

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKUL'TETI
SPORT FAOLIYATI KAFEDRASI 5610500 – SPORT
FAOLIYATI (FAOLIYAT TURLARI BO'YICHA)
YO'NALISHI
4-BOSQICH, 404-GURUH BITIRUVCHISI
RAHMATOVA DILNOZA MIRYUSUF QIZINING
Bakalavr darajasini olish uchun yozgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**MAVZU: Yosh voleybolchilarning mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirish
yo'llarini aniqlash**

Ilmiy rahbar:

p.f.n.dots T.Ismoilov

Namangan-2019

MUNDARIJA

	KIRISH	3
I-BOB.	JISMONIY TAYYORGARLIKNING PEDAGOGIK ASOSLARI	8
1.1.	Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va asoslari	8
1.2.	Jismoniy sifatlarni tarbiyalash	14
1.3.	Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash	33
1.4.	Voleybolchilarni ishtimoiy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalarini ahamiyati	45
	Bob bo'yicha xulosa	49
II-BOB.	TADQIQOTNI TASHKIL QILINISHI VA O'TKAZISH USLUBIYOTI	
2.1.	Tadqiqot ishining uslublari	50
2.2.	Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va amaliy tajribalarni umumlashtirish	50
2.2.1.	Pedagogik kuzatishlar	50
2.2.2.	Voleybolchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash	50
2.2.3.	Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash	51
2.2.4.	Tadqiqot ishini tashkil etish	51
2.2.5.	Matematik statistik usullar	51
III-BOB.	YOSH VOLEYBOLCHILARNI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH BO'YICHA O'TKAZILGAN TAJRIBANI SAMARADORLIGI	
3.1.	Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiylash	52
3.2.	O'tkazilgan tajriba sinov ishlari natijasi va samaradorligi ..	61
	Bob bo'yicha xulosa	67
	XULOSA	68
	AMALIY TAVSIYALAR	69
	FODALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	70

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda istiqlolning ilk kunlaridan yosh avlodni xar tomonlama unib-o'sishlari uchun katta ishlar amalga oshirildi. Respublikamiz rahbariyati tomonidan yosh avlod tarbiyasiga ularni har tomonlama yetuk bo'lib ulg'ayishlari uchun alohida e'tibor qaratildi.

Istiqlolning dastlabki kunlaridan boshlab, yurtimizda barcha soxalarga e'tibor berildi. Yosh avlodni xar tomonlama barkamol va sog'lom bo'lishlari uchun jismoniy tarbiya va sportga ham katta e'tibor qaratiladi.

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

Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab xukumatimiz raxbariyati diqqat-e'tiborini muntazam ravishda yosh avlod tarbiyasiga qaratib kelmoqda. Shu boisdan ham "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, "Ta'lim to'g'risida"gi qonunlar va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni qabul qilinishi, "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis etilishi, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" to'g'risidagi qarorlar fikrimizning yorqin ifodasidir.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov yosh avlodni har tomonlama barkamol, etuk inson bo'lib voyaga etishishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta ekanligini ko'rsatib bergan.

"Yoshlarimizni har tomonlama etuk va sog'lom qilib etkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir".

Sport tinchlik elchisi, xalqlar o'rtasida do'stlik va hamjixatlikni mustahkamlashda noyob vosita bo'lib kelgan va shunday bo'ladi.

Bugungi kunda ham Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev va hukumatimiz raxbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha katta ishlar qilinmoqda. Hukumatimiz rahbariyatini sportga bo'lgan etibori tufayli jismoniy tarbiya va sport

bo'yicha alohida vazirlik tuzilganligi, bu soxadagi kelgusida qilinadigan ishlarimizga zamin yaratadi.

So'ngi behs yil ichida Respublikamizda jismoniy tarbiya sportni rivojlantirish uni moddiy texnika bazasini mustahkamlash uchun bir trilion ikki yuz o'ttiz milliart so'm mablag' ajratildi bu hukamatimir rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan etiborini yorqin ifiodasidir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi va maktab ta'limini rivojlantirish davlat umum milliy dasturining amalga oshirilishi natijasida umumta'lim maktablarining qariyb 9 mingtasi, ya'ni deyarli hammasi, 1 ming 800 dan ortiq sport zali namunaviy loyixalar asosida barpo etildi yoki kapital rekonstruktsiya qilindi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport soxasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shaxar va qishloqda zamonaviy talabalarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jixozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo'yicha amalga oshirayotgan ishlarimiz o'zining ijobiy samarasini bermoqda.

Istiqlol yillarida yurtimizda 1 ming 200 dan ziyod yangi sport inshooti barpo etilib, ularning mingdan ortig'i qishloq joylarida qurildi. Bu esa 260 ming nafardan ziyod bolaning sportning ko'plab turlari bilan muntazam shug'ullanishi uchun imkoniyat yaratdi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari oldida turgan asosiy vazifalardan biri, bu yoshlarimizni har tomonlama tarbiyalashdan iboratdir. O'sib kelayotga nyosh avlodni har tomonlama tarbiyalshda voleybol sport turini ahmiyati kattadir Shu boisdan ham biz tomonimizdan tanlangan "Yosh voleybolchilarnining mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llarini aniqlash" dolzarb mavzulardan biri bo'lib hisoblanadi.

Muammoni o'rganganlik darajasi.

Ushbu muammo mavzuni yoritishga oid bo'lgan bir qator ilmiy-uslubiy adabiyotlarni ko'rib chiqish orqali chuqur, batafsil va atroflicha malumotlar to'plandi.

Bir qator mualliflar yosh voleybolchilarning mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llarini aniqlash bo'yicha o'z fikrlarini bildirishgan.

R.Nasimov (1995) o'z uslubiy tavsiyanomasida voleybolchilarni jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini aniqlash usullarini ko'rsatib bergan.

Jismoniy tayyorgarlikni oshirish voleybol o'yinida g'alaba qilishga muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishni yo'llari turlichadir. T.S.Usmonxo'jaev., F.Xo'jaev (1992), M.Qurbonova (2009) voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini xarakatli o'yinlar asosida oshirish lozimligini ilmiy-uslubiy ishlarida ko'rsatib o'tishgan.

Yosh voleybolchilarni jismoniy sifatlarini xarakatli o'yinlar orqali oshirishni M. Qurbonova 2006 G.M.Salimov (2007), F.Xo'jaev., K.Raimqulov (2008), M.Arslanova (2009), T.U.Ismoilov (2010)lar ilmiy tadqiqot ishlarida ko'rsatishgan.

A.V.Ivoylov (1985), Yu.D.Jeleznyak (1988) Yu.D.Jeleznyak va boshq. (2002), I.R.Ayrapetyants (2006) M.Qdirova (2018) lar ham o'z darsliklarida, monografiyalarida voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llarini ko'rsatib berishgan.

Yu.D.Jeleznyak., I.N.Sulupkiy (1989), Yu.D.Jeleznyak., A.V.Ivoylov (1991) I.R.Ayrapetyants (2006) M.Qdirova (2018) voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha bir qator ishlarni amalga oshirganlar.

R.Nasimov (1995)., A.A.Po'latov (1997), Yu.D.Jeleznyak., I.R.Ayrapetyants., M.P.Pimenov (1998), M.Qurbonova (1999), A.A.Po'latov, Sh.X.Isroilov (2009) I.R.Ayrapetyants., A.A.Po'latov (2011) M.Qdirova (2018) umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarliklarni oshirish bo'yicha tavsiyalarni o'quv va uslubiy qo'llanmalarida yoritib berishgan.

Tadqiqot maqsadi: Yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishni ilmiy pedagogik jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari. Mavzuga oid ilmiy nazariy, uslubiy manbalarni taxlil qilish va o'rganish, muammoni dolzarbligini ilmiy jihatdan asoslash;

yosh voleybolchilarni mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirishni aniqlash;

yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishini aniqlash;

yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Tadqiqot ob'yekti va predmeti: yosh voleybolchilarni darsdan keyingi to'garak mashg'ulotlari jarayoni, mashg'ulotlar mazmuni shakli va vositalari.

Tadqiqot metodlari: nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, suhbat, antropometriya, test, matematik-statistika, pedagogik tajriba.

Tadqiqot ishining ilmiy farazi: yosh voleybolchilarning mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda:

- voleybol to'garagida mahsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositalaridan samarali foydalanilsa;

- jismoniy yuklamalar hajmi talab darajasida oshirilsa;

- jismoniy tayyorgarlikni oshirishda voleybolchilarning pedagogik xususiyatlari inobatga olinsa ta'lim va tarbiya ishlari samarali bo'ladi hamda maqsadga osonroq erishiladi.

Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar:

1. Ilmiy – uslubiy adabiyotlar taxlili va mavzuni dolzarbligini pedagogik asoslash.

2. yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi.

3. yosh voleybolchilarni mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llarini aniqlash ijtimoiy pedagogik muammo ekanligi, voleybol to'garagi va kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarini ahamiyati.

Tadqiqot ishining ilmiy yangiligi: yosh voleybolchilarning mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llari aniqlandi;

yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi aniqlandi.

Tadqiqot ishining ilmiy va amaliy ahamiyati.

-bitiruv malakaviy ishini xulosa va amaliy tavsiyalaridan, umumiy o`rta ta`lim maktablarining jismoniy tarbiya o`qituvchilarining darsdan keyingi voleybol to`garagida; bolalar va o`smirlar sport maktablarining voleybol bo`yicha sport murabbiylarini o`z ish faoliyati jarayonida; oliy o`rta maxsus ta`lim muassasalaridagi o`quvchilarga, o`quv yurtlarida talabalarga va malaka oshirish kurslaridagi tinglovchilarga ma`ruzalar o`qishda; ilmiy-uslubiy va o`quv adabiyotlarini yangi avlodini yaratishda foydalanish mumkin.

**Ishni sinovdan o`tish:** bitiruv malakaviy ish sport faoliyati kafedrasida ma`ruza qilingan va muhokamadan o`tgan.

Bitiruv malakaviy ishini tuzilishi: bitiruv malakaviy ishi kirish, 3 bob, umumiy hulosa va amaliy tavsiyalar hamda foydalanilgan adabiyotlar ro`yxatidan iborat bo`lib 60 betni tashkil qiladi, unga 2 ta jadval kiradi

I-BOB. JISMONIY TAYYORGARLIKNING PEDAGOGIK ASOSLARI.

1.1. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va asoslari

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat «havoda», ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'laoladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, «libero» o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan to'g'ri amalga oshirilishi, to'rnining pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi «razminka» davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordi-yu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarini, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatлари uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab

kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm. va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir

zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroi chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarning funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizm-ning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;
 - o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;
 - o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.
- MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;
- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;
- v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.
2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.
3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.
4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.
5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va

hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

1.2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash, Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bularning eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;

4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega.

Aynan mana shu qobiliyatni o'zlashtirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'zlashtirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektдан ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Voleybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalash kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo‘riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo‘llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg‘ulotda o‘z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo‘ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug‘ullanuvchilar har safar o‘zlari uchun eng yaxshi natija ko‘rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o‘rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to‘la tiklanishini ta‘minlaydigan darajada katta bo‘lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o‘rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to‘la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo‘lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg‘ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to‘xtatish uchun birinchi signal bo‘lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o‘shishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo‘lishi uchun mashg‘ulotlarda o‘yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko‘tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo‘r berishga majbur etadi – bu esa ko‘p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug‘ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo‘llab va ularni ko‘p jihatdan o‘zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o‘zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo‘l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko‘rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo‘lgan qarshilik qancha ko‘p bo‘lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o‘zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar

Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.
2. Absolut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar, namoyon qilingan kuch tushuniladi.
3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;
2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.
3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari
4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.
- 10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.
11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.
12. Chuqurlikka sakrashlar

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Voleybolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavgani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat

(vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180°, 270°, 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.
6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi

Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;

- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarini ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

- 1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2 va 3-sida 3-4 min, 3 va 4-sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 min. bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni, uzoq vaqt)

bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi voleybolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek,

voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalambor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130–150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200–300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Nagruzkalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4–5-seriyalarda 1–1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3–4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga «mökkisimon yugurishlar»

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatla-nayotgan qismiga tashqi kuchlar–og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

1.3. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat «havoda», ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'laoladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, «libero» o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan to'g'ri amalga oshirilishi, to'urning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi.

Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi «razminka» davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordi-yu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, yuksak sport mahoratini ta‘minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.

Inson bolalikdan turli yo‘nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma‘lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to‘xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari, o‘yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta‘lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to‘g‘ri qo‘llash, ularni bolalar qanday o‘zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to‘g‘ri yo‘nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma‘lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug‘ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o‘zlashtirib olishi nafaqat uni o‘sib, yashab kelayotgan muhitga bog‘liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo‘nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro‘zg‘or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o‘rni turlicha bo‘ladi. Shunday bo‘lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o‘ziga xos ulushga ega bo‘ladi. Ammo

qanday bo'lsin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan

ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm. va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

- 1.Sog'liqni mustahkamlash.
- 2.Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
- 3.Harakat sifatlarini rivojlantirish.
- 4.Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
- 5.Organizmnining o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
- 6.O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarini rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat

malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizm-ning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;

- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

a)tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b)chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v)harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g)chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d)egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1.Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2.Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

3.Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4.Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5.Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli

hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Tezkorlikni tarbiyalash.

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1)retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2)qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3)qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4)signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
- 5)mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi.

Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;

4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi.

Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega.

Aynan mana shu qobiliyatni o‘stirishga alohida e‘tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko‘rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to‘satdan paydo bo‘lishi, sportchi bilan buyum o‘rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to‘p (tennis to‘pi) bilan bajariladigan harakatli o‘yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o‘yindagi to‘p) siljiy boshlaguncha ko‘rib qolingani bo‘lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to‘pga zarb berayotgan o‘yinchining harakatlariga binoan to‘pning yo‘nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko‘rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o‘stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg‘ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug‘ullanuvchilarga harakatdagi obyektidan ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o‘zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo‘lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog‘liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o‘zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog‘liq. Voleybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo‘lgan talab nihoyatda katta.

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo‘lgan o‘zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalani kerakligi o‘rgatiladi; keyinchalik shug‘ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so‘ng uch xildan biriga, to‘rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug‘ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo‘lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog‘liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog‘liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo‘lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi.

Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo‘lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo‘riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo‘llaniladi. Bundagi asosiy tendensiya mashg‘ulotda o‘z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo‘ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug‘ullanuvchilar har safar o‘zlari uchun eng yaxshi natija ko‘rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o‘rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to‘la tiklanishini ta’minlaydigan

darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2)tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

1.4.Voleybolchilarni ishtimoiy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalarini ahamiyati.

Jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra gurux va kichik guruxchalarga taqsimlanadi. Turli jismoniy mashqlar ko'plab o'xshash belgilarga ega. Mashqlarni guruxlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhim. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan tasniflar ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlariga qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tavsifni tez topishga yordam beradi.

Harakatli va sport o'yinlari, engil atletika , suzish, turizm. Bu guruxlarning har biri o'ziga hos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruxchalarga bo'linadi.

Harakatli va sport o'yinlarga tavsif. Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi.

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlar namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqozo etiladigan hatti-harakatni yuzaga keltiradi, ahloqiy fazilatlar (o'zaro yordam, ongli intizom va boshqalarni) tarbiyalashga harakat usullarini tanlashda mustaqillik ko'tsatishlari, sabotlilik

ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. O'yin faoliyati majmua harakaterga ega turli harakatlar uyg'unligi (yugurish, sakrash va boshqalar) ko'riladi.

Xalqimizning ming-ming yillar bosib o'tgan tarixiy yo'lida, tajriba-sinovlardan qayta-qayta o'tib, yaxlit va mukammal holga kelib, bizgacha etib kelgan talablar harakatli o'yinlarning mazmuni yo'nalishiga qarab quyidagicha turlarga bo'lish mumkin.

1.Mavsumiy talabalar harakatli o'yinlari: ilk bahor, yoz, qish mavsumlarida o'ynaladigan o'yinlar.

2.Mehnat bilan bog'liq talabalar harakatli o'yinlari: "Ekin ekish", "Qovun-qovun", "O'rik qoqish", "Qovun sayli" va boshqalar.

3.Jismoniy harakatli talabalar o'yinlari: "Quvlashmachoq", "Kes-kes", "Ko'rpa yopildi", "Ziyrak", "G'oz-g'oz", va boshqalar.

4.Hayvonlar va tabiat hodisalari bilan bog'liq talabalar harakatli o'yinlari.

"Engil atletika" turlari xaqida tushuncha beradigan bo'lsak, Engil atletika-yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan iborat sport turidir.

Engil atletika mashqlarining tasnifi. Engil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va qo'p kurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisini ham xilma-xil turlarga bo'linadi.

1.Yurish - sportcha yurish: (stadion yo'lkasida yurish 3 km , 5 km.

2.Yugurish - tekis yugurish qisqa masofaga yugurish 30 m, 60 m,100 m, 200 m, va 300 m. O'rta masofalarga yugurish 500 m dan 2000 m gacha, uzoq masofalarga yugurish 1000 m dan 3000 m gacha yugurish

3.Tabiiy sharoitda yugurish - Ochiq joyda yugurish (kross) 1 km dan 10 km gacha yugurish.

4.Estafeta yugurish - masofaning uzokligi hamda bosqichlarning soniga qarab quyidagi bosqichlarga bo'linadi: masofaga 2x60, 4x100 m masofaga chopish ham keng tarqalgan.

5.Sun'iy to'siqlar osha yugurish - o'z ichiga g'ovlar va to'siqlar osha yugurishni qamrab oladi. G'ovlar ustidan yugurish 60, 80, 100, 110 m. larga.

Engil atletika mashqlarining umumiy xarakteristikasi:

1.Yurish - insonning joydan-joyga ko`chishdagi oddiy usul bo`lib turli yoshdagilar uchun ajoyib insoniy mashq xisoblanadi.

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo`ladi: poxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish.

2.Yugurish - bir joydan ikkinchi joyga ko`chishning tabiiy usuli bo`lib, engil atletikaning asosiy mashgulotlaridan xisoblanadi.

Yugurishda butun organizmning ish faoliyatiga qo`yiladigan talab yurgandagiga nisbatan anchagina katta bo`ladi. Chunki, yugurganda a`zoyi badandagi mushak guruxlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak - qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi.

Estafetali yugurish - bunda jamoa – jamoa bo`lib yuguriladi: – jamoada yugurivchilar qancha bo`lsa, masofa ham shuncha bosqichlarga bo`lingan bo`ladi.

3. Sakrash - to`siqlardan o`tishning tabiiy usuli bo`lib, qisqa vaqt ichida asab-mushak ko`chiga maksimal zo`r berish bilan tavsiflanadi.

4.Uloqtirish - maxsus snaryadlarni uzoqliqqa itqitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish mashqlari kuch va tezlik sifatlarini shakllantiradi. Uloqtirish kuchli sifatlarini shakllantiradi.

Uloqtirish - chopish, snaryadni ushlash usuliga qarab qo`yidagicha bajariladi: aylanish usuli bilan disk yadro itqitiladi; chopish usuli bilan nayza, granata va koptok uloqtiriladi.

Suzish turiga tavsif - bu jismoniy harakat bo`lib, suv yuzasida (yoki ostida) ko`rsatilgan yo`nalishlar bo`yicha o`quvchining xech qanaqangi tashqi kuch ta`sirisiz harakatlanishidir.

Suzish o`quv fan sifatida o`quvchi tanasi bilan suv o`rtasida bo`ladigan uzviy bog`lanishlar haqidaga qonuniyatlarni o`z bilim doirasi ichiga qamrab olgan holda o`rganadi.

Yuqorida aytib o`tilgan suzishning o`ziga jixatlar talabalar va o`smirlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Suzish bilan shug`ullanishlar kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlanishiga imkon yaratadi. Suzish mashg`ulotlari va musobaqalarini to`g`ri tashkil qilish intizomlilik, tashkilotchilik, intiluvchanlik, irodalilik, quvnoqlik, ishchanlik va to`g`ri qaror qabul qiluvchanlik kabi sifatlarni tarbiyalashda ijobiy ta`sir qiladi.

Turizmga tavsif. Harakat ko`nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlanishiga imkon beradi. O`quvchilar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda (piyoda yurish, velosipedda yurish va boshqalar) shahar tashqarisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr chog`ida yo`l-yo`lakay turli mashqlarni bajarish mumkin (masalan, to`nkalar ustidan sakrash, arqonchalardan sakrab o`tish, arg`amchidan sakrash, koptok bilan bajariladigan mashqlar, harakatli o`yinlar va boshqalar), jismoniy mashqlarni ochiq xavoda bajarish sog`lomlashtirish ishining samaradorligini oshiradi.

Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini ochiq xavoda tashkil qilish va o`tkazish bilan birga tabiatning sog`lomlashtirish kuchlari (suv xavo, quyosh)dan ham unumli foydalaniladi.

Bob bo`yicha xulosalar.

Mavzuga oid bo`lgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlilidan ma`lum bo`ldiki, yosh voleybolchilarni tayyorgarligini oshirishga bag`ishlangan adabiyotlar bo`lsada, ularda voleybolchilarning pedagogik xususiyatlariga etarli darajada e`tibor ko`rsatilmagan.

Olib borilgan pedagogik kuzatishlardan ayon bo`ldiki, hozirgi kunda umumiy o`rta ta`lim maktablarida darsdan keyingi voleybol mashg`ulotlariga e`tibor qaratilgan bo`lsada, ularni sifati talab darajasiga etarli javob bermaydi.

II-BOB. TADQIQOTNI TASHKIL QILINISHI VA O`TKAZISH USLUBIYOTI.

2.1.Tadqiqot ishining uslublari

Tadqiqot ishini tashkil qilish va o`tkazishda quyidagi usullardan foydalanildi.

- A) Ilmiy – uslubiy adabiyotlar taxlili
- B) Pedagogik kuzatish
- V) Jismoniy rivojlanish
- G) Jismoniy tayyorgarlik
- D) Pedagogik tajriba
- Y) Matematik statistik usullar

2.2.Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish va amaliy tajribalarni umumlashtirish

Voleybolchilarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirishga bag'ishlangan ilmiy – uslubiy, pedagogik – fiziologik soxadagi adabiyotlar taxlili qilinib umumlashtirildi. Mavzuga oid bo'lgan adabiyotlarni taxlil jarayonida voleybolchilarning texnik, taktik, psixologik, integral va jismoniy tayyorgarligi, rivojlanishi o`rganildi.

Amaliy tajribalarni umumlashtirish maqsadida voleybolchilar bilan shug'ullanuvchi murabbiylar bilan yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish bo'yicha suxbatlar qilindi.

2.2.1. Pedagogik kuzatishlar

Pedagogik kuzatishlar asosan Namangan viloyati Chust tumanidagi bir qator umumiy o`rta ta'lim maktablarida o`tkazildi. Bunda asosan maktabdagi darsdan keyingi sport to`garaklarida voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligi va boshqalar kuzatildi.

2.2.2.Voleybolchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash

Voleybolchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagi asosiy antropometrik ko`rsatkichlar asosida aniqladik:

- 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)

2.2.3.Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash

Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashda quyidagi testlardan foydalandik:

- A)30 m.gacha yugurish (soniya)
- B)4 x 10 metrga makkisimon yugurish (soniya)
- V)Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)

G)Oyoqlarning orasini 30 smga ochib erga o'tirgan holatda tizzalarini bukmasdan oldinga intilish (sm)

- D) 1 daqiqa davomida gavdani bukib yozish (marta)

2.2.4. Tadqiqot ishini tashkil etish

Tadqiqot ishi 2018-2019 o'quv yilida Chust tumanidagi 1 va 7-umumiy o'rta ta'lim maktablarda o'tkazildi. Tadqiqot ishida 64ta voleybolchi ishtirok etdi.

Tadqiqot sentyabr oyidan aprel oyigacha davom etdi. Tadqiqot ishidan oldin tajriba va nazorat guruhlaridagi voleybolchilarning jismoniy rivojlanishini va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari testlar hamda antropometrik ko'rsatkichlar orqali aniqlandi.

2.2.5. Matematik statistik usullar

Tajriba asosida yig'ib olingan ma'lumotlarni matematik-statistik usulda taxlil qilishda V.I.Ivanova, va F.A.Kerimovlarning adabiyotlaridan foydalanildi.

III-BOB. YOSH VOLEYBOLCHILARNI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH BO'YICHA O'TKAZILGAN TAJIRIBANI SAMARADORLIGI.

3.1. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiylash

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lib to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish», to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

Maxsus kuchni rivojlantirish

Voleybolda qator o'yin malakalari – to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rtashtiriladigan og'irlik moslama) va turli trenajorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu bo'g'imda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;
- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);
- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;
- o'ng va chap qo'l bilan amortizatorida zarba malakasini taqlid qilish;
- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan «yurish», «siljib yurish», «sakrab yurish»;
- shu holatda – turli yo'nalishlarga;
- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;
- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish va hokazo.

Sakrovchanlik

Voleybolida aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo

Maxsus tezkorlik

Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo‘ylab harakatlanishi va o‘yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo‘ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o‘yin vaziyatini o‘zgarishi va uni baholash, raqib o‘yinchining joylashishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko‘p martalab ijro etish tezligi.

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to‘pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo‘lini yuqoriga ko‘tarsa – sakrab to‘p uzatish taqlidi va hokazo;

- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

- har bir zonada shu zona o‘yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Masalan: 1-zona – to‘p kiritish; 6-zona – raqib tomondan yo‘naltirilgan to‘pni yiqilib olish; 5-zona raqib tomondan kiritilgan to‘pni 2-zonaga uzatish; 4-zona – baland uzatilgan to‘p – sakrab zarba berish; 3-zona – qisqa uzatilgan to‘p – sakrab zarba berish; 2-zona – 2, 3 va 4-zonalarda to‘siq qo‘yish va hokazo.

Maxsus chidamkorlik

Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o‘yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e‘tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa so‘nggi partiyalarda o‘zini «men»ligini ko‘rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan, shu sifat yoki o‘yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo‘ylab harakatlanish va o‘yin malakalarini katta tezlikda ko‘p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko‘p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20–30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1–3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4–10 marta teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- «mokkisimon» yugurish;
- «archasimon» yugurish;
- «yulduzsimon» yugurish;
- maydonchada diagonal yo'nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og'irlik moslamalar bilan bajarish;
- 2, 3, 4-zonalarda to'siq qo'yish taqlidi;
- 2, 3, 4-zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda to'pni yiqilib «olish» taqlidi va hokazo.

Sakrash chidamkorligi

Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o'yin malakalari (to'p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to'siq qo'yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o'yin) davomida sakrab o'yin malakasini ijro etish juda ko'p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- 20 kg shtanga (yoki biror yuk) 1,5 daqiqa o'tirib turish;
- oyoq va belga joylashtirilgan og'irlik moslamalari bilan imkoni boricha sakrash;
- 1 daqiqa davomida har 30 s dam olishdan so'ng to'siq malakasini taqlid qilish (3–5 marta);
- qurbaqacha sakrash estafetasi;
- kengurucha sakrash estafetasi;
- chumchuqcha sakrash estafetasi;
- qopni kiyib sakrash estafetasi;
- trenajorlarda mashq qilish va hokazo.

O'yin chidamkorligi

O'yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o'z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo'lib, uni rivojlantirish, odatda, o'yin partiyalarini ko'paytirish (6–9 partiya) hamda o'yinni to'liq (6–6) va to'liqsiz (5–5, 4–4, 3–3) tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Boshqacha

qilib aytganda o'yin vaziyati o'yinchilardan ma'lum mazmun va yo'nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so'ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo'nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchichlardan o'ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig'ma) sifat bo'lib o'z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to'g'ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatning yuqori saviyada ijro etilishi vestibular apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Namunaviy mashqlar:

- 5 marta oldinga o'nbaloq (kuvirok) oshish – sakrab zarba berish taqlidi 5 marta orqaga o'nbaloq oshish – yiqilib to'pni qabul qilish taqlidi;
- shu mashq to'siq qo'yish va sakrab to'p uzatish taqlidi bilan bajariladi;
- shu mashq sakrab o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib qo'nish mashqi bilan ijro etiladi.

Bunday o'yinlar partiyalari oraliqlarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- 15 marta o'ng oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;
- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;
- shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to'pni yiqilib qabul qilish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalari taqlid qilinadi;
- «mokkisimon» yugurish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o'yin malakalarini taqlid qilish;
- «archasimon» yugurish va o'yin malakalari taqlidi;
- ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar;
- ma'lum vaqt davomida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkoni boricha ko'p marta samarali o'yin malakalarini bajarish (to'p bilan) va hokazo.

Maxsus chaqqonlik

O'yin davomida keskin o'zgarib turuvchi o'yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqozo etadi:

- to'siqlar osha (3 ta ketma-ket to'siqdan) oldinga va orqaga chopish-to'siq qo'yish-sakrab zarba berish;
- yiqilib to'pni qabul qilish – sakrab to'p uzatish taqlidlari.

Maxsus egiluvchanlik

Voleybol o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin egallaydi. Voleybolchining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim. Me'yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o'yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan: ko'krak bilan yiqilib to'pni qabul qilishda ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'imlarni «qisish»ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- o'tirgan holatda gavdani bukish–peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- «bukri ko'prik» mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o'ng va chap tomonga) harakatga keltirish;
- ikki shug'ullanuvchi turli holatlardan bir-birini bukish, egish, burish, «yozish» mashqlarini bajaradi va hokazo.

Maxsus jismoniy sifatlar taraqqiyotini baholashda qo'llaniladigan test mashqlari va ko'rsatkichlari

Sakrash chidamliligi:

1. Chopib kelib 2 (4)-zonlardan erkaklar uchun 3 min, ayollar uchun 2 min davomida zarba berish mashqini bajarish. Mashqni ijro etish shiddati erkaklar uchun bir minutda 12 zarba, ayollar uchun – 10 ta. Ushbu test samarasini baholashda to'pni ikkita 3x3 nishonga tushirilishi hisobga olinadi. Zarba berish uchun chopib kelish 3 metrli chiziqdan boshlanib, har bir zarbadan so'ng voleybolchi tezlik bilan dastlabki joyga qaytib keladi va mashq shu tarzda davom ettiriladi. Nishonlar maydonchani 3 metrli chizig'i ortiga yon chiziqlarga tutash chiziladi. Zarba har bir nishonga navbatma-navbat beriladi. To'rga tegib ketgan to'p, maydondan tashqariga chiqqan va nishonga tushmagan to'p hisoblanmaydi.

Baho: (to'pni «yo'qotish»)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	3-4	3-4
Yaxshi mahorat -	6-8	6-8
O'rta mahorat -	10-12	10-12

2. Joydan ikki oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash (har bir voleybolchi o'zining bo'yiga nisbatan: erkaklar – 1 m va ayollar – 80 sm balandlikda o'rnatilgan belgiga ikki qo'li bilan tegishi kerak).

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	70	60
Yaxshi mahorat -	60	50
O'rta mahorat -	45	35

Tezkor kuch.

Oyoq mushaklari kuchi:

20 min ichida tez o'tirib-turish (soni)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	22	22
Yaxshi mahorat -	20	18
O'rta mahorat -	17	15

Qo'l kuchi: 10 sekund davomida qo'llar bilan tayanib yotgan holda qo'llarni tez egish va yozish:

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	14	10
Yaxshi mahorat -	10	7
O'rta mahorat -	7	5

Maxsus tezkorlik (sek)

1. Archasimon yugurish

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	22,5	23,0
Yaxshi mahorat -	23,5	24,0
O'rta mahorat -	25,0	26,0

2. Mokkisimon yugurish (9-3-6-3-9 m)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	7,0	8,0
Yaxshi mahorat -	7,5	8,5
O'rta mahorat -	8,0	9,0

3.2. O'tkazilgan tajriba sinov ishlari natijasi va samaradorligi.

O'quv yili mobaynida o'tkazilgan tadqiqot ishini samaradorligini aniqlash muhim ahamiyatga egadir. Shu boisdan ham 9-10 yoshli voleybolchilarni jismoniy rivojlanishlarini o'rganish maqsadida tajriba va nazorat guruxlaridagi voleybolchilardan o'quv yilini boshida va oxirida antropometrik ko'rsatkichlar olindi, matematik-statistik usulda tahlil qilindi va ma'lumotlar o'zaro taqqoslandi. Olingan antropometrik ko'rsatkichlar 3,2,1-jadvalda ko'rsatilgan.

Yig'ib olingan ma'lumotlarni tahlilidan ma'lum bo'ldiki, gavda uzunligi tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 3,3-3,4 sm,ga, nazorat guruhidagilarda esa 3,1-3,2 sm,ga o'sgan.

Gavda og'irligi tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 3,5-3,6 kg,ga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida 3,7-3,8 kg,ga ortgan.

Ko'krak qafasining kengligi tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 3,6-3,9sm,ga, nazorat guruhidagi o'g'il va qizlarda esa 3,3-3,5 sm,ga kengaygan.

O'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 50-60 mm,ga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida esa 45-50 mm,ga ko'paygan.

Qo'l panja kuchi o'ng qo'l tajriba guruhi o'g'il va qizlarda 2,6-2,2 kg,ga, nazorat guruhidagi tengqurlarida 2,4-2,0 kg,ga, chap qo'l tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 2,1-1,9 kg,ga nazorat guruhidagi bolalarda 1,8-1,8 kg,ga ortgan.

O'tkazilgan ilmiy izlanishdan ma'lum bo'ldiki, 9-10 yoshli voleybolchilardan dastlabki va yakuniy jismoniy rivojlanish bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda ikkala guruhda ham natijalar ijobiy tomonga o'zgarganligi aniqlandi.

Tajriba va nazorat guruxlaridagi voleybolchilarni o'zaro taqqoslaganimizda tajriba guruhidagi o'g'il va qizlar barcha olingan antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha yaxshi natijalar ko'rsatishganligi ma'lum bo'ldi.

9-10 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayorgarligini aniqlash maqsadida testlar oldik. Olingan testlar 3.2.2-jadvalda keltirilgan.

Olingan test natijalari taxlilidan ma'lum bo'ldiki, 30 metrga yugurishda tajriba guruhidagi o'g'il va qizlarda 1,0-0,8 soniya, nazorat guruhidagi tengqurlarida 0,8-0,6 soniya farqi bilan yaxshi natija ko'rsatkichga erishgan.

4 x 10 metrga makkisimon yugurishda tajriba guruhi o'g'il qizlarida 1,0-0,7 soniyaga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida 0,8-0,6 soniyaga natijalar yaxshilangan.

Turgan joyidan uzunlikka sakrashda tajriba guruhi o'g'il qizlari 16,7-14,2 sm ga, nazorat guruhidagi bolalar esa 15,2-12,2 sm.ga natijalar ijobiy tomonga o'zgargan.

Oyoqarni orasini 30 sm ochib erga o'tirgan holatda tizzalarni bukmasdan oldinga engashishda tajriba guruhi bolalari 2,8-3,0 sm.ga, nazorat guruhidagi tengdoshlari esa 2,3-2,5 sm.ga egiluvchanliklari yaxshilangan.

Bir daqiqa davomida gavdani bukib yozish tajriba guruhi bolalarida 4,0-4,0 marta, nazorat guruhi o'g'il qizlarida 3,0-2,0 marta ko'proq bajarishdi.

O'tkazilgan tajribalardan ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat guruhlarida ham dastlabki va yakuniy testlar orasidagi farqlar ijobiy tomonga o'zgargan. Tajriba va nazorat guruhidagilarning natijalarni o'zaro taqqoslaganimizda tajriba guruhidagilar nazorat guruhidagilarga nisbatan hamma ko'rsatkichlari ijobiy tomonga o'zgarganligi ayon bo'ldi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlaridan ko'rinib turibdiki, 9-10 yoshli voleybolchilar bilan muntazam ravishda bolalarni pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

9-10 yoshli voleybolchilarning jismoniy rivojlanishi.

3.2.1-jadval.

T/ R	Antropo metrik ko'rsatki chlar	Jinsi	Tajriba guruxi			Nazorat guruxi		
			P	Tajribada n oldin	Tajribada n keyin	P	Tajribadan oldin	Tajribada n keyin
				x	x		x	x
1	Gavda uzunligi (sm)	O'	15	131,6	134,9	15	132,0	135,1
		Q	16	132,5	135,9	18	133,8	137,0
2	Gavda og'irligi (kg)	O'	15	30,6	34,1	15	30,1	33,8
		Q	16	30,9	34,5	18	30,8	34,6
3	Ko'krak qafasining kengligi (sm)	O'	15	60,2	63,8	15	60,5	63,8
		Q	16	60,1	64,0	18	60,4	63,7
4	O'pkanin g tiriklik sig'imi (ml)	O'	15	1560	1610	15	1560	1605
		Q	16	1580	1640	18	1565	1615
5	Qo'l panja o'ng kuchi (kg) chap	O'	15	17,0	19,6	15	17,1	19,5
		Q	16	15,6	17,8	18	16,0	18,0
		O'	15	15,8	17,9	15	16,0	17,8
		Q	16	14,9	16,9	18	14,0	15,8

9-10 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi.

3.2.2-

jadval.

T/ R	Testlar	Jinsi	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
			P	Tajribadan oldin	Tajribada n keyin	P	Tajribadan oldin	Tajribada n keyin
				x	x		x	x
1	30 metrga yugurish (soniya)	O	16	6,9	5,9	15	6,8	6,0
		Q	15	7,0	6,1	18	6,9	6,2
2	4 x 10 m.ga mokisimon yugurish (soniya)	O	16	12,6	11,6	15	12,4	11,6
		Q	15	12,9	12,0	18	12,9	12,1
3	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	O	16	106,1	124,8	15	108,2	125,7
		Q	15	103,1	119,5	18	105,0	117,9
4	Oyoqari orasini 30 sm ochib erga o`tirgan holda tizzalarini bukmasdan oldinga engashish (sm)	O	16	4,6	7,7	15	4,6	6,8
		Q	15	4,4	7,7	18	4,8	7,4
5	Bir daqiqa davomida davdani bukib yozish (marta)	O	16	20,0	24,0	15	19,0	22,0
		Q	15	19,0	22,0	18	20,0	22,0

Bob bo'yicha xulosa

9-10 yoshli voleybolchilarni mashg'ulotlarini tashkil qilish o'tkazilshda va jismoniy tayyorgarligini oshirishda eng avvalo ularning pedagogik xususiyatlarini xisobga olish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish lozim.

Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda xarakatli o'yinlardan foydalanish kerak.

XULOSA

1. Adabiyotlarni taxlilidan shunday xulosa qilish mumkinki 9-10 yoshli voleybolchilar uchun harakatli o'yinlar rejalashtirish berilgan bo'lsada lekin ularda umumiy va maxsus (texnik) tayyorgarligini rivojlantirishda texnik va taktik elementlarini takomillashtirish to'g'rsidagi materiallarni tanqisligi sezilishi aniqlandi.

2. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, egallangan malakalarini mustahkamlash uchun harakatli o'yinlardan faqat mashg'ulot asosiy qismining oxiriga qo'shib o'tilishi maqsadga muvofiqdir.

3. Sport anjomlarida bajarilgan mashqlardan so'ng voleybol sport turiga oid malakalarni mustahkamlash yoki takomillashtirish maqsadida, shug'ullanuvchilarning fiziologik yuklamasini hamda dars zichligini oshirishda mahsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositalari va elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar foydalanish mumkin.

4. Ushbu mashqlarda, o'yinda ishtirok etmagan, mushak guruhlari ishini talab qiladigan harakat bilan o'ynaladigan o'yin, masalan, sakrash, irg'itish voleybolchilar ustidan xatlab (mindi-mindi) o'tish estafeta o'yini yordamida, mustahkamlashga yordam berdi.

AMALIY TAVSIYALAR

Maktablardagi o'tkaziladigan sport kechalari va bayramlari voleybolchilarda sog'lom va quvnoq kayfiyat yaratish omillaridan biri xisoblanib, bunday tadbirlaridan o'rin olgan o'yinlar faol dam olish vositasigina emas, balki jismoniy tayyorgarlikni oshirish yo'llaridan biridir.

Voleybolchilarni mahsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish o'yin joyini, asbob-anjomlar va turli jihozlarni avvaldan tayyorlab qo'yish lozim.

Voleybolchilarni mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda uchun ularning pedagogik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Voleybolchilarni mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda shug'ullanuvchuilarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

FODALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni (1997. 29 avgust). Turkiston. –Toshkent: 1997. 30 avgust.
2. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Ma'rifat. –Toshkent: 1998. 1-aprel.
3. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni. (2015. 4.09) Xalq so'zi- Toshkent, 2015.5-sentabr.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni. – Toshkent: “Adolat”, 2017. -112 b.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 1-martdagi “Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Farmoni
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni (1993.4 mart). Turkiston –Toshkent: 1993. 6 mart.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 18-dekabrda “Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-4063-son qarori
8. Mirziyoev Sh. Erkin va faravon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O'zbekiston” NMIU, 2016 y.
9. Mirziyoev Sh. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. “O'zbekiston” NMIU, 2016 y.
10. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. –T.: “Manaviyat”, 2008.-176 b.
11. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2018.

12. Ayrapetyants L.R. Voleybolning rasmiy qoidalari. -T.: 2002.
13. Ayrapetyants L.R. Voleybol. -T.: Zar qalam, 2006. -24 s.
14. Ayrapetyants 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.
15. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. 131-135 b.
16. Ayrapetyants L.R., Po‘latov A.A. Voleybol. –T.: Fan va texnologiyalar, 2012. -212 b.
17. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. Voleybol. -M.: Fis, 1991.
18. Jeleznyak Yu.D. i drugie. Massoviy voleybol. –T.: Ibn Sino, 1994.-144 s.
19. Ivanova V.I. Osnovi matematicheskoy statistiki. – M.: Fis, 1990.
20. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zahiralari o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. –T.: Tasvir, 2008. -144 b.
21. Kdirova M. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. T.: 2018.
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 aniqash 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. Xo‘jayev F. Voleybol. Uslubiy qo‘llanma. – T.: “Tafakkur”, 2015. -96 b.

30. Xolmirzayev E.J. Sport o‘yinlari va o‘qitish metodikasi. –T.: 2011.-243

b.

31. Internet saytlari:

a) www.pedagog.uz.

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