

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқи

ТУРОБОВ ҲОТАМ ХУСАНБОЕВИЧ

**11-12 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

Таълим йўналиши: 5 810202 «Спорт» (волейбол)

ДИССЕРТАЦИЯ
педагогика магистри даражасини олиш учун ёзилган

Иш кўриб чиқилди ва
ҳимояга қўйилди.
«Жисмоний тарбия назарияси
ва услубияти» кафедра мудири
п.ф.д., проф. Керимов Ф.А.
«_____» _____ 2011й.

Илмий раҳбар:
проф. Юнусов Т.Т.

Тошкент – 2011й.

МУНДАРИЖА

Кириш	3
I боб. Адабиётлар таҳлили	6
Ёш волейболчиларни дастлабки тайёрлаш хусусиятлари	6
Волейбол ўйинида сакровчанлик сифатини аҳамияти	12
Ёш волейболчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг ва ҳаракатли ўйинлар ўрни	18
11-12 ёшли болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш	
халқ ҳаракатли ўйинлари	28
Ёш волейболчиларда махсус сифатларни ривожлантиришда масалалари	35
II боб. Тадқиқотни мақсади, вазифалари, услубияти ва уни ташкил қилиш	38
2.1. Тадқиқот мақсади	38
2.2. Тадқиқот вазифалари	38
2.3. Тадқиқот услублари	38
2.3.1. Илмий услубий адабиётлари таҳлили	41
2.3.2. Педагогик тест машқлари	42
2.3.3. Педагогик тажриба	43
2.3.4. Математик статистика услублари	43
2.4. Тадқиқотни ташикллаштириш	44
III боб. Тадқиқот натижалари	45
3.1. 11-12 ёшли волейболчиларнинг махсус жисмоний кўрсаткичлари	
Ҳолати	45
3.2. Дастлабки ўргатиш босқичида 11-12 ёшли волейболчилар сакровчанлигини махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ёрдамида самарали ошириш имконияти	48
Хулоса	60
Амалий тавсиялар	61
Иловалар	62
Адабиётлар	71

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Сўнгги йиллар давомида барча спорт турлари каби волейбол ҳам юртбошимизнинг оқилона сиёсати туфайли юксак траққиёт сари интиломоқда. Жумладан, «кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ғояларига ҳамоҳанг бўлган узлуксиз мусобақалар тизими дастурларида волейболни мустаҳкам ўрин эгаллаганлиги бунга яққол мисол бўла олади.

Шу билан бир қаторда волейболнинг халқаро миқёсидаги мавқеи ханузгача сезиларди даражада кўзга ташланмаяпти. фикримизча, бунинг сабабларидан бири шу кунгача болалар спортга жиддий эътибор қаратилмаётганида эди. Президентмиз И.А.Каримов ташаббуси билан 2002 йил 24 октябрда қабул қилинган.

«Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони ва шу масалага оид Вазирлар маҳкамасининг Қарори (30.10.02 й). Ушбу мумаммони изчиллик билан ижобий ҳал этилишга имкон яратади. Таъкидлаш ўринлики қайд этилган ҳужжатларда боллар спортини ривожлантиришга оид илмий-услубий тадқиқотларни ўтказиш асосида истеъдодли спортчилар тайёрлашнинг илғор технологияларини амалга тадбиқ қилиш зарурлиги алоҳида таъкидлаб ўтилган.

Замонавий волейболда сакраб ижро этиладиган ўйин малакаларининг самарадорлиги сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги билан бевосита боғлиқ. Бинобарин, юқори маҳоратли волейболчиларни тайёрлаш жараёнида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш муҳим аҳамият кашф этади. Маълумки, муқаддам волейбол ўйинида ҳужум зарблари асосан вертикал сакраш орқали ижро этилиб келинган бўлса, сўнгги йилларда бу малакаларни ҳимоя зонасидан амалга оширилиши борган сари кучайиб бораётганлиги диагонал (баландга узунликка) йўналишда

сакраш қобилиятини ҳам изчиллик билан шакллантириш заруриятини ўртага ташламоқда. Таъкидлаш ўринлики, сакраб ижро этиладиган ўйин малакалари (хужум зарбаси, тўсиқ қўйиш, узатиш, қабул қилиш, тўп киритиш) бир мусобақа учрашуви давомида 300-600 маротаба қайтарилиши мумкин.

Демак ушбу малакаларни кўп маротаба ижро этилиши сакраш билан белгиланади. Шундай экан сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини дастлабки ўргатиш босқичига узлуксиз шакллантириб борилиш мақсадга мувофиқдир. (Ю.Д. Железняк 1962, Перльман 1969, А.Б. Беляев 1975, Ахмеров 1978, Л.Р.Айрапетьянц 1983, Е.В. Фолин 1986, М.Байирбеков 2003 ва бошқалар).

Дастлабки ўргатиш босқичида ёш волейболчи болаларнинг сакровчанлигини ривожлантирувчи машқларни жуда эҳтиёткорлик билан қўллаш педагогик жараённинг энг асосий сифатларидан биридир. Чунки, меъёридан ортиқ бўлган машқларни сурункали қўллаш катта юклама сифатида, оёқ мушакларини ва бўғинларда зўриқиш асоратини вужудга келтирилиши мумкин. Бу эса бора-бора ўз навбатида патологик ўзгаришларга олиб келиши эҳтимолдан холи эмас. Аксинча меъёридан кам даражада қўлланиладиган машқлар сакровчанлик ва сакраш, чидамкорлигини ривожлантирмаслиги ёки суст ривожланиш исбот талаб қилмайди. Демак, ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнида, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, сакровчанликни ривожлантирувчи анъанавий ва ноанъанавий машқларни ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлигини тадқиқот асосида исботлаб бериб волейбол амалиётининг ўта долзарб масалаларидан биридир.

Илмий фараз. Ёш волейболчиларни тайёрлашда сакровчанликни ривожлантиришга оид махсус машқларни айланма тезланишлар билан боғлиқ бўлган ноанъанавий машқлар ва ҳаракатли ўйинлар таъсирида мунтазам қўллай бориш самарали натижага олиб келиши ўз исботини топади.

Ишнинг илмий янгилиги. Дастлабки ўргатиш босқичида ёш волейболчилар ўқув-машғулотларида сакровчанлик махсус сифатни ривожлантиришга оид махсус машқларни айланма тезланиш машқлари билан қўшиб қўллай бориш нафақат шу сифатларни жадал ўсишига олиб келди, балки баъзи бошқа сифатлар (куч, куч чидамкорлиги, тезкор-куч)ни ва мувозанат сақлаш функциясини ҳам шаклланишига имкон яратди. Амалдаги намунавий дастур асосида шуғулланиб келган шу ёшдаги болаларда эса бу сифатларнинг ўсиши нисбатан суст эканлиги аниқланди.

Ишнинг амалий аҳамияти. Тадқиқот давомида қайд этилган илмий натижалар, уларнинг муҳокамаси, фойдаланилган, тест-услублар, махсус ва ноанъанавий машқлар, ҳаракатли ўйинлар ишнинг якуний хулосаларини ёш волейболчиларни тайёрлаш амалиётига жорий этиш ўқув тренировка жараёнини самарали ташкил қилишига имкон яратади.

Ишнинг мақсади. Дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган ёш волейболчилар сакровчанлик сифатини ривожлантиришга мўлжалланган махсус ва ноанъанавий машқлардан ва ҳаракатли ўйинлардан иборат тренировка жараёни самарасини ўрганишга бағишланган.

Ушбу диссертация иши «Кириш» 3 та боб, «Хулоса», «Амалий тавсиялар» 12 та жадвал 2 та диаграмма ва адабиётлар рўйхатини ўз ичига олган бўлиб, компьютер матнида 70 бетдан иборат.

I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ

1.1 Ёш волейболчиларни дастлабки тайёрлаш хусусиятлари

Адабиётлар манбалари, педагогик кузатувлар ва мутахассисларнинг амалий тажрибалари БУСМ бошланғич тайёрлаш гуруҳлардаги болаларни танлаш, ёш волейболчиларни кейинги босқичма-босқич танлаш ва тайёрлаш бўлажак жараёнга тайёргарлик каби муҳим масъулиятли вазифа ҳисобланишини кўрсатади.

Кўп йиллик босқичма-босқич режа асосида тайёрлаш, ёш спортчилар индивидуал лаёқатларини жонлантириш, ҳаётий муҳим қобилиятларини кўп йиллик тайёрлик кейинги даврларида танлашда муҳим омил ҳисобланган организмнинг резерв имкониятларини максимал намоён этиш учун шароит яратиш керак.

Шундай қилиб, танлаш ва тайёрлашнинг ўзаро боғлиқлиги угулланувчиларни босқичма-босқич танлашни ва уларнинг жисмоний сифатларини босқичма-босқич ривожлантириш, танлаган спорт турида техник-тактик маҳоратини эгаллаш ва такомиллаштиришни кузда тутади (23,66).

Диссертация иши вазифалари бўйича ёш волейболчиларни тайёрлаш бошланғич даври мазмуни махсус аҳамиятга эга. Қатор мутахассисларнинг фикрича, (5,44,45,46,60) дастлабки тайёрлов даврида тайёрлаш мазмуни болаларнинг жисмоний ривожланишларига, таянч ҳаракатланиш аппарати мустаҳкамланишига, жисмоний сифатлар тарбияланишига (тезлиги, координацион қобилиятлари, эпчиллик ва бошқалар), шу жумладан, волейбол ўйинида техника асосларини эгаллашда зарур бўлган махсус жисмоний сифатлари ва қобилиятларини тарбиялашга ёрдам берувчи воситалардан фойдаланишдан иборат бўлиши керак.

Бола организми хусусиятларини, жисмоний ривожланганлиги

тайёргарлиги даражасини ҳисобга олиб кўпчилик муаллифлар (37,70,75,77). Жисмоний, баъзида эса техник тайёргарлик воситаси сифатида ҳам тайёрлаш бошланғич давларида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланишни тавсия этадилар.

Қатор мутахассислар (23,45,46) тайёргарлик бошланғич масалаларини ҳал этиш учун жисмоний машқлар билан бир қаторда волейболга тайёрлаш сифатида, халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш, зарур деб ҳисоблайдилар. Чунки бошланғич ва умумий таянч тайёргарлик даврида улар жисмоний ривожланиши масалаларини ҳал қилишга ва жисмоний, психологик сифатларини тарбиялашга ҳамда болаларнинг ҳаракатланиш усулларини кенгайтиришга ёрдам беради, булар техник-тактик ҳаракатларни эгаллаб олиш учун жуда муҳимдир. Бироқ ёш волейболчиларни танлаш ва тайёрлашда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самаралилигини ўрганишга бағишланган махсус ишларни адабиётлардан топа олмадик.

Биринчи босқичнинг мантиқий давоми ҳисобланган умумий таянч тайёргарлигида, нисбатан анча мураккаб масалалар ҳал этилиши керак, мана шу сабабли тайёрлаш мазмуни мунтазам мураккаблашиб боради. Ривожланаётган организм хусусиятларини ҳисобга олиб, шу жумладан, бола организми ривожланиши сенатив даврини ҳисобга олиб тайёргарлик воситалари камайтирилиб борилади (32,59).

Ёш волейболчиларни тайёрлаш мазмунига тезлиги, чаққонлик ҳамда тезлик-кучлилик сифатларини ривожлантириш учун соддалаштирилган қоидалар бўйича мини-гандбол ва мини баскетбол машқлари, ўйин техникасини ва техник ҳаракатларни эгаллаб олишни осонлаштирувчи махсус сифатлари ва қобилиятларини ривожланиш учун тайёргарлик ва йўналтирувчи машқлари, ўқув ҳамда назорат ўйинлари киритилади.

Қатор мутахассислар (46) машғулотларга мумкин бўлган гимнастик, акробатик, енгил атлетика машқларини, шуғулланувчилар ёши жисмоний қобилиятларини ҳисобга олиш билан сузиш машқини киритишни тавсия этадилар. Ушбу даврда жисмоний тайёргарлик мусобақаларига ўйин техникаси, мини-волейболга (12 ёшли болалар), «волейболга (18-14 ёшли болалар) ва албатта, волейбол махсус машғулотлари учун болаларни танлаш масалаларига катта эътибор бериш керак.

Бошланғич тайёрлаш даврида, ўқув-машқ ишларини қуриш хусусиятлари восита ва методларини танлашда универсаллик тамойилидан фойдаланиш, ҳар бир шуғулланувчининг хусусиятларини чуқур ўрганиш ҳисобланади (45).

Дарслар дастурлари асосий йўналиши- ўқитиш, уни амалга ошириш жараёни ёш волейболчиларни техник услублар кенг турларига муваффақиятли ўқитиш учун шарт-шароитлар яратиш ва кўп йиллик машқлар жараёни кейинги аврларида махсус жисмоний тайёргарлиги юксак даражасига эришиш учун керакли асослар яратиш билан боғлиқ бўлади.

Ўқитиш ҳар бир йилдан сўнг ёш спортчиларни тайёрлашга керакли тузатишлар киритилади, шу жумладан, йиллик даврида машқлар компонентларини ҳажмини тақсимлашга ва машғулотлар йуналганлигига тузатишлар киритилади. Биринчи ўқув йилига нисбатан иккинчи ўқув йилида умумий жисмоний тайёргарлигига ажратиладиган вақтни қисқартириш ҳисобига тактик ва интеграл тайёргарлиги соатлари сони ошириб борилади. Тайёрлашнинг иккинчи йили давомида ўрганилаётган техник услублар ҳамда тактик ҳаракатлар тўпламини кенгайтириш масаласи ҳам ҳал этилади.

Ўқув-машқ бажариш гуруҳларида талаблар янада ошади, масалан, йил бўйича соатлар ҳажми бу ерда 520 соатга етади, яъни бошланғич

тайёргарлик гуруҳларига қараганда 104 соатга кўп бўлади (44,45). Тайёргарлик турлари ҳажмларини тақсимлашда, 25% фоизи техник, 28% фоизи тактик, 21% фоизи интеграл тайёргарликка сарфланади.

Муаллифларнинг фикрига кўра, йил бўйича соатларни бундай тақсимлаш восита ва методларини тўғри танлаганда, ёш волейболчиларни тайёрлашда, уларнинг ёши ва жисмоний қобилиятларини ҳисобга олиб биринчи босқичда қуйилган вазифаларни ҳал этишга имкон беради. Уларнинг ёши ва жисмоний қобилиятларини ҳисобга олиш тайёрлаш стратегиясини шакллантиришда алоҳида аҳамиятга эга бўлади

Бошланғич ва умумий таянч тайёргарлигида ҳар томонлама тайёрлаш, ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириб, уларнинг спорт натижаларини ўсишига ижобий таъсир кўрсатишини ҳисобга олиш керак (72). Шунинг учун ёш волейболчиларни тайёрлаш биринчи ва иккинчи босқичларида фойдаланиладиган воситалар тайёрлаш учунчи ва тўртинчи босқичига қараганда, бироқ хосликларга эгаллиги бошланғич тайёрлаш даврининг муҳим хусусиятлари ҳисобланади.

Шу билан бирга бошланғич давр учун волейболчиларга меъерий талаблар фақат жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича кўзда тутилган. Фақатгина анча кейинги босқичларида асосан, мусобақалашиш фаолияти натижалари бўйича тактик ҳаражатларни баҳолашдан фойдаланилади.

Мазмунан турли хилдаги югуришлар, сакрашлар, улоқтириш 1 бошқа ҳаракатлар ташкил этган ўйинлар ҳаракатли ўйинлар деб аъалади.

Бундай ёндашишни тўғрилигига шубҳа қилмай, улар педагогик мазмундаги муаммоларни ва халқ ҳаракатли ўйинлари аҳамиятини ҳамда шунга мос - уларни турларини ўрганишда тўла мослигини, уларга хос алоҳида хусусиятлари сабабли ўзини оқламаслигини курамиз. Юқорида айтиб ўтилган ишда, халқ ҳаракатли ўйинларини турларга ажратиш

тажрибасига уриниб кўрилган, уни эътиборга олмаслик асло мумкин эмас.

Рақиб билан тўқнашмай ва у билан ку-рашда иштирок этмай ўйинчилар курашлари белгиси бўйича жамоа-ни (барча ўйинчиларнинг биргаликда иштирок этиши ва навбат билан иштирок этиши билан ҳамда олиб борувчи ва олиб борувчисиз, жамоасиз) эстафеталарни фарқ қилиш таклиф этилади.

Ҳаракатли ўйинларни ҳам, ҳаракатланиш ҳаракатлари бўйича ўхшатиш (таклид қилиш ҳаракатлари билан), югуриб ўтиш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, тўп, таёқчалар ва бошқа предметлар билан йўл топиш ва шу кабилар хатто мустақил жойларни топиш ўйинлари, тайёргарлик (спортга) ўйинлари турларига ажратиш таклиф этилади.

Бошқа, янада замонавий, бевосита айнан ҳаракатли ўйинларга бағишланган ишда, улар бизнинг фикримизча, анча аниқ ифодалана-ли: «ҳаракатли ўйинларнинг ўзига хос хусусиятлари ўйин мазмунида ҳаракатларнинг (туриш, сакраш, улоқтириш, тўпни узатиш ва олиб олиш)яққол ифодаланган роли ҳисобланади. Мана шу ҳаракатланиш жараёнлари, унинг сугенетик (мавзуси, ғоялари) асосланади, улар ўйин мақсадига эришиш йўлида қўйилган турли тўсиқлар ва қийин-чиликларни енгиб ўтишга йўналтирилади.

И.В.Билеева ва И.М.Коротковлар (28) спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари фарқларини кўрсатадилар. Муаллифлар ҳаракатли ўйинлар индивидуал (бир кишилик) ва жамоани (гурухли) бўлиши мумкинлигини, бир-биридан шакли, мазмуни ва методик хусусиятлари бўйича фарқ қилишини белгилаб кўрсатадилар.

Муаллифлар ҳаракатли ўйинлар «жисмоний тарбия ва ўйин методи

воситаси сифатида, жисмоний сифатларни тарбиялашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради», деб ҳисоблайдилар (13,28).

Л.В.Билеева бошлаб В.Г.Яковлев билан, кейин эса И.М.Коротков билан ҳам мушакда, педагогик турларга ажратиш давомида, уларнинг мураккаблик даражаси, ёши хусусиятлари, ҳаракатлари асосий турлари, шунда намоён этиладиган жисмоний сифатлари ва шу кабилар билан фарқ қилишини таклиф этадилар (27).

Ҳаракатли ўйинларни турларга ажратишга таалукли турли концепциялар билан танишишни унлаб, уларни мақсадли вазифаси (ўқув, дам олиш учун, даволаш ахсади), ёши хусусиятлари (мактаб ёши ва катталар учун) бўйича жамоали, жамоасиз ва жамоалиларга ўтиш, спорт, оммавий ўйинларга ўтиш гуруҳларига ажратиш мумкинлигини кўрсатувчи М.Коротковнинг ишини айтиб ўтиш керак (7,57).

Юқорида кўриб тилган ишлар сўзсиз халқ ҳаракатли ўйинларни турларга ажратиш тамойилларини ишлаб чиқишга ёрдам берувчи фойдали томонларига эга.

Бироқ табиийки, халқ жисмоний маданияти маълум этномиллийликка мансублиги ҳодисаси сифатида, ўзига хос хусусиятлар келиб чиқувчи кўплаб вазиятларни, ҳисобга олишимизга тўғри келади. Мавжуд ижобий илмий тажрибалар асосида, амалий материаллар хусусиятларидан келиб чиқиб, ушбу сатрлар муаллифлари, уларни турларга ажратишга ёндашишни таклиф этади.

Халқ ҳаракатли ўйинлари жисмоний машқлари биринчи навбатда асосий ҳаракатлар таркиби бўйича турларга ажратилади. Кейинги бобда уларни мана шу мазмунда тўла солиштириб кўриб амалга оширишни кўзда тутлади. Бунга сабаб, бу белгилари уларда муҳим мазмунли ва функционал роль ўйнайди.

1.2. Волейбол ўйинида сакровчанлик сифатини аҳамияти

Сакровчанлик - бу вертикал ёки горизонтал масофани енгиб ўтиш учун юқори даражада мушак ва иродавий кучланишли қобилиятдир.

Волейболчилар учун асосий жисмоний сифатлардан бири сакровчанликдир. Сакровчанлик тезкор кучлилиқ сифатларига мансуб бўлиб оёқ мушакларининг қисқа муддат ичида кучли қисқариш билан ифодаланади.

Айнан шу сифатни юксак даражада бўлиши нисбатан паст бўйли ўйинчиларни баланд бўйли ўйинчилар билан рақобатини ва асосий ўйин малакаларини (зарба ва тўсиқ қўйиш самарали ижро этилишини таъминлайди. (В.Д. Ковалов 1980). Сакровчанликни ривожлантириш учун эса қулай давр бу 10-12 ёшдир. Бу даврда ёш волейболчиларда жойдан туриб баландга сакраш 12,5 см гача ортиши кузатилади. (Е.В.Фомин 1986).

Сакровчанлик сифатининг турлари кўп. Масалан, икки оёқ билан дебсиниб югуриб келиб ёки жойдан туриб вертикал сакраш бир оёқ билан дебсиниб вертикал ёки узунликка сакраш, икки оёқ билан дебсиниб узунликка сакраш ва хоказо. Ҳар бир сакраш турининг ўзига хос мақсади ва мақсадга мос ижро этиш тартиби (техникаси) бўлади. Волейбол, баскетбол, футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг сакровчанлиги бир-биридан фарқ қилади.

Таъкидлаш лозимки, ҳатто бир спорт ўйинида, масалан волейболда-зарба ёки тўсиқ қўйиш, тўп киритиш ёки узатиш учун ижро этиладиган сакрашлар моҳияти жиҳатидан бир-бирига сира ўхшамайди. (Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Гю 1976). Боз устига яна шуни эслатиш ўринлики, фақат бир ўйин малакаси – зарба бериш, турига қараб (қисқа ёки баланд тўпдан зарба бериш) сакраш хусусияти умуман бошқача бўлади. Бинобарин, сакровчанлик ёки сакраш чидамкорлиги деган тушунча кўп камровли мазмун, моҳият хусусият ва маънони англатади. Демак, бу

сифатларни ривожлантириш ҳақида гап берганда муайян сакраш тури ва уни ўзига муносиб машқларига алоҳида эътибор берилишига муҳим масаладир.

Сўнгги йилларда волейбол мусобақаси қоидаларининг тубдан ўзгариш ўйин фаолияти ва ўйин малакаларининг ижро этилишига батамом янгича тус бериб юборган. Ҳозирги кунда деярли барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда «ҳавода» яъни сакраб ижро этилади (зарба, тўсиқ қўйиш, тўп киритиш, узатиш, тўпни қабул қилиш, йиқилиб қабул қилиш). Ушбу қолатни юзага келиши волейбол амалиётида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларига эътибор қаратишни нафақат кучайтиряпти, балки бу сифатларни жадал ривожлантиришга қаратилган янги илмий технологиялар яратишни тақозо этмоқда.

Шунинг учун, кўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёнида малакали волейболчиларни тайёрлаш самараси сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини ҳар томонлама мукамал тарбиялаш устиворлигига бевосита боғлиқ бўлиб боряпти.

Волейболчилар сакровчанлиги ва сакраш чидамкорлиги ривожлантириш муаммоларини ёритувчи илмий тадқиқотлар ҳамда илмий адабиётлар доираси жуда кенг (Као Ван Тхе 1971, Кондан Н.Н. 1985, Шойлов А.В. 1974, 1981, 1985, Железняк Ю.Д. 1978, 1988, Попичев М.И. 1980, Айрапетьянц Л.Р. 2003, Байирбеков М 2003 ва бошқалар). Юқори малакали спортчиларни эришган ютуқлари маълум маънода уларнинг фундаментал тайёргарлигига боғлиқдир. (Фалин В.П., Фомин Н.А. 1980, Набатникова М.Я 1982, Гужаловский А.А. 1986 ва бошқалар).

Шундай экан, юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш ва улар спорт маҳоратини юксак даражага олиб чиқиш дастлабки ўргатиш жараёни самарадорлигига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Ю.Д. Железняк (1991) ни фикрича волейболга ихтисослашган машғулотлар билан илк бор

шуғулланишни 10-12 ёшдан бошлаб мақсадга мувофиқдир. У ўзининг тадқиқотларида айнан шу ёшда болаларни жисмоний ва техник тайёргарлигини жадал ўстириш имкониятларини очиб берди.

Исбот қилинганки дастлабки тайёргарлик босқичида ёш волейболчиларнинг келажакдаги истедодини аниқлашга ёрдам беридаган тест машқларини танлай билиб ва қўллаш катта аҳамиятга эга.

Э.А. Сергеев (1979) бундай машқлар қаторига биринчи навбатда сакровчанлик ва чаққонликни баҳоловчи машқларни киритиш муҳимлигини таъкидлайди. Тайёргарликнинг кейинги босқичларида асосий жисмоний сифатларни, шу жумладан махсус сифатларни баҳолаш имкониятини берувчи тест машқлари таркибини ошириш тавсия этилади.

Албатта, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантириш тайёргарликнинг қайси босқичида амалга оширилишидан қатъий назар бу масала умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини қандай даражада режалаштирилишига боғлиқ.

Шунинг учун ушбу жараённинг малакали волейболчиларни тайёрлашдаги аҳамияти, қолаверса асосий ўйин малакаларини (зарба бериш, тўсиқ қўйиш) ижро этиш самраси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига тўғридан-тўғри боғлиқлиги ҳақидаги маълумотлар тахлили алоҳида аҳамиятга эгадир.

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) спорт фаолиятидаги долзарб муаммолардан биридир ва барча спорт турларида юксак спорт натижаларига эришиш учун муҳим аҳамиятга эга (В.В. Кузнецов. 1975, В.Б. Сорвалов. 1979, Фолин Е.В. 1985, З.К. Ауремеус Казис 1989, Чан Суан Донг 1987). Шунинг учун махсус жисмоний сифатларни (МЖС) ривожлантириш спортчиларни мусобақа олди тайёргарлигининг асосий йўналишларидан бири бўлиб турибди (С.С. Крючек 1981).

«Волейболчилар тренировкасининг муваффақияти, ўйинчилар МЖСларининг ривожланиш даражасини аниқ ва тўғри назорат қилишига боғлиқдир. Педагогик назорат алоҳида МЖС ни ўзгариш даражаси динамикасини (суръатини) аниқлаш имкониятини беради. Буни асосида МЖТ ни самарали бошқаришни янги йўллари белгилаш мумкин» (Е.В. Фомин 1981). Негаки «тайёргарлик тузилишни оқилона ташкил этишни замонавий йўлларида бири, қисқа вақт ичида спорт формасини ривожлантиришни кўп қиррали моделини тузишдир». (В.И. Максимова, В.А. Никуличев 1983).

Жисмоний тайёргарликни педагогик назорат турларини ўрганиш; А.В. Беляев 1978, Ч.И. Бондаревский 1983, М.А. Годик 1977, 1981, В.М. Зациорский 1982, Ю.А. Жендебин 1982, В.В. Соловьев 1980, Е.В. Фомин 1981 ва бошқаларни ишларида тез-тез учрайди, маълум ривашдаги МЖТни ПН нинг аниқ белгиланган саволларига жавоб бера олади.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун мактаб жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради. (В. Зациорский 1989).

Ҳозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларнинг жадал равишда янгиланиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашнинг янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шакллари излашни тақозо этади (В.П. Платонов 1997, Л.П. Матвеев 1989, Ф.А. Керимов 2001).

Кўпгина тадқиқотлар (Као Ван Тхе 1971, Ю.Д. Железняк 1973, А.В. Беляев 1975, Е.В. Фомин 1980, Р.С. Носимов 1990 ва бошқалар) шуни кўрсатадики, волейболчиларнинг спорт маҳоратини юксалиши аксарият холларда тезкор-кучлилик сифати бўйича белгиланади. Ушбу сифатни ривожлантириш волейболчиларни тайёрлашнинг муҳим вазифаларидан

биридир. (Железняк Ю.Д. 1978, Фомин Е.В. 1979, Беляев А.В. 1983, Норалиев М.А. 1987, Гарипов А.Т. 1990 ва бошқалар).

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш волейболчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш уларнинг техник малакаларини шаклланишда муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали волейболчилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини ткаомиллашишда муҳим ўринни эгаллар экан.

Волейбол назарияси ва амалиёти соҳаси доирасидаги кўпгина мутахассислар фикрича (Као Ван Тхе 1971, Мисиниш И.А. 1973, Кондак Н.К. 1985, Кинку Г.К. 1986, Жан Хак 1978). «сакровчанлик» ва сакраш тайёргарлиги волейболчиларнинг ўйин давомида ижро этиладиган техник малакалар самарасини белгилаб беради. Ҳар бир ўйинда иштирок этувчи жамоа ўйинчиларнинг спорт маҳорати, жисмоний тайёргарлиги ва ўйин партияларининг давом этишига қараб техник малакалар ҳажми ва самарадорлиги турлича бўлиши ўз-ўзидан маълум.

Юқорида қайд этилганидек ўйин давомида сакраш сифатини нафақат сони, балки уни қандай баландликда ижро этилаётганлиги ҳам катта аҳамиятга эгадир. Шунинг учун бу сифатни дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб самарали машқлар асосида шакллантириш зарур. Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини оширишда нафақат махсус машқлар, балки турли мослама тренажёрлардан ҳам фойдаланиш яхши натижа беради.

Масалан; сакраш тумбаси сакровчанликни ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиради. Тумба бўлимларидан иборат бўлиб, ҳар хил баландликка қўйиш мумкин. Асосан сакровчанликни оширишда бажариладиган машқлар қуйидагилардан иборат. Бир оёқда ва икки оёқда доксиниб сакраш, сакраб ўтиш, юқорига сакраш ва ҳужумчи зарбасини бажаришдаги сакрашлар

киради. Сакраш эспандерида машқ бажариш сакровчанликни ривожлантиради. Бунда белги ва полга амартизатор бойланади ва осилиб турган тўпга қўлни теккизиш учун сакралади. Машқларни назорат қилишда шуғулланувчиларни жихозлардан тўғри фойдаланиши ва машқларни тўғри ва аниқ бажарилишига эътибор бериш керак.

Юқорида келтирилган машқларни бир маромда бажариш ёш волейболчиларда муҳим рол ўйнайди. Яна шуни айтиб ўтиш жоизки спортчи сакраш қувватини ва эпчиллик ҳаракатини аниқ бир мўлжалга олган ҳолда тўпга ўша куч-қувватини сарфламоғи керак. Волейболчи ўз зонасига жавоб берган ҳолда хужум зарбасини ёки тўпни узатиб беришни, тўсиқ қўйишда бошқа шерикларига ҳалақит қилмаган ҳолда сакрашни аниқ бажариши керак. Ёш волейболчиларда сакровчанликни оширишда мактабдан ташқари ва мактаб шароитларида ҳар хил ҳаракатли ва халқ ўйинларидан фойдаланиш билан ҳам сакровчанликни ошириш мумкин. Масалан; «Қармоқча», «Чехарда», «Бўри зовур ичида», «Қуёнлар полезда», «Ариқдан сакраб ўтиш», «Оқсоқ қарға», «Хўрозлар жанги», «Эшак минди», «Чивинни тут», «Қуёнлар» ва хоказо.

Сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги ўйин мобайнида зарур рол ўйнабгина қолмай усуллари чакқонлик билан бажариш ва ўйин давомида волейболчини жой ўзгартириши ривожланишни яқиндан таъминлайди. Ўйин кетаётган бир жараёнда фавқулотда ҳар хил ҳаракатга солувчи вазиятлар бўлиб қоладики, бу вазиятлар ўйинчини тўсиқ қўйишда ва зарба беришда тез ва аниқ фикрлашини талаб қилади.

1.3. Ёш волейболчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг ва ҳаракатли ўйинлар ўрни.

Замонавий волейболда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиши фақат ўта шаклланган жисмоний тайёргарлик эвазига амалга оширилиши мумкин. Волейболчилар учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигидир (В.А. Титарь 1991). Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Лекин бундай хулосадан волейболчилар учун бошқа жисмоний сифатларни аҳамияти камроқ деган фикр келиб чиқиши керак эмас. Аксинча, тезкор ҳаракатланиш, куч билан зарба бериш, иш қобилиятини туширмасдан узоқ вақт малакаларни самарли бажара олиш қобилиятлари ҳам етакчи ўринда туради. Шунинг учун спорт тайёргарлиги тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез ва мукаммал ўсиши учун энг зарур пойдеворидир.

Маълумки, инсон ўз ҳаётида ўйин, ўқиш меҳнат, дам олиш каби машғулотлар билан банд бўлади. Инсон ҳаётининг дастлабки даврларида ўйин асосий фаолият ҳисобланади, кейин эса бу ўқиш билан баробар давом этади, ундан сўнг ва ўйин камайиб, унинг ўрнини ўқиш ва меҳнат эгаллайди.

Инсоннинг болалигидагидек, одамзод тарихининг дастлабки даврларида ўйинлар ҳаётида муҳим ўрин тутган. Ўйинлар ёрдамида инсоният ўсган улғайган, чиниққан, жисман бақувват бўлган, ақлан, руҳан ривожланган, маънавий камол топган. Хуллас, ўйин одамзод тараққиётида катта аҳамият касб этган. Бунинг сабаблари қуйидагича:

Биринчидан, инсонда ўйинга нисбатан табиий эҳтиёж бўлиб, у ҳаётдаги бўшлиқни тўлдирган, инсон танадаги ортиқча кучни сарфлашга, етишмаган кучни тўплашга ёрдам берган.

Ўйинлар инсоннинг турмуши, меҳнати, тажрибаси, ташвиши, кураши, ютуқлари аксини топади. Ўйинлар орқали биз инсоният тарихи, орзу-ўйи муаммолари, ниятларини ўргансак бўлади.

Учинчидан, ўйин инсон маданиятининг энг қадимги кўриниши, кўпгина маънавий соҳа (рақс, томоша-театр, мусиқа, спорт маросим каби) ларнинг чашмаси сифатида хизмат қилган.

Тўртинчидан, ўйинлар авлод-аждодларимизнинг соғломлаштириш воситаси ҳисобланган. Ота-боболаримиз халқ ўйинлари ва мусобақалари ёрдамида ақлан расо, руҳан тетик, жисмонан бақувват бўлиб келган. Соғлом авлодларни шакллантиришда ўйинлар асосий омилга айланган.

Бешинчидан, ўйинлар энг самарали тарбия воситаси. Болалар ўйинлар орқали ҳаётга тайёргарлик кўрган, турмушдаги қийинчиликларни енгишни, машқ қилган, иш ва курашда ғалаба қилишни ўрганган.

Олтинчидан, ўйинлар аждодларимизнинг тажрибасини ўзида уйғунлиштирувчи маданий мерос ва замондошларимизни, айниқса ёш авлодни ақлий, руҳий ва жисмоний баркамол бўлишига хизмат қилувчи бебаҳо манбадир.

Демак, ўйинлар – халқнинг табиий ва тарихий эҳтиёжи асосида шаклланган аждодлар турмуши, меҳнати, тажрибаси, кураши, ютуқларини бошқа шаклда акс эттирадиган, кўпгина маънавий соҳалар чашмаси, соғлом авлодни шакллантирувчи тарбия воситаси ва замондошларимизнинг жисмоний руҳий, ақлий ривожланишга хизмат қилувчи муҳим омилдир.

Маданий меросимизнинг узвий ва ажралас қисми бўлган, авлод аждодларимизга асрлар мобайнида руҳ, жон ва соғлиқ ато этиб келган халқ ўйинларини тиклаш ва улардан самарали фойдаланиш- миллий қиёфамиз,

маънавиятимиз ва қадриятимизни юксалтириш демакдир. Халқ ўйинлари янги соғлом авлодни шакллантиришда ҳам ўта муҳим ўрин тутгани учун биз уларни кўз қорачиғимиздек асрашимиз, эъзозлашимиз ва улардан оқилона фойдаланишимиз зарур.

Мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш ўсмирларнинг юксак маънавий ва жисмоний сифатларини шаклланишида энг муҳим воситалардан бири ҳисобланади. Айниқса, ўйинлар мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясида катта ўрин эгаллайди, чунки бу ўйинлар ҳаракат малакаларининг комплекс равишда такомиллашувига, тўғри жисмоний ривожланишига, соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда сақлашни ижобий таъсир кўрсатади.

Умумтаълим мактабини ислоҳ қилиш ёш авлод тарбияси янада кучайтириш, уларни жамоачилик, меҳнатсеварлик ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Бунинг маъноси болаларда мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданок меҳнатга муҳаббат, уюшқоқлик, ишчанлик ва бошлаган ишни охирига етказиш хусусиятларини тарбиялаш демакдир. Бунинг учун тарбиянинг барча воситаларидан, хусусан болаларнинг севимли машғулоти ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш айтилиши муддаодир.

Ҳаракатли ўйинлар турли қийинчиликларни енгиш ва ҳар хил фазилат ва қобилиятларни кўрсатишга доир жисмоний машқларни ўз ичига олади. Бундан ташқари одатда болаларга қувонч бағишлайдиган мусобақалар ҳам ҳаракатли ўйинлар жумласига кирилади.

Ҳаракатли ўйинлар юриш, югуриш, сакраш, бирор нарсани иргитиш ёки улоқтириш, бирор нарсага тирмашиб чиқиш каби машқларни ўз ичига олади ва боланинг ҳаракатларини такомиллаштиради. Бундан ташқари ўйинлар бошланғич синф ўқувчиларида ахлоқий сифатларини ҳам ривожлантиради.

Буларга интизомлилик, дўстлик, бир-бирига бўлган муносабат, онглилик, жамоада ўзини тутати билиш ва унинг шартлари, диққатини, обрўси учун кураш, ўртоқларига беғараз, ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради. Масалан; «Эпчил болалар», «Қувлашмачоқ», «Ким келди» ва ҳакозолар.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишда имкони борича ўқувчиларнинг ташаббускори бўлиши, фаол иштирок этиши учун уларни рағбатлантириш жуда муҳим.

Болалар ижодий фаоллик кўрсатиб ўйин ўйнаётган эканлар, ташкилотчилик қобилиятига эга бўлиб тарбияланадилар. Бир мақсад йўлида ўртоғига ёрдам бериш, мустақил равишда ёки ўртоқлари билан бирга бирор масала юзасидан қарор қабул қилиш ижодий ташаббускорлик намунаси ҳисобланади. Агар болалар ўйинни илгарироқ ўзлаштириб олган бўлсалар, ўйин пайтида болаларнинг фаол бўлиши ўқитувчининг ўйинни ўтказишга қанчалик тайёрланганига боғлиқ бўлади. Маълумки, ҳар бир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади.

Тўсиқ ёки қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлмаган, яъни анча-мунча куч-қувват сарфлашни талаб қилмайдиган ўйинлар болаларда қизиқиш уйғотмайди.

Кичик мактаб ёши билим кўникма ва малакалар таркиб топишининг, тасаввур ҳамда тушунчалар ҳосил бўлишининг бошланғич давридир. Худди мана шу даврда ўғил ва қизларни мунтазам ҳамда изчил тарбиялаш учун катта имкониятлар вужудга келади. Кичик мактаб ёшидаги болаларни тарбиялаш тизимида ўйинлар алоҳида роль ўйнайди. Ҳар хил ўйинлар топоғонлик ва меҳнатга муносабат ҳамда, болаларнинг характери ва қобилиятлари, дарс усулияти нуқтаи назаридан, ҳатто энг мақул бўлган бир хил шароитдагина нисбатан анча яққолроқ кўринади.

Тўғри ўтказилган ўйин кўп нарсани ўргатишга ёрдам беради. Болаларнинг барча ёш босқичларида уларга ишонч ва ҳақиқат сифатида хизмат қилган ҳамда уларнинг зехни ва билимига интилиши лозим бўлган ўйинларга қизиқиш сусайиб бормоқда. Ваҳоланки, болаларни ўйинларнинг куч-қувват ва кулги бахш этадиган хилма-хил, жўшқин ва эркин вазиятларига олиб кириш ҳамда жафокаш педогогиканинг асрий саволларига тегишли жавобларни ана шу вазиятлардан излаш керак.

В.А.Сухамлинский ўйинларда болалар дунёни кўринишни, шахснинг ижодий қобилиятлари акс этишини, ўйинларсиз ҳақиқий баркамоллик ҳам бўлмаслигини ўқтирган эди.

Ҳозирги шароитда ўзбек халқ ўйинларининг асосий вазифаси ўз мазмуни ва усулияти болаларнинг жамиятимиз талабларига мувофиқ йўсинда тарбияланишини таъминлаш, уларда ахлоқий, иродавий сифатларни ривожлантириш ижодкор ва бунёдкорларга хос билим, кўникма ҳамда малакаларни, ватанаврар фуқароларга хос фазилатларни шакллантиришдан иборат.

Қадимги тарбия тизимда ўйинлардан шахсни шакллантириш воситаси сифатида кенг фойдаланилган.

Қадимги файласуфлардан Арасту ҳам болаларнинг бўш вақтни хушнуд ўтказиш учун ўйинлардан фойдаланиш зарурлигини, чунки ўйинлар дилхушликдан иборат бўлиб, хордиқ чиқаришга ёрдам беришни ўқтирган.

Ўрта асрлардаги педагоглар болаларни жисмоний камол топтириш учун катта ғамхўрлик кўрсатганлардир. Жисмоний тарбия услубиятини ишлаб чиқиб, унда ўйинларга катта ўрин берганлар.

Россияда тарбиявий мақсадларда халқ ўйинларидан фойдаланиш ҳақидаги ғояларни В.Г. Белинский, Н.А. Доблюбов, Н.Г. Чернешевский олға сурдилар.

Улар халқ ўйинларини таълим ва тарбиянинг муҳим воситаси, деб ҳисобланганлар ҳамда юқори баҳоланганлар.

Е.А. Покровскийнинг махсус китоби «Детские игры, тренировочно русские» Россиядаги ва бошқа халқлардаги болалар ўйинларининг моҳиятини ёритишга бағишланган эди.

С.А. Шмаков ўйинларнинг тарбиявий имкониятларини ифодалаб, шундай деб ёзган эди; Ўйин гўё соядек, бола билан бирга туғилган, унинг хамроҳи, ишончли дўстига айланган, лекин бу уни узок йил давом этиши учун яхши деб ҳисоблаймиз. Ўйин жуда катта, баъзан кўз илғамас тарбиявий томони, гоё кенг педагогик имкониятлари туфайли инсонлар эътиборини қозонади.

Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти ҳақида гап борар экан, шуни алоҳида такидлаш лозимки, улар энг аввало болаларда ўз қишлоғига, шаҳрига, Ватанга ва у ерда яшовчи бирча халқларга муҳаббат, ҳурмат ҳамда эҳтиром ҳисларини, миллий ғурурни тарбиялавди. Энг муҳими ўзбек халқининг миллий маданиятига, ўтмишдаги ва ҳозирги турмушидаги миллий анъаналари ҳамда санъатига муҳаббат уйғотади.

Шунингдек, ўқувчиларни ҳалолликка саҳоватли бўлишига ўргатади. Катталарнинг тажрибасини болалар ва ёшларга, ўтказишнинг воситаси сифатида хазмат қилади, ўғил ва қизларда меҳнатга онгли муносабатни шакллантиради, уларнинг кучди, чакқон, серҳаракат, зийрак, топқор, ўзаро ҳамкор бўлишларига ёрдам беради.

Ўзбек халқ ўйинлари орасида ғоявий-сиёсий ақлий, ахлоқий, меҳнат, эстетик ва жисмоний тарбия билан боғлиқ, ўйинлар ҳам бор. Халқ миллий ўйинлари таркибида ҳаракатли ўйинларнинг тарбиявий аҳамияти жуда каттадир. Бу тўғрисида мутахассис ва таниқли олимлар Усмонхужаев П.С, Насриддинов Ф.Р., Атаев А.К., Холдоров Т.Х., Алимбеков И. Абдуллаев А., Тошпулатов, Абдумаликов Р ва бошқалар муфассал баён этганлар.

Ўзбек халқ ўйинлари жараёнида ўқувчиларнинг меҳнат кўникмаларини эгаллаши уларда кишиларнинг меҳнатдаги қақрамонлиги ва гўзаллигини тарбаиялашнинг дастлабки куртаклари ҳисобланади.

Ўйин жараёнида кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда ижод моддий ва маънавий бойликлар яратишнинг воситаси, ниҳоят қувонч ва завқ-шафқ манбаи бўлган меҳнат хусусиятларига доир ташанчалар шаклланади. Улар жамоа меҳнатининг аҳамиятини билиб оладилар.

Ўзбек халқ ўйинлари кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда билиш имкониятлари ва тафаккурини ривожлантириш улар хотирасини буюмлар ҳамда табиат ижтимоий ҳаёт воқеалари тўғрисидаги турли маълумотлар билан бойитиш сўз бойлигини кўпайтириш, маънавий қизиқиш манбаи тарбиялашнинг ажойиб манбаи ҳисобланади.

Ўзбек халқ ўйинларнинг жуда катта тарбиявий имкониятларини ўқувчиларда қатъийлик ва дадиллик қаби ирода сифатлари шаклланишда кўриш мумкин. Шунингдек, ўқувчиларда сезги, идрок, диққат, хотира, хаёл сингари психик жараёнларнинг амалга ошишининг айрим хусусиятларини таҳлил қилишда ҳам ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий имкониятлари яққолроқ англанади.

Ўйин жараёнидаги идрок кичик мактаб ёшдаги ўқувчиларда кузатувчанликни тарбиялайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида болада шунингдек ҳаракат хотираси ҳам ривожланади. Кичик ёшдаги ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларида таҳлил синтез ва таққослаш усулларини эгаллаб, оладилар.

8-12 ёшли болалар билан энг оддий ҳаракатлар юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш таҳлил қилиб туриш зарурлигини П.Ф.Лестгафт ҳам қайд қилган эди.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда ироданинг таркиб топиши муносабати билан ихтиёрий хулқ-атвор ривожланади. Бунга мактаб ва уйдаги меҳнат

фаолияти, жисмоний машқлар ва ундаги меҳнат фаолияти, жисмоний машқлар ва ўйинлар ёрдам беради. Кичик ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний, ақлий, ахлоқий, эстетик ривожланишида ўйин катта аҳамиятга эга. А.С. Макаренконинг фикрича, айнан ўйинда боланинг куч-қайрати намоён бўлади, фаоллиги ривожланади, қувонч тўйғуси пайдо бўлади.

Ўйин болаликнинг йўлдоши. Болаларни тарбиялаш уларни ҳар томонлама ривожлантиришда ўйин катта аҳамиятга эга. Бу жуда кўп ўтказилган илмий тадқиқотлар ва болалар устида олиб борилган кузатишлар билан тасдиқланади. «Қармоқча», «Бўри зовур ичида», «Қуёнлар полизда», «Сакроғич», «Тепар тош», «Чехарда» каби ўйинлар болалардан сакровчанликни, сакраш чидамкорлигини, эпчилликни кучлилиқни талаб этади.

Турли ҳаракатлар боланинг хиссиётига ижобий таъсир этади, иродасини мустаҳкамлайди, мардлик ва мустақилликни ривожлантиришга ёрдам беради. Бу ўз навбатида болаларнинг кичик ёшдан ахлоқий-таълим тарбиясига яхши таъсир этади. Болалар турли халқ ўйинлари жараёнида ўз ҳаракатидан қувонибгина қолмай балки ҳаётни севишга, меҳнат қилишга ўрганади.

Бу биз учун энг муҳим бўлган ахлоқий тарбияни шакллантириш хизмат қилади. Бошқа халқларнинг барча ўйинлари каби, ўзбек халқининг миллий ўйинлари ҳам ёшларни тарбиялашда қимматли восита тариқасида хизмат қилади. Халқ ўйинларининг таснифи тарбия, эрмак, дам олишни йўлга қўйиш воситаси сифатидагина эмас балки жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси тариқасида ҳам катта аҳамиятга эга.

Халқ ўйинлари сакровчанлик, чамалаш, мўлжаллаш каби сифатларни ривожлантиради уларни жисмоний тарбия дасрларида қўллаш қуйидаги хулосага олиб келади; Қадимги халқ ўйинларини жисмоний тарбия дасрларида қўллаш ўқувчиларда жуда катта қизиқиш ўйғотади, натижада уларнинг жисмоний ақлий, иродавий хислатларининг ривожланишига ижобий таъсир этади.

Ўйин давомида болалар юрадилар, сакрайдилар, югурадилар, ўрмалайдилар бирон бир буюмни иргитадилар, натижада уларнинг мушаклари ва сезги органлари ривожланади, организмнинг ҳаёт фаолияти янада ошади. Ўйинда боланинг ифодаси, ўз ҳаракатларини ўйин қоидаларига бўйсиндира олиш кўрикмаси шаклланади, у ўзини кўпол ҳатти-ҳаракатлардан тияди, зарур бўлганда чаққон ҳаракат қилишга (югуриш, сакраш, туб чиқариш, тез фикрлаш, оғир ахволдан қутилиб кетиш чегарасини топишга) ўргатади (55,56,59,60,62).

Ўйинлар шуғулланувчиларнинг аниқ психологик стретипа шаклланишининг ўзига хос моделидир, ҳаракат сифатлари ривожланишнинг кўтарилишига имкон беради (31,57).

Ўйиннинг тушунчаси жуда кенг ёш боланинг оддий ҳаракатидан, то спорт ҳаракат фаолияти такомиланишигача ҳар хил ходисаларни қамраб олади. Ўйинлар инсониятнинг энг биринчи ривожланиш босқичида (29,33,34,68) ҳаёт малакалари ҳаракат сифатлари, ҳаракат малакаларининг энг муҳим воситаси сифатида ривожланган. Ўйинчиларнинг биринчи ривожланиш босқичи – инсониятнинг меҳнати болаларнинг тарбиявий ва соғломлаштириш масалалари билан боғлиқ (45,61,71,81,82,83). Улар ҳар хил мақсад билан ўтказилади; элементар ҳаракат малакаларини шакллантириш, мактабгача бўлган болаларда кейин жисмоний машқни ўзлаштиришга бўлган қобилиятни тарбиялаш, ўқувчиларни, талабаларни ҳамда спортчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш (19,27,30,34).

Ўйиннинг беш асосий вазифалари кўрсатилган; ижтимоий тарбиявий соғломлаштирувчи, ўргатиш, машғулотли ва баҳоловчи. Ҳамма вазифаларнинг жисмоний тарбия ва спортдаги педагогик жараён билан ўзаро боғлиқлиги ҳамда аҳамияти шубҳасиздир (34).

Ўйинлар жисмоний тарбия тизимида фойдали восита ҳисобланади, уларнинг аниқ таснифланишини талаб қилади. Лекин уларнинг ҳажми ва

йўналиши ҳар хиллиги таснифни аниқ бир шаклга келтиришга йўл қўймайди (35). Мавжуд бўлган ўйинларни тизимга солиш ташкилий ва педагогик белгилари бўйича кўриб чиқилмоқда (28,35). Усмонхўжаев (1995) ҳаракатли ўйинларни шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаоллиги даражаси шунингдек, организмга физиологик таъсири ортиши бўйича таснифланиши таклиф қилмоқда.

Ҳаракатли ўйинларни танлаш йўналишига кўра ҳаракат сифатларини тарбиялаш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади (27).

Кирикч мактаб ёшдагиларга чаққонлий, тезокрик, ҳаракат аниқлиги, мувозанат юзага чиқишнинг кузатилиши хосдир (26,48,64).

Умуман олганда халқ ўйинлари тобора раванқ топмоқда. Шундай бўлсада ўқувчи ёшлар фаолиятдан мақсадли фойдаланишнинг ягона тизими ва уни талаб даражасида қўйиш мумкин. Бу жиҳатларни ўрганиш, илмий-назарий таҳлил қилиш ва амалий таклифлар асосида ўқув-услубий қўлланмаларни ишлаб чиқариш давр таққазосидир.

Боланинг ўсиши ва ривожланиши билан ўйинларнинг мазмуни ҳам ўзгариб боради: ўйин фаолияти дастлабки босқичларда оддий характерда бўлса, кейинчалик у бойиб боради. П.Ф.Лесгафт ўзининг жисмоний машқлар тизимида ўйинларни жисмоний тарбия воситаси сифатида ифодалайди. У ўйин ёрдамида боланинг ҳаётга тайёрланишига эътибор қаратади. Унинг ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун қўйган талаблари бугунги кунгача ўз қимматини йўқотгани йўқ. Масалан, у ҳар бир ўйин олдига аниқ мақсадлар қўйиши, ўтказилаётган ўйин қатнашувчиларнинг куч ва қобилиятларига мос келиши, ўйин шуғулланувчига ижобий таъсир кўрсатиши лозимлигини, уларни тизимли тарзда ҳамда мунтазам ўтказиш, ўқувчиларнинг фаоллиги, мустақиллигини оширишга ҳаракат қилиш зарурлигини уқтирган эди. [98, 159].

1.4. 11-12 ёшли болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш халқ ҳаракатли ўйинлари

11-12 ёшли болалар ёшига мос ўйинларни жисмоний сифатларни ривожлантиришига кўра қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

1. Тезкорликни тарбияловчи ўйинлар;
2. Кучни оширувчи ўйинлар.
3. Чاقқонликни ривожлантирувчи ўйинлар.
4. Чидамлилиқни ривожлантирувчи ўйинлар.
5. Эгилувчанликни тарбияловчи ўйинлар;

Айрим ўйин турлари болаларнинг барча бўғинларига мос келиши мумкин, яъни жисмоний сифатларни яхлит ҳолда тарбиялашга қаратилган ўйинлар кўпчилиқни ташкил этади, уларда турли жисмоний сифатлар кетма-кет ривожланиши мумкин. Ўйинлардаги бундай изчиллик боланинг билим савияси, турмуш тажрибаси кенгайиши, катта ёшдаги одамлар турмушига чуқурроқ кириб бориши билан боғлиқдир. Дарҳақиқат, ўйинларнинг оддийдан мураккабга томон ўсиши турмушнинг тобора янги қирраларини акс эттириш билан чекланиб қолмай, муайян ўйиннинг ўзига хос бошқа кўринишлари билан бойиши сабабли амалга ошади.

1. Тезкорликни тарбияловчи ўйинлар. Тезкорликни тарбиялаш учун машқлар максимал суратда бажарилиши лозим. Сигналга биноан тезликда жавоб берилишини муайян вақт бирлиги ичида кўп ҳаракатлар бажарилишини ҳамда бутун тана ёки унинг бир қисмини фазода тезлик билан ҳаракат қилишини талаб қиладиган ўйинлар ўқувчида тезкорлик сифатини ривожлантиради. Бунда кўпроқ икки гуруҳнинг фаол мусобақалашишига олиб келадиган ўйинлар ўтказишга эътибор қаратилади.

Ҳаракатдаги объектга нисбатан бўлган реакцияни тарбияловчи ўйинлар бу ўринда яхши натижа беради. Бундай ўйинларга «Дўппи кийишда

ким ғолиб?», «Тўрт муюш», «Бўш жой», «Ким тез ўйнайди» кабиларни киритиш мумкин.

Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб» ўйини қадимги ўзбек халқининг миллий ҳаракатли ўйинларидан ҳисобланиб, болани тезкорлик, чаққонликка ўргатади. Ўйинда ўқувчилар икки гуруҳга бўлинади. 30 метр масофани иккита дўппи билан белгилаш керак. Ҳар иккала гуруҳдан икки бола шу масофага югуриб бориб келиши ва ўйинни бажариши-дўппи бошидан тушмаслиги керак. Ўйин гуруҳдаги болаларнинг ҳаммасининг бошига дўппи кийгизилгунга қадар давом этади. қайси гуруҳ шартни тез бажарса, ўша ғолиб саналади.

2. Кучни ривожлантирувчи ўйинлар. Бунда ўқитувчи керакли мушак гуруҳларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатадиган ўйинларни танлаши лозим. Кучни ривожлантирувчи ўйинларда ўқувчи ўз тана оғирлигини, биронта ташқи оғирликни ёки рақиб оғирлигини(қаршилигини) енгади. Кучни ривожлантириш учун қуйидаги ўйинлар тавсия этилади: «Хўроз-хўроз» ўйини, «Улоқ», «Отдан ағдариш» , «Оқсоқ бўри ва кўйлар», «Чуқурга тушир» кабилар. Чунончи, «Хўроз-хўроз» ўйинида болалар сони қанча кўп бўлса, ўйин шунча қизиқарли бўлади. Бу ўйинда асосан ўғил болалар қатнашади. Болалар иккига бўлиниб ўйнайдилар. Икки томонда гуруҳ сардорлари сайланади. Ўқитувчи синф ўқувчиларини икки жамоага бўлади. Улар бир-бирларига юзма-юз қараб турадилар. Ўртага икки жамоадан биттадан ўқувчи чиқади. Улар қўлларини орқага тутиб бир оёқлаб сакрашиб, елкалари билан бир-бирларини итара бошлайдилар. Бунда бирорта бола олдин оёғини ерга қўйиши ёки орқасидаги қўлини бўшатиб, ўйнаши мумкин эмас. Ўйиннинг асосий мақсади, ўқувчиларнинг кучини синаш, чидамлилиқни оширишдан иборат.

Бу ўйиннинг яна бир бошқача кўриниши ҳам бор. Бунда иккита ўғил бола қатнашади. Дастлаб ерга доира шакли чизилади. Шу доира ичида ҳар иккала бола ҳам қўллари орқасида, бир оёғини кўтариб, иккинчи оёғида сакраб-сакраб бир-бирини елкаси билан туртиб, доира ичидан чиқиб кетган ёки кўтарилган оёғини ерга қўйган бола ютқазган ҳисобланади.

Тезкорлик ва кучни ривожлантирувчи ўйинлар маълум бир вазифани ҳал этишда катта ёрдам беради.

3. Чаққонликни тарбияловчи ўйинлар. Аниқ ҳаракат қилиш зарур бўлган, бажариш шароитлари ўзгарувчан миллий ўйинларда чаққонлик яхши ривожланган бўлиши керак. Шунга таянган ҳолда чаққонликни тарбиялаш учун «Алмаш қадамлар», «Тирилтиришма», «Урди-қочди», «Олача товук», «Ким чаққон» каби ўйинларни тавсия этиш мумкин.

Мисол учун «Алмаш қадамлар» ўйинини кўриб ўтиш мумкин. Ўйинни бутун синф ўқувчилари иккига бўлиб ўйнаши мумкин. Ўйиннинг қоидаси: болалар узунасига сафланадилар, сўнгра тартиб билан тортилгач, чизик устидан қадамларини чиллак қилиб (кетма-кет) қўйиб ўтадилар. Ўйиннинг уч хилидан фойдаланиш мумкин:

1. Чизик устидан қўлларини ён томонга узатган ҳолда.
2. Қўлларни орқага қилган ҳолда.
3. Қўллар билан бошнинг орқасини ушлаган ҳолда.

Ким шу ўйинни чаққон ва хатосиз бажарса, ўша ғолиб саналади. Чизик устидан юришда ҳаракатда ким мувозанатни бузса, хато қилган ҳисобланади ва ўйиндан чиқади. Ўйин шу зайлда давом этади. Ўйинни дарс вақтида ҳам, танаффусда ҳам бажариш мумкин. Бу ўйиннинг тарбиявий аҳамияти шундаки, у болани руҳан сезгирликка чақиради.

Жисмоний жиҳатдан чаққонликни (ўйин маълум муддатда бажарилиши яъни қайси гуруҳ чизикни тезда биринчи бўлиб босиб ўтиши кераклиги бунда

болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари в.х. каби томонларига эътибор бериш кераклиги назарга тутилаяпти) тарбиялайди, қоматни тик, тўғри тутишга ўргатади. Бу ўйинни гуруҳларга бўлиб ўйнаш болада жисмоний тарбияга бўлган қизиқишни оширади. Бу ўйиндан қадимда ота-боболаримиз жуда кўп фойдаланишган.

4. Чидамлилиқни тарбияловчи ўйинлар. Кўпчилиқ миллий халқ ҳаракатли ўйинларида ниҳоятда жадал бажариладиган машқлар туфайли тезкорлиқ ва чидамлилиқ каби жисмоний сифатлар тарбияланади. Бундай ўйинларда жисмоний юк (нагрузка) ҳам аста-секин ошириб борилади. Масалан, майдонни катталаштириш; майдонни кичрайтирмай туриб ўйинчиларнинг сонини камайтириш; ўйин жиҳозлари сонини кўпайтириш (таёқча, рўмолча, дўппи, чопон, тўп в.х.) югуриш масофасини узайтириш; тўсиқлар сонини ошириш; мураккаб машқларни қўллаш ва уларнинг сонини кўпайтириш ва ҳоказо.

Кўрсатилган бу усуллар изчиллиқ билан қўлланилганда мақсадга тезроқ эришилади. Мазкур жисмоний сифатни тарбияловчи ўйинларга «Оқсоқ қарға», «Ланка», «Подачи» кабиларни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Масалан, «Оқсоқ қарға»-эстафета тарзидаги ҳаракатли ўйин. Ўйинчиларнинг миқдори тенг бўлади, иккита жамоада бир-бирига рўпара туриб, саф тортади. Ўйинчилардан ҳар бири навбат билан ўзининг битта оёғи боғич (рўмолча ёки тасма) билан болдиридан сонигача боғлайди.

Ҳар иккала команданинг ўйинчилари "Тайёрлан -Бажар!" буйруғи берилиши билан қарши жамоанинг чизиғига қадар бир оёқлаб ирғишлаб борадилар, ундан кейин эса оёқларидаги боғични ечиб олиб, орқаларига қараб югурадилар ва уни ўз жамоаларидаги навбатдаги ўйинчига берадилар. Ўйин боғичини ўқитувчига келтириб берадиган сўнгги ўйинчига қадар шу тариқа

давом эттирилади. Боғични биринчи бўлиб ўқитувчига келтириб берган жамоа ғолиб бўлади.

5. Эгилувчанликни тарбиялаш. 11-12 ёшли болаларда эгилувчанликни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим, чунки юқорида айтганимиздек, бу ёшдаги болаларнинг эгилувчанлик сифатининг ўсиши секинлашади. Эгилувчанликни тарбиялаш мақсадида айрим мушак гуруҳ ва бўғинларига таъсир кўрсатувчи ўйинлар танлаб олинади. Бу ўйинлар асосан махсус спорт жиҳозлари ёрдамида ўтказилади. Оғирликлар ўрнида шуғулланувчиларнинг ўзлари ҳам қатнашишлари мумкин.

Фаол эгилувчанлик мушакларнинг кучига боғлиқ. Мушакларнинг чўзилувчанлик хусусиятлари эса марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгаради. Шунинг учун бу ўйинларга ўқувчилар завқ-шавқ билан қатнашганда эгилувчанлик юқори бўлади. Эгилувчанликни талаб қиладиган ўйинлардан олдин тегишли енгил жисмоний машқлар бажарилиши лозим.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун «Тизза остида рўмолча», «Таёқни даврага ирғитиш», «Тўсиқдан сакраб ўтиш», «Тош ўйин» каби ўйинлар тавсия этилади. Масалан, биз 11-12 ёшли ўқувчилар учун қизиқарли ва эгилувчанлик сифатини самарали равишда оширадиган «Тош ўйин» ўйинини тавсия этамиз. Ўйинда иштирок этувчилар доира бўйлаб турадилар. Уларнинг ҳар бири, бир ўйинчидан ташқари, қўлларига бештадан тошча ушлаб олади.

Ўйиннинг қондаси: Ўқитувчининг биринчи сигналига биноан ўйновчилар ўз тошларини олдиларига ташлайдилар ва доира марказига орқа ўгириб турадилар. Иккинчи сигналга мувофиқ кескин равишда дастлабки ҳолатга буриладилар ва ҳар бир ўйинчи ўз тошини олишга ҳаракат қилади. Тошни олиб улгурмаган ўйинчи ютқазган ҳисобланади ва ўйин бошқатдан бошланади. Энг эпчил, чаққон ва тез ҳаракат қиладиган, ўз тошини вақтида оладиган ўйинчи ғолиб саналади. Ўйинчиларнинг тошни бекитишга ёки

уларни босиб олишларига рухсат этилмайди. Ўйиннинг бошланишида санаш йўли билан тош берилмайдиган ўқувчи аниқланилади.

Ўйин бошлангандан кейин тошни олишга улгурмайдиган ва тошсиз қоладиган ўйинчи пайдо бўлади. Ўйин болаларда эгилувчанлик сифатини ривожлантирибгина қолмай, уларни уюшиб ҳаракат қилишга даъват этади, демакки, уюшқоқлик, баҳамжихатлик руҳида тарбиялашга ҳам хизмат қилади.

Халқ миллий ўйинларини болалар жинсига қараб тасниф этишнинг ўзига хос сабаблари мавжуд. Чунки кичик мактаб ёшидаги ўғил ва қиз болалар жисмоний ривожланишида баъзи бир фарқлар кузатилади. Ўғил болаларнинг бўйи ва оғирлиги ўртача олганда ортиқроқ, кўкрак қафаси кенгроқ ва ўпканинг фаолият ҳажми каттароқ бўлади. Ўғил болаларда мускул кучи яхшироқ ривожланади. Шунга боғлиқ равишда уларнинг ҳаракат қобилиятлари фарқланади. Ўғил болалар тезроқ югуришади, узокроқ ва баландроққа сакрашади. Яхшироқ улоқтиришади, улар кучлироқ ва чидамлироқ бўладилар.

Уларга юкни кўтариш ва бир жойдан иккинчи жойга кўчириш, қаршилиқни енгиш, узокроқ муддат югуриш, сакраш баландлигини ошириш, шунингдек, улоқтиришда нишон орасидаги масофани узайтиришдан иборат. Қизларга майин, ритмик рақс ҳаракатларига асосланган халқ ҳаракатли ўйинларини ўғил болаларга қараганда кўпроқ ўргатиш керак. Халқ ҳаракатли ўйинларини мана шу хусусиятларга қараб танлаш лозим. Шу жиҳатдан қараганда миллий халқ ҳаракатли ўйинларини икки гуруҳга бўлиб, ўрганиш мумкин:

1. Ўғил болаларга мўлжалланган ўйинлар-ўғиллар ўйини
2. Қиз болаларга мўлжалланган ўйинлар -қизлар ўйини
3. Ҳам ўғил болалар, ҳам қизлар ўйнайдиган ўйинлар, қўшма ўйинлар.

Ўғил болаларнинг физиологик ва жисмоний хусусиятларидан келиб чиқиб, уларга «Хўроз-хўроз» , «Чопон кўл», «Отдан ағдариш», «Таёқни даврага иргитиш», «Ланка», «Қиличбозлар» каби ўйинларни тавсия этиш мумкин. Қиз болаларнинг ўйинлари нисбатан камчиликни ташкил этади, шундай бўлса-да, уларга «Тош териш», «Чумчукча», «Ким чакқон», «Доира ичида рақс» в.х. Қўшма ўйинларга «Алмаш қадамлар», «Она товук ва ҳакка», «Тирилтиришма», «Урди- қочди», «Дўппи кийишда ким ғолиб?», «Тўрт муюш», «Юлдуз», «Кундуз-кеча», «Оломон пойга», «Тизза остида рўмолча», «Улоқ», «Оқсоқ қарға», «Оқсоқ бўри ва қўйлар», «Қопқон», «Қармоқча», «Подачи» каби жуда кўплаб ўйинларни тавсия этиш мумкин.

Миллий ҳаракатли ўйинлар таснифидан кўринадик, кўпчилик ўйинлар қўшма ўйинлар ҳисобланади. Шунинг учун уларни ўғил ва қиз болалар биргаликда бажарадилар. Кураш элементини ўз ичига олган машқлар бажарилаётганда қизлар шериги - дугоналари билан биргаликда бирмунча осонроқ ўйинларни бажарадилар ёки ўқитувчининг топшириғига биноан бошқа гуруҳда шуғулланадилар.

1.5. Ёш волейболчиларда махсус сифатларни ривожлантириш масалалари.

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш масалалари кўпгина тадқиқотчилар ишларида ва илмий адабиётларда ўз ифодасини топган. (Н.А. Беляев 1975, Э.А. Сергеев 1979, А.М. Наралиев 1987, Чан Суан Донг 1987, Е.В. Фомин 1986, О.П. Топишев ва бошқалар 1988, И.М. Попичев 1992 ва бошқалар).

Жумладан А.М. Наралиев (1987) вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик-кучлилиқ сифатини «зарбдор» услубда ривожлантириш имкониятга афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича, «портловчи» кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш

яхши натижа беради. Лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10-12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб, туриш лозим бўлади.

Чан Суан Донг (1987) ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда шуни маълум қиладики, волейболчиларнинг ўйин самарасини таъминловчи махсус жисмоний сифатлар тайёргарлик даврининг барча босқичларида икки омил билан белгиланади; тезкорлик-кучлилиқ тайёргарлиги ва тайёргарликнинг аралаш омили (тезкорлик ва тезкорлик чидамкорлиги). 1 босқичда уларнинг улуши 83,3% га тенг. Бунда тазкорлик-кучлилиқ тайёргарлиги 1 ўринда турса, тезкорлик тайёргарлиги 2 ўринда туради. 2 босқичда –93,2% ва 3 босқичда 100%. Бу босқичларда тезкорлик ва тезкорлик чидамкорлиги 1 ўринда турса, тезкорлик-кучлилиқ тайёргарлиги 2 ўринда бўлиши керак.

Э.А. Сергеев (1979) фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида тананинг узунлигадан ташқари, сакровчанлик ва чаққонлик сифатлари кўрсаткичлари ўта муҳим ҳисобланади.

Кейинги босқичларда эса тезкорлик, қўл мушаклари кучи ва диққатнинг турқунлиги устивор аҳамиятга эга бўлади.

Волейбол элементлари балан қўшиб ўтиладиган жисмоний тарбия дарсини кичик синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигига таъсир этиш даражасини ўрганиш натижасида Зуоза Ауременс-Казис Казевич (1989) шундай хулосага келдики, аниқ мақсадга йўналтирилган волейбол дарслари нафақат ёш ўқувчиларни тарбиялашда самарали восита бўлиб ҳисобланади. Балки, волейбол тўғарагига дастлабки танлов асосида қабул қилиш ва улрнинг ўйин ихтисослигини башорат ёрдамида белгилаб олиш имконини беради.

Сакровчанлик сифатини риовжлантиришга қаратилган янгича услубиятни таклиф қилган М.И. Попичев (1992) бу услубиятни ёш

волейболчиларда синаб кўрди. У шу волейболчи болаларни тана бўғимларининг узунлигига қараб 4 та гуруҳга ажратди;

1. қисқа болдирли ва узун сон ва гавдали болалар
2. узун сон ва гавда ҳамда қисқа болдирли болалар
3. узун болдирли ва қисқа сон ва гавдали болалар
4. калта сон ва узун гавдали ҳамда болдирли болалар.

Айнан шу морфологик хусусиятларни эътиорга олган ҳолда ҳар бир гуруҳдаги болаларни ўзига хос аксарият сакровчанлик машқлари билан шуғуллантирди ва маъулм вақт ўтгандан сўнг ушбу машқлар самарсини текшириб кўрди. (1 жадвал).

1 жадвал.

Тана бўғимларини ўзаро мутаносиблигини эътиборга олган ҳолда уларни функционал ривожлантириш модели.

Машқлар	Гуруҳлар бўйича куч ва вақт кўрсаткичлари	
	биринчи	иккинчи
Юқорига деписниш; жойдан туриб икки оёқ билан	1722,5 0,30	1703,6 0,30
Қўл ёрдамисиз	1542,1 0,24	1523,2 0,24
Қўл ва гавда ёрдамисиз	1060,7 0,23	1060,7 0,23
Болдир ва панжа ёрдамида	540,4 00,9	540,4 0,09
Жойдан юғорига депсинишдаги ҳаракат. Қўл	180,4 0,06	180,4 0,06
Гавда	481,4 0,01	462,5 0,01
Тос-сон	520,3 0,14	520,3 0,14

Эслатма; Биринчи қаторда - куч кўрсаткичлари.

Иккинчи қаторда – вақт.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.

Ишининг мақсади: дастлабки ўргатш босқичида шуғулланаётган 11-12 ёшли волейболчилар сакровчанлигини оширишда махсус машқлардан ва ҳаракатли ўйинлардан иборат тренировка жараёни самарсини ўрганишга қаратилган.

Тадқиқот ишининг вазифалари;

1. 11-12 ёшли волейболчиларнинг махсус жисмоний кўрсаткичлари ҳолати.
2. Дастлабки ўргатиш босқичда 11-12 ёшли волейболчилар сакровчанлигини махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ёрдамида самарали ошириш имконияти аниқлаш.

2.3. Тадқиқот услублари

Тадқиқот ишимизда қуйидаги услубларда фойдаландик: Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик тестлаш, педагогик тажриба; суҳбат, математик статистика методи.

2.3.1. Илмий услубий адабиётлари таҳлили

Мавзуга доир илмий услубий адабиётлар таҳлили асосида етук мутахассислар фикр мулоҳазалари ўрганилиб чиқилди ва умумлатирилди. Шу билан биргаликда тадқиқот ишимизга яқин мавзуларда ўрганилиб чиққан илмий ишлар таҳлил қилинди ва тадқиқот ишимизнинг мақсади вазифалари аниқлаб олинди. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили асосида 11-12 ёшли волейболчиларнинг сакровчанлик сифатини ривожлантирувчи халқ ҳаракатли ўйинлари саралаб олинди.

Сакровчанлик сифатини оширувчи айрим халқ ҳаракатли ўйинлари;

1. «Қармоқча».
2. «Чехарда».
3. «Бўри зовур ичида».
4. «Қуёнлар полизда».
5. «Ариқдан сакраб ўтиш».
6. «Оқсоқ қарға».
7. «Хўрозлар жанги».
8. «Минди».
9. «Эшак минди».
10. «Чивинни тут».
11. «Қуёнлар».
12. «Ўртага тушиш» (белгиланган вазифа бўйича).
13. «Арғимчоқ».

2.3.2. Педагогик тест машқлари.

1. Жойдан туриб юқорига сакраш,
2. Чопиб келиб юқорига сакраш,
3. Жойдан туриб узунликка сакраш,
4. Сакраб баскетбол халқасига (ёки халқа устидаги квадратга) тўп узатиш,
5. 92 м га югуриш.

Қайд этилган тадқиқот услубларини қўллаш тартиби ва уларнинг мазмуни мувофиқ бандларда тўлиқ акс эттирилган.

2.3.3. Педагогик тажриба

Тадқиқот ўтказиш тартиби. Тадқиқот 09 ой давомида икки гуруҳ иштирокида амалга оширилди. Булар назорат ва тадқиқот гуруҳлари. Назорат гуруҳида иштирок этган волейболчи болалар амалдаги БЎСМ дастури асосида ўтказилган машғулотларда шуғулланди.

Тадқиқот гуруҳи машғулотлари жараёнида БЎСМ дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб, дарс таркибига волейболчига хос сакровчанликни оширишга йўналтирилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар мажмуаси киритилди.

Асосий туришдан оёқ учларига кўтарилиш; ўнг ва чап оёқларда ўтириб туриш. Сакрамочок (скакалка) да вақтга, гимнастика тўшаш устида ва турли хил сакрашлар;

Тўсиқлар усидан сакрашлар (тўлдирма тўп, гимнастика ўриндиғи ва ҳ.к.); зинапояда сакраш билан юқорига ҳаракатланиш (3-5 поғона); бир ва икки оёқлаб сакрашлар (9м); ўтирган ҳолатдан қўлларни юқорига силташ билан узунликка сакраш (12м); жойдан ва югуриб келиб осиб қўйилган тўпга сакраш.

Тадқиқот давомида икки гуруҳда ҳам 12 тадан 24 та текширилувчи иштирок этди. Тадқиқот машқларини ўз таркибга киритмаган анъанавий (БЎСМ дастури асосида) ва шу машқлар билан қўлланиладиган машғулотлар самарадордиги икки гуруҳда ҳам тадқиқотдан олдин ва тадқиқот якунида текшириш ўтказиш асосида аниқланди.

2.3.4. Математик статистика услублари.

Қуйидаги спорт билан энди шуқулланишни бошлаган 11-12 ёшли ўғил болаларда жойдан туриб ва югуриб келиб горизонтал сакрашгани, жойдан туриб узунликка сакрашини дастлабки, ҳамда 10 ойлик машғулотлардан сўнгги кўрсаткичларини ҳавола этилган.

2.4. Тадқиқотни ташикллаштириш

Таdqиқот ишимиз ЎзДЖТИ ва Алишер Навои номидаги Миллий кутубхонада илмий-услубий адабиётлар тахлили 2009 йил октябр ойидан 2010 сентябр ойигача бўлган вақт оралиғида ўтказилди. № Мактабида бошланғич ўргатиш босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли волейболчи болалар ўртасида 2010 йил сентябр ойидан 2011 йил май ойигача бўлган вақт оралиғида педагогик тажриба ўтказилди.

III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. 11-12 ёшли волейболчиларнинг махсус жисмоний кўрсаткичлари ҳолати.

Ёш волейболчиларнинг келажақда юқори натижаларга эришишларида уланинг махсус жисмоний тайёргарлиги муҳим аҳамият касб этади. Ёш волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларнинг таъсирини аниқлаш мақсадида улар ўртасида тест синовлари ўтказилди. Ўтказилган тест синовлари натижалари 2-3 жадвалда келтирилган.

2 жадвал.

10-12 ёшли ўғил болаларда сакровчанликни дастлабки ва сўнгги кўрсаткичлари (назорат гуруҳ) №12

№	ФИШ	Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	Жойдан туриб узузликка сакраш (см)
1.	Об-в С	29 31	38 38	160 161
2.	Жум-в Н	27 30	38 39	162 162
3.	Имо-в О	28 29	39 39	158 159
4.	Мав-в Х	26 28	37 38	160 160
5.	Эр-в О	27 30,5	38 39	158 160
6.	Мах-в О	29 30	37 40	160 161
7.	Хол-в Ш	29 29	38 39	158 161
8.	Улуғ-в Т	28 30	36 38	150 161
9.	Боб-в З	29 29	37 41	154 160
10.	Вал-в О	28 30	38 40	158 159
11.	Мам-в Хас	29 29	38 40	156 158
12.	Мам-нов Хус	28 30	38 41	160 160

3 жадвал.

10-12 ёшли ўғил болаларда сакровчанликни дастлабки ва сўнгги кўрсаткичлари (тадқиқоти гуруҳи) №12

№	ФИШ	Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)
1.	Хол-в И	31 34	38 40	162 163
2.	Ка-ов В	29 35	40 41	163 164
3.	Ис-в О	30 35	40 41	160 162
4.	Ху-нов З	28 34	39 40	162 162
5.	Шар-в У	29 34	40 42	160 165
6.	Утк-в З	31 35	39 41	163 163
7.	Мир-в О	31 35	40 42	162 165
8.	Кур-в М	29 36	38 40	162 165
9.	Ма-в М	30 35	39 40	160 165
10.	Эш-в Т	32 35	40 42	160 165
11.	Ю-в Х	34 36	40 42	158 165
12.	Ом-ов З	32 35	40 42	160 165

4 жадвал.

Ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ўртача кўрсаткичлари.

№	Тестлар	Ёши	
		11 ёш	12 ёш
1.	30 м га югуриш	4,50	4,00
2.	Абалаков усулда сакраш (см)	45,8	49,0
3.	Узунликка сакраш (см)	198	206
4.	Узунликка чопиб келиб сакраш (см)	339	421
5.	Тўлдирилган тўпни улоқтириш (м,см)	8,22	12,70
6.	60 м га югуриш (сек)	8,90	7,90

Демак, шундан хулоса қилиш мумкинки, ёш спортчиларда узлуксиз машғулотлар ўтказиш уларни сакраш куч ҳамда тезкорлик қобилиятларини оширишда катта рол ўйнади.

Юқорида қайд этилган адабиётлар тахлилидан шу нарса кўриниб турибдики, замонавий волейбол бўйича ўтказилаётган мусобақа ўйинларида ижро этиладиган аксарият малакаларни (тўп киритиш, зарба бериш, тўсик қўйиш, қабул қилиш, узатиш) самарали бажариш учун сакровчанликни ва сакраш чидамкорлиги алоҳида аҳамият кашф этади. Айниқса, 4 ва 5 партия давом этадиган ўйинларда мазкур сифатларнинг аҳамияти янада ортади. Кўпгина адабиётларда бу сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуаси аниқ тақдим этилган (Железняк Ю.Д. 1970, Ивайлов А.В. 1974, 1985, Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. 1989).

Аммо бу сифатларни турли ёшдаги волейболчиларда ривожлантиришга қаратилган мажмуаси адабиётларда аниқ тавсия сифатида тақдим этилмаган.

Турли мақсад сари ижро этиладиган сакраш сифатини ривожлантириш анъанавий машқлар ёрдамида амалга оширилиши маълум бўлди. Баландрок сакрашга оид машқларни мураккаблаштирилган шароитларда қўллаш масаласига етарли даражада аҳамият беирлмас экан, бинабарин танлаб олинган мавзу долзарб бўлиб, тадқиқот асосида амалга оширилишини тақозо этади. Таъкидлаш жоизки, сакровчанлик ривожлантиришни дастлабки босқичдан бошлаш, яъни 10-12 ёшли болаларда шу қобилиятни мақсадга мувофиқ шакллантириш яхши натижа бериши, шу болаларда спорт маҳоратини самарали оширишга ҳам катта таъсир кўрсатади. Шунинг учун сакраб тўп киритиш, узатиш, қабул қилиш, зарба бериш, тўсик қўйиш малакаларни дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаш даркор.

3.2. Дастлабки ўргатиш босқичда 11-12 ёшли волейболчилар сакровчанлигини махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ёрдамида самарали ошириш имконияти

Ўқув тренировка машғулотилари жараёнида умумий ва махсус жисмоний сифатлар ҳам да техник-тактик малакаларнинг шаклланиши самарадорлигини назорат қилиш юқори малакали спортчилар тайёрлаш борасида муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Айниқса, ушбу назоартнинг мавқеи спорт тайёргарлигининг дастлабки ўргатиш босқичида жуда каттадир. Чунки, спорт билан эндигина шуғулланишини бошлаган болалар ўзларининг функционал ва жисмоний жиҳатларидан ҳам катта нагрузкаларга тайёр бўлмайди. Шунинг учун қўлланилаётган жисмоний ва техник-тактик машқлар шу болаларнинг имкониятига қараб меъёрланган бўлиши лозим. Шу билан бир қаторда, физиология қонуниятларидан маълумки, агар ушбу машқлар юкламаси (нагрузкаси) ҳажми, шиддати, мураккаблиги жиҳатлари ҳаддан ташқари юқори бўлса, ёш организм бу нагрузкага бардош бера олмайди. Натижада чарчаш, зўриқиш ва ҳатто касаллик ҳолатлари рўй бериши мумкин. агар бордию нагрузкалар ҳажми ва шиддати жуда кам бўлса, унда тараққиёт, яъни ривожланиш бўлмаслиги эҳтимолдан ҳоли эмас. Демак, ўқув тренировка жараёнида доимий ва мунтазам педагогик назорат ташкил қилиниши керак.

Волейбол бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига мўлжалланган амалдаги дастур ўз мазмуни ва талаблари жиҳатидан ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди. Лекин, ўтказилмасин, агар педагогик назорат бўлмаса, мазкур машғулотлар истаган самарани бермайди.

Шу билан бир қаторда амалдаги ўқув-машғулот дастури ўз таркибига аксарият анъанавий-стандарт машқларни киритган. Бундай машқлар, кўпинча

болаларни психологик назардан тезроқ чарчатади. Болаларда машғулотларга нисбатан қизиқиш сўнади. Биноабарин, машғулотларда ҳаракатни ўйинларни қўллаш кутилган самарни бериши тахмин қилинади.

Айнан шу масалани исботлаш мақсадида биз дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган 11-12 ёшли волейболчи болаларда педагогик тадқиқот ўтказдик. Тадқиқот икки гуруҳ-назорат ва тадқиқот гуруҳлари иштирокида 10 ой муддат давомида амалга оширилди.

Назорат гуруҳи амалдаги дасутр асосида машғулотларда қатнашдилар.

Тадқиқот гуруҳи машғулотларда эса ушбу диссертациянинг II бобида кўрсатилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар қўлланилди.

№ жадвалда назорат гуруҳида шуғулланган ёш волейболчиларнинг тадқиқот бошланишдан аввалги ва кейинги аниқланган махсус жисмоний сифатларнинг шахсий кўрсаткичлари даражаси қайд этилган.

Натижалар шуни кўрсатдики, тадқиқотдан аввал текширилган назорат гуруҳи аъзоларининг махсус жисмоний сифатлари тадқиқот гуруҳи аъзоларининг кўрсаткичидан деярли фарқ қилмаган.

Тадқиқот якунида эса ушбу кўрсаткичларни фарқини яққол кўриш кузатилган.

Ёш волейболчиларнинг тадқиқот бошида олинган натижалари. (Тадқиқот гуруҳи ва назорат гуруҳи).

Тест; Жойдан туриб узунликка сакраш (см).

5 жадвал.

Тадкикот гуруҳ	ω	Сп. Кўрсаткич	(x-x Δ)	(xΔ ² -x) ²	T%
	1.	162	2	4	58.7
	2.	163	3	9	63
	3.	160	0	0	50
	4.	162	2	4	58.7
	5.	160	0	0	50
	6.	163	3	9	63
	7.	162	2	4	58.7
	8.	162	2	4	58.7
	9.	156	-4	16	32.6
	10.	160	0	0	50
	11.	158	-2	4	41.3
	12.	160	0	0	50
Назорат гуруҳи	13.	160	0	0	50
	14.	162	2	4	58.7
	15.	158	-2	4	41.3
	16.	160	0	0	50
	17.	158	-2	4	41.3
	18.	161	1	1	54.3
	19.	160	0	0	50
	20.	160	0	0	50
	21.	154	-6	36	24
	22.	158	-2	4	41.3
	23.	156	-4	16	32.6
	24.	160	0	0	50
	E	3835		123	11782
	X	160			
	G	2.3			
	V	0.1%			

Тест; Жойдан туриб баландликка сакраш (см).

6 жадвал.

Тадкикот гуруҳ	ω	Сп. Кўрсаткич	(x-x Δ)	(xΔ ² -x) ²	T%
	1.	31	1,7	2,89	60,6
	2.	29	-0,3	0,09	48,1
	3.	30	0,7	0,49	54,4
	4.	28	-1,3	1,69	41,9
	5.	29	-0,3	0,09	48,1
	6.	31	1,7	2,89	60,6
	7.	31	1,7	2,89	60,6
	8.	29	-0,3	0,09	48,1
	9.	30	0,7	0,49	54,4
	10.	32	2,7	7,49	66,9
	11.	34	4,7	22,09	79,4
	12.	32	2,7	7,49	66,9
Назорат гуруҳи	13.	29	-0,3	0,09	48,1
	14.	27	-2,3	5,29	35,6
	15.	28	-1,3	1,69	41,9
	16.	26	-3,3	10,89	29,4
	17.	27	-2,3	5,29	35,6
	18.	29	-0,3	0,09	48,1
	19.	29	-0,3	0,09	48,1
	20.	28	-1,3	1,69	41,9
	21.	29	-0,3	0,09	48,1
	22.	28	-1,3	1,69	41,9
	23.	29	-0,3	0,09	48,1
	24.	28	-1,3	1,69	41,9
	E	703		58,26	1198,7
	X	29,3			
	G	1,6			
	V	0,5%			

Тест; Югуриб келиб баландликка сакраш (см).

7 жадвал.

	ω	Сп. Кўрсаткич	$(x - \bar{x})$	$(x - \bar{x})^2$	Т%
Тадқиқот гуруҳи	1.	38	-0,5	0,25	45,8
	2.	40	1,5	2,25	62,5
	3.	40	1,5	2,25	62,5
	4.	39	0,5	0,25	54,2
	5.	40	1,5	2,25	62,5
	6.	39	0,5	0,25	54,2
	7.	40	1,5	2,25	62,5
	8.	38	-0,5	0,25	45,8
	9.	39	0,5	0,25	54,2
	10.	40	1,5	2,25	62,5
	11.	40	1,5	2,25	62,5
	12.	40	1,5	2,25	62,5
Назорат гуруҳи	13.	37	-1,5	2,25	37,5
	14.	38	-0,5	0,25	45,8
	15.	38	-0,5	0,25	45,8
	16.	37	-1,5	2,25	37,5
	17.	38	-0,5	0,25	45,8
	18.	37	-1,5	2,25	37,5
	19.	38	-0,5	0,25	45,8
	20.	36	-2,5	6,25	29,6
	21.	37	-1,5	2,25	37,5
	22.	38	-0,5	0,25	45,8
	23.	38	-0,5	0,25	45,8
	24.	38	-0,5	0,25	45,8
	E	923		34	1191,9
	X	38,5			
	G	1,2			
	V	0,3%			

**Ёш волейболчиларда тадқиқотдан олдин олинган шахсий махсус
жисмоний сифатларнинг ўзгариши; назорат гуруҳи тадқиқот гуруҳи
8 жадвал.**

Назорат гуруҳ	ФИШ	Жойдан туриб узузликка сакраш (см)	Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландлики сакраш (см)
	1.	160	29	38
	2.	162	27	38
	3.	158	28	39
	4.	160	26	37
	5.	158	27	38
	6.	161	29	37
	7.	160	29	38
	8.	160	28	36
	9.	154	29	37
	10.	158	28	38
	11.	156	29	38
	12.	160	28	38
	E	1907	337	450
Тадқиқот гуруҳи	X	159,7	29,8	39,8
	G	2,23	0,99	0,7
	1.	162	31	38
	2.	163	29	40
	3.	160	30	40
	4.	162	28	39
	5.	160	29	40
	6.	163	31	39
	7.	162	31	40
	8.	162	29	38
	9.	160	30	39
	10.	160	32	40
	11.	158	34	40
	12.	160	32	40
	X	160,1	30,5	39,4
	G	2,1	1,7	0,8
	E	1928	366	473

Ёш волейболчиларнинг тадқиқот охирида олинган натижалари.

Тест; Жойдан туриб узунликка сакраш (см)

9 жадвал.

Тадқиқот гуруҳ	ω	Сп. Раз	(x-x Δ)	(xΔ ² -x) ²	T%
	1.	163	1,1	1,21	56,5
	2.	164	2,1	4,41	62,4
	3.	162	0,1	0,01	50,6
	4.	162	0,1	0,01	50,6
	5.	165	3,1	9,61	68,2
	6.	163	1,1	1,21	56,5
	7.	165	3,1	9,61	68,2
	8.	165	3,1	9,61	68,2
	9.	165	3,1	9,61	68,2
	10.	165	3,1	9,61	68,2
	11.	165	3,1	9,61	68,2
	12.	165	3,1	9,61	68,2
Назорат гуруҳи	13.	161	-0,9	0,81	44,7
	14.	161	-0,9	0,81	44,7
	15.	159	-2,9	8,41	32,9
	16.	160	-1,9	3,61	38,8
	17.	160	-1,9	3,61	38,8
	18.	161	-0,9	0,81	44,7
	19.	161	-0,9	0,81	44,7
	20.	161	-0,9	0,81	44,7
	21.	156	-5,9	34,81	15,3
	22.	159	-2,9	8,41	32,9
	23.	158	-3,9	15,21	27,1
	24.	160	-1,9	3,61	38,8
	E	3886		62,85	1202,1
	X	161,9			
	G	1,7			
	V	0,1%			

Тест; Жойдан туриб баландликка сакраш (см).

10 жадвал.

Тадкикот гуруҳ	ω	Сп. Рез	(x-x Δ)	(xΔ ² -x) ²	T%
	1.	34	1,8	3,24	56,2
	2.	35	2,8	7,84	59,7
	3.	35	2,8	7,84	59,7
	4.	35	1,8	7,84	59,7
	5.	34	2,8	3,24	56,2
	6.	35	2,8	7,84	59,7
	7.	35	3,8	7,84	59,7
	8.	36	2,8	14,44	63,1
	9.	35	2,8	7,84	59,7
	10.	35	3,8	7,84	59,7
	11.	36	3,8	14,44	63,1
	12.	35	2,8	7,84	59,7
Назорат гуруҳи	13.	30	-2,2	4,84	42,4
	14.	30	-2,2	4,84	42,4
	15.	28	-4,2	17,64	35,5
	16.	28	-4,2	17,64	35,5
	17.	30	-2,2	4,84	42,4
	18.	30	-2,2	4,84	42,4
	19.	29	-3,2	10,24	39
	20.	30	-2,2	4,84	42,4
	21.	29	-3,2	10,24	39
	22.	30	-2,2	4,84	42,4
	23.	29	-3,2	10,24	39
	24.	30	-2,2	4,84	42,4
	E	773		197,96	1021
	X	32,2			
	G	2,9			
	V	0,9%			

Тест; Югуриб келиб баландликка сакраш (см).

11 жадвал.

	ω	Сп. Рез	(x-x Δ)	(xΔ ² -x) ²	Т%
Тадкикот гуруҳ	1.	40	0	0	50
	2.	41	1	1	57,7
	3.	41	1	1	57,7
	4.	40	0	0	50
	5.	42	2	4	65,4
	6.	41	1	1	57,7
	7.	42	2	4	65,4
	8.	40	0	0	50
	9.	40	0	0	50
	10.	42	2	4	65,4
	11.	42	2	4	65,4
	12.	42	2	4	65,4
Назорат гуруҳи	13.	38	-2	4	34,6
	14.	39	-1	1	42,3
	15.	39	-1	1	42,3
	16.	38	-2	4	34,6
	17.	39	-1	1	42,3
	18.	39	-1	1	42,3
	19.	39	-1	1	34,6
	20.	38	-2	4	42,3
	21.	39	-1	1	50
	22.	40	0	0	50
	23.	40	0	0	50
	24.	40	0	0	50
	E	961			1207,7
	X	40			
	G	1,3			
	V	0,3%			

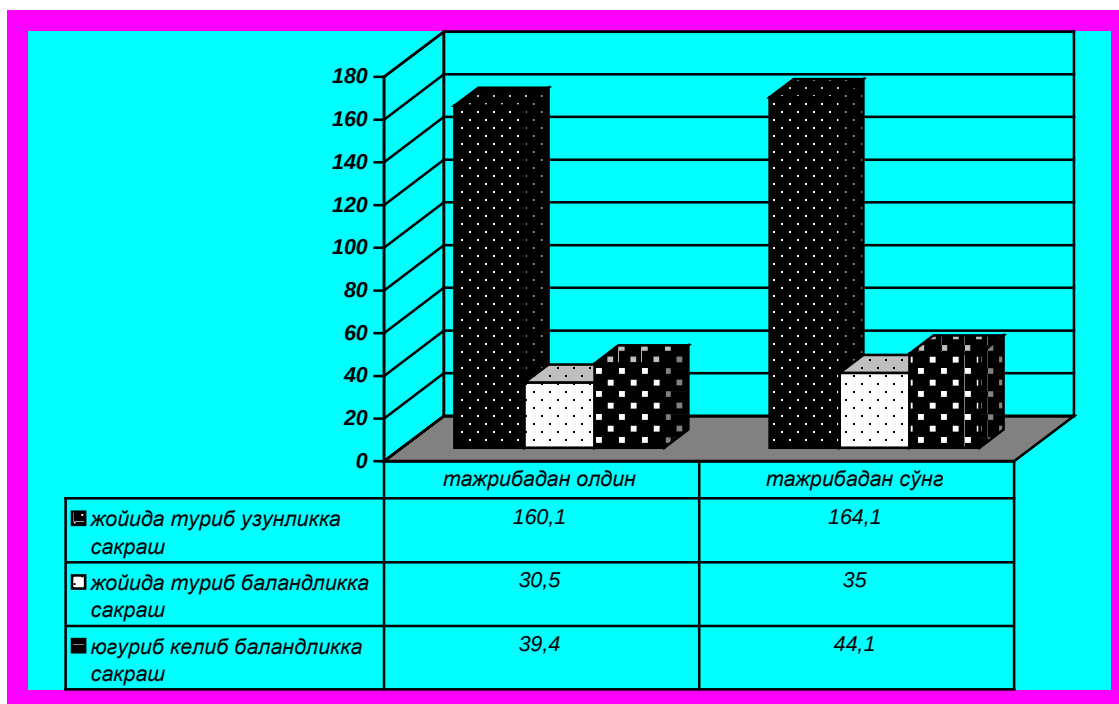
**Ёш волейболчиларда тадқиқотдан кейин олинган шахсий махсус
жисмоний сифатларнинг ўзгариши; тадқиқот гуруҳи назорат гуруҳи
12 жадвал.**

Тадқиқот гуруҳ	Ф.И.Ш	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландлики сакраш (см)
	1.	163	34	40
	2.	164	35	41
	3.	162	35	41
	4.	162	35	40
	5.	165	34	42
	6.	163	35	41
	7.	165	35	42
	8.	165	36	40
	9.	165	35	40
	10.	165	35	42
	11.	165	36	42
	12.	165	35	42
	E	1969	420	493
Назорат гуруҳи	X	164,1	35	44,1
	G	0,5	0,6	0,9
	1.	161	31	38
	2.	162	30	39
	3.	159	29	39
	4.	160	28	38
	5.	160	30,5	39
	6.	161	30	40
	7.	161	29	39
	8.	161	30	38
	9.	160	29	41
	10.	159	30	40
	11.	158	29	40
	12.	160	30	41
	X	1917	353	468
	G	161,8	32,4	42,0
	E	1,5	0,8	0,7

**Тадқиқот гуруҳида шуғулланувчи 11-12 ёшли волейболчилар
махсус сифатларини ўзгартилиши.**

см

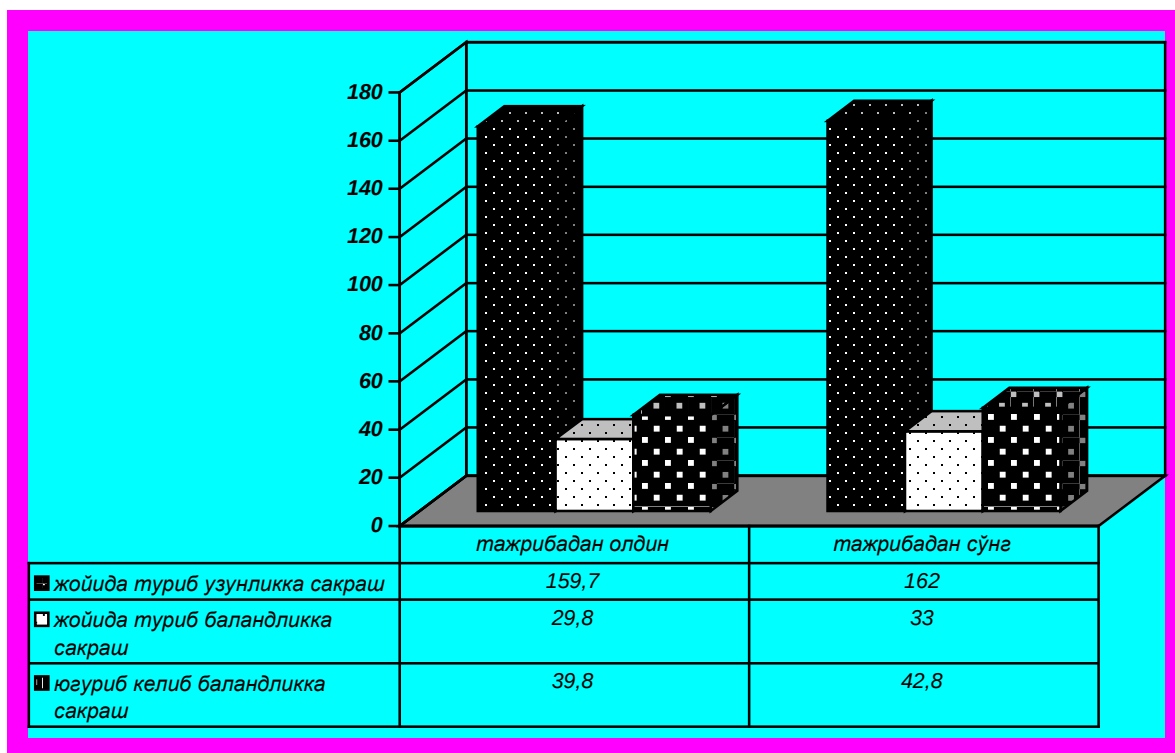
1-расм



Назорат гуруҳида шуғулланувчи 11-12 ёшли волейболчилар махсус сифатларини ўзгарилиши.

см

2-расм



Бошланғич ўргатиш босқичида 11-12 ёшли волейболчиларнинг махсус тайёргарлигини ошириш учун қўлланилган халқ ҳаракатли ўйинларининг самарадорлигини 1-2 жадвалда кўришимиз мумкин.

Жойида туриб узунликка сакраш тестида тажриба гуруҳи шуғулланувчиларининг кўрсатган натижаларининг ўртача кўрсаткичи 160,1 см, тажрибадан сўнг 164,1 см ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткич назорат гуруҳи шуғулланувчиларида бўлса йил бошида 159,1 см ни ташкил этган, йилнинг охирида бўлса 162 см га ошганлигини кўришимиз мумкин.

Бундан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки бошланғич ўргатиш босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли волейболчиларни оёқ портловчан кучини ривожлантириш учун қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ўз самарадорлигини кўрсатган.

Жойида туриб баландликка сакраш бўйича ўтказилган тест натижалари қуйидагича бўлган тажриба гуруҳида тадқиқотдан олдин 30,5 см, тадқиқотдан сўнг 35 см натижасини кўрсатганлар. Назорат гуруҳида бўлса жойида туриб баландликка сакраш тести натижалари қуйидагича йил бошида 29,8 см ни йилнинг охирида бўлса тажриба гуруҳига нисбатан 10,3% га кам ўсганлигини кўришимиз мумкин. Баландликка сакраш сифатини ривожлантиришда қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ва ёрдам берувчи машқлар қўлланилиш хусусиятига кўра тўғри танланганлиги ушбу тест натижаси кўрсатиб турибди. Сиз билан бизга спорт назариясидан яхши маълумки ҳар бир спорт турнинг ўзига хос хусусияти бўлади. Волейбол спорт турининг ўзига хос хусусиятларидан бири бу сакраб бажариладиган ҳаракатлар ташкил қилади. Югуриб келиб узунликка сакраш тестида тадқиқотдан олдин 39,8 смни, тадқиқотдан сўнг 44,1 см ни ташкил этган. Назорат гуруҳи шуғулланувчиларида йил бошида 39,8 смни, йил охирида бўлса 42,8 см ни ташкил этганлигини кўришимиз мумкин.

ХУЛОСА

Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар тахлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, малакали волейболчилар тайёрлашда сакраш сифатлари ва уларни турли ўйин малакаларига ихтисослашган турлари шу малакаларни самарали ижро этишда муҳим аҳамиятга эга экан. Дастлабки, ўргатиш эндиgina шуғулланаётган ёш волейболчи болалар машғулотлар сакраш сифатини ривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар етарли даражада қўлланмаслиги аниқланди. Бинобарин, танлаб олинган мавзу ҳақиқатан ҳар долзарб эканлиги ўз ифодасини топди.

Волейбол билан шуғулланишни эндиgina бошлагн 11-12 ёшли болаларда сакровчанлик сифати етарли даражада тарққий этмаганлиги ҳамда сакраш ва югуриш кўникмалари деярли шаклланмагани кузатилди. Жойдан туриб ва югуриб келиб баландлига сакраш натижалари орасидаги фарқ жуда кам миқдори ташкил этди. Маълумки югуриб келиб вертикал сакраш жойдан сакраш натижасидан анча юқори бўлиши керак.

10 ой давомида ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, БЎСМ дастури асосида дастлабки ўргатиш жараёнида шуғулланиб келган 11-12 ёшли волейболчиларда махсус жисмоний сифатлар сезиларли даражада ўзгармади. Айнан шу сифатларни ривожлантирувчи машқларни ва ҳаракатли ўйинларни ўз таркибига киритган машғулотлар тадқиқот гуруҳида сакраш сифатини кўрсаткичларини самарали ўсганлигини кўрсатиб берди.

Амалий тавсиялар.

1. Тадқиқот давомида сакровчанлик сифатини ривожлантиришга қартилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар мажмуасини ёки волейболчилар ўқув-машғулоти жараёнига тадбиқ этиш, уларнинг жисмоний, техник ва вестибулофункционал тайёргарлигини самарли шакллантиришга асос бўлади.
2. Сакровчанлик сифатини ҳамда сакраш билан бажариладиган техник малакаларнинг шаклланиш динамикасини мунтазам баҳолаб боришда ўз мукаммаллигини мазкур тадқиқот давомида намоиш этган услуб ва тест машқларини волейболчилар тайёрлаш амалиётида қўллаш ўқув-машғулоти жараёнини илмий асосда ташкил имконини беради.

ИЛОВА

1. Сакраш сифатларини ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар.

«Бақа билан лайлак».

Ўйинда 15-20 нафар ўқувчи қатнашади. Тўрт ўйинчи лента тортиб «Қамишзор» ҳосил қилишади. Ўйновчилардан «Лайлак» сайланади, қолганлари «Бақа» бўлишади.

Лайлак қамишзорга яқин жойда, бақалар қамизорда бўладилар ва сакраб-сакраб ўйнайдилар. Бошрақувчининг ишораси билан лайлак қамизорга киради ва бақаларни тута бошлайди. Бақалар лента устидан сакраб қамишзордан қочадилар. Қўлга тушган бақани лайлак ўзи билан олиб кетади. 5-6 м лента керак юўлади.

«Бўри зовур ичида».

Майдон ўртасида параллел 70-100 см чизиқ чизилади. Бу зовур, 2та бошловчи «Бўри» тайинланиб зовурнинг ўртасида туришади, қолган ўйинчилар эчкилар. Раҳбарнинг сигналидан сўнг эчкилар қарама-қарши томонга сакраб ўта бошлашади. Бўрилар зовур ичидан чиқмасдан уларни ушлашга ҳаракат қилишади.

«Тулки ва товуклар»

Залнинг ўртасида 4 та гимнастика скамейкасини тескари томни билан квадрат ҳолатида қўйилади. Бу товукхона. Битта бошловчи «Тулки» ва битта «Овчи» танланади, қолганлар «Товуклар». Залнинг четида тулкининг уйи чизилади, бошқа четида овчи туради. Товуклар товукхона четларида жойлашади. Раҳбарнинг сигналидан сўнг «Товуклар» скамейкага чиқиб, тушиб ёнида юра бошлашади, 2 чи сигналдан сўнг «Тулки» товукхонанинг олдига келиб бирон бир товукни ушлаб (ерга оёғи теккан), уни ўзининг уйига олиб кетиши керак, агар йўлида овчи учратмаса. «Овчи» кўрган захоти

товуқни қўйиб юбориб ўзи қоча бошлайди. Агар «Овчи» «Тулки»ни ушласа, бошқа тулки тайинланади.

«Қармоқча»

ўйин учун 3-4 метр арқон, арқоннинг учига халтача боғланган бўлиши керак. Кўпинча ўйин учун оддий рагимчоқ ишлатишади. Бу қармоқча, балиқчи (бошловчи) унинг ёрдамида қолган ўйинчиларни ушлайди. Ҳамма ўйинчи айлана бўлиб туришади, бошловчи ўртасида. Бошловчи арқонни айлантира бошлайди ўйинчилар арқонни устидан сакрай бошлайдилар. Ўйинчилардан бирортаси арқонни оёғи билан тегиб, арқон тўхтаса у бошловчи билан ўрин алмашади. Ўйин шу тариқа давом этади.

«Сакроғич» чумчуқлар.

Майдончага диаметр 4-6 метрга тенг доира чизилади. Танланган бошловчи «Мушук» доиранинг ўртасида ўтиради. Қолган ўйинчилар «Чумчуқлар» доиранинг ташқарисида сарфланадилар.

Раҳбарнинг сигналидан сўнг чумчуқлар доиранинг ичига сакраб кириб, сакраб чиқа бошлайдилар. Мушук эса доирадан сакраб чиқиб кетишга улгурмаган чумчуқларни тутишга ҳаракат қилади. Тутилган чумчуқлар доиранинг ўртасига, мушакнинг ёнига ўтирадилар.

Мушук 3-4 та чумчуқни ушлаб олгач, тутилмаган чумчуқлардан янги «мушук» тайинланади ва ўйин давом эттирилади. Ўйиннинг охирида энг чаққон, эпчил, «Чумчуқлар» ҳамда бошқаларга нисбатан кўпроқ чумчуқ тутган мушуклар аниқланади.

«Полиздаги қуёнлар».

Майдонга иккита доира чизилади, уларнинг диаметри 3-4 ва 6-8 метрга тенг. Бошловчи «Қоровул» кичик доирага «Полизга», қолган ўйинчилар «Қуёнлар» катта доиранинг ташқарисига жойлашадилар.

Сигнал берилгач, қуёнлар икки оёқлари билан сакраб полизга тушишига қоровул эса катта доира ичида югуриб, қуёнлар тутишга ҳаракат қилади. Қоровулнинг қўли теккан ғуёнлар тутилган ҳисобланади ва скамейкага бориб ўтирадилар.

3-5 та қуён тутилгандан сўнг, энг чакқон қуёнлардан янги Қоровул белгиланади. Скамейкадаги тутилган қуёнлар яна ўйинда қатнашишни давом эттирадилар. Ўйин охирида бирон марта ҳам тутуилмаган қуёнлар ва қуёнларни кўп тутган қоровуллар қолиб деб эълон қилинади.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида», Тошкент, 24.10. 02 й.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тугрисида», Тошкент, 30.10. 02 й.
3. Айранетьянц Л.Р. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке клубных команд мастеров по волейболу, методическое пособие, Т., 1983 г., 27 с.
4. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., Ибн Сино, 1991 г., 156 с.
5. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов, Педагогика таълим, Т., № 2, 2003 г., 13-17 с.
6. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик,Т., 1993 й, 228 б.
7. Амитин-Шапиро З.А. Аннотированный указатель литературы по истории и этнографии, археологии Киргизии. Фрунзе, 1958. – 100с.
8. Ахмеров Э.К. Исследование приспособительной изменчивости движений и совершенствование методики обучения нападающему удару в волейболе, Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1978 г., 28 с.
9. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. канд. пед. наук, Т., 2002 г., 23 с.
10. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов, М., 1987 г., 8-41 с.
11. Баженов Л.Д. Древние авторы Средней Азии. Т., 1940. – 80с.

12. Бегидов В.С., Селуянов В.М. Методика силовой подготовке дзюдоистов 15-17-летнего возраста, ЖТ и ПФК, №5, 1993 г., 6-7 с.
13. Былеев Л., Яковлев В. Подвижные игры (учебник для физкультурных вузов. М.: Физкультура и спорт), 1965 г., 166 с.
14. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. (учебные пособие для институтов физической культуры). М.: Физкультура и спорт, 1974 г., 208 с.
15. Былеева Л.В, Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 222с.
16. Брилль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
17. Верхошанский Ю.В. Специальная силовая тренировка (практическое руководство тренера), М., 1995 г., 102 с.
18. Вилькин Я.Р. Белорусские народные игры второй половины XIX начала XX веков: Автореф. дисс. канд. пед. наук, Минск, 1971 г., 24 с.
19. Волейбол. Расмий мусобака коидалари (рус тилидан ўғирилган), Т., УзДЖТИ полиграфия нашриёт бўлими, 2002 й., 79 б.
20. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176с.
21. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов, Минск.: «Высшая школа», 1977 г., 176 с.
22. Геллер Е.М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения (Теория и тактика физической культуры), № 3, 1987 г., 20-22 с.
23. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки, В кн. «Подготовка футболистов», М., 1977 г., 18-29 с.

24. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок, Автореф. дисс. д-ра пед. наук, М., 1981 г., 42 с.
25. Годик. М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, М., ФиС, 1980 г.
26. Голомазов В.А. Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе, Пособие для учителей, М., 1976 г., 111 с.
27. Гонку Г.К. Совершенствование технической подготовленности волейболистов путем применения нетрадиционных средств тренировки.: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. Минск, 1986 г., 24 с.
28. Грошенков С.С. Пути совершенствования теории спортивной ориентации и методики отбора перспективных спортсменов. // В сб.: III Всесоюзной научной конференция по проблемам юношеского спорта. М., 1973. с. 117-119.
29. Дахновский В.С., Герасимов Ю.Н., Пашинцев В.Г., Завьялов И.А. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузок, ЖТ и ПФК, №10, 1991 г., 40-43 с.
30. Жан Хак. Методика совершенствования технической подготовленности юных волейболисток на основе педагогического контроля тренировочной и соревновательной деятельности. Автореф. дисс. ...канд. пед. наук, М., 1987 г., 22 с.
31. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. Автореф. дисс. ...канд. пед. наук, М., 1962 г., 22 с.
32. Железняк Ю.Д. Возрастные аспекты подготовленности волейболистов, Учебное пособие для студентов физ.культ.спец. по волейболу, Смоленск, 1973 г., 52 с.

33. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, М., ФиС, 1978 г., 224 с.
34. Железняк Ю.Д., Швец К.А. Система планирования и комплексного контроля с СДЮШОР по волейболу (Учебное пособие для студентов ИФК), М., 1981 г.
35. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.
36. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, Пособие для учителя, М., 1989 г., 128 с.
37. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 122-129 с.
38. Железняк Ю.Д., Ивайлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 239 с.
39. Железняк Ю.Д. Отбор в спортивных школы по волейболу на основе модельных характеристик спортсменов высшей квалификации. // Метод. рекомендации. М.: Физкультура и спорт, 1988. 144 с.
40. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.
41. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии, М., ФиС, 1979 г., 152 с.
42. Зимкин А.В. Физиологическая природа формирования двигательных навыков, В кн. «Физиология», Минск, 1974 г., 126-154 с.
43. Зуоза Аурелиус-Казис Казевич. Влияние целенаправленных уроков физической культуры с элементами волейбола на повышение уровня физической подготовленности младших школьников. Автореф, дисс. ...канд. пед. наук, Минск, 1989 г., 20 с.
44. Ивайлов А.В. Методика обучения. Волейбол, Учебник для пединститутов, Минск, ВШ, 1974 г., 157-210 с.
45. Ивайлов А.В. Волейбол, очерки по биомеханики и методики тренировки. М., ФиС, 1981 г., 152 с.

46. Ивайлов А.В. Волейбол, Учебник для пединститутов, Издание 3-е, перераб., Минск, ВШ, 1985 г., 261 с.
47. Као Ван Тхы Исследования факторов определяющих высоту прыжка у волейболистов, Автореф. дисс. ...канд. пед. наук, М., 1971 г., 17 с.
48. Керимов Ф.А. Применение модельных характеристик соревновательной деятельности в управлении подготовки борцов, В кн. «Научно-методическое обеспечение высококвалифицированных спортсменов по итогам XXVI Олимпийских игр, Т., 1996 г., 33-36 с.
49. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти, Т., 2001 г., 286 б.
50. Клеҳев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М., 1979 г., 230 с.
51. Клеҳев Ю.Н., Годик М.А., Айрапетьянц Л.Р. Содержание и организация комплексного контроля в подготовке волейболистов высших разрядов, Методические рекомендации, М., 1981 г., 34 с.
52. Ковалев В.Д. Напрыгивание – ключ к прыгучести волейболиста, Физическая культура в школе, №6, 1980 г., 43 с.
53. Когон Г.Д. Каракалпакские народные детские игры, Ташкент.; «укитувчи», 1969 г., 32 с.
54. Кондак Н.Н. Развитие прыжковой выносливости у волейболистов на основе моделирования ответных реакций организма, Автореф, дисс. ..канд. пед. наук, Киев, 1985 г., 26 с.
55. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов, М., ФиС, 1970 г.
56. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсменов, М., С.Россия, 1975 г., 208 с.
57. Кузмьчева Е., Понамочук В. Организационно-методические вопросы преподавания курса «подвижные игры». //Всб.: Человек в мире спорта:

- новые идеи, технологии, перспективы. М.: Физкультура, образование, наука. 1998, С. 478-479.
58. Малхазов А.Р. Исследование и совершенствование средств и методов развития ориентировки волейболистов, Автореф. дисс. канд. пед. наук, Киев, 1979 г., 24 с.
59. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, Учебное пособие для институтов физической культуры, М., ФиС, 1977 г., 271 с.
60. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов, Киев, 1999 г., 318 с.
61. Матвеев Л.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры. М.: Физкультура образования, наука. 1997. – 120с.
62. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ, ТиПФК, №12, 1981 г.
63. Мисиньш И.А. Исследование динамики развития прыгучести у волейболисток. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Тарту, 1973 г., 30 с.
64. Назаренко Л.Д. Общая характеристика физических качеств, В кн. «Оздоровительные основы физических упражнений, М., 2002 г., 73-78 с.
65. Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов, Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1987 г., 23 с.
66. Насимов Р.С. Комплексная оценка технико-тактической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет, Автореф. канд. пед. наук, М., 1990 г., 81 с.
67. Нуршин Ж., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Узбекча миллий спорт кураши, Т., 1993 й., 204 б.

68. Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под ред. Набатниковой М.Я.), М., 1982 г., 280 с.
69. Пантелеев Р.Н. Эстетика участия дошкольного учреждения, Москва, 1988 г., 5-12 с.
70. Папума В.Г. Методика формирования умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями младших школьников. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Москва, 1987 г., 20 с.
71. Перельман М.И. Специальная физическая подготовка волейболистов, М., ФиС, 1969 г., 135 с.
72. Пилюяни Р.А. Начальный этап в многолетней подготовке борцов, Учебных пособие, Малаховка, 1991 г., 81 с.
73. Половцова И.В. Комплексы для станционных заданий начальной школе (Физическая культура в школе), Москва, №2, 1990 г., 17-19 с.
74. Понкратьева О.В. Физические предпосылки моделирования физических упражнений в режиме детей дошкольного возраста, (Научно- методические рекомендации), Ташкент, 1991 г., 10-18 с.
75. Пономарев Н.И. Феномен игры и спорт (Теория и практика физической культуры), №8, 1972 г., 12-14 с.
76. Попичев М.И. Чтобы выше прыгать. Тренер, М., «Ровесник», №1, 1992 г., 14-15 с.
77. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов, М., ФиС, 1986 г., 284 с.
78. Платонов В.Н. Адаптация в спорте, Киев, 1988 г., 215 с.
79. Правдов М.А. Методика занятий физическими упражнениями детьми 5-6 лет детских садах. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Санкт-Петербург, 1992 г., 22 с.

80. Попичев М.И. Индивидуализация технической, физической подготовки и отбор юных волейболистов с учетом морфофункциональных особенностей в учебно-тренировочных группах. Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. М., 1990, - 24с.
81. Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов, Автореф. дисс. д-ра. пед. наук, М., 1999 г., 30 с.
82. Сергеев Э.А. Исследование методов отбора юных волейболистов и прогнозирование роста их спортивных достижений. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Ленинград, 1979 г., 20 с.
83. Сайгин М.И. Игры на воде как средство подготовки квалифицированных пловцов. // Теория и практика физической культуры. 1986, № 3, С.55.
84. Титарь В.А. Физическая подготовка. Волейбол, Учебник для институтов физической культуры, М., ФиС, 1991 г., 160-165 с.
85. Топушев О.П., Беляев А.В., Фомин Е.В., Касмалиев О.С. Динамика физической подготовленности волейболистов в подготовительном периоде, ТиПФК, №3, 1988 г., 54-56 с.
86. Туманян Г.С. Спортивная борьба, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., ФиС, 1985 г., 142 с.
87. Усманхаджаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф дисс. док. пед. наук, Ташкент, 1995 г., 49 с.
88. Усманхаджаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. – 60 б .
89. Усманхаджаев Т.С. Ўзбек халқ ўйинлари. // Илмий –амалий анжуманининг тезислари: Халқ ўйинлари миллий спорт турларини

- қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари. Тошкент-Жиззах. 1991. 130 б.
90. Устиненко В.И. Игра эстетическая деятельность. Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1969 г., 24 с.
91. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, М., 1980 г., 256 с.
92. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987 г.
93. Фомин Е.В. Исследование факторов определяющих взаимосвязь физической и технической подготовке волейболистов. Автореферат, ВНИИФКа, М., 1980 г., 26 с.
94. Фомин В.Е. Взаимосвязь физической подготовленности и техники нападающего удара в волейболе, ТиПФК, №9, 1985 г., 11-13 с.
95. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов, Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа, М., 1986 г., 41 с.
96. Чан Суан Донг. Педагогический контроль физической подготовленности волейболисток в годичном цикле. Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1987 г., 25 с.
97. Чуйко Ю.И., Керимов Ф.А. Индивидуальный подход в тренировке борцов с учетом различий в их физических способностях, В сб. «Научное обоснование тренировки спортсменов», Ташкент, 1987 г., 89-92 с.
98. Эльконин Д.Б. Психология игры физкультура и спорт. М., 1978 г., 180 с.
99. Яковлев В.Г. Основные понятие В кн. Подвижные игры, Физкультура и спорт, М., 1974 г., 4-8 с.
100. Яковлев В.Г. Подвижные игры в теории в практике физического воспитания детей школьного возраста. Автореф. дисс. док. пед. наук, М., 1954 г., 32 с.