sababli musobaqalashish usuliga moxirona tarbiyaviy raxbarlik qilgan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya soxasidagi vazifasini oqlay oladi.

O'smirlarda sport trenirovkasida umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun ularni yosh davrlarni xam xisobga olish muxim ahamiyat kasb yetadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda trenajyorlarni qo'llab trenirovka shidatini oshirib trenirovka mashg'ulotlari sifatini ko'taoish mumkin.

Trenajyorlarda qulay foydalanish umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda trenirovka jarayonini boshqarish yuklamani turli yo'nalishlarda to'g'ri me'yorlash maqsadga mofiq bo'ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda voleybolchilarni xar tomonlama barkamol rivojlanishda asosiy sifatlardan biri kuchdir. Usmirlarning 13-16 yoshi davrida muskul kuchini eng faol davr xisoblanadi. Trenejyorlarda mashq qilish talablari shu qatorda kuch sifatlarini rivojlantirish uchun yuklamalarni me'yorlash bolalarni antropometirik va funksional qobiliyatlariga mos bo'lishi lozim.

Trenirovka mashg'ulotlarida trenajyolardan foydalanish o'quv mashg'ulotlar jadaligini oshiradi. Lokal va regional tasir kuchiga ega bo'lgan mashqlar qabul qilinadi.

Tayanch aparat xarakatining kuchsiz buginlarini kuchaytirishi uchun qo'lanilib, turli yo'nalishdagi yuklamani to'g'ri me'yorlab boshqiriladi.

Trenajyorlarda bir vaqtni o'zida 15-18 kishi shug'ullanishi mumkin.

Trenajyorlardan sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayorgarligi ni oshirishda foydalanishi mumkin. Buning uchun mashqlarni to'g'ri tanlay bilish lozim. Trenajyorlarda xamma jismoniy sifatlarini rivojlantirishi mumkin. Snaryadlarni og'irligini o'zgartirib mashqlarni bajarish suratini almashtirib borib asosan kuch va kuch chidamlilik sifatlari rivojlantiriladi.

Kuch mashqlari kompleksini tuzishi uchun quyidagilarga rioya qilish zarur.

- mashqlarni tanlashda va bajarishda aloxida organlarga tizimlarga muskul guruxiga mashqlarni navbatma navbat berishi.
- yuklamani oshirishda asta-sekinlik va ketma-ketlik prinsipiga rioya qilishi.
- xar bir darsda turli xil muskularni tuzuvchi va birikuvchi guruxlarga bir vaqtda tasir etish.

Mashqlar kompleksini 4-6 xaftada almashtirib turish kerak. Mashqlarni tanlashda asosiy yetiborni kuchsiz muskul guruxlariga berish zarur yelka bo'g'imlariga, boldir, son, mos bo'g'imlariga muskullar massasiga oshishi asosiy samrani loqal va ratsional tasir yetadigan mashqlar beriladi.

Trenirovkada aylanma metod muhim axamiyatga yega staitisyalarda kartochkalar so'z bilan mashqlar yozib qo'yilgan. Trenirovka boshlanishdan oldin xar bir shug'ulanuvchilar oldiga xarakat sifatlarini rivojlantiruvchi vazifalarini qo'yadi, og'irliklar va ish rejimini tushintiradi.

Dastlabki uchta darsda mashg'ulotlar metodikasi bilan bolalarni tushuntirishi lozim. Xar bir ishga og'irliklar o'zini nazorat qilishi usullari bilan tanishtiriladi.

Xar bir sportchi bu malumotlarni maxsus daftarga yozib oladi. Daftarda bundan tashqari yurak qon tomiri urishini darsdan oldin va kein qayd yetiladi. Bu malumotlar organizimningmoslashishi va navbatdagi darsda yuklamani oshiri-shi uchun xizmat qiladi.

Trenajyorlarda shug'ulanishning datlabki aparatlarni organizimning funksional imkoniyatlarni oshiradi va navbatdagi asos yaratiladi, bu vazifani movofaqiyatli yechim aylanma trenirovka usulida yeksteksiv va intevsiv interval ishda xal yetiladi.

Aylanma metodda trenajyorlarda mashq bajarish bolalarni trenajyorlarda mustaqil ishlash uchun imkon beriladi. Yuklama individual meyorlanadi oralig'ida dam olish aniq belgilanadi. Aylanma metodni qo'llashda ko'p trenajyorlardan foydalanib xamma shug'ullanuvchilarni jalb qilishi mumkin.

yekstensiv intervalli ishlash metodida yuqori bo'lmagan jadalikda nisbatan mashqlar beriladi -40-50% maksimal jadalikda nisbatan bir padxoda -15-25 marta bajariladi. Oraliqlarda dam olish -45 soniyagach stansiyalar soni -1-3 navbatdagi mashqlarni buyimdagi tartibda bajardik.

- 1) 15 soniya ish 15 soniya dam
- 2) 15 soniya ish 30 soniya dam
- 3) 30 soniya ish 30 soniya dam

Bu yuklamalar kuch qobiliyatlarining rivojlantirishda yetarli samara bermaydi. Shuning uchun intensiv ishlash metodini tiklab qo'llaymiz. Qarshiliklarni kattaligi maksimaldan 70% stanitsiyalarda ishlash -15-25 soniya, bir urinishda bajarish -8-12 marta urinishlar oralig'ida dam olish 45-50 soniya, stanisiyalar soni 4-10, aylanish soni 1-2.

Tanaffusda egilluvchanlik mashqlari mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni bajariladi. Aylanma usulni doimo qo'llash yosh sportchilar uchun zerikarli bo'ladi va trenirovkaga bo'lgan qiziqishi so'nib boradi.

Navbatdagi bosqichlarda shaxsiy kuch sifatlarini rivojlantirishi uchun mushak guruxlariga yetibor berib bajarish mumkin. Bu vazifalarni yechishda trenajyorlardan mashqlarni seryali tarzda bajarish bilan yerishiladi. Bu yerda asosan bolalarni jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshi rivojlanmagan mushak guruxlarini xissobga olib individual yondashishi zarur bo'ladi.

Lokal xarakatlardagi mashqlar, mashqda 1/3 mushaklar ishtirok yetadi, o'rtacha qarshilikda maksimaldan (50-70%) 3-4 marta urinish 8-15 takrorlash bilan dam olish 40-60 soniya. Ratsional xarakaterdagi mashqlar (ishda 1/3 dan 2/3 mushak guruxlari ishtirok) o'rtacha qarshilikda 3-4 urinishda 10-5 marta bajariladi urinishi oralig'ida 90-130 soniya dam olinadi. Trenirovka vazifalaridan qat'iy nazar loqal va ratsional xarakterda 2 – 4 muskul guruxlarga seriali takrorlash mashqlari maqsadga muvofiq. Seriyallar oralig'ida faol dam olinadi. Mashqlarni monotopligini oldini olish zarur.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda kordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash muxim ahamiyatga ega. Kordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda xarakatli o'yinlar. Sport o'yinlari. Gimnastika va akrobatika mashqlaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya vositalir bilan kordinatsion qobiliyatlar tarbiyalab boriladi.

Kordinatsion qobiliyatlar 7-10-11-12 yoshda tarbiyalash muxim kasb etadi. Sport trenirovkalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda trenirovka

mashg'ulotlarining tayyorlov va asosiy qismining boshlaninishida kordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar yetarli samara bermaydi.

Misol uchun, voleybolchilarni kordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda fazoni xis qilishi mashqlar vaqtini va xarakatini xis etish muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish mashqlari xamda mashqlar bajarib bo'lgandan so'ng mushaklarni bo'shata bilish, mashqlarni qo'llash trenirovka samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Shuni nazarda tutgan xolda yuqoridagi tavsiyaga asoslanib kordinatsion qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalandik.

Maksimal yugurishi 4x10 mashg'ulotining dastlabki davrlarida 2-3-4 marta takrorlab amalga oshiriladi.

Turgan joyda uzunlikka sakrash tayyorlov mashq soni bajarib reja bilan 4-5 marta xar bir siklda o'rtacha xisobda yaxshi tayyorgarlikda sportchilarga mashqlar me'yori oshirib boriladi.

To'plarni uloqtirish to'ldirma to'pni, basketbol, voleybol, tennis kaptogini uloqtirib 8-10 marta mashqlar qo'ddaniladi. Xar bir trenirovkada belgilangan masofaga va nishonga.

Vazifani xis qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun qo'yidagi mashqlar qo'llaniladi.

Ko'zim yumib 20m masofaga 40 qadamda bosib o'tish.

Ko'zni yumib 10m masofani 20 qadamda bosib o'tish.

Ko'zni yumib 20m masofani xar o'z qadamini 1m belgilab bosib o'tish mashqlari qo'llaniladi.

Vaqtni xis qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun:

2 daqiqa davomida turgan joyda yugurish.

Belgilangan vaqtga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarish 20 soniya davomida 1 ta mashqni takrorlab turish.

To'pni belgilangan nishonga bir necha marta otib turish (masofa 10m tennis koptogi).

Xalqalarni qoziqchaga qiska vaqt ichida tashlash.

Turli xildagi dastlabki xolatlardan qisqa masofaga yugurish 10m ga.

Oyoqni uzatib o'tirgan xolatda.

Chalqoncha yotgan xolatda tez turib ktish.

Orka tomon bilan turgandan signal bilan tez chiqib ketish mashqlari qo'llaniladi.

Muvozanatni saqlash mashqlari.

Chiziq ustida qo'llarni yonga yozib 10m yugurib o'tish.

Bir oyoqda turish qo'llar xarakati turlicha.

Gimnastika gimnastikasida oyoq uchida yugurib o'tish.

Chiziq ustida boshga buyum qo'ygan xolda yugurib o'tish.

Turgan joydan aylanib so'ng chiziq ustida qo'llarni yonga yozib o'tish mashq-larini qo'llaniladi.

Kardination qobiliyatlarni tarbiyalashda bo'shashatiruvchi mashqlarni qo'llash muxim ahamiyatga ega.

Mushkullarni bo'shashtiruvchi mashqlarni qo'llashda.

B. Boybobaeva (2002) tavsiyalariga amal qilinadi.

Insonning teskorlik sifatleri ixtisoslashgandir, yugurishdagi tezkorlik xech qachon suzish mashg'ulotiga ta'sir etmaydi. Shuning uchun tezkorlik ma'lum xarakatlar xos va aniq xarakat malakalariga xos keladi. Xar xil xarakatlariga bo'lgan tezkorlikni rivojlantirish metodikasi o'zining ixtisoslashgan xususiyat-ga ega.

Tezkorlik sifatlerini rivojlantirishda vositalardan keng foydalaniladi, bu vositalar faqat lokal yoki tanlab emas balki sportchi organizmining xar tomonlama rivojlantirish uchun ta'sir etadi. Bunday mashqlar jarayonida sport o'yinlari xarakatli o'yinlar, estafeta, to'siqlaridan olib o'tish o'yinlarini qo'llash maqsadga muvofiq.

Sport trenirovkasida umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda tezkor mashqlarni takrorlash mashqlari yetakchi xisoblanadi. Trenirovka mashg'ulotlarida maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Mashqlarni takror-takror

bajarishda xar safar mashqni bajarish tezlikni o'lchab boriladi .Agarda mashq bajarishda tezligi turib ketsa iashq bajarish to'xtatiladi va boshqa mashq bajarishga o'tiladi.

Tezkorlik mashqlari takrorlashda uning davom etishi 5-10 soniyalarni tashkil yetadi.Mashq qisqacha davom yetadi shuning uchun bor kuch bilan tez bajarish kerak yani maksimal kuch bilan bajarishga xarakat qilinadi.

Takrorlash oraliqlarida qisqa dam olinadi.

Doimo bir xil dam olinmaydi uni vaziyatlarini o'zgartirib turish kerak. Organizimni tiklash uchun faol dam olish usulini qo'lash,statik mashqlar baja-rish va undan keyin bo'shashtiruvchi mashqlar qo'lanilsa maqsadga mofiq bo'ladi.

Tezkorli sifatlarini tarbiyalash uchun mashqlar shidadi quyidagicha meyorlanadi.

Tezkorlik rivojlantirish uchun mashqlar yuklamalar me'yorlari.

	Mashqlar turlari	Davom etish	Takrorlash soni	Dam olish
1.	Xarakat reaksiyasi tezkorligi uchun mashq.	tez	8-10	10II-30II
2.	Aloxida xarakatlarni tezkorligi uchun mashqlar.	1II-2II	8-10	10II-30II
3.	Ketma-ket xarakatlarani tezkorligi uchun mashqlar.			
	A) tana qarshiliksiz	3II-5II	4-6	10II-30II
	B) tananing qisman qarshiligi bilan	3II-5II	4-6	10II-30II
	V) tana og'irligi qarshiligi bilan	5II-10II	2-4	1II-4II
4.	O'yinlar, estafutalar, to'siqlar oshib o'tish.	0II-10II gacha	1-10 va undan ko'p	Erkin

Tezkorlik mashqlari davom etish xarakteriga ko'ra juda tez qisqa vaqt davom etadi. Mashqlar bajarish oralig'ida dam olish xam juda qisqa bo'lib takrorlash soni ko'p bo'ladi. Mashqlarni ketma-ket bajarish tezkorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tezkorlik sifatlarini rivojlantirish tizimida yetakchi rol

o'ynaydi. Bunday umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda buyumlarsiz qo'yidagi umumiy rivojlantiruvchilashqlar qo'llash mumkin.

Qo'llar uchun mashqlar qo'llarni bukib yozish aylantirish, sinovchi mashqlar, xar xil tovonlarga ko'chishlar.

Tana uchun mashqlar aylantirish egilish, bukilish va yozish mashqlari.

Oyoqlar uchun mashqlar siltash mashqlari, o'tirib turish mashqlari, sakrashlar, cho'kish mashqlari.

Aralash mashqlari – oyoqlar, qo'llar va tana uchun mashqlar.

Bunday mashqlar maksimal tezlikda bajarilib borilgan termin va aniqlikni saqlab bajariladi. Bunday mashqlarni trenirovkani tayyorlov qismida bajardik.

Chidamlilik 2 ga bo'linadi. Umumiy va maxsus chidamliliklar o'rtasidagi farq xar xil xarakat faoliyatida organizmni energiya bilan ta'minlash va asab mushak boshqaruvini xususiyatlarida.

Maxsus chidamlilik xarakat faoliyatini texnikasini eganlaganligi bilan ta'minlash va asab mushak boshqaruvini xususiyatlarida.

Maxsus chidamlilik xarakat faoliyatini texnikasini eganlaganligiga bog'liq bo'lib boshqa xarakat darajasiga asab mushak ichidagi energiya manbalarini resurs-larini sarflashga tezkorlik imkoniyatiga bog'liq. Bunday ish muddati qancha past bo'lsa natija xarakat malakasini tishkillanganligiga ko'proq organizmning imkoniyatlariga bog'liq.

U yoki bu xarakat faoliyatida jismoniy mashqlarni muddatini oshirish yoki kamaytirish.

Umumiy yoki maxsus chidamlilikni namoyon bo'lishini ta'minlovchi mexanizm-larni ishga tushishi va ishini uzoq davom etish imkoniyatlarini aniqlanadi. Shunday qilib bir mashq yordamida masalan yugurish mashqida bajarishda turli metodik shartlar bilan ba'zan umumiy maxsus chidamlilik tarbiyalanadi. Bu mashqlar umumiy ta'sirga ega.

Lokal mashqlar chidamlilikni takomillashtirish mashqlari bo'lib xizmat qiladi. Umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biriga kamroq bog'liqdir. Biroq

umumiy chidamlilikni rivojlantirishga bog'liq bo'lgan mashqlarni, maxsus chidamlilikni rivojlantirishdan oldin rejalashtirish kerak.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalari bo'lib organizmni yurak va nafas olish tizimlarini yuqori ishlab chiqarishni ta'minlovchi mashqlar kiradi.

Bunday xarakat faoliyatida organizmning katta xajmidagi mushaklarini ishtirok etishini ta'minlovchi mashqlardan foydalaniladi. Yugurish, xarakatli o'yinlar asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarni yuklamani mashq shiddatini va davom etishini o'zgarishi bilan boshqardik.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda asosiy metod bo'lib, uzluksi metoddan foydalandik. Bu mashqni teng yoki aylanishlar bilan bajariladi. Uzluksiz mashq-ni davom etish eng kami 3-7 daqiqa qilib belgilanadi boshlang'ich bosqichda. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda mashqni bajarish shiddati 50% tashkil etadi.

Sportchi 60 metrga 8 soniyada bosib o'tsa masofani shunday xisoblaymiz u xar 60 metrini 20 soniyada bosib o'tadi. Umumiy yig'indini xisoblab chiqilganda kami bilan 3 daqiqa bajaradi. Sportchi belgilangan terminda 3 daqiqa yugurib o'tsa 540 metrini bosib o'tadi.

O'z navbatida bu yuklama me'yoridan dastlabki bosqichda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda foydalaniladi. Keyinchalik asta-sekin yugurishvaq-tining oshirib boriladi. 5-10 daqiqa oshib chiqiladi.

Umumiy chidamlilikni oshirishda yuklama shiddati puls ko'rsatkichi bo'yicha boshqarib boriladi.

Puls shiddatdagi yuklamada puls 1 daqiqada 150 umumiy chidamlilikni sezilarli darajada o'zgarishiga olib kelmaydi. Shuning uchun puls urishga uni daqiqada 150-170 marta atrofida bo'lishga e'tibor beriladi va yuklamani boshqariladi.

Sport trenirovkasida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari safida egiluvchanlak suratlarini tarbiyalash vositalaridan xam sport to'garagi e'tibor bergan xolda keng foydalaniladi. Egiluvchanlik faol va sust egiluvchanlikka

bo‘linadi. Faol egiluvchanlikda bu xarakatini maksimal amplitudada bajarishi bo‘lib inson o‘zi mustaqil atrofidagi yordamsiz, o‘zini muskul kuchidan foydalanib bajaradi. Sust egiluvchanlik tashqi kuch ta'sirida avval sherigi snaryad va qarshilik yoki og‘irliklar bilan bajariladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda mashqlar ikkiga bo‘linadi.

Dinamik mashq

Statik mashq.

Sport trenirovka jarayonida biz dinamik mashqlardan siltovchi prujinasi-dan, qarshiliklarsiz tayanib tayanmasdan juft-juft bo‘lib mashqlar qo‘lladik.

Statik mashqlarda sherik bilan o‘zini-o‘zi ushlab sparyadlardan, og‘irliklar bilan mashqlar bajardik. Xar xil cho‘zuvchi mashqlar faol va sust egiluvchanlikka xar xil ta'sir etadi.

Dinamik mashqlar asosan og‘irliklar bilan bajarish faol egiluvchanlikni takomillashtiradi. Statik mashqlar va sherigi bilan bajariladigan mashqlar sust egiluvchanlikni rivojlantiradi. egiluvchanlikni rivojlantirish uchun biz asta sekin amplitudada oshirib borishda sekin, keyin tezlashtirib bajarib boradi. Asosan sust egiluvchanlikni rivojlantirishda ampilitudani oshirishda ehtiyotkorlikka qaradim katta ampilitudada mashqlarni bajarishi uchun buyumlardan foydalandim. To‘plarni osib qo‘yib siltovni oyoq uchni tekislab asta sekin osilgan to‘pni yuqoriga ko‘tarib berdim.

egiluvchanlikni tarbiyalashda yuklama meyori takrorlash soni bilan aniqlanadi. Zarur bo‘lgan harakat amplitudasida naamoyon bo‘ladi. Dinamik mashqlarda egiluvchanlikni tarbiyalash uchun bunda mashqlarni takrorlash soni 30-40 marta oshirib boriladi

Statik mashqlarda ushlab turish vaqtini 5-7 soniyaga oshirish bilan yerishiladi. Mashqlarni takrorlash soni asta sekin oshirib borildi. Boshlang‘ich bosqichda 15-20 marta bajarishdan 30-40 martagacha oshirildi.

Egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashda trenirovka mashg‘ulotlari asosiy qismini yakunida yoki trenirovkaning yakunlovchi qismida foydalandik. Bunday

xolatda xar tomonlama chigal yozilgan bo‘ladi. Mashqlar kompleksini bajarganda faol egiluvchanlik mashqlaridan boshlagan ma'qul, sust egiluvchanlik mashqlarini yuqori extiyotkorlik bilan bajarish maqsadga muvofiq.

Yuqori xarakatchanlikka erishish va saqlash uchun doimiy xar kungi mashg‘ulot zarur. Shuning uchun trenirovka mashg‘ulotlaridan tashqari jismoniy tarbiya darslarida. Gigienik gimnastika mashg‘ulotlarida va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining boshqa shakllarida xar doim egiluvchanlik mashqlarini bajarib borish zarur.

Egiluvchanlikni zaruriy darajada ta'minlash uchun qo‘yidagi proporsiyada mashqlar bajardik. 40 % cho‘zuvchi mashqlar bajarildi.

40 % faol egiluvchanlikni rivojlantiruvchi dinamik mashqlar.

20 % Statik mashqlar trenirovka jarayonida amalga oshirildi.

3.3. Tadqiqot natijalari.

Tizzada o‘tirgan xolatda yiqilish.

Sakrab yiqilish.

O‘tirgan xolatdan orqaga yiqilish.

To‘liq o‘tirgan xolatda yiqilish.

Bir oyoqda tik turgan xolatda yiqilish.

Bir oyoqda tik turib sakrab yiqilish.

Tayoqchadan yoki tomon bilan yiqilish.

Xavoda aylanib yiqilish.

Oldinga dumaloq oshib yon bilan aylanish.

Ko‘prik xolatdagi mashqlar.

Gilamga boshlarini tirab oldinga va orqaga qilish yon tomonga va aylanish xarakatlari.

Orqa bilan yonga xolatda ko‘prik xolatiga o‘tish.

Ko‘prik xolatida oldinga va orqaga yurish.

Sherigi yordamida ko‘prik xolatda zabichaniya bajarish.

Yordami ko‘prik xolatda zabichaniya bajarish.

Ko‘prik xolatda (perivorot) aylanib o‘tish.

Imitatsion mashqlar usullar kiritgan xolda sherigisiz ximoya. Trenajyorlarda mashqlar.

Juft bo‘lib mashqlar bajarish.

Oldinga va orqaga dumaloq oshish va orqacha aylanish, o‘tirib turish, sakrashlar, yurish va yugurishlar, sherigi bilan yelkaga olib turli dastlabki sherigini ko‘tarish, to‘shakda sudralib yurish, raqibi yelkasiga chiqib oladi, raqibini yelkasiga utirib olib ko‘ndalang tomonga kesib sudralib o‘tish.

Aylanadan itarib chiqarish.

Xo‘rozlar jangi.

Kvadratdagi jang.

Safda tortishuv.

Chavandozlar va turli xil xarakatli o‘yinlar qo‘llab maxsus sifatlar tarbiyalandi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash nazorat mezonlari.

Mashqlar		Yoshi	Yoshi	Yoshi	Yoshi	Yoshi
		11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7
1.	60 m (s) ga yugurish	9,2-9,4	8,8-9,0	8,6-8,8	8,4-8,6	8,2-8,4
2.	800m ga yugurish. (soniya)	-	2,55-3,0	2,50-2,55	2,40-2,50	2,30-2,40
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr)	150-140	170-150	180-170	195-180	220-200
5.	Turnikda tortishish	6-4	7-5	8-6	13-10	16-12

Trenirovkaga mashg‘ulotlan jarayonida voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun nazorat mezonlari qabul qilishda 13 yoshli o‘g‘il bolalardan 30 nafari ishtirok etdi. Nazorat mezonlarini 60 m ga yugurish 800m ga yugurish. Turgan joyda uzunlikka sakrash (M)

Tayangan xolatda qo'lini bukib yozish, turnikda tortilish 10 marta oldinga dumaloq oshish. O'quv trenirovka mashg'ulotlari jarayonida bolalarni maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar xam qo'llanildi. 13 yoshli bolalarda olib borilgan mashg'ulotlarda 70% umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari 30% maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari qo'llanildi.

30 metr masofaga yugurishda 19% o'quvchi yaxshi 33% o'quvchi qoniqarli 46, 2% o'quvchi topshira olmadi. Topshirganlar umumiy 52% ni tashkil etadi. 800 metr masofaga yugurishda 23% o'quvchi yaxshi 42, 9% o'quvchi qoniqarli 33 % o'quvchi topshira olmagan bajarganlar umumiy 60 % tashkil etadi.

Tayangan xollarda qo'llarni bukib yozish mashqi bo'yicha 36% yaxshi 36% i qoniqarli 28% o'quvchi topshira oldi, umumiy 72% o'quvchi nazorat mezonlarini topshirgan.

Turnikda tortilish mashqlarini bajarganda 26,4% o'quvchi yaxshi, 46,2% qoniqarli natijaga erishgan 27. 4% o'quvchi topshira olmagan umumiy 72,6% o'quvchi topshirgan.

Mashg'ulotlarda voleibolchilarning tayyorgarligini asosiy ko'rsatkichlaridan kordinatsion qobiliyatlar va statik chidamlilik qobiliyatlari o'rganildi. Mashqlar bajarish jarayonida ularning yurak qon tomir urishi, nafas olishi tezligi aniqlandi.

Bu jarayon mashqlarni bajarish paytida bir necha bor takrorlash bilan kuzatib borildi. Kordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlardan oldinga dumaloq oshish mashqi. Statik mashqni oshirishda turnikda osilib burchak ushlash mashqlari jarayonida qo'yidagicha ko'rsatkichlarga erishdik.

XULOSA

Sport turlari bo'yicha trenirovka mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish yuzasidan ilmiy adabiyotlar yo'riqnomalar, uslubiy qo'llanmalardan foydalandim.

Bolalar sport to'garaklariga yo'naltirilgan dars mashg'ulotlari darsdan keyingi mashg'ulotlar va sport seksiyalari tizimi aloqadorligini kuchaytirish zarur bo'ladi deb o'ylayman.

Umumiy ta'lim maktablarida, sport maktablarida bolalarni sportga tanlash va yo'naltirishda ilmiy manbalarga tayanish ularni qiziqishi va yaroqliligi aniqlash muxim xisoblanadi.

Trenirovka mashg'ulotlarida vositalar eng asosiy omil xisoblanib, uni doimiy ravishda yangi xillarni qo'llash va joriy qilish ijobiy samara beradi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari va bolalar, o'smirlar sport maktablari faoliyatni kuchaytirish, moddiy ta'minot jarayonlari bilan ta'minlash, mashg'ulotlarda ulardan foydalanish, trenirovka samaradorligini oshiradi.

Trenirovka samaradorligi trener maxoratini bilish maqsadida o'quvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash va taxlil etish lozim bo'ladi. Xulosalar va takliflar ishlab chiqish mashg'ulotlar uchun ijobiy samara beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. (1997. 29 август). Туркистон. –Тошкент, 1997. 30 август.
2. О'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni. (2015. 4.09) Xalq so'zi- Toshkent, 2015.5-sentabr.
3. О'zbekiston Respublikasi Prezidentining “О'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni. – Toshkent: “Adolat”, 2017. -112 b.
4. О'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-2909-sonli Qarori
5. О'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida”gi PQ- 3031-sonli Qarori.
6. О'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 27 iyuldagi “Oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iktisodiyot soxalari va tarmokdarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari tugrisida”gi PQ-3151 -sonli Qarori
7. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. –Тошкент, 1998. 1 апрел.
8. 2017-2021 yillarda “О'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” dasturi
9. Mirziyoev Sh. Erkin va faravon demokratik О'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “О'zbekiston” NMIU, 2016 y.
10. Mirziyoev Sh. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. “О'zbekiston” NMIU, 2016 y.
11. Karimov I.A. Yuksak maъnaviyat-yengilmas kuch. –T.: “Maъnaviyat”,2008.-176 b.

12. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg‘ona 2001.
13. Ayrapet’yants L.R. Voleybolning rasmiy qoidalari. -T.: 2002.
14. Ayrapet’yants L.R. Voleybol. -T.: Zar qalam, 2006. -24 s.
15. 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. -77 b.
16. Ayrapet’yants L.R., Po‘latov A.A. Voleybol. –T.: Fan va texnologiyalar, 2012. -212 b.
17. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. -T.: «Fan va texnologiya», 2012, 208 bet.
18. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. Voleybol. -M.: Fis, 1991.
19. Jeleznyak Yu.D. i drugie. Massoviy voleybol. –T.: Ibn Sino, 1994.-144 s.
20. Ivanova V.I. Osnov matematicheskiy statistiki. – M.: Fis, 1990.
21. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zahirolari o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. –T.: Tasvir, 2008. -144 b.
22. Kurbonova M. 500 mashq va haraktli o‘yinlar 2-qism –T.: 1999
23. Kleshev Yu.N., Ayrapet’yants L.R., Patkin V.L. Voleybol. –T.: Ibn Sino, 1995.
24. Nasimov R. Yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishini, jismoniy texnik va taktik tayorgarligini aniqlash usullari. –T.: 1995
25. Po‘latov A.A. Voleybol –T.: 1997
26. Po‘latov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. //o‘quv qo‘llanma. –T.: 2007. -148 b.
27. Po‘latov A.A. Yosh voleybolchilar tezkor kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyoti. //o‘quv qo‘llanma. –T.: 2008. -38 b.
28. Po‘latov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo‘yicha ta’lim muassasalarida sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan o‘quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: “Extremum press”, 2017. -136 b.

29. Саломов Р.С. Керимов Ф.А. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти (спортнинг назарий асослари). Т.: ЎзДЖТИ нашриёти 2014.

30. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т.: ЎзДЖТИ нашриёти, 2005.

31. Хо‘jayev F. Voleybol. Uslubiy qo‘llanma. – Т.: “Tafakkur”, 2015. -96 b.

32. Xolmirzayev E.J. Sport o‘yinlari va o‘qitish metodikasi. –Т.: 2011.-243 b.

33. Internet saytlari:

a) www.pedagog.uz.

b) [www. djti.uz](http://www.djti.uz)