

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
Al-Xorazmiy nomli Urganch Davlat universiteti

Qo'lyozma huquqida
UDK 798.82

RAXIMOVA MUNIRA POLVONBOEVNA

16-17 yoshdagi voleybolchilarni umumiy va maxsus jismoniy
tayyorgarligini rivojlantirishda xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi.

Mutaxassislik: 5A112001-Jismoniy madaniyat

Magistr akademik darajasini olish uchun

ilmiy rahbar: _____
dots. O'.L.Matnazarov

Urganch-2013

MUNDARIJA:

KIRISH	3
I BOB. 16-17 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI O'YINLARNI TANLASH HAMDA ULARDAN FOYDALANISH MUAMMOLARI.....	7
1. Yosh voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi	7
2. Yordamchi jismoniy tayyorgarligi.....	10
3. Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi	11
4. Voleybolchilarning turli yosh davrlarida jismoniy tayyorgarligi.....	15
5. Yosh voleybolchilarni dastlabki harakatlarga tayyorlash xususiyatlari.....	19
Birinchi bob bo'yicha xotima.....	24
II BOB.TADQIQOT VAZIFASI, METODLARI VA SHAKLLANTIRILISHI.	25
1. Tadqiqot vazifalari.....	25
2. Tadqiqot metodlari	25
3. Tadqiqot tekshirish sinovlari.....	29
4. Tadqiqotning shakillanishi.....	30
5. Matimatik statistika metodi.....	32
III.BOB. HARAXATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI TADQIQOTDA ASOSLASH.....	33
1. Xarakatli o'yinlarning turlari	33
2. Yosh sportchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha murabbiylari fikrini o'rganish va taxlil qilish.....	38
3. Pedagogik tadqiqot jarayonida yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi.....	41
TAVSIYALAR	58
UMUMIY XULOSALAR	59
ADABIYOTLAR RO'YXOTI	61
ILOVALAR	69

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. “Bugun xech kimga sir emas, erta yoshdan boshlab sport bilan muntazam shug’ullanadigan bolalargina jismonan sog’lom, baquvvat bo’lib voyaga etadi. Shu asosda xar bir ota onaning ezgu orzusi bo’lmish sog’lom farzand o’stirish, aholimiz o’rtasida sog’lom turmush tarzini keng qaror toptirish uchun katta imkoniyatlar paydo bo’ladi. Aynan yoshlik chog’idan sport bilan do’st bo’lish bolaning o’z ustida ishlashi, xarakterining toblanishi, musobaqalarda qatnashishi orqali qa’tiyatlik va mardlik xususiyatlarining shakllanishi, g’alabaga intilishi, ta’bir joiz bo’lsa, avvalo, o’z ustida g’alaba qozonishi, bir so’z bilan aytganda, mustaxkam irodaga ega bo’lishi uchun puxta zamin yaratadi”

Prezidentimiz tamonidan aytilgan, o’zida juda chuqur ma’no-mazmun kasb etgan ushbu so’zlar mamlakatimizda farzand tarbiyasiga naqadar ma’suliyat bilan yondashilishini, barkamol avlodni voyaga etkazishda sportga aloxida e’tibor qaratilishini yaqqol ifodalaydi. Bu boradagi siyosat joylarda sport infratuzilmasini takomillashtirish, shu asosda bolalarning jismoniy mashg’ulotlarda muntazam ishtirokini ta’minlashga xizmat qilayapti.

Sport yutuqlarining mavqeyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilar tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlashni ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi (1,2,3,4).

Voleybol sport turiga xos bo’lgan psixofiziologik jarayonlar va funktsiyalar xususiyatlarini o’rganish maxsus sifatlari hamda, ko’nikmalarni yuksak darajada rivojlanganligi bilan bir qatorda, voleybolchi quyidagilarga ega bo’lishi kerakligini ko’rsatadi:

- harakatlanish aniqligi va tezligi;
- o’yinda o’zgarib boruvchi vaziyatga javoban tez va aniq ko’ra bilish;
- texnik uslublar va taktik harakatlar bajarish jarayonida kuzatib borishga imkon beruvchi yaxshi rivojlangan atrofni ko’ra bilishi;
- diqqatning yuksak barqarorligi va tezlikda boshqalarga qaratilishi.

Tadqiqot farazi: adabiyotlar ma'lumotlari va ilg'or tajribalarni umumlashtirish asosida, harakatli o'yinlardan foydalanish, yosh sportchilarni tayyorlash samarasini oshirish, hamda voleybolchilar o'yin faoliyati asosida iste'dod va qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berishi to'g'risidagi faraz ilgari suriladi.

Tadqiqot ob'ekti: Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida yosh voleybolchilarni tayyorlash metodikasining samaraliligi; 16-17 yoshli bolalarning o'yin faoliyatidagi mavjud qobiliyatlari va ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh voleybolchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Harakatli o'yinlarni o'yin yo'nalishlariga binoan, turlarini ishlab chiqish, sinovdan o'tkazish bilan ularni tanlash va voleybol xususiyatlariga moslashtirish.
2. Harakatli o'yinlarning yosh voleybolchilar umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganliklari darajasiga ta'sirini aniqlash.
3. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish samaraliligini o'rganish.
4. Dastlabki sport tayyorgarligi davrida yosh voleybolchilarni tayyorlashda, harakatli o'yinlardan foydalanishni ishlab chiqish va tajriba asosida asoslab berish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi.

Tadqiqotlar davomida harakatli o'yinlar turlari ishlab chiqildi;
- yosh voleybolchilarni tayyorlash uchun harakatli o'yinlardan foydalanish samaraliligi ilmiy asoslab berildi.

Amaliy ahamiyati. Quydagilar ishlab chiqildi va murabbiylar hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyatida amaliy foydalanishga tavsiya etiladi.

- bolalarni voleybol to'garaklarida tayyorlashda, harakatli o'yinlarni voleybol xususiyatlariga moslashtirish;

- mazmuni bo'yicha voleybol o'yini elementlari tuzilishiga yaqin bo'lgan va ulardan yosh voleybolchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq foydalanishga imkon beruvchi harakatli o'yinlarni turlarga ajratish;

- yosh voleybolchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali takomillashtirishga yordam beruvchi moslashtirilgan harakatli o'yinlardan tabaqalashtirilgan foydalanish metodikasi tatbiq etiladi.

Himoyaga olib chiqiladigan asosiy qoidalar:

1. 16-17 yoshli bolalarni voleybol to'garaklarida dastlabki tayyorlash, ularning o'yin faoliyatiga mavjud qobiliyatlarini baholash uchun test sifatida foydalanilgan voleybol o'yini xususiyatlarini hisobga olib tanlab olingan va moslashtirilgan harakatli o'yinlar to'plamini sinovdan o'tkazilishi natijalari.

2. Moslashtirilgan harakatli o'yinlardan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi boshlang'ich tayyorlov guruhlarida yosh voleybolchilarni tayyorlashda va mashq qildirishda, ularning sport o'yin qobiliyat darajasining (test sifatida) va dinamikasini baholash uchun foydalanish samarasini tekshirish natijalarini tabaqalashtirilgan xolda hal qilish.

3. Moslashtirilgan harakatli o'yinlarning ishonchliligi hamda voleybol xususiyatini hisobga olib, tabaqalashtirilgan ishlab chiqilgan turlarga ajratish mohiyati xususiyatlari.

4. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda moslashtirilgan harakatli o'yinlar to'plamidan foydalanish rejimi va shartlarini tajriba asosida asoslab berish.

5. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda, harakatli o'yinlardan foydalanish tashkiliy-pedagogik usullari.

Tadqiqot ishining metodlari. Adabiyotlarni taxlil qilish, kuzatish, suxbat, eksperiment, matematik-statistik uslub, anket so'rovnomasi, tizimli yondashish.

Ishning sinovdan o'tishi. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ” kafedrası 2013 yil apreldagi yig'ilishida muxokama qilinib, ximoyaga tavsiya qilindi.

Tadqiqot natijalari Urganch Davlat Universiteti professor-o'qituvchilari an'anaviy konferentsiyalari, magistrantlarning ilmiy konferentsiyalarida muxokamadan o'tgan.

Natijalarning e'lon qilinganligi: dissertatsiya yuzasidan muallifning respublika miqyosida 2 ta maqolasi e'lon qilingan.

Dissertatsiyaning tuzulishi va xajmi: dissertatsiya ishi kirish, 3 ta bobni o'z ichiga olgan o'n uchta fasl, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati, tavsiyalar va ilovadan iborat.

I BOB. YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGI VA HARAKATLI O'YINLARNI TANLASH HAMDA ULARDAN FOYDALANISH MUAMMOLARI

1.Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.

Sport mashg'ulotlarini muhim vazifalaridan biri shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik xayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan bo'lib, asosan o'sish va ish bajarishni kuchaytirish bilan ifodalaniladi. Ayniqsa yuqori tezlik bilan bajariladigan harakatlar uchun yurak qon-tomir,nafas organlarining funktsiyasi va tana haroratining biroz ko'tarilishi muhim ahamiyatga ega.Tana haroratining bunday ko'tarilishi skelet musqullari ishini kuchaytiradi, modda parchalanishida hosil bo'lgan mahsulotlarning, ko'pincha sut kislotasining to'liq oksidlanishini ta'minlaydi. Musqullar faoliyatining foydali koeffitsentini oshiradi, charchashga moyillikni kamaytiradi. Umumiy mashqlar ta'sirida asab xujayralarining qo'zg'aluvchanligi va xujayralarning dinamikasi ortadi. Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor va zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagilarni hal etishni ta'minlaydi:

1.Voleybolchilarning organizmini har tomonlama gormonik rivojlanishini va uning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

2.Salomatlik darajasini oshirish.

3.Shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalar davomida faol dam olishdan to'g'ri foydalana bilish. Zamonaviy voleybolda muvaffaqiyatga erishish, jismoniy tayyorgarlik bilan bevosita bog'liqdir.

Godik M.A L. Ayrapetyants , malakali voleybolchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta’kidlab, ushbu jarayonda texnik maxoratni shakllanishida asosiy omil bo’lib xizmat qilishini ko’rsatib o’tganlar. Mualliflar voleybol bilan shug’ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko’pdan - ko’p mashqlarni va ularni qo’llash uslublarini yoritib berganlar (11,15).

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya’ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog’lomashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muxitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigienik sharoitlardan foydalanishni tavsiya qilishgan. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol’ o’ynaydi (45). Voleybolning xususiyatlari, sportchilarning individual qobiliyatlari va ularning texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo’shib olib borish yuksak sport mahoratni ta’minlaydi.

Hozirgi vaqtda sportning barcha turlarida jismoniy tayyorgarlik ikkita: umumiy va maxsus qismdan iborat bo’ladi. UJT maxsus tayyorgarlik vazifalarini hal etishga imkon beradi. Texnik tayyorgarlikning o’zi ham sportchi organizmining hamma sistemalarini maxsus jismoniy (ixtisoslashtirilgan) va qo’shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalarini uzviy ravishda ko’plab olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy, maxsus va irodaviy harakat sifatlari muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini ta’minlaydi.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda ular tanlangan sport turi uchun o’ziga xos bo’lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta’sir ko’rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi (59).

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo’lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash demakdir (24). Voleybol bilan shug’ullanuvchi

sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi (36).

Voleybol sport turidagi muvoffaqiyat faqat shu turning o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas, organizmning funktsional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi. SHu sababdan maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib borilgandagina sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama rivojlangan bo'lishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart sharoit sifatida kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini taxmin etadi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Biroq ixtisosga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy tayyorgarlikda qator o'xshash tomonlar saqlanib qoladi (17). Bunga sabab birinchidan sportning har xil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay, ma'lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo'lsa, ikkinchidan, umumiy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmaydi, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilanishidadir. SHuning uchun bizning sharoitimizda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, sport mahoratining dastlabki paytlarida, «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mezon va talablarini bajarish bilan bog'liq.

Nikolich A. Paranosich V. (65) fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik) ravishda rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazarida tutish maqsadga muvofiqdir. CHunki, voleybolning o'ziga xos

va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli voleybol turida ko'proq kuch-chaqqonlik; sifati ustun tursa, ikkinchi turida chidamkorlik va egiluvchanlik sifati etakchi rolni o'ynaydi va asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi ko'pmi, lekin muhim ulushi mavjud bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning voleybol turida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. Voleybol sohasiga oid ilmiy - uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan (32, 47, 55,). So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda (36).

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va chaqqonlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir - biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada chaqqonlik, kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.(55)

2. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi.

1. Asosan har bir sport uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.
2. Voleybolchi harakatlanganda katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi umumiy jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining harakatliga va harakat tarkibi hamda asab mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra voleybolchining faoliyatida bajariladigan asosiy harakatlarga mosdir. Chiniqish sog'lomlashtirishning tabiiy omillari hamda gigienik sharoitlardan trenirovka mashg'ulotlari vaqtida ham, shuningdek trenirovkadan tashqari holatlarda (maxsus gigienik omillar, saunaga kirish, massaj qilish, umumiy sog'lom turmush tarziga rioya qilish, ovqatlanish tizimi va h.k) ham foydalaniladi. Mazkur omil va sharoitlarning sport faoliyatidagi trenirovka yuklamalarini oshirib borgan sari tobora ortib boradi (25)

3.Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi

Maxsus jismoniy tayyorgarlik har bir sport turi uchun xos bo'lgan mashqlar yigindisidan iborat bo'lib, u aynan sport turi bilan shug'illanganda mashq va musobaqa oldidan o'tkaziladi. Maxsus mashqlarni o'tkazishdan maqsad har bir sport turida bajariladigan mashqlar o'ziga xosligi bilan farqlanadi. Masalan, voleybolda asosan qo'l va oyoqlarga maxsus mashqlar talab etiladi. Voleybolda asosan sakrash yordamida to'siq qo'yish, hujumkor zarba ijro etish, sakrab to'pni o'yinga kiritish, sakrab yuqoridan ikki qo'llab to'pni qabul qilishlar o'yin faoliyatida juda katta ahamiyatga ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilish oldidan umumiy jismoniy tayyorgarlik juda mukammal egallangan bo'lishi kerak. Maxsus jismoniy tayyorgarlik shundan iboratki, nafaqat epchillik yoki shunga o'xshash sifatlarni oshirib kolmay organizmni shikastlanishini oldini oladi. Voleybolchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. SHuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan to'rtli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Bunday murakkablashtirilgan mashqlar voleybolchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Masalan, voleybol to'pidan og'irroq bo'lgan basketbol to'pini sherigiga barmoqlar yordamida uzatish va sheriklar almashtirgan holda o'quv - mashg'ulotlari bajariladi va h.k. Mana shu to'p uzatishlar o'yinda to'p uzatish mexanizmlarini shakllanishiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi, hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi (25,41).

Jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatilgan barcha turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir - oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. SHuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. (23).Ma'lumki sportning har bir turi, sportchining jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma xil jismoniy sifatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi.

Masalan, voleybolchidan, avvalo chaqqonlik - kuchlilik sifatlarining maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni kuch - quvvat deb ataladi), shuningdek, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob holatda (kislorod etishmagan holda) foydalanishga asoslangan chaqqonlik , chidam talab qilinadi. Turli jismoniy sifatlarni o'ziga xos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday spetsifik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali erishiladi.Yosh sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat

sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez - tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati, hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo'lgan aks javob - reaksiyasi) ob'ektiv ravishda bermasligidadir.

Shuning uchun ham o'quv - mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarning maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini boradi. Voleybolchining maxsus chidamkorligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri ikki tomonlama o'quv o'yini jarayonidagi texnik-taktik maxoratlar hisoblanadi. Chidamkorlik deb, organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko'rsatishi yoki biron bir harakatni yuqori darajada uzoq vaqt davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi.

Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotini talab qilmaydi. V.V.Bardin kuzatuvlariga qaraganda voleybol bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari bellashuvining 5-bo'limida o'z samarasini keskin susaytirgan (30).

Ushbu vaziyat ana shu voleybolchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tiborni qaratadi.

Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. V.G.Vadyushinning fikricha, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun voleybolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto

charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etilishi kerak bo'ladi (16,41).

Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, so'zish, velosipedda yurish va h.k.) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

N.G.Ozsin voleybolchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etgan(12)

baland startdan 100 metrga yugurish;

o'rindiqlardan sakrash(2x50 m);

To'p bilan hujumkor zarba ijro etish ;

joydan turib yuqoriga sakrash;(charchaguncha)

-katta tezlikda (10s) 9-3-6-3-9 m

L.Ayrapetyants tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida voleybolchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini, musobaqa faoliyat xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Voleybolchi maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan voleybol maydonida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. SHuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaka mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar voleybolchi organizmiga bo'lgan ta'siri kuchayadi. Masalan: og'irroq basketbol to'pini barmoqlarda yuqoriga otish va sherigiga uzatish, qabul qilish o'yin jarayonida yaxshi samarasini yaratadi. Voleybolchining mashqlanganlik darajasi bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik - taktik

tayyorgarligini oshiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarligning hamma ko'rsatilgan turlari bir biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik sport mahoratini oshirishda to'sqinlik qiladi. SHuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan maxsus jismoniy tayyorgarliklar turlarining eng qulay nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimo o'lcham hisoblanmaydi, balki voleybolchilar malakasi ularning alohida xususiyatlari mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi. Maxsus jismoniy kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan nomoyon bo'ladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis ortib borishi, ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi va yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik ulishi kamayadi.(4,6)

4. Voleybolchilarning turli yosh davrlarida jismoniy tayyorgarligi

Shuni aytish mumkinki erta yoshda boshlangan mashg'ulot jarayonini sportchi organizmini rivojlantirishga qaratish lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan kuch imkoniyatlar namunasi asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlantirish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. SHuning uchun voleybolchi tayyorgarligida voleybol o'rgatish uchun texnik taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, texnik harakatlar turlari, harakatlar kombinatsiyali boglanishlarga asosiy e'tibor berish kerak. Bu yoshdagi voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu bosqichning yakunlovchi bosqichida voleybolchilarni kuchli o'yinchi va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa sifati oshib boradi. 18-19 yosh davrida o'zining yuqori darajadagi qobiliyatini nomoyon

etadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyati shartli ravishda to'rtta bosqichda bo'lishi maqsadga muvofiqdir (12,14)

10-12 yoshda dastlabki jismoniy tayyorgarlik.

13-14 yosh boshlang'ich sport ixtisoslashuvi.

15-17 yosh tanlangan sport turida, ya'ni voleybolda chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar.

18 va katta yoshli voleybolchilar takomillashuvi mashg'ulot bosqichi davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q. Ushbu pog'ona tizimidagi model harakat xususiyatini aniqlashda bizningcha qaysi bosqichda mashg'ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mashg'ulot maqsadlari va vosita hamda uslublarni birlashtirishdan iborat. Ushbu usulni voleybolchi tayyorgarligining diyagnostikalari haqida bilishlarini tahlilidan so'ng mashg'ulot jarayonini dasturlashda ham qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar bo'ysunish tartibining xususiyatlarini aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat qiladi. Boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik ushbu bosqichning asosiy vazifalari sog'liqni mustahkamlash va yosh voleybolchilarni chiniqtirish voleybol texnikasi asoslarini va boshqa jismoniy mashqlarni egallash har tomonlama tayyorgarlik asosida funktsional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi. Bundan tashqari mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash sport bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Jismoniy tayyorgarlikning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ya'ni 12-13 yoshlilarda usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatmali usullardan ko'prok foydalanish lozim. Ushbu davrda tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berish lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik - taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi.

Yosh mezonlari va jismoniy tayyorgarlik. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv darslari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi voleybolchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayon sifatida ta'rif berish mumkin. Voleybolchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining yosh xususiyatlari uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari jismoniy sifatlarining rivojlantirish xususiyatlari harakat malakalari va malakalarini shakllantirishni hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun voleybolchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutish lozim. Ushbu ko'rsatgichlarni misolga olgan holda ko'pgina mutaxassislar voleybolchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan yosh chegaralarni aniqlab chiqib, amaliyotga tadbiq qilganlar. Voleybolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida, odatda uchta yosh chegaralariga ajratilgan.

Birinchi yosh chegaradagilar katta muvaffaqiyatlar (18-19 yosh).

Ikkinchi yosh chegaradagilar optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (26 - 30) yoshdagilar.

Murabbiylar yosh chegaralarini bilishi ko'p yillik mashg'ulot jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq voleybolchilarning yoshi ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini hisobga olish shart bo'lgan yagona omil emas. Voleybolchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qo'lay davrlar, shuningdek texnik - taktik harakatlarni sifatli uzlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur. O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etishni ta'minlash zarur. YOsh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pogonasida eng yaqqol kuzga tashlanadigan jismoniy sifatlarining to'larok namoyon bo'lishiga yordam beradi. (30,32)

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot paytida jismoniy tayyorgarlik.
CHuqurlashtirilgan jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan

iborat: Voleybolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'ligini mustahkamlash, umumiy chidamliligini va tezkor kuch sifatlarini tarbiyalash, musobaqani kombinatsiyali usulda olib borish asoslarni egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa natijasiga ega bo'lish. Mashg'ulotning asosiy uslublari, o'yin bir tekis o'zgaruvchan, takroriy bo'ladi. Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlar, kroos yugurish, voleybolchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik ogirlik bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv mashg'ulot bellashuvlari. Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida voleybolchining har tomonlama mashg'uloti katta samara beradi. Voleybol mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarligiga ko'p vaqt ajratish lozim, chunki voleybolchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak. Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatish kerak bo'ladi. Biroq texnik tayyorgarliklarda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda voleybolchining jismoniy sifatleri rivojlanganligining eng qo'lay nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlar, shuningdek voleybolda muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan maxsus mashqlarni kiritish hisobiga davom ettirish kerak. Mazkur davrda o'smir voleybolchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda voleybolchilarning egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim. Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari, egiluvchanlikni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor berish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlar, suzish sport turlari kiradi. V.G. Vadyushin fikricha, sport mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari va ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash

hamda to'catdan o'zgaradigan vaziyat voleybolchilarga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Ushbu tavsiyalar voleybol turiga taalluqlidir, bu vaqtda sportchi faoliyati variantli to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi. Voleybolchining chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari – bu sport o'yinlar, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.(35,55)

Mashg'ulotlardan tashqari organizmni ish bajarishini samarali tiklanishi uchun voleybolchining kundalik faoliyatida mashg'ulot va dam olishning eng qulay tartibiga erishishga qaratilgan massaj, basseyn, so'zish, bug'li hammom (xaftasiga bir marta) vitaminlar va oksillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Yosh voleybolchilarni dastlabki xarakatlarga tayyorlash xususiyatlari

Adabiyotlar manbalari, pedagogik kuzatuvlar va etakchi mutaxassislarining amaliy tajribalari BO'SM boshlang'ich tayyorlash guruhlariga bolalarni tanlash, yosh voleybolchilarni keyingi bosqichma-bosqich tanlash va tayyorlash bo'lajak jarayonga tayyorgarlik kabi muhim mas'uliyatli vazifa hisoblanishini ko'rsatadi.

Ko'p yillik bosqichma-bosqich reja asosida tayyorlash davomida, yosh sportchilar individual layoqatlarini rivojlantirish, hayotiy muhim qobiliyatlarini ko'p yillik tayyorgarlik keyingi davrlarida tanlashda muhim omil hisoblangan organizmning rezerv imkoniyatlarini maksimal namoyon etish uchun sharoit yaratish kerak.

SHunday qilib, tanlash va tayyorlashning o'zaro bog'liqligi shug'ullanuvchilarni bosqichma-bosqich tanlashni va ularning jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish, tanlagan sport turida texnik-taktik mahoratini egallash va takomillashtirishni ko'zda tutadi (23,55).

Dissertatsiya ishi vazifalari bo'yicha yosh voleybolchilarni tayyorlash boshlang'ich davri mazmuni maxsus ahamiyatga ega. Qator mutaxassislarining fikricha, (5,44,45,46,55) dastlabki tayyorlov davrida tayyorlash mazmuni bolalarning jismoniy rivojlanishlariga, tayanch harakatlanish apparati

mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlari tarbiyalanishiga (tezligi, koordinatsion qobiliyatlari, epchilligi va boshqalar), shu jumladan, voleybol o'yinida texnika asoslarini egallashda zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi vositalardan foydalanishdan iborat bo'lishi kerak.

Bola organizmi xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi darajasini hisobga olib ko'pchilik mualliflar (23,37) jismoniy, ba'zida esa texnik tayyorgarlik vositasi sifatida ham tayyorlash boshlang'ich davrlarida harakatli o'yinlardan foydalanishni tavsiya etadilar.

Qator mutaxassislar (23,45,46) tayyorgarlik boshlang'ich masalalarini hal etish uchun jismoniy mashqlar bilan bir qatorda voleybolga tayyorlash sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish zarur, deb hisoblaydilar. Chunki boshlang'ich va umumiy tayanch tayyorgarlik davrida ular jismoniy rivojlanishi masalalarini hal qilishga va jismoniy, psixologik sifatlari tarbiyalashga hamda bolalarning harakatlanish usullarini kengaytirishga yordam beradi, bular texnik-taktik harakatlarni egallab olish uchun juda muhimdir. Biroq yosh voleybolchilarni tanlash va tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish samaraliligini o'rganishga bag'ishlangan maxsus ishlarni adabiyotlardan topa olmadik.

Birinci bosqichning mantiqiy davomi hisoblangan umumiy tayanch tayyorgarligida nisbatan ancha murakkab masalalar hal etilishi kerak, mana shu sababli tayyorlash mazmuni muntazam murakkablashib boradi. Rivojlanayotgan organizm xususiyatlarini hisobga olib, shu jumladan, bola organizmi rivojlanishi senativ davrini hisobga olib tayyorgarlik vositalari kamaytirilib boriladi (32,59).

Yosh voleybolchilarni tayyorlash mazmuniga tezligi, chaqqonligini hamda tezlik-kuchlilik sifatlari rivojlantirish uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha mini-gandbol va mini basketbol mashqlari, o'yin texnikasini va texnik harakatlarni egallab olishni osonlashtiruvchi maxsus sifatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik va yo'naltiruvchi mashqlari, o'quv hamda nazorat o'yinlar kiritiladi.

Qator mutaxassislar (28,46) mashg'ulotlarga mumkin bo'lgan gimnastik, akrobatik, engil atletika mashqlarini, shug'ullanuvchilar yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish bilan so'zlash mashqini kiritishni tavsiya etadilar. Ushbu davrda jismoniy tayyorgarlik musobaqalariga o'yin texnikasi, mini-voleybolga (12 yoshli bolalar), voleybolga (14-18 yoshli bolalar) va albatta, voleybol maxsus mashg'ulotlari uchun bolalarni tanlash masalalariga katta e'tibor berish kerak. Boshlang'ich tayyorlash davrida, o'quv-mashq ishlarini qurish xususiyatlari vosita va metodlarini tanlashda universallik tamoyilidan foydalanish, har bir shug'ullanuvchining xususiyatlarini chuqur o'rganish hisoblanadi (45). Darslar dasturlari asosiy yo'nalishi- o'qitish, uni amalga oshirish jarayoni yosh voleybolchilarni texnik uslublar keng turlariga muvafaqqiyatli o'qitish uchun shart-sharoitlar yaratish va ko'p yillik mashqlar jarayoni keyingi davrlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi yuksak darajasiga erishish uchun kerakli asoslar yaratish bilan bog'liq bo'ladi.

O'qitish har bir yildan so'ng yosh sportchilarni tayyorlashga kerakli tuzatishlar kiritiladi, shu jumladan, yillik davrida mashqlar komponentlarini hajmini taqsimlashga va mashg'ulotlar yo'nalganligiga tuzatishlar kiritiladi. Birinchi o'quv yiliga nisbatan ikkinchi o'quv yilida umumiy jismoniy tayyorgarligiga ajratiladigan vaqtni qisqartirish hisobiga taktik va integral tayyorgarligi soatlari soni oshirib boriladi. Tayyorlashning ikkinchi yili davomida o'rganilayotgan texnik uslublar hamda taktik harakatlar to'plamini kengaytirish masalasi ham hal etiladi.

O'quv-mashq bajarish guruhlarida talablar yanada oshadi, masalan, yil bo'yicha soatlar hajmi bu erda 520 soatga etadi, ya'ni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga qaraganda 104 soatga ko'p bo'ladi (44,45). Tayyorgarlik turlari hajmlarini taqsimlashda, 25% foizi texnik, 28% foizi taktik, 21% foizi integral tayyorgarlikka sarflanadi.

Mualliflarning fikriga ko'ra, yil bo'yicha soatlarni bunday taqsimlash vosita va metodlarini to'g'ri tanlaganda, yosh voleybolchilarni tayyorlashda, ularning yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olib birinchi bosqichda quyilgan

vazifalarni hal etishga imkon beradi. Ularning yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish tayyorlash strategiyasini shakllantirishda alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Boshlang'ich va umumiy tayanch tayyorgarligida har tomonlama tayyorlash, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirib, ularning sport natijalarini o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini hisobga olish kerak (49). Shuning uchun yosh voleybolchilarni tayyorlash birinchi va ikkinchi bosqichlarida foydalaniladigan vositalar tayyorlash uchinchi va to'rtinchi bosqichiga qaraganda, kamroq xosliklarga egaligi boshlang'ich tayyorlash davrining muhim xususiyatlari hisoblanadi. Shu bilan birga boshlang'ich davr uchun yosh voleybolchilarga me'yoriy talablar faqat jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha ko'zda tutilgan. Faqatgina ancha keyingi bosqichlarida asosan, musobaqalashish faoliyati natijalari bo'yicha taktik harakatlarni baholashdan foydalaniladi.

Mazmunan turli xildagi yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish va boshqa harakatlar tashkil etgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi.

Bunday yondashishni to'g'riligiga shubha qilmay, ular pedagogik mazmundagi muammolarni va harakatli o'yinlar ahamiyatini hamda shunga mos – ularni turlarini o'rganishda to'la mosligini, ularga xos alohida xususiyatlari sababli o'zini oqlamasligini ko'ramiz. Yuqorida aytib o'tilgan ishda, harakatli o'yinlarni turlarga ajratish tajribasiga urinib ko'rilgan, uni e'tiborga olmaslik aslo mumkin emas. Raqibi bilan to'qnashmay va u bilan kurashda ishtirok etmay o'yinchilar kurashlari belgisi bo'yicha jamoani (barcha o'yinchilarning birgalikda ishtirok etishi va navbat bilan ishtirok etishi bilan hamda olib boruvchi va olib boruvchisiz, jamoasiz) estafetalarni farq qilish taklif etiladi. Harakatli o'yinlarni ham, harakatlanish harakatlari bo'yicha o'xshatish (taqlid qilish harakatlari bilan), yugurib o'tish, to'siqlardan oshib o'tish, to'p, tayoqchalar va boshqa predmetlar bilan yo'l topish va shu kabilar hatto mustaqil joylarni topish o'yinlar, tayyorgarlik (sportga) o'yinlar turlariga ajratish taklif etiladi.

Boshqa, yanada zamonaviy, bevosita aynan harakatli o'yinlarga bag'ishlangan ishda, ular bizning fikrimizcha, ancha aniq ifodalanadi: «harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari o'yin mazmunida harakatlarning (turish, sakrash, uloqtirish, to'pni uzatish va ilib olish) yaqqol ifodalangan roli hisoblanadi. Mana shu harakatlanish jarayonlari, uning sugenetik (mavzusi, g'oyalari) asoslanadi, ular o'yin maqsadiga erishish yo'lida qo'yilgan turli to'siqlar va qiyinchiliklarni engib o'tishga yo'naltiriladi.

I.V.Bileeva va I.M.Korotkovlar (28) sport o'yinlar, harakatli o'yinlar va sport o'yinlar farqlarini ko'rsatadilar. Mualliflar harakatli o'yinlar individual (bir kishilik) va jamoani (guruhli) bo'lishi mumkinligini, bir-biridan shakli, mazmuni va metodik xususiyatlari bo'yicha farq qilishini belgilab ko'rsatadilar. Mualliflar harakatli o'yinlar «jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va takomillashtirishga yordam beradi», deb hisoblaydilar. L.V.Bileeva boshlab V.G.Yakovlev(13,28) bilan, keyin esa I.M.Korotkov bilan ham mualliflikda, pedagogik turlarga ajratish davomida, ularning murakkablik darajasi, yoshi xususiyatlari, harakatlari asosiy turlari, o'yinda namoyon etiladigan jismoniy sifatlari va shu kabilar bilan farq qilishini taklif etadilar (27). Harakatli o'yinlarni turlarga ajratishga taaluqli turli qontseptsiyalar bilan tanishishni yakunlab, ularni maqsadli vazifasi (o'quv, dam olish uchun, davolash maqsadi), yoshi xususiyatlari (maktab yoshi va kattalar uchun) bo'yicha jamoali, jamoasiz va jamoalilarga o'tish, sport, ommaviy o'yinlarga o'tish guruhlariga ajratish mumkinligini ko'rsatuvchi I.M.Korotkovning ishini aytib o'tish kerak (7,57). Yuqorida ko'rib o'tilgan ishlar so'zsiz harakatli o'yinlarni turlarga ajratish tamoyillarini ishlab chiqishga yordam beruvchi foydali tomonlariga ega.

Biroq tabiiyki, jismoniy madaniyati ma'lum etnomilliylikka mansubligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy, ilmiy tajribalar asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu satrlar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

Harakatli o'yinlar jismoniy mashqlari birinchi navbatda asosiy harakatlar tarkibi bo'yicha turlarga ajratiladi. Keyingi bobda ularni mana shu mazmunda to'la solishtirib ko'rib chiqishni amalga oshirishni ko'zda tutadi. Bunga sabab, bu belgilari ularda muhim mazmunli va funktsional ro'l o'ynaydi.

Birinchi bob bo'yicha xulosalar

I. Maxsus adabiyotlarni o'rganib chiqish voleybolda, boshlang'ich tayyorgarlik davrida, yosh voleybolchilarni tayyorlashda ba'zi jihatlari etarlicha ishlab chiqilmaganligini ko'rsatadi.

Maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlar yosh voleybolchilarni tayyorlashda, bolalarning individual xususiyatlarini o'rganishning eng qulay shakli hisoblanadi, chunki o'yin iste'dodi tuzilishini tashkil etadigan birliklarda turli xususiyatlari va sifatlarini namoyon etishga yordam beradi. Afsuski, voleybolchilarni tayyorlashda, harakatli o'yinlardan foydalanish masalasi adabiyotlarda faqatgina tavsiyalar kurinishida bayon etiladi yoki mantiqiy yakuniga ega bo'lmagan alohida tadqiqotlar natijasi yoritib beriladi.

II. O'yin faoliyati xususiyati bo'yicha voleybol xususiyati yoki uning asosiy elementlariga mos bo'lgan o'zbek harakatli o'yinlarni turlarga ajratishni ishlab chiqish bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar deyarli yo'qligi aniqlandi.

II BOB. TADQIQOT VAZIFASI, METODLARI VA SHAKLLANTIRILISHI

1. Tadqiqot vazifalari

1. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan harakatli o'yinlarni turlarga ajratish.

2. Yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarliklari darajasiga harakatli o'yinlar ta'sirini, uning xususiyatlarini aniqlash.

3. Yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish samarasini aniqlash.

4. Dastlabki sport tayyorgarligi davrida yosh voleybolchilarni mashq bajarishda, harakatli o'yinlardan foydalanishni ishlab chiqish va tajribalar bilan asoslab berish.

2. Tadqiqot metodlari

– Adabiyotlar manbalari, ilg'or pedagogik tajribalarni tahlil qilish va umumlashtirish.

– Anketa so'rovnomasi.

– Nazorat sinovlari (test ilovalari).

– Pedagogik kuzatuv.

– Pedagogik tajriba.

– Matematik statistika metodi.

So'rovlar murabbiylar amaliy ishlarida yosh voleybolchilarni tayorlashni tashkil etish metodikasi bo'yicha tajribalarni umumlashtirish maqsadlarida o'tkaziladi.

Pedagogik kuzatish, istiqbolli voleybolchilarni tanlashni o'tkazish metodikasi bilan bog'liq masalasini o'rganish maqsadida hamda yosh voleybolchilarni tayyorlash turlari jismoniy tayyorgarligini hisobga olish bilan o'quv-mashqlari mashg'ulotlarida foydalaniladigan harakatli o'yinlar soni va mosligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Shu bilan bir qatorda, pedagogik kuzatuvlar davomida, yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarliklari darajasini, qobiliyatlarini ifodalovchi ko'rsatkichlarni o'lchash amalga oshiriladi.

O'yin testlarini standartlashtirish maqsadida, shug'ullanuvchilar turli guruhlar test sinovlarini belgilashda, maydonda o'ynovchilar soni bir xil bo'lishi kerak.

1. «Quvlovchi va qochuvchi». O'yin voleybol maydonida (to'rsiz) 12x9 metr to'g'ri to'rtburchak ichida o'tkaziladi. Guruhlar (12x12 kishi) ikkiga bo'linadi (quvlovchi va qochuvchi). Har bir sinovda ishtirok etuvchining o'z raqami bor. «Quvlovchi» to'g'ri to'rtburchakka qarab turib, chekka chiziqlardan biri oldida qator bo'lib turadilar. «Qochuvchi» ham qarama-qarshi chetki chiziq oldida «quvlovchiga» qarab qator turadi.

«Quvlovchining» vazifasi – iloji boricha ko'proq yuguruvchilarni qurshab olish, «qochuvchi» esa umuman qurshovga tushib qolmasligi kerak. Ishora qilinganda «qochuvchi» maydon bo'ylab yuguradilar, shu bilan birga bir vaqtning o'zida qatordagi birinchi quvlovchi maydonga yugurib chiqadi va iloji boricha ko'proq «qochuvchi»ni ushlab olishga harakat qiladi. Ular esa qochib qolishga harakat qiladilar. Qo'lga tushgan qochuvchilar maydon chetiga chiqib turadilar.

Har bir quvlovchiga qochuvchini ushlab olish uchun 20 sekund vaqt beriladi. 20 sekund o'tgandan keyin quvlovchi «uyiga» qaytadi va qator oxiriga turadi. Tutib olinganlar soni hamda ularning raqamlari aniqlanadi. O'yin barcha quvlovchilar o'ynab bo'lmaganlarigacha davom etadi. SHundan keyin o'yinchilar sonlari almashilinadi.

2. «Uchlik juft o'yinchilarni tutish» Uchta shug'ullanuvchi, bir-birlarining qo'llaridan ushlab, 40 sekund davomida, voleybol maydonchasida bir-birlarini qo'llaridan tutib yurgan juftliklarni, ya'ni ulardan qochib yurgan o'yinchilarni tutishga urinadilar. Uchlikda yaxshi o'ynab, eng ko'p juftlikni tutib olgan va bu juftlikda o'ynaganda eng kam tutib olinganlar yaxshi o'yinchi hisoblanadilar. Uchlik juftlikni to'la o'rab olib, qo'llari birlashganda, juftlik tutib olingan

hisoblanadi. Agarda qochib ketuvchilardan birortasi belgilangan chiziqni bosib yuborsa, juftlik tutilgan hisoblanadi. Uchlikni kuch bilan, lekin qo'l ishlatmay juftlikni chiziq ortiga itarib chiqarishga ruxsat beriladi. Agarda juftlikdagilar qo'llarini bir daqiqaga bo'lsa ham qo'yib yuborsalar, juftlik tutilgan hisoblanadi. Mana shu o'yin testini o'tkazib, murabbiylar uchlikda va juftlikda o'zaro harakat qilish xususiyatini, o'yinchilar tirishqoqliklari va tashabbuskorliklari, ularning kurashga sifatlarini, chaqqonliklarini kuzatishlari mumkin bo'ladi. Biz o'tkazgan tadqiqotlarda, har bir test sinovlarida 10 juftlik qochuvchilar ishtirok etadilar.

3. «Juft holda o'yinchini tutish». Bu o'yin «uchlik juft o'yinchilarni tutish» o'yiniga o'xshaydi. Lekin o'yin sur'ati, o'yin vaziyatlari o'zgarishi tezligi unda ancha yuqori. Bu o'yinchilardan faqat yanada yuqori jismoniy kuchni, balki yanada tezroq operativ fikrlashni, tutuvchi o'yinchilarning yanada aniqroq va nozikroq o'zaro harakatlarini va yanada tezroq qaror qabul qilishi hamda ularni o'yin jarayonida amalga oshirishni talab etadi. O'yin voleybol maydonchasida, to'rsiz o'tkaziladi. O'yinchi juftliklardan qochib ketuvchilar soni 12 kishi. Har bir juftlikka 30 sekunddan beriladi. Qolgan o'yin qoidalari qayd etiladigan ko'rsatkichlari «uchlik juft o'yinchilarni tutish» o'yinida bo'lgani kabi bo'ladi.

4. «Urib tushirish». O'yin voleybol maydonchasi yarmida, (9x9m) o'tkaziladi. Ikki o'yinchi maydon markazida turadi, qolganlari (12 kishi) maydon chetidagi chiziq bo'ylab, qo'llarida to'p bilan joylashadilar. Chiziq tashqarisidagi o'yinchilar, maydon ichidagi o'yinchilarni to'p bilan urishlari kerak. Ular esa qo'llari bilan o'zlari xohlagan usulda to'pni qaytarishlari kerak. Qaytarib yuborilgan to'pga chiziq ortida o'yinchilardan birortasi tega olsa, unda ikkilari ham bir ochkodan oladilar. Agarda to'p qaytarilsa va chetda turganlardan hech kim unga tega olmasa ham, unda to'pni qaytargan o'yinchi ochko oladi. To'pni qaytara olmagan, yutqazgan o'yinchiga jarima ochkosi beriladi, unga to'pni tekkan o'yinchi esa rag'batlantirish ochkosini oladi. O'yin natijalari murabbiy tomonidan qayd etiladi.

5. «Uchta to'rtburchak».

Devorga orasi bir metr uzoqlikda bo'lgan uchta 1x1 metrli kvadrat chiziladi. O'yinchi uch metr masofada ularga qarab turadi. Uning orqasidan murabbiy to'pni kvadrat tomon otadi, o'yinchi esa devorga tegib qaytgan to'pni ilib olishi kerak. Testning birinchi qismida to'p bir xil kvadratga navbat bilan otiladi. Ikkinchi qismda otish tartibi noma'lum.

Murabbiy to'pni boshqalardan ko'ra bir kvadratga ko'proq otadi. Ish paytida o'yinchiga joyidan yurishga ruxsat etiladi. O'yinchi to'pga hech bo'lmasa, bir marta qo'li bilan tega olsa, urinish muvaffaqiyatli hisoblanadi. O'n marta urinish imkoni beriladi. Pedagogik kuzatishlar va o'rganilayotgan o'yinlar mazmunlari, ulardan bir xillari voleybol o'yinida muhim hisoblangan, mo'ljallash, tez harakatlanish va tez yo'l topish diqqatini jamlash, taqsimlash va yo'naltirish («quvlovchi va qochuvchi», «uchta to'rtburchak», «urib tushirish») kabi qobiliyatlarini namoyon etish bilan bog'liqligini, boshqalari o'yinchilar o'zaro harakatlari samaraliligini, tashabbuskorligi, qat'iy tirishqoqligi harakatlari koordinatsiyasini ifoda etishni ko'rsatadi. Bu xususiyatlar va sifatlar BO'SM sport o'yinlar turiga tanlash birinchi bosqichida muhim ahamiyatga ega.

3. Tadqiqot tekshirish sinovlari

Yosh voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari darajasi quyidagi testlar yordamida aniqlanadi:

1. Yuqori startdan 30 metrga yugurish. Test sinovlari umumiy qabul qilingan metodika bo'yicha o'tkaziladi.

2. Yo'nalishni o'zgartirib 30 metrga yugurish nazoratini qabul qilish quyidagicha bo'ladi: 5 metr masofada ikki chiziq start olish va nazorat chizig'i chiziladi. Sinaluvchiga ishora berilganda, u besh metr masofani olti marotaba yugurib o'tadi. Harakatlanish, yo'nalishni o'zgartirish paytida, sinovda ishtirok etayotgan o'quvchining ikki oyog'i chiziqni kesib o'tishi kerak. Topshiriqni bajarish umumiy vaqti qayd etiladi.

3. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Sakrash uzoqligi ($\pm$ sm aniqlik bilan) nazorat chizig'idan sinovda ishtirok etuvchining erga tushgan, eng yaqin

izigacha bo'lgan masofani ruletka yordamida o'lchash bilan amalga oshiriladi. Uch marta urinishdan keyin, eng yaxshi natijasi hisobga olinadi. Avval sinov urinishiga imkon beriladi.

4. Ikki oyoqda joyda turib, yuqoriga sakrash. Bundan maqsad, yuqoriga sakraganda og'irlik umumiy markazi ko'tarilishi balandligini o'lchash imkonini beruvchi, joyidan turib sakrashda, sakrash va erga tushish 50x50 sm kvadrat ichida amalga oshiriladi. Sinovda ishtirok etuvchilar va bir sinov hamda uch hisobga olish urinishlarini amalga oshiradilar bunda eng yaxshi natija hisobga olinadi. YUgurib borib, ikki oyoq bilan itarilib balandlikka sakrash. O'lchash yuqorida aytib o'tilgan usuli bilan amalga oshiriladi. Sakrashni amalga oshirishdan avval, sinovda ishtirok etuvchi 50x50 kvadratidan ikki qadamda dastlabki holatni egallaydi. Birinchi qadamda tezlik olinadi, ikkinchi qadamda ikki oyog'i bilan 50x50 sm kvadratga sakraydi. Shundan keyin ikki oyoqlab sakrashni bajaradi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

5. To'ldirma to'pni (1kg) boshi ortidan ikki qo'llab uloqtirish (uzoqqa uloqtirish qayd etiladi).

Bajarish tartibi:

Sinovda ishtirok etuvchi start chizig'i oldida turadi, bir oyog'i oldinda, ikki qo'li bilan to'pni pastga qilib oldida ushlab turadi. To'pni ko'tarib orqaga, boshi ortiga olib o'tadi va shu zahoti uni oldinga otadi. Sinovda ishtirok etuvchilar start chizig'i oldida o'tiradilar, ularning elkalari start chizig'ida, uloqtirish bosh ortidan bajariladi.

Sakrab turib uloqtirish: Dastlabki holat - tik turiladi, oyoqlar baravar qo'yiladi; sakrab turib to'pni otiladi; uloqtirishning har bir turida to'rtta urinishga imkon beriladi, ulardan birinchisi sinov, qolgan uchasi hisobga olinadi. Eng yaxshi natija qayd etiladi. Texnik tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun to'pni uzatish aniqligiga sinov o'tkaziladi.

Yosh voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklari darajasi quyidagi testlar yordamida aniqlanadi:

1. Tennis to'pini qo'lga ushlab voleybol maydoniga sakrab, to'r ustidan uloqtirish. (marta).

2. Tennis to'pini ko'rsatilgan zonalarga, to'r ustidan sakrab uloqtirish. (marta).

3. Oldingi chiziq o'yinchisi har kanday balandlikda uzatilgan to'pga sakrab zarba berish. (marta).

4. Voleybol maydoni bo'ylab sherikma-sherik bo'lib turib, 9 metrlik masofadan biri ikkinchisiga to'p uzatadi va sakrab hujumkor zarba ijro etiladi. (marta).

5. To'ldirma to'pni to'r ustidan 2 qo'llab ushlab, sakrab uloqtirish; (marta).

6. To'pni aniq va to'rga tekkizmasdan voleybol maydoniga uloqtirish.

4. Tadqiqotning shakllanishi

Tadqiqot Urganch Olimpiya zaxiralari Kollejida o'tkazildi. Tadqiqot 1-yarim yil davomida 2 guruh ishtirokida amalga oshirildi (qiz bolalarda). Bular nazorat va tadqiqot guruhlarini.

Nazorat guruhida ishtirok etgan voleybolchilar amaldagi UOZK dasturi asosida o'tkazilgan mashg'ulotlarda shug'ullanishdi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlari jarayonida UOZK dasturi bo'yicha berilgan mashqlar qisqartirilib, dars tarkibiga maxsus tanlangan harakatli o'yinlar kiritildi. (1-jadval).

Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 12 tadan 24 ta tekshiriluvchi ishtirok etdi.

Tadqiqot o'z tarkibiga kiritgan harakatli o'yinlar qo'llanilgandan so'ng, mashg'ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlandi.

Tadqiqotlar 2011 yil oyidan boshlab, 2013 yil aprel oyigacha bosqichma-bosqich olib borildi.

Nazorat va tadqiqot guruhlariga voleybol bo'yicha UOZK dasturi nazorat talablariga binoan jismoniy tayyorgarlik test sinovlari natijalari bo'yicha tanlab

olingan 16-17 yoshli bolalar kiritildi. Urganch OZK va shahar BO'SM laridan kelgan 30 nafar murabbiy bilan o'tkazilgan suhbatlar UOZK dasturi dastlabki tayyorgarlik guruhlariga tayorlashda asosiy metod hisoblanishi aniqlandi. Nazorat va tadqiqot guruhlar o'yinlar va jismoniy tayyorgarligi test sinovlarida eng yuqori natijalar ko'rsatgan sportchilardan tashkil topdi.

Tanlab olingan sportchilardan qur'a tashlash yordamida (NG va TG) tajriba guruhlar tuziladi. Tanlashda teng yoki yaqin natijalar bo'lgan barcha hollarda bo'yi baland sportchilarga ustunlik beriladi.

Nazorat va tadqiqot guruhlar bolalari bir yarim yillik tadqiqot davomida voleybol bo'yicha UOZ Kolleji (bolalar, o'smirlar sport maktabi) murabbiylari ishlarini olib boruvchi umumiy qabul qilingan (an'anaviy) dastur bo'yicha shug'ullanadilar.

O'yin testlari yordamida tanlab olingan bolalarda aniqlangan modeli o'yinlar o'yin metodlari qanday namoyon bo'layotganligini aniqlash muhim edi.

Tadqiqot guruhida mashg'ulotlarning o'ziga xosligi pedagogik tadqiqot davomida har bir mashqlar mashg'ulotlari maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlar bilan, shu jumladan voleyboldagi asosiy harakatlar bilan o'xshashlikka ega harakatli o'yinlar va ularning modifikatsiyalashtirilgan variantlari bilan to'ldirilganligi hisoblanadi. Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarda o'quv dasturiga binoan alohida tsiklda mashg'ulotlar soni va soatlar hajmini saqlab qolgan holda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar umumiy soni 65,5 % ga oshirildi.

Yo'naltirilgan pedagogik ta'sir ko'rsatish bilan harakatli o'yinlar voleybol o'yin faoliyati asosida yotuvchi xususiyatlari va sifatlarini rivojlanishini faollashtirishi taxmin qilinadi. SHuni aytish kerakki, o'yin faoliyatiga mavjud bo'lgan qobiliyati, bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi tadqiqotlarning eng boshida aniqlangan.

5. Matematik statistika metodi

1. Tadqiqot materiallarni ishlab chiqish adabiyotlar manbalarida bayon etilgan matematik statistika metodlari yordamida amalga oshiriladi. Quyidagi statistik ko'rsatkichlar aniqlanadi: test sinovlari natijalari o'rtacha kattalikasi ($\bar{X}$), standart chetlanishlar (δ), o'rtacha arifmetikning standart xatosi (T). Student mezon (kriteriy (t)) EVM «Windows-Excel» da amalga oshirildi.

III BOB. HAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARALILIGINI TADQIQOTDA ASOSLASH

1. Harakatli o'yinlarning turlari.

Harakatli o'yinlar, ularning amaliy faoliyatda qulayligi nuqtai nazaridan turlarga ajratiladi. Ko'plab harakatli o'yinlar ko'pincha hayoti, an'anaviy xususiyatlari sababli amaliy harakaterga ega bo'ladi. Ulardan ba'zilar esa sport turlari sifatida tan olingan yoki o'yin bo'lib qolish ning katta imkoniyatiga ega. Bundan tashqari ayrim o'yinlar asosli ravishda, xususan sport o'yinlarga tayyorgarlik sifatida qabul qilinishi va bolalarning turli sport to'garaklar tanlashda yo'nalish bo'lib xizmat qilishi mumkin. Albatta, harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilar yoshi xususiyatlarini hisobga olish bilan birgalikda ulardan foydalanish nuqtai nazaridan ularni turlarga ajratmay turib, harakatli o'yinlar pedagogik mazmuni va ahamiyatini aniqlash mumkin emas.

Tadqiqotlar materiallarini ishlab chiqish, tahlil qilish va tasvirlash. Nazorat guruhi bolalari bir yarim yillik tadqiqot davomida voleybol bo'yicha UOZ Kolleji (bolalar, o'smirlar sport maktablari) murabbiylari ishlarini olib boruvchi umumiy qabul qilingan (an'anaviy) dastur bo'yicha shug'ullandilar, o'yin testlari yordamida tanlab olingan bolalarda ularda aniqlangan harakatli o'yinlar

testi natijasida o'yin iste'dodlari qanday namoyon bo'layotganligini aniqlash muhim edi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarning o'ziga xosligi pedagogik tadqiqot davomida har bir mashqlar mashg'ulotlari maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlar bilan shu jumladan, voleyboldagi asosiy harakatlar bilan o'xshashlikka ega harakatli o'yinlar va ularning modifikatsiyalashtirilgan variantlari bilan to'ldirilganligi bilan hisoblanadi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarida o'quv dasturiga binoan alohida tsikli mashg'ulotlar soni va soatlar hajmini saqlab qolgan holda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar umumiy hajmi 65,5% ga oshirildi.

3.1. Jadval

Asosiy harakatlar, harakatlanishlar (1), tuzilishiga, hakaratlanish qobiliyatlarini tarbiyalashga ta'sir ko'rsatishi belgilari (2), turi, tarkibi, sujeti (3) bo'yicha harakatli o'yinlarni turlarga ajratish

T/R	Nomi	Belgilari bo'yicha turlarga ajratish		
		1	2	3
1	2	3	4	5
1	Oq terak-mi, ko'k terak	O'yinchilar qo'llarini ushlab tu-rishlari, yugurish, ushlab turilgan qo'llarini so'zishga qaratilgan kuchli harakatlar.	YUgurish ko'nikmasi-ni, tez harakat qilish, harakatlari koordina-tsiyasini rivojlantiradi. Tezlik kuchlilik; vaziyatli.	Oddiy "jamoali" dastlabki holatni egallash. Jo'r bo'lib kuylashni kiritish, raqib zanjirini o'zish va o'yinchini olib kelish maqsa-dida yugurish
2	Qoch may top (laf-ta)	YUgurish, irg'iti-lgan predmetni tayoq bilan urish. To'pni otish, qo-chib qolish	Tana musquillarini, harakatlar koordina-tsiyasini, chaqqonlik, aniqlikni rivojlantirish, kompleks vaziyatli	Murakkab individ. Jamoali: irg'itiladigan to'pni urish, uni shaharchaga tushirish, ilib olish, yugurib o'tish, yuguruvchiga tepish, "marra"ga yugurib borish.

3.1.-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
3	Ketdi-ketdi	O'tirish, jihozni bir-biriga uzatish, tutish	Qo'l musqullarini, harakat koordinatsiyasini tezlik, chaqqonlikni, tezkorligini rivojlantirish. Qiziqarlilik vaziyatli	Elementar guruhli: ro'molchani bir-biriga uzatish, uni kimdaligini aniqlash, uni topib olish.
4	Quloq cho'zma	Jihozni yuqoriga otish. Uni ilib olish, uzatish, tortib olish	Qo'l musqullarini harakat koordinatsiyasini rivojlantirish o'yin vaziyati	Elementar. YAkka, guruhli: boshlovchi bilan; yuqoriga otilgan ro'molchani ilib olish, uni bir-biriga uzatish. Raqibni qulog'idan tutib olish.
5	O'rtad a to'p	To'pni otish uni tutib olish	Qo'l, oyoqlar harakatlar koordinatsiyasini aniqlikni rivojlantirish. Kuch bilan: vaziyatli	Elementar. Individual-guruhli: raqib jamoani to'p bilan urib maydondan chiqarish; to'pni ilib olib. Uni oti huquqini qo'lga kiritish
6	Tayoq bi-lan tepalikka sakrash	Tayoq bilan itarish harakatlari, yugurib to'siqlardan sakrab o'tish	Tana musqullari, harakatlar koordinatsiyasini to'siqlardan sakrab o'tish qobiliyatini rivojlantiradi: kompleks, vaziyatli	Elementar, individual-guruhli; tayoq bilan erga tiralib turib, yugurib sakrab to'siqdan oshib o'tish.
7	CHillak	Predmetni otish, uni urish, uloqtirilgan chillakni ilib olish	Qo'l. Oyoqlar musul-larini, tanani, harakatlar koordinatsiyasini rivojlantiradi; kompleks ijarli vaziyatli	Elementar. Individual guruhli: "chiziqni" urib uni maydonga yo'naltirib ochkolar to'plash: mag'lubiyatga uchraganlar hukmni ijro etadilar, g'oliblarni ko'tarib yuradilar

3.1.-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

	uq va xo'roz	O'zgaruvchan yugurish, yurish	Tezkorligini. Harakatlanish qobiliyatini rivojlan-tiradi, tezlikdagi, o'tish vaziyatli	Elementar. Individualguruhli: ishora bo'yicha o'zgaruvchan yugurish bilan borib o'yinchi atrofida aylanib o'z joyiga qaytish.
--	--------------	-------------------------------	--	---

3.2. Jadval

harakatli o'yinlar jismoniy mashqlarni asosiy harakatlari, harakatlanishlari tartibi (1), tuzilishi, ta'sir ko'rsatishi belgilari (2), harakatlanish qobiliyatlarini tarbiyalash (3), amaliy faoliyat, harakatli o'yinlar, sport turlariga o'xshashliklari bo'yicha (4) turlarga ajratish

T/R	Nomi	Belgilari bo'yicha turlari ajratish			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
1	“Bolta otish”	Uloqtirish, igr'itish, otish	Qo'l musquallari Harakatli koor-dinatsiyasi, chaq-qonlikni ri-vojlantiradi: kuch ishlatish; dkz		Voleybol sport turi
2	“YUrish”	Yurish	Qo'l musqulla-rini rivojlan-tiradi: tezlik-kuchlilik, oyoq musquallarini rivojlantiradi;	YUrish ko'nikmal arini rivoj-lantirish	Voleybol sport turi
3	“Ilib qo'yilgan jihozni sakrab olish”	Yugurish, sak-rash, qo'lini yuqoriga cho'zish	Tana musqulla-rini, harakat koordinatsiyasini, harakatlanish qobiliyatini rivojlantiradi; tezlik-kuchlilik.		Voleybol sport turi

3.2. jadvalning davomi

1	2	3	4	5	6
4	“Qoziq qoqish”	Jihozga zarba berish	Qo'l musqullarini, harakat-lanish qobiliya-tini rivojlan-tiradi, atsiklik		Voleybol sport turi
5	“Qamchi usti-dan sakrash”	To'siqlar ustidan sakrab o'tish	Oyoq musqullarini. Sakrov-chanlikni rivojlantiradi, kuch, chidamlilik	To'siqlar ustidan oshib o'tish chaqqonlikni rivojlan-tirish	Voleybol sport turi
6	“Navbatma-navbat oldinga va orqaga sakrash”	Oldinga orqaga sakrash	Oyoqlar musqul-larini rivoj-lantirish; kuch ishlatish; vaziyatli		Voleybol sport turi
7	Oldinga um-baloq oshish	O'tirish, qo'llarini oldinga cho'zish, egilishlar. Oyog'i bilan itarilib boshdan umbaloq oshish	Qo'l, oyoqlar, gavdani harakat-lanish qobili-yatini, muvozanat saqlashni rivojlantiradi, tezkorlik-kuch sarflash, va-ziyatli		Voleybol sport turi
8	Bir oyoqda sakrash	To'pni turtish bilan bir oyoqda sakrash	Oyoqlar musqul-larini sakrov-chanlikni, harakatlari koordina-tsiyasini, harakatlari muvozanatini rivojlantiradi; kuch ishlatish; vaziyatli		Voleybol sport turi

2. Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha murabbiylari fikrini o'rganish va tahlil qilish.

Yosh sportchilarni tayyorlash ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi muhim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytirilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim murabbiy qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan bolada iqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir. Murabbiy pedagoglardan yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli

uyinlardan foydalanish to'g'risida anketa surovnomasi utkazilib, olingan natijalar tahlil qilindi. Tahlil natijalari 3.3. jadvalda berilgan.

3.3. jadval

**Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan (HO')
foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari.
n=30**

№	Savollar	Ha	Y o'q	Qisma n
1	O'quvchilarni voleybol to'garagiga tanlab olishda HO'dan foydalanasizmi?	6	20	4
2	Voleybol mashg'ulotlari davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO'dan foydalanasizmi?	14	16	0
3	Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO'ni qo'llaysizmi?	11	13	6
4	Mashg'ulotning asosiy qismida HO'ni qo'llaysizmi?	3	18	9
5	Mashg'ulotning yakuniy qismida HO'ni qo'llaysizmi?	7	21	2
6	Sport tayyorgarligini oshirishda HO' foydalimi?	13	9	8

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 30 nafar murabbiydan 6 tasi (20%) 1 savolga (o'quvchilarni voleybol to'garagiga tanlab olishda HO' dan foydalanasizmi?) «ha» deb javob berishgan bo'lsa, 20 tasi (66,7%) «yo'q» deb, 4 tasi (13,3%) esa «qisman» deb javob berdi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, tanlov jarayonida aksariyat murabbiy harakatli o'yinlardan umuman foydalanmas ekanlar. Ma'lumki, har bir sport turiga xos

harakatli o'yinlar mavjud bo'lib, ulardan tanlov jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Muhimi shundaki, harakatli o'yinlar davomida muayyan harakat vazifasini hal etish ixtiyoriy ravishda mustaqil qaror qabul qilish asosida amalga oshiriladi. SHu harakatni ijro etishda bolaga berilgan erkinlik imkoniyati undagi qobiliyatlarni namoyon etilishiga qulay vaziyat tug'diradi.

2-savolga (Voleybol mashg'ulotlari davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO' dan foydalanasizmi ?) 14 ta murabbiy (46,7%) «ha» va 16 ta (53,3%) «yo'q» deb javob berdilar. «Qisman» degan javob qayd etilmadi.

Demak, savolnomada ishtirok etgan murabbiyning deyarli teng ikki yarmi «Ha» va «Yo'q» deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondashuv asosida mashg'ulot o'tkazishlaridan darak beradi. Birinchilari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun HO' dan foydalanishsa, ikkinchilari – bu imkoniyatdan foydalanmay mashg'ulotlarda faqat standart va an'anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb xulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh murabbiyi HO' o'yinlarning o'ta muhim amaliy ahamiyatiga e'tibor qilmaydilar yoki, ehtimol HO' ni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar.

4, 5, 6, savollar mashg'ulotlarni o'tkazish, o'rgatish va sportchilarni tayyorlash jarayoniga bevosita aloqador bo'lib, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatida va xususan mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim ro'l o'ynaydi. Jumladan, respondent murabbiy «Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO' ni qo'llaysizmi?» degan savolga 36,7% «Ha», 43,3% «Yo'q» va 20% «Qisman» deb javob berishdi.

Mashg'ulotning asosiy qismida faqat 3 tagina murabbiy HO' dan foydalanishlarini bildirdilar. Bu savolga 60% murabbiy «Yo'q» va 30% - «Qisman» deb fikr bildirishdi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida esa HO' dan foydalanadigan murabbiy soni nisbatan ko'proq bo'ldi (43,3%). 30% murabbiy –«Yo'q» degan javobni bildirdilar. 26,7% respondentlar mashg'ulotning yakuniy qismida HO' dan qisman foydalanar ekanlar.

So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat respondent murabbiy yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatiga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor qaratar ekanlar. U borada harakatli o'yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatildi. So'rovnomada ishtirok etgan respondent murabbiy bilan o'tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma'lum bo'ldiki, ularning ko'pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o'yinlar, ayniqsa harakatli o'yinlar haqida to'liq ma'lumotga ega emas ekanlar. Ayrim murabbiy harakatli o'yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi holos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

3. Pedagogik tadqiqot jarayonida yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi.

Jismoniy tayyorgarligini va ularning o'sish darajasini o'rganish ko'p yillik mashqlar jarayonlarini rejalashtirish, yosh sportchilar yoshi va individual xususiyatlariga qarab, mashqlar vositalari va metodlarini tanlash uchun muhim ahamiyatga ega. Yosh voleybolchilar tayyorgarligi darajasi va dinamikasini aniqlash, murabbiylar ishlarini baholashga ham imkon beradi. Olinadigan ma'lumotlar o'quv-mashqlar jarayonida o'z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

3.1. Umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi

Jismoniy tayyorgarligi darajasi yosh sportchini keyingi tayyorgarligida, shu jumladan sport musobaqalari bosqichi uchun ham katta ahamiyatga ega. YOsh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun BO'SM larda amaldagi dasturga binoan nazorat sinovlari o'tkazildi. 3.4-jadvalda boshlang'ich tayyorlov guruhlariga qabul qilishda yosh voleybolchilar o'g'il bolalarni jismoniy tayyorgarliklarini test sinovlari natijalari keltirilgan.

Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish o'g'il bolalarda 30 metrga yugurish, joyidan turib balandlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, turgan holda to'pni uloqtirish ko'rsatkichlari voleybol bo'yicha sport maktablari dasturlari me'yoriy talablariga binoan qoniqarli baho quyi cherasiga mos keldi. Yo'nalishni o'zgartirib 6x5 mga yugurish, to'pni o'tirgan holda uloqtirish ko'rsatkichlari esa «qoniqarli» bahosidan past darajada bo'ldi.

3.4. Jadval

Yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik testi bo'yicha sinov o'tkazish natijalari.

Testlar	Jins	$\bar{X}$	δ
YUqori statdan 30 metrga yugurish (sek).	O'	6,6	0,75 8
Yo'nalishni o'zgartirib yuugurish 6x5 m/sek.	O'	12,9 2	0,97 1
Joyidan turib balandlikka sakrash (sm)	O'	163, 48	17,2 25
YUgurib kelib balandlikka sakrash, (sm)	O'	31,2 3	4,37 4
YUgurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	O'	38,1 4	5,31 5
To'ldirma to'pni (1kg) ikki qo'llab bosh ortidan uloqtirish: o'tirgan holda (m/sm).	O'	3,35	0,73 2
Turgan holda (m/sm).	O'	8,48	2,02 4
Sakragan holda (m/sm).	O'	7,54	1,77 2

Izoh: – o'g'il bolalar (p-109)

Ushbu bo'limda nazorat va tadqiqot guruhlar yosh voleybochilari jismoniy tayyorgarliklar ko'rsatkichlari o'zgarishi yo'nalishining o'rganish natijalari berilgan. Aytib o'tganimizdek nazorat va tadqiqot guruhida umumiy qilingan metodlar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi bo'yicha, harakatli o'yinlar testlari yordamida tanlab olingan shug'ullanuvchilar kiritildi.

Nazorat guruhi o'quvchilari voleybol bo'yicha UOZ Kollejida xozirgi kunda amaldagi dasturi bo'yicha shug'ullandilar. Ushbu holatda tadqiqot vazifasi tajriba davomida tanlab olish ommaviy usuliga nisbatan harakatli o'yinlar testlari yordamida o'tkazilgan tanlov qanchalik samaraligini aniqlash hisoblandi. Tadqiqot guruhi yosh voleybolchilari tayyorlash davomida UOZ Kolleji o'quv dasturida ko'zda tutilgan vositalar va metodlar bilan bir qatorda o'quv mashg'ulotlarida asosiy harakatlari xususiyati tuzilishi bo'yicha voleyboldagi asosiy harakatlarda o'xshash bo'lgan maxsus ta'minlab olingan harakatli o'yinlarda foydalanildi. Vazifa maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlarning yosh voleybolchilar tayyorgarliklari uchun turli jihatdan samarali ta'sir ko'rsatishini aniqlashdan iborat bo'ldi. Bir yarim yilning pedagogik tajriba davomida jismoniy tayyorgarlik darajasi uch marta o'rganildi: tadqiqot boshlanishida (2011 yil dekabr) birinchi o'quv yili yakunida shartli ravishda «tajriba o'rgatish» deb belgilandi va o'rgatishni ikkinchi yili oxirida tadqiqot oxirida, jadvallarda (3.3. va 3.4.) pedagogik tadqiqot davomida nazorat guruhi yosh voleybolchilari jismoniy tayyorgarliklari darajasi tekshirish natijalari keltirilgan.

O'rgatishning birinchi yili oxiriga kelib, o'g'il bolalarni test sinovlari natijalari testlar bo'yicha dastur talablaridan past bo'lib chiqdi, shu bilan birga faqat o'tilgan holatidagi to'pni uloqtirish ko'rsatkichlari me'yoriy talablariga yaqin bo'ldi. O'rgatishning ikkinchi yili oxiriga kelib dastur talablariga yo'nalishni o'zgartirib yugurish va to'ldirma to'pni (1 kg) ikki qo'llab boshi ortidan uloqtirish mos keldi. Boshqa ko'rsatkichlar boshlang'ich o'rgatish

davrida bosqichdan-bosqichga o'tkazish sinovlari me'rlaridan birmuncha past bo'ldi (jadvalda 3.5.)

3.5. Jadval

**Pedagogik tadqiqot davomida nazorat guruhida yosh voleybolchilar
(o'g'il bolalar) jismoniy tayyorgarliklari ko'rsatkichlari dinamikasi ($\bar{X} \pm \delta$)**

Testlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot o'rtasi	Farqi	Tadqiqot yakunida	Dastlabki natijalar bilan farqi	R
YUqori startdan 30 metrga yugurish (sek)	5,61±0,41 8	5,38±0, 427	- 0,23	5,23±0,413	-0,38	<0, 05
Yo'nalishni o'zgartirib yugurish 6x5 m (sek)	12,51±0,6 71	12,05± 0,662	- 0,46	11,68±0,72 1	-0,83	<0, 05
Joydan turib uzunlikka sakrash	176,49±5, 314	182,08 ±6,189	5, 59	191,83±5,7 74	15,3 4	<0, 05
Joydan turib balandlikka sakrash	37,08±2,1 12	41,33± 2,124	4, 25	46,42±2,24 5	9,33	<0, 01
YUgurib kelib balandlikka sakrash	44,83±2,4 17	49,10± 2,508	4, 27	53,91±2,61 2	9,08	<0, 01
To'ldirma to'pni (1kg) boshi ortida ikki qo'llab uloqtirish, o'tirgan holda	4,78±0,53 4	5,22±0, 612	0, 44	6,14±0,594	1,36	<0, 01
Turgan holda	9,92±1,25 9	10,77± 1,323	0, 85	11,83±1,19 2	1,91	<0, 01
Sakragan holda	8,25±1,23 7	8,82±1, 117	0, 57	9,63±1,219	1,38	<0, 01

Yuqori startdan 30 metrga yugurishda va yugurib kelib balandlikka sakrash testi ko'rsatkich natijalari dastur talablari darajasida teng, qolgan ko'rsatkichlar dastur talablari darajasidan past bo'ldi.

Jadvalda 3.5. tajriba guruhi o'quvchilari test sinovlari natijalari asosan kattaliklari birinchi o'quv yili (tajriba o'rtasi) sinfdan sinfga o'tish tajribalariga va ikki o'quv yili bitiruv talablarida mos kelgan ko'rsatkichlar bilan foydalanadi.

3.1.1.-jadval

Pedagogik tadqiqot davomida tadqiqot guruhida yosh voleybolchilar (o'g'il bolalar) jismoniy tayyorgarliklari ko'rsatkichlari dinamikasi ($\bar{X} \pm \delta$)

Testlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot o'rtasi	Farqi	Tadqiqot yakunida	Dastlabki natijalar bilan farqi	R
YUqori startdan 30 metrga yugurish (sek)	5,68±0,4 71	5,30±0,4 52	- 0,38	5,11±0,4 26	- 0,57	<0, 01
Yo'nalishni o'zgartirib yugurish 6x3 m (sek)	12,46±0, 689	11,78±0, 610	- 0,68	11,30±0, 584	- 1,16	<0, 01
Joydan turib uzunlikka sakrash	175,83± 5,615	185,20± 5,335	3,3 7	198,11± 5,014	22,2 8	<0, 01
Joydan turib balandlikka sakrash	36,50±2, 176	42,68±2, 237	6,1 8	49,59±2, 118	13,0 9	<0, 01
YUgurib kelib balandlikka sakrash	43,83±2, 512	50,04±2, 444	6,2 1	56,94±2, 387	13,1 1	<0, 01
To'ldirma to'pni (1 kg) boshi ortida ikki qo'llab uloqtirish, o'tirgan holda	4,59±0,5 71	5,50±0,5 45	0,9 1	6,48±0,5 13	1,89	<0, 01

Turgan holda	9,81±1,3 43	10,95±1, 289	1,1 4	12,24±1, 209	2,43	<0, 01
Sakragan holda	8,17±1,2 73	9,19±1,2 15	1,0 2	10,38±1, 223	2,21	<0, 01

Sinalayotganlar ushbu guruhlarida ikkinchi tayyorgarliklari darajasi farqlari $r < 0,01$ dan to $r < 0,001$ ishonchlilik bilan, boshqa tekshirilgan guruhlar o'quvchilaridan ancha yuqori bo'ldi.

Jadvallarda keltirilgan ko'rsatkichlardan turli guruh shug'ullanuvchilari voleybol bilan shug'ullanishning birinchi yilida ham ikkinchi yilida ham ko'p jihatdan omillarga (53) va shuning uchun ancha kiyin rivojlanadigan tezlik sifatleri va chaqqonligini (yuqori startdan 30 metrga yugurishva yo'nalishni o'zgartirib yugurish (5x6) (sek)) namoyon etish bilan bog'liq joylarda eng kichik o'sish natijalariga erishishlari ko'rinib turibdi. Tadqiqot guruhlarida sakrovchanlik, ya'ni voleybol bilan shug'ullanishda eng muhim sifatlardan biri bilan bog'liq ko'rsatkichlar bo'lgan eng katta ustunlik kuzatildi. Olingan ma'lumotlarni tashkil qilish umuman, tayyorgarlik jarayonida dinamikasi o'rganilayotgan turli ko'rsatkichlar o'sish sur'ati turli yo'nalishni xususiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlik kompleks baholash dinamikasi muhim ahamiyatga ega. Pedagogik tadqiqot jarayonida jismoniy tayyorgarlik kompleks ko'rsatkichlar o'zgarishi yo'nalganligini ifoda etuvchi ma'lumotlar keltirilgan. Dastlabki ma'lumotlarni va pedagogik tadqiqot o'rtasida, oxirida olingan natijalarni solishtirib tahlil qilish nazorat guruhida ham tadqiqot guruhida ham o'g'il bolalarda jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilanishiga aniq ifodani berdi va ($r < 0,01-0,001$) mavjudligi ko'rsatdi. Jismoniy tayyorgarlikni kompleks ko'rsatkich sur'ati tadqiqot guruhlarida o'g'il bolalarda eng yuqori bo'ldi. Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarligini kompleks tahlil qilish har bir sportchini qobiliyatlarini solishtirish to'g'risida xulosa chiqarish mumkinligini ko'rsatdi. Masalan, yuqori startdan 30 metrga yugurish natijalarini solishtirish bilan bajarish mumkin emas, bu erda o'lchash sekundlarda bajariladi. Sakrashda ham bajarish mumkin emas. Bu erda natija santimetlarda o'lchanadi.

Tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilarda jismoniy tayyorgarliklari darajasi dinamikasini o'rganish natijalarining tahlil qilish tanlangan sport turi xususiyatlarini va rivojlanishda ortda qoluvchi jismoniy sifatlarini hisobga olib, maxsus yo'naltirilgan harakatli o'yinlar to'plamidan foydalanish bilan olib borilgan mashg'ulotlar ularning tabaqalashtirilgan (tanlab olingan) rivojlanishining va o'sishiga yuqori sur'atlarni ta'minlanganligini ko'rsatadi.

3.2. Maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi

Ishning maqsadi yosh voleybolchilarni hujumkor zarba berish aniqligini maxsus mashqlar yordamida shakllantirish imkoniyatlarini o'rgatishga qaratilgan. Tadqiqot voleybol bilan 1,5- yil shug'ullangan 16-17 yoshli bolalardan iborat bo'lgan 2 ta guruhda, ya'ni nazorat va tajriba guruhlarida o'tkazildi. Nazorat guruhi tarkibiga kiruvchi bolalar voleybol bo'yicha mo'ljallangan dastur asosida o'tkazilgan mashg'ulotlarda ishtirok etdilar. Tajriba guruhi tadqiqot davomida qo'shimcha ravishda quyidagi maxsus mashqlar bilan mashg'ulotni davom ettirdilar:

1. Voleybolchilar, dastlab tennis to'pini qo'lga ushlab voleybol maydoniga sakrab, to'r ustidan uloqtirish. Har 15 kundan to'rning balandligi 1 sm.ga ko'tiriladi. Bu holat 4 oy davom etadi. Mashq 10 daqiqadan 3 marta, 2-3-4-zonalardan ijro etiladi. Uloqtirishning umumiy soni har bir zonadan ijro etilgan aniq va noaniq to'plar uloqtirish soni hisobiga olinadi;

2. Voleybolchilar tennis to'pini ko'rsatilgan zonalarga to'r ustidan sakrab, uloqtirish. To'p uloqtirishning umumiy soni aniq va noaniq uloqtirishlar soni hisobiga olinadi;

3. «Voleybol maydoni bo'ylab sherikma-sherik bo'lib turib, 9 metrlik masofadan biri ikkinchisiga to'p uzatadi va sakrab hujumkor zarba ijro etiladi. 15 ta to'p uzatishlardan keyin sheriklar almashadi;

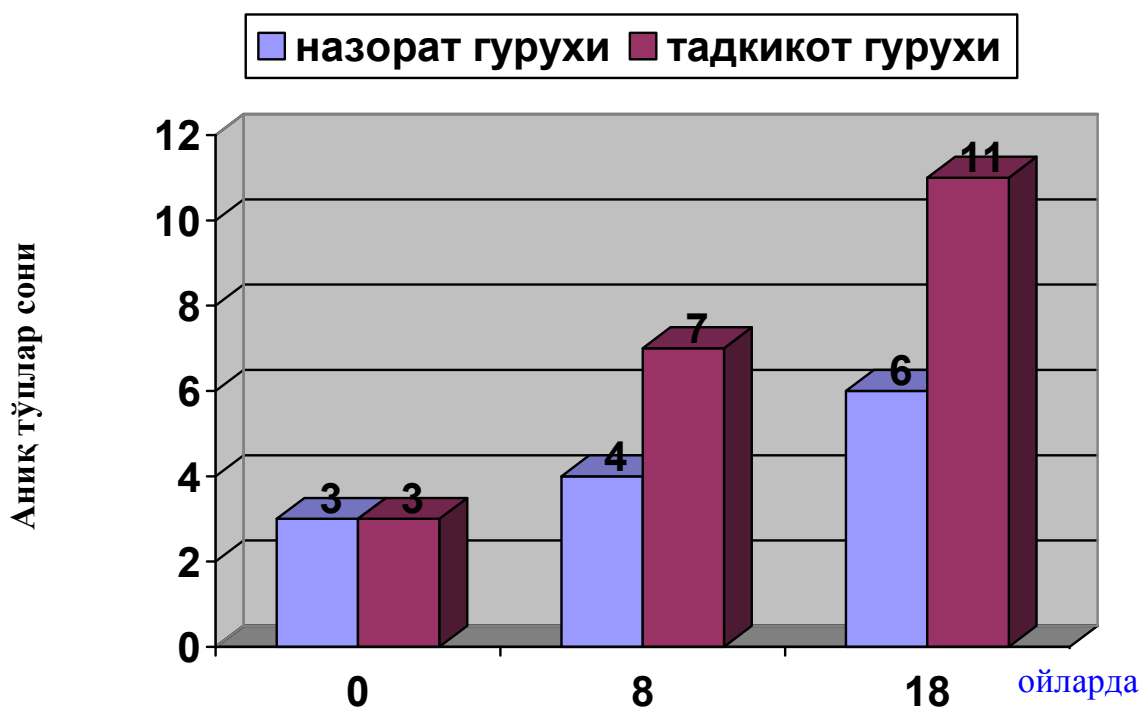
4.Voleybol maydonining 2-zonasida hujumkor zarba berish to'psiz sakrab hujumkor zarba ijro etish. Maydonining 2-zona chizig'iga qaramasdan xissiy bilishni shakllantirish;

5.To'ldirma to'pni to'r ustidan 2 qo'llab ushlab, sakrab uloqtirish;

6.To'pni aniq va to'rga tekkizmasdan voleybol maydoniga uloqtirish.

Nazorat guruhi - Tajriba guruhi

o'sish ko'rsatkichi



Pedagogik tadqiqot davomida tajriba guruhi yuqoridagi maxsus mashqlar bilan 1- yarim yil davomida shug'ullandilar. Pedagogik tadqiqot uchta etapda olib borildi, tadqiqot boshida, tadqiqot yarmida, tadqiqot yakunida. Pedagogik tadqiqotdan avval nazorat va tajriba guruhleri deyarli farq qilmadi. Ushbu ko'rsatkichlar 8-oydan so'ng tadqiqot guruhidagi voleybolchilarning vestibulyar, ya'ni gavdaning fazodagi yo'nalishining imkoniyati, aylanma tezlanishlar ta'siri, nazorat guruhining imkoniyatlari zaif ekanligidan dalolat berdi. Ma'lumki, maxsus mashqlar yordamida funktsional bogliqlik

mashg'ulotlar yordamida shakllanadi va bu shakllanish sport amaliyotida, ayniqsa harakatlarni turli vaziyatlarda tez va aniq ijro etishda muhim ro'l o'ynaydi. Faraz qilingandek, tajriba guruhida zarba berish aniqligi zinasimon yo'nalish bo'yicha sezilarli darajada ortib bordi. Nazorat va tajriba guruhida hujumkor zarba berish aniqligini tadqiqot davomida o'sish sur'ati har 6 oydan nazorat qilindi.

Tadqiqot davomida zarbalarning umumiy soni 15 ta, ijro etilgan to'plarning aniq va noaniqligiga qarab aniqlandi. Tadqiqotdan oldin zarbalarning umumiy soni ikkala guruh bo'yicha o'rtacha 15 tadan 3 aniq 12 noaniq zarbalarni tashkil qilgan bo'lsa, 8 oydan so'ng tadqiqot guruhida bu ko'rsatgich 15 tadan 7 tasi aniq 8 tasi noaniq to'plar sonini tashkil qildi. Nazorat guruhida esa zarbalarning 4 tasi aniq, 11 tasi noaniq zarbalar sonini tashkil qildi. Nazorat guruhida zarbalarning umumiy soni ham, aniq zarbalar soni ham tajriba guruhiga nisbatan o'ta kam miqdorni tashkil etdi. Tadqiqot davomida nazorat guruhida zarbalarning aniqligi xiyolgina va notekis yo'nalishda o'sganligi aniqlandi. Yuqorida qayd qilingan natijalarga asosan shuni ta'kidlash mumkinki, mashqlar nafaqat organizmni ishga kirishish imkoniyatini yaratdi, balki tajriba guruhidagi voleybolchilarning hujumkor zarba berish aniqligini yuqori darajada shakllantirish salohiyatiga ega ekanligini isbotladi. Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan va tadqiqotda sinab ko'rilgan maxsus mashqlar majmuasi samarali texnologik vosita sifatida hujumkor zarba berish aniqligini shakllantirish maqsadida tadbiq etilishi mumkin. Tadqiqot davomida nazorat guruhida amaliyotda qo'llanilayotgan maxsus mashqlar majmualari to'g'ri tanlanmaganligiga alohida e'tibor qilish lozim. O'tkazilgan tadqiqot natijalari, jumladan, tajriba guruhi mashg'ulotlarda muntazam qo'llanilgan maxsus hujumkor zarba berish aniqligini oshirishga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi nafaqat harakat, aylanma tezlanishlar ta'siriga qarshi turg'unlikni oshirdi, balki ular o'rtasidagi funktsional bog'lanish evaziga yosh voleybolchilarni hujumkor zarba berish aniqligini o'stirdi. Bir yarim yildan so'ng tadqiqot guruhida aniq zarbalar soni 15 tadan 11 tani tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida 6 tani

tashkil qildi. Yuqorida qayd qilingan natijalarga asosan shuni ta'kidlash mumkinki, mashqlar nafaqat organizmni ishga kirishish imkoniyatini yaratdi, balki tajriba guruhidagi voleybolchilarning hujumkor zarba berish aniqligini yuqori darajada shakllantirish salohiyatiga ega ekanligini isbotladi. Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan va tadqiqotda sinab ko'rilgan maxsus mashqlar majmuasi samarali texnologik vosita sifatida hujumkor zarba berish aniqligini shakllantirish maqsadida tadbiq etilishi mumkin. Tadqiqot davomida nazorat guruhida amaliyotda qo'llanilayotgan maxsus mashqlar majmualari to'g'ri tanlanmaganligiga alohida e'tibor qilish lozim. O'tkazilgan tadqiqot natijalari, jumladan, tajriba guruhi mashg'ulotlarda muntazam qo'llanilgan maxsus hujumkor zarba berish aniqligini oshirishga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi nafaqat harakat, aylanma tezlanishlar ta'siriga qarshi turg'unlikni oshirdi, balki ular o'rtasidagi funktsional bog'lanish evaziga yosh voleybolchilarni hujumkor zarba berish aniqligini turmushda, sportda) muayyan harakatni aniq, mukammal, tez va maqsadga muvofiq ijro etilishi to'g'ridan-to'g'ri vestibulyar analizatorining funktsional imkoniyatiga bog'liqdir.

3.4. O'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarliklarni amalga oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samarasi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda texnik va taktik malakalarning shakllanish samaradorligini nazorat qilish yuqori malakali sportchilar tayyorlash borasida muhim amaliy ahamiyatga egadir. Chunki, sport bilan endigina shug'ullanishni boshlagan bolalar o'zlarining funktsional va jismoniy jihatlaridan hali katta nagruzkalarga tayyor bo'lmaydi. Shuning uchun qo'llanilayotgan harakatli o'yinlar shu bolalarning imkoniyatlariga qarab me'yorlangan bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda fiziologik qonuniyatlardan ma'lumki, agar ushbu harakatli o'yinlar nagruzkasi hajmi, muddati, murakkabligi jihatlarini xaddan tashqari yuqori bo'lsa, yosh organizm bu nagruzkaga bardosh bera olmaydi. Natijada charchash,

zo'riqish va hatto kasallik holatlari ro'y berishi mumkin. Agar bordiyu nagruzkalar hajmi va muddati juda kam bo'lsa, unda taraqqiyot, ya'ni rivojlanish bo'lmasligi extimoldan holi emas.

Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarning iqishini oshiradi, ularga zavq baxishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar.

Hamma o'yinlar shug'ullanuvchilarning organizmlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy va maxsus jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Birorta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanmasin.

Maxsus kuchni tarbiyalashda murabbiy kerakli mushak gruppalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni o'ynatishi lozim. Maxsus kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda shug'unllanuvchilar o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) engadi. Maxsus kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi. «Xo'rozlar jangi», «Doiraga tort», «Doiradan turtib chiqar» va boshqalar.

Maxsus tezkorlikni tarbiyalash signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchilarga tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Maxsus tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Shuning uchun ham ikki tomonning aktiv musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiya'ni tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Maxsus tezkorlikni va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar muayyan vazifani hal qilishda katta yordam beradi. Bu o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotining dastlabki qismida, shug'ullanuvchilar charchab qolmaslaridan avval o'tkazilishi kerak. Maxsus tezkorkorlikni

tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Nomerlarni chaqirish», «Ovchilar va o'rdaklar», «Uya qo'riqlash», «Lapta» va boshqalar.

Maxsus chaqqonlikni tarbiyalash aniq harakat qilish kerak bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan sport turlarida chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shundan kelib chiqqan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Dorboz», «To'pni tutib ol», «Vint» va boshqalar.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash. Aksariyat o'yinlarda nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik sifatleri tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda nagruzkalar ham asta-sekin oshirilib boriladi. Chunonchi: maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchilarning sonini kamaytirish; sport jihozlari sonini kamaytirish; yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish, murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini kamaytirish va hakoza. Yuqorida ko'rsatilgan metodik usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi.

Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushaklar guruppalari va bug'inlarga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashishi mumkin.

Aktiv egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa marakaziy nerv sistemasi ta'sirida o'zgaradi. Shuning uchun o'yinlarda zavq-shavq bilan qatnashilganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi, egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli mashqlar bajarilishi lozim.

Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun «Uzoqqa to'p uloqtirish», «Qovun uzatish», «O'rtada to'p» va boshqa mashqlar tavsiya etiladi.

Uchinchi bob bo'yicha xotima

Mazkur tadqiqot dastlabki o'rgatish bosqichida voleybol bilan shug'ullanayotgan 11-12 yoshlilarda qayd etilgan sifatlarni rivojlanganlik darajasini aniqlash va olingan natijalarni atroflicha tahlil qilishga bag'ishlangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, tadqiqotdan avval tekshirilgan nazorat guruhi a'zolarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi tadqiqot guruhi a'zolaridan deyarli farq qilmagan.

Tadqiqot yakunida esa ushbu ko'rsatkichlarni o'sishi katta farq bilan o'zgarmadi. Tadqiqot guruhida qayd etilgan umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaning ko'rsatkichlari mashg'ulotlarda qo'llanilgan harakatli o'yinlarni o'ta samaradorligini isbotladi. (3-jadval).

Ushbu samaradorlik darajasi olingan o'rtacha statistik ko'rsatkichlardan aniq va ravshan ko'rinib turibdi, chunonchi nazorat guruhida tadqiqotdan avval: 6,6, 13,5, 35, 1,50, 30, 7,0, 4,0 bo'lsa, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar quyidagicha o'zgardi: 6,5, 13,8, 33,5, 1,30, 26, 6,0, 4,0. Tadqiqot guruhida esa tadqiqotdan oldin 6,6, 13,5, 35, 1,60, 30, 7,0, 4,0 va tadqiqotdan so'ng 5,8, 13,0, 32,9, 1,66, 37, 7,9, 4,4 ko'rsatkichlari qayd etildi.

Ikki guruhda ham 1-yarim yil davomida o'tkazilgan mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan sifat va malakalar juda samarali o'sdi deb bo'lmaydi. Nima bo'lganda ham, tadqiqot guruhida umumiy va jismoniy tayyorgarlik nazorat guruhidagilarnikiga qaraganda ancha yuqoriroq o'sgani kuzatildi. Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarida qo'llanilgan harakatli o'yinlar nafaqat umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini balki boshqa o'yin malakalarini 60ancha yaxshi ijro etilishini ta'minlaydi. Ushbu vaziyat yuqorida qayd etilgan maxsus harakatli o'yinlar ixtisoslik mashqlari bilan birga qo'shib qo'llanishi zarurligini belgilab beradi.

TAVSIYALAR

Voleybol sport turining asosiy harakatlariga va amaliyotiga o'xshash

bo'lgan harakatli o'yinlar

№	O'yin nomi	Harakat malakalarini bajarish
1	2	3
1.	«Uya qo'riqlash»	Voleybolchilarning holat va harakatlanishi; zarbli urish; to'pni ikki qo'llab qabul qilish va uzatish: pastdan, yuqoridan; o'rin almashish, to'pni sezish, voleybolchilarni yuqori, o'rta, past holati.
2.	«Qarmoqcha»	Ikki oyoqda itarilib balandlikka sakrash; qo'nish, tezlik reaksiyasi.
3.	«Ovchilar va o'rdaklar»	Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish; zarbli urish; baladlikka sakrash; qo'nish; yuqoridan to'g'ri to'p kiritish.
4.	«Dorboz»	Voleybolchilarni holat va harakatlanishi; joy tanlash; pastdan ikki qo'llab to'p qabul qilish va uzatish; to'pni sezish.
5.	«To'p tashlashish»	Zarbli urish texnikasini bajarish uchun qo'l harakatlari; sakrash uchun ikki oyoqda itarilish; sakrash; qo'nish; to'pni sezish.
6.	«Uzoqqa tosh uloqtirish»	Zarbli urish texnikasini bajarish uchun qo'l harakatlari; to'pni sezish; to'p kiritish uchun uni yuqoriga otish va zarbli urish.
7.	«To'pni yuqoriga uzatish»	Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish; joy tanlash; voleybolchilarni holat va harakatlanishlari; maydonni ko'rish hajmi.

2-ilovanning davomi

1	2	3
8.	«Qovun uzatish»	Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish; zarbli urish uchun qo'l harakatlari; to'pni sezish.
	«Lapta»	Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish, yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish; joy tanlash; voleybolchilar holati; harakatlanishlar; joydan itarilib ikki oyoqda sakrash; tez yugurish; to'pni sezish.
9.	«To'p doirada»	Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish; joy tanlash; reaksiya; voleybolchilar holati; holat va harakatlanishlar.
10	«To'pni tutib ol»	Yuqoridan, pastdan to'p uzatish; voleybolchilar holati; to'pni sezish; holat va harakatlanishlar.
11	«Nishonga tushir»	Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish; pastdan to'g'ri to'p kiritish; yuqoridan yonbosh bilan to'p kiritish; pastdan yonbosh bilan to'p kiritish; yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish; voleybolchilar holati; harakatlanish; joy tanlash.
12	«Ko'zni yumib turib to'pni nishonga tek»	Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish; pastdan to'g'ri to'p kiritish; yuqoridan yonbosh bilan to'p kiritish; pastdan yonbosh bilan to'p kiritish; voleybolchilar holati.
13	«Teskari turib to'pni nishonga tek»	Nishonga teskari turib yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish; voleybolchilar holati; to'pni sezish; merganlik; bo'shliqda chamalash; ko'z bilan chamalash.

2-ilovanning davomi

1	2	3
---	---	---

14	«To'pni nishonga tashlash»	Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish; voleybolchilar holati; chamalash; masofani sezish; to'pni sezish.
15	«Vint»	O'z ustida to'pni qabul qilish va uzatish; voleybolchilar holati; joy tanlash; to'pni sezish.
16	«To'pni uzatib joy almashtirish»	Yuqoridan va pastdan to'pni qabul qilish va uzatish; voleybolchilar holati; to'pni sezish; joy tanlash.
17	«To'pni o'z ustida uzoq vaqt uzatish»	Yuqoridan to'pni qabul qilish va uzatish; voleybolchilar holati; joy tanlash; to'pni sezish.
18	«To'pni quvib et»	Harakatlanish; voleybolchilar reaksiyasi; voleybolchilar holati; to'pni qabul qilish va uzatish; dumalagan holda to'pni qabul qilish.
19	«Paqildoq»	Kaft bilan voleybol to'pini urish; zarbli urish; to'pni sezish.
20	«To'pni kaft bilan urish»	Kaft bilan to'pni urish; voleybolchilar holati; to'pni sezish.
21	«Darvozabon»	Qo'l harakatlari; zarbli urish; harakatlanish; to'pni qabul qilish va uzatish; voleybol maydonida zona-larni tanlash; voleybolchilar reak-tsiyasi.
22	«Telpak urish»	Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish; zarbli urish; voleybolchilar holati; to'pni sezish.
23	«O'rtada to'p»	Qo'l harakatlari; holat va harakat-lanishlar; voleybolchilar reaksiyasi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Tadqiqot davomida qo'llanilgan umumiy va maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar yuklamasi majmuasini voleybolchilar o'quv-trenirovkasi jarayoniga tadbiq etish, ularning jismoniy, texnik- taktik tayyorgarligini samarali shakllantirishga asos bo'ladi.

2. Barcha jismoniy sifatlarning shakllanish dinamikasini muntazam baholab borishda o'z mukammalligini mazkur tadqiqot davomida namoyish, etgan uslub va test mashqlarini voleybolchilarni tayyorlashda qo'llash o'quv-trenirovka jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish imkonini beradi.

3. Mazkur dissertatsiya natijalari, ularning taxlili va qayd etilgan xulosalardan voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida foydalanish, ayniqsa, mashg'ulotlar natijalarini taqqoslov asosida baholashda muhim mezon bo'lib xizmat qiladi.

XULOSALAR

Yosh avlodni jismoniy tarbiyalash jarayonini ilmiy asosda o'rganib, unga ta'sir etuvchi psixologik omillarni, tarbiya jarayoniga psixologik ta'sir etish yo'llarini, metodikalarini ishlab chiqilsa, jismoniy tarbiya yanada samarali bo'ladi.

1. Ekspert xulosasi natijalari asosida birinchi bor yosh voleybolchilarni tayyorlash hozirgi tizimiga mos harakatli o'yinlarni tanlashga urinish amalga oshirildi. Ushbu tanlash voleybol o'yini xususiyatlarini hisobga olish bilan harakatlar tuzilishi va mazmunli mohiyati belgilari bo'yicha amalga oshirildi. Pedagogik tadqiqot dasturiga 23 harakatli o'yinlarni kiritish foydalaniladigan harakatli o'yin mashqlari umumiy hajmini mashqlar bajarish kunlari soni va hafta davomida soatlar hajmini o'zgartirmay turib 65,5 % ga oshirish imkonini berdi.

2. Pedagogik tadqiqot davomida sinovdan o'tkazilgan harakatli o'yinlar ishlab chiqilgan turlari guruhlar ularning mazmuni, tarkibi, tuzilishi, ta'sir ko'rsatishi yo'nalganligi, harakatlanish harakatlari davomiyligi va hajmiga qarab yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini tabaqalashtirilgan rivojlantirish uchun o'yin jarayonida amallarni bajarish dasturi sifatida foydalanish mumkinligini ko'rsatdi.

3. Voleybol xususiyatlariga moslashtirilgan harakatli o'yinlarda foydalanilgan mashqlar mashg'ulotlari tadqiqot guruhida yuksak samaraliligi aniqlandi, bu quyidagi testlarda natijalarning sezilarli o'sishida ifodalandi:

a) umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha:

- Tadqiqot yakunida voleybolchilarda: yuqori startdan 30 metrga yugurish - 0,57 sekund yugurib, joydan turib balandlikka sakrash - 31 sm, to'ldirma to'pni (1 kg) ikki qo'llab bosh ortidan tik turgan holda uloqtirish - 2,43 metrdan iborat;

b) maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha:

- Tadqiqot yakunida voleybolchilarda: tennis to'pini qo'liga ushlab voleybol maydoniga sakrab, to'r ustidan uloqtirish soni 15 tadan 11 ta aniq to'plar sonini tashkil qildi. 3. «Voleybol maydoni bo'ylab sherikma-sherik bo'lib turib, 9 metrlik masofadan biri ikkinchisiga to'p uzatadi va sakrab hujumkor zarba ijro etish, 15 tadan 11 ta aniq to'plar sonini tashkil qildi. To'ldirma to'pni to'r ustidan 2 qo'llab ushlab, sakrab uloqtirish, to'pni aniq va to'rga tekkizmasdan voleybol maydoniga uloqtirishda ham bu ko'rsatgich 15 tadan 11 taga ko'tarilib ijobiy natijaga (65%) erishildi.

Tadqiqot oxirida tadqiqot guruhi yosh voleybolchilarida kuzatiladigan jismoniy sifatlarning nisbatan aniq va jadal rivojlanish mahorati komponentlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar mashg'ulotlarida tadqiqot varianti davomida foydalanilgan moslashtirilgan harakatli o'yinlar ta'siri yuksak samarasini bildiradi, ikkinchidan umumiy va maxsus jismoniy sifat ko'nikma ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlik borligini qayd etish imkonini beradi.

4. Yosh voleybolchilarni mashq bajarishlari uchun tanlab olingan va foydalanilgan harakatli o'yinlar faqatgina o'qitish, musobaqalashish metodi asosida foydalanilganda yuksak samaraga ega bo'lishi aniqlandi.

ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni . 27.06.2000.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida. 24.10.2002. №UP 3154.
3. I.A. Karimov Barkamol avlod- O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. 29.08.1997. – T.: 1998.- 63s.
4. Sog'lom va shijoatli avlod. Halq so'zi gazetasi 2013 yil 14 mart, № 50(5724)
5. Айрапетянц Л.Р. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок волейболистов в годичном цикле подготовки. Автореф. ... дисс. канд. пед. наук. - М.: 1981. - 22с.
6. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Ташкент, Зар қалам, 2006.- 240с.
7. Акрамов Р.А. Исследование методов отбора перспективных юных футболистов. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М.: 1977 - 29с.
8. Амитин-Шапиро З.А. Аннотированный указатель литературы по истории и этнографии, археологии Киргизии. Фрунзе, 1958. -100с.

9. Амренова Г.Р. Педагогические основы критериев отбора юных баскетболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Алматы, 1977. - 27с.
10. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - М.: 1993. - 38с.
11. Аслаханов С.А. Народные подвижные игры и физические упражнения как средства повышения эффективности уроков физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1991, №1, С.43-45.
12. Годик М.А., Айрапетянц Л.Р. Содержание и организация комплексного контроля. В кн: Волейбол. Сост.: Ю.Н.Клещев. М.: Физкультура и спорт, 1983, С.26-49.
13. Н.Г.Озосин. Волейбол для начинающих. М.: Полымя, 1985. - 79с.
14. Л.В.Билеева В.Г.Яковлев. Древние авторы Средней Азии. Т., 1940. - 80с.
15. Бауер О.П. Организация и методика проведения подвижных игр организация и методика проведения. СПб.: РГПУ, 2004, С.9-28.
16. Бауер О.П. Игры - эстафеты. //Подвижные игры: организация и методика проведения. СПб.: РГПУ, 2004, С.31-37.
17. В.Г.Вадюшин. Подвижные и спортивные игры профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников. Автореф. дис. .канд. пед. наук. СПб, 2005. - 18с.
18. Барахсанова Е.Н. Технология разработки учебно-методического комплекса в системе детско-юношеского спорта. Теория и практика физической культуры, 2003, №2. - 22с.
19. Балсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. Теория и практика физической культуры, 1980, №1, С.31-33.

20. Бейлиц-Гейман С.П., Скородумова А.П. Чемпион будущего и его подготовка. Теннис: ЕжеГодик. М.: 1980, С.6-11.
21. Беляев А.В. Работоспособность волейболиста и ее воспитание. //В кн.: Волейбол. сост.: Ю.Н.Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 1983, С.49-68.
22. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов. Метод.рекомендации. М., 1988. - 19с.
23. Богданов Г.И. Руководство физическим воспитанием школьников. М.: Просвещение, 1972. - 80с.
24. Брил М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127с.
25. Брил М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. М., 1988. - 47с.
26. Брил М.С., Клещев Ю.Н. Использование моделных характеристик волейболистов высшей квалификации для процесса отбора в спортивные школы.Метод. рекомендации. М., 1988. - 52с.
27. Брил М.С. Еталонные модели спорцменов на базе их квалификационных различий. Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. М., 1989, С.7-14.
28. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1959. - 142с.
29. И.В.Билеева ва И.М.Коротков.Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 222с.
30. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 191с.
31. В.В.Бардин ,Б Вайцеховский С.М. Отбор спорцменов. В кн: Физкультура и спорт, 1971. - 156с.
32. Волков В.М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора. Теория и практика физической культуры. 1974, №3, С.58-

33. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176с.
34. Геллер Е.М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику Физкультурного движения. //Теория и практика физической культуры, 1987, №3, С.20-22.
35. Годик М.А. Спортивная метрология. //Учебник. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192с.
36. Горанко М.Н., Кулназаров А.К., Канагатов Е.Б. Президентские тесты. Физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан. Алматы, Ал-Фараби, 1997. - 104с.
37. Железняк. Ю.Д. Система подготовки и резервов квалифицированных волейболистов. книга Физкультура и спорт 1991, С.214.
38. Губа В.П., Дорохов Р.Н., Круглов В.В., Легонков С.В. Влияние развития морфофункциональных возможностей юных волейболистов на выполнение специальных умений. Теория и практика физической культуры, 1986, №12, С.21-23.
39. Губа В.П. К вопросу об определении индивидуальных двигательных возможностей. Теория и практика физической культуры, 1987, №10, С.26-28.
40. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие. Тера-спорт. М., 2003. - 206с.
41. Гынку Г.К. Совершенствование технической подготовленности волейболистов путем применения нетрадиционных средств тренировки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Минск, 1986. - 24с.
42. Евстафев Б.В. О природе физических способностей и их соотношение с другими показателями физического развития человека. Теория и практика физической культуры. 1986, №4, С.49-52.
43. Жан Хак. Методика совершенствования технической подготовленности юных волейболистов на основе педагогического контроля трени-

ровочной и соревновательной деятельности. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1987. - 22с.

44. Железняк Ю.Д., Швец К.А., Долинская Н.В. Волейбол. Поурочная программа для спортивных школ. М., 1983. - 147с.

45. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Учебное пособие для мураббийов. М., Физкультура и спорт, 1988. - 192с.

46. Железняк Ю.Д., Айрапетянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол. Т.: Ибн Сино, 1994. - 144с.

47. Железняк Ю.Д. Система подготовки резервов квалифицированных волейболистов. В кн.: Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1991, С.198-214.

48. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М., Сергиенко Р.П. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте: направления и методология исследований. Теория и практика физической культуры 1979, №7, С.54-65.

49. Зулфугаров Х.К. Нападающие действия волейболистов в ситуациях активного противоборства. ТиПАЖ, 1988, №5, С.31-33.

50. Иванова Т., Рожкова Н. Отбор теннисистов: Проблемы и суждения Теннис: ЕжеГодик. 1981, С.18-20.

51. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник. 3-е изд. Минск, Высшая школа, 1985. - 261с.

52. Изаак В.И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов высокой квалификации. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Л.: ГДОИФК. 1974. - 24с.

53. Ипполитов Н.С. Исследование прогностической значимости скоростно-силовых качеств у подростков при отборе для занятий тяжелой атлетикой. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1975 - 22с.

54. Касимов А. Подвижные игры. Ташкент, Укитувчи, 1983. - 79с.

55. Клещев Ю.Н. А.Г.Фурманов. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 231с.

56. Ковалчук Г.И., Пархута А.М. Методика отбора юных прыгунов с шестом. Теория и практика физической культуры, 1991, №7, С.32-34.
57. Колос В.М. Баскетбол: теория и практика. Минск, Полымя, 1988. - 167с.
58. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 1971. - 120с.
59. Кузмичева Е., Пономарчук В. Организационно-методические вопросы преподавания курса «подвижные игры». //В сб.: Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. М.: Физкультура, образование, наука. 1998, С.478-479.
60. Кузмичева Е. Современные проблемы программно-методического обеспечения курса «подвижные игры». //В сб.: Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. М.: Физкультура, образование, наука. 1998, С.499-500.
61. Кўлясов А.М. Структура соревновательной деятельности как основа интегрального обучения технико-тактическим действиям юных волейболистов. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1990. - 24с.
62. Легонков С.В. Формирование навыков игры в волейбол у школьников различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1986. - 23с.
63. Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры. М.: Физкультура, образование, наука. 1997. - 120с.
64. Насимов Р.С. Комплексная оценка технико-тактической и физической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1990. - 23с.
65. Насритдинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек ўйинлар. Т., 1 тўплам. 1993. - 27с.
66. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе: Пер. с сербско-хорв.: М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144с.

67. Отбор в спортивные школы по волейболу на основе модельных характеристик спортсменов высшей квалификации. Метод. рекомендации. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 45с.
68. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры. Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. Бишкек, 1998. - 8с.
69. Мамытов А.М., Джанузакоев К.Ч., Иванченко Т.Д. Волейбол и методика преподавания. Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. Бишкек, 1998. - 8с.
70. 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.
71. Расулов А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Харакатли ўйинлар уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996. - 98б.
72. Титар В.А. Физическая подготовка. //В кн.: Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1991, С.160-164.
73. Усмонходжаев Т.С., Цейтлина Л.Н., Москалева Т.В., Милев Х.А. Таблица показателей физического развития и двигательной подготовленности школьников Узбекистана. Ташкент, 1983.
74. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва харакатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. - 60б.
75. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Харакатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992.- 80б.
76. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн-Сино, 1990.- 352
77. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек ўйинлар. И тўплам. Т.: ЎзДЖТИ, 1993. - 27б.
78. Филин В.П., Касаткин А.Н., Максименко Г.Н. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата

волейболисток различного возраста. Теория и практика физической культуры, 1977, №5, С.16-20.

79. Фомин Е.В. Взаимосвяз физической подготовленности и техника выполнения нападающего удара в волейболе. //Теория и практика физической культуры, 1985, №9, С.11-13.

80. Фомин Е.В. Исследование топографии мышечной силы волейболистов. Теория и практика физической культуры, 1986, №8, С.39-37.

81. Фурманов А.Г. Играй волейбол. М.: Советский спорт, 1989. - 48с.

82. Ўзбек халқ ўйинлар. Илмий-амалий анжуманининг тезислари: ўйинлар спорт турларини қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари. Тошкент-Жиззах. 1991. - 130б.

83. Чарьков Т., Митев Г. Единая программа по волейбол. София, 1987. -263с.

84. Шарипова Д.Д., Семёнова Л.М. Береги здоровье смолоду. Т.: Медицина, 1982. - 64с.

85. Шарипова Д.Д. и др. Охрана здоровья школьников. Т.: Медицина, 1984.-100с.

86. Шарипова Д.Д. Школьник и его здоровье. Т.: Медицина, 1987. - 160с.

87. Шварц В.Б. Консультация врача при спортивном отборе и определение спортивной специализации школьников. Метод. рекомендации. Таллин, 1977. - 18с.

88. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: Физкультура и спорт. 1984. - 145с.

89. Янчук В.Н. Иванова Т.С. С чего начинаеца мастерство. //Теннис: ЕжеГодик, 1986, С.47-51.

90. Усмонхўжайев Т.С., Рахимов М.М., Қудратов. Жисмоний тарбия ва спорт машғўлотлари.

91. Полат Е.С. Новые педагогические технологии.

<http://www.scholar.urf.ac.ru:2002/courses/Technology>.

FOYDALANISH UCHUN INTERNET SAYTLARI.

1. www.ta'lim.uz

2. www.talant.spb.ru/wald.html

3. www.school.edu.ru.

4. [www.inter – pedagogika. ru](http://www.inter-pedagogika.ru).

5. [www.obrozavaniye .ru](http://www.obrozavaniye.ru)

6. www.wings.ru

7. www.ppf.uni.udm.ru

8. www.search.re.uz - O'zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.

9. www.pedagog.uz

10. www.ref.uz. - Referatlar to'plami

11. www.ziynet.uz.

12. www.Google.uz

www.search.re.uz – O'zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.

www.ictcouncil.gov.uz-Kompyuterlashtirishni rivojlantirish bo'yicha Vazirlar Maxkamasi muvoffiklashtiruvchi Kengashining sayti.

www.ecsoman.edu.ru - Rossiya Federatsiya oliy o'quv yurtlarida o'qitilayotgan fanlar bo'yicha o'quv-uslubiy komplekslar.

ILOVALAR

Qayd etilgan ilovalarda aks ettirilgan jadvallardan magistrlik dissertatsiyasining pedagogik tadqiqot natijalarini taqqoslash va muxokama etishda foydalanilgan. Sportchining ko'p yillik trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining taxminiy nisbatlari (% I V. P. Filin bo'yicha)

1 - ilova

Yillik tsiklda musoboqa yuklamalari ko'rsatkichlari

BO'SMning (bolalar va o'smirlar sport maktabi) boshlang'ich tayyorgarlik va o'kuv-mashg'ulot guruhlar uchun voleybolda umumiy hamda mahsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari(A.M Dyakin bo'yicha,1998, qayta ishlangan) BO'SMning (bolalar va o'smirlar sport maktabi) voleybol bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni saralash uchun testlar

**BO'SMning (bolalar va o'smirlar sport maktabi) voleybol
bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni saralash uchun teslarni baholash
me'zoni**

N	Teslar	Natija	Baholash	Ball
1	60 m.ga yugurish (sekund)	7,20 sekund 7,30 sekund 7,45 sekund	A'lo YAxshi Qoniqarli	14,00 11,00 8,00
2	Joyidan,turibuzun likka sakrash (sm)	2,50 marta 2,20 marta 1,80 marta	A'lo YAxshi Qoniqarli	14,00 11,00 8,00
3	1000.ga (min.sekund)	4,30 minut 4,45 minut 5,10 minut	A'lo YAxshi Qoniqarli	14,00 11,00 8,00
4	To'pni o'yinga kiritish. (5-marta)	5 marta 4 marta 3 marta	A'lo YAxshi Qoniqarli	14,00 11,00 8,00
5	To'pni qabul qilish va uzatish(kamida o'n marta) 9-metr masofadan.	10 marta 8 marta 6 marta	A'lo YAxshi Qoniqarli	14,00 11,00 8,00
6	Doira ichida to'pni o'z ustida yuqoridan va pasdan o'ynash (10 marta)	9 marta 7 marta 6 marta	A'lo YAxshi Qoniqarli	14,00 11,00 8,00

BO'SM (bolalar va o'smirlar sport maktabi) voleybol bo'linmalariga saralash uchun testlar

A.16-17 yoshli o'smirlar tezkor- kuch, kuch va iroda sifatlarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar 60m.ga baland startdan yugurish (sekund) Joyidan, turib uzunlikka sakrash (sm) 1000 m.ga (minut, sekund) o'tkaziladi. Ikkita urinish, yaxshisi xisobga olinadi. To'pni o'yinga kiritish. (5-marta). To'pni qabul qilish va uzatish (kamida o'n marta) 9-metr masofadan. Doira ichida to'pni o'z ustida yuqoridan va pasdan o'ynash (10 marta) A'lo, yaxshi, qoniqarli baholar bilan baholanib, ballar bilan taqsimlandi.