

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ  
ФАКУЛТЕТИ**

*Қўлёзма ҳуқуқида*

**УДҚ**

**МАХМУДОВ МАҚСУД**

“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият (5А141900)” бўйича

**МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ**

**МАВЗУ:** Ёш волейболчиларда майдон бўйлаб ҳаракатланиш  
тезкорлиги ва тўп узатиш аниқлигини шакллантириш услубиёти

**Илмий раҳбар:**

п.ф.н. Ғ.М.Салимов

**Расмий опанент:**

Р.С Боймуродов

БУХОРО– 2014 й

## МУНДАРИЖА

<b>КИРИШ .....</b>	<b>3-6</b>
<b>I БОБ. ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ УЗВИЙ БОҒЛИҚЛИГИ .....</b>	<b>7-31</b>
1.1. Жисмоний ва техник тайёргарлик иш қобилиятини ифодаловчи мезон .....	7-20
1.2. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни .....	20-25
1.3. Волейболда тезкорликнинг ўрни.....	25-31
<b>II БОБ ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.....</b>	<b>32-40</b>
<b>III БОБ ОЛИНГАН НАТИЖАЛАР ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ.....</b>	<b>41-52</b>
3.1. Волейболга ҳос тезкорлик ва аниқ тўп узатиш қобилиятини шакллантириш тажрибасини ўрганиш.....	41-46
3.2. Волейболга ҳос ҳаракатланиш тезкорлигини махсус ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш имкониятлари.	46-49
3.3. Ёш волейболчиларда тўп узатиш аниқлигини махсус ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш.....	49-52
<b>ХОТИМА.....</b>	<b>53-55</b>
<b>АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....</b>	<b>56-60</b>

## КИРИШ

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришган кундан бошлаб, токи бугунги кунгача юртимиз тараққиётининг барча тармоқлари каби жисмоний тарбия ва спорт мазмунан тамомила янгича йўналишда ривож топиб келмоқда. Республикамизнинг барча ҳудудларида, хатто узоқ-узоқ қишлоқ манзилларида ҳам минглаб халқаро стандартларга мос спорт иншоатлари барпо этилди. Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан биридир. Президентимиз Ислом Каримов таъкидлаганидек: «Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини, фаравон ҳаёт асосини қуриш деганидир»(1,9,14) Шу жиҳатдан олганда, мамлакатимизда соғлом авлод дастури ҳаракатининг кенг тус олгани, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» асосида таълим-тарбия тизимининг тубдан ислоҳ этилаётгани ҳам ана шу улуғвор вазифани амалга ошириш йўлидаги муҳим қадамдир.

Ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбияловчи жисмоний тарбия олдида катта маъсулиятли вазифалар кўяди. Ёш авлодни жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришига қаратилган жисмоний маданиятини миллийлаштиришига, бунда халқимизнинг унитилиб бораётган миллий ўйинларини тўплаш, ҳаётга-мактабга тадбиқ этиш, ривожлантириш йўллари ва усулларини қайта кўриб чиқиш заруриятини келтириб чиқаради.

Жисмоний тарбия ва спорт борган сари халқимизнинг кундалик эҳтиёжига айланиб бормоқда.

Йилдан-йилга мунтазам ва узлуксиз ўтказилиб келаётган „Умид ниҳоллари“, „Баркамол авлод“, „Универсиада“, „Хотин-қизлар“ спартакиадаси, „ногиронлар“ турнирлари каби кўп босқичли оммавий мусобоқалар миқёси ва салмоғи тобора ортиб бормоқда. Ўзбек спортчилари Осиё, Олимпиада ўйинлари, Жаҳон чемпионатлари ва бошқа халқаро

мусобоқаларда алоҳида ўртак кўрсатиб, юртимиз шухратини жаҳон ҳам жаъмияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Ушбу ютуқлар, давом этиб келаётган беқиёс ислохатлар ва глобаллашиб бораётган бунёдкорлик ишлари юртбошимиз ташаббуси билан қабул қилинган ва унинг бевосита раҳбарлигида амалда ўз ифодасини топаётган қатор фармон ва ҳукумат қарорлари маҳсулидир. Лекин, тараққиёт „ғилдираги“ тўхтаб қолмаганидек спорт натижалари ҳам ўсмай қолмайди.

Айнан шунинг учун ҳам қабул қилинган қарорларда рақобат бардош спортчилар тайёрлаш учун жисмоний тарбия тизими ва спорт машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш тадбиқларини амалга ошириш зарурлиги устивор вазифалар сифатида белгиланган.

Сўнгги йилларда бу борада талайгина ижобий ишлар амалга оширилди. Лекин, кузатувлар шуни кўрсатадики, хали аксарият жойларда, айниқса қишлоқ ҳудудларида фаолият кўрсатаётган спорт тўғарақларида машғулотлар мунтазамлиги, уларни сифати ва самарадорлиги, машқлар юкламаларини шуғулланувчи болалар имкониятларига мослаб режалаштириш каби масалаларга етарли аҳамият қаратилмайди. Танланган спорт турларига хос техник-тактик малакаларга ўргатиш фақат бир хил стандарт мазмунли машқлар асосида амалга оширилди. Бундай стереотип (бир хил турдаги техник машқлар) машқлар, айниқса ёш спортчилар тайёрлаш босқичида спорт техникасини ўзлаштиришга имкон яратмайди.

Кўпгина волейбол машғулотлари мазмунини ўрганиш шуни кўрсатдики, шуғулланишни энди бошлаган болаларда ҳам машғулотлар юқорида қайд этилган ёндашув тартибида олиб борилади.

Маълумки, волейбол ўз мазмуни жихатидан сўнгги йилларда кескин ўзгаришлар йўлини босиб ўтди. Айни кунда аксарият ўйин усуллари (тўп киритиш, тўп узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш) сакраб ижро этилади. Педагогик ва физиологик қонуниятларга биноан ўйин усуллари техникаси ва тактикасига ўргатиш шу усуллар мусобақа давомида қандай бажарилиши зарур бўлса, шундай шарт-шароитда амалга оширилиши даркор. Бошқача

килиб айтганда, агар мусобақа давомида тезкор ҳаракатланиб вақтида тўпга улгуриб ва уни аниқ узатиш фойдали натижа учун зарур бўлса, демак машғулотда ҳам шу ҳаракатларни айнан шундай машқ қилиш даркор.

Акс ҳолда, агар шу усуллар алоҳида қисмларга бўлинган ҳолда ўргатилса, уларни ўзлаштириш даражаси секин-аста мукаммаллашиб боради. Кейин шу элементларни қўшиб тўлиқ ҳолда ўргатиш жуда қийин кечади. Чунки, бир ҳолатда ўргатилган ҳаракат рефлекси (малакаси), бошқа шароитда ўргатилса натижа бесамара бўлади.

Замонавий волейболда ўйин шиддатининг йилдан йилга ўсиб бориши спортчиларда, биринчидан, майдон бўйлаб ҳаракатланиш тезлигини ошириш зарурлигига эътибор қаратса, иккинчидан, техник-тактик ҳаракатлар аниқлигини мукаммаллаштириш муҳимлигига диққатни жалб этади.

Мутахасис-олимларнинг фикр-мулохазаларига асосан, агар ҳаракат тезлиги ва аниқлиги қанчалик эрта ёшлиқдан бошлаб шакллантирилиб борилса, ўргатиладиган техник-тактик усулларни ўзлаштириш суръати шунчалик жадаллашиб борар экан (Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский, 1989; Ю.Д.Железняк, 1998, 2005; А.А.Пулатов, 2008; А.В.Беляев, 2008; А.Т.Гарипов, Ю.Н.Клешев, Е.В.Фомин, 2009).

Кузатувлар шуни кўрсатадики, дастлабки тайёргарлик ва ўқув-машғулот гуруҳларида, хатто спорт маҳоратини такомиллаштириш гуруҳларида ҳам волейболга хос ҳаракатланишлар тезлиги ва техник-тактик усуллар аниқлиги устивор жихатдан стереотип мазмунли ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида шакллантирилар экан.

Нейрофизиологик қонуниятларга биноан, бундай турдаги машқларга устунлик бериш шуғилланувчилар рухияти орқали нафақат ҳаракат техникасига салбий таъсир курсатар экан, балки уларнинг кайфияти ва фаоллигини ҳам сусайтириб юбориши муқаррар экан. Мазкур масалалар моҳияти ва ушбу муаммоларни ҳал қилувчи муҳим маълумотлар бошқа бир гуруҳ олимлар томонидан исботлаб берилган (А.Г.Фурманов, 1982; Е.К.Ахмеров, 1985; М.Н.Жуков, В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000; О.Листов,

2001; М.А.Курбанова, 2006). Ушбу олимларнинг тавсиясига кўра, спорт малакаларига ўргатишда, айниқса дастлабки тайёргарлик босқичида, танланган спорт тури хусусиятига мос, турдош ёки мослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш техник-тактик усулларни ўзлаштириш суръатини оширар экан .

**Ишнинг асосий мақсади.** Ёш волейболчилар мисолида майдон бўйлаб ҳаракатланиш тезкорлиги ва тўп узатиш аниқлигини мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ўрганишдан иборат.

**Тадқиқотнинг объекти.** Бухоро шаҳар «Ёшлик» спорт мажмуаси негизидаги 18-сон БЎСМ волейбол тўғарагида шуғилланувчи 12-14 ёшли болалар бўлиб, уларда ҳаракатланиш тезлиги ва тўп узатиш аниқлигини ўрганиш тадқиқотнинг предмети сифатида танланган.

**Ишнинг илмий фарази.** Фараз қилиндики, ёш волейболчиларда ҳаракатланиш тезлиги ва тўп узатиш аниқлиги махсус мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жадал шаклланиши мумкин.

**Ишнинг илмий янгилиги.** Жорий тадқиқот ва педагогик тажриба натижалари илк бор қуйидаги маълумотларни эътироф этиш имконини берди:

-анъанавий мазмунли машғулотларда волейболга хос ҳаракатланиш тезкорлиги фақат стандарт йўналишдаги югуриш машқлари таъсирида суғуриши кузатилди;

-Тўп узатиш аниқлиги асосий техник-тактик машқлар асосида етарли шаклланиши аниқланди ;

-Майдон бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги ва тўп узатиш аниқлиги махсус мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жадал шаклланиши кайд этилди.

**Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти.** Жорий тадқиқот ва педагогик тажриба натижалари, хулоса ва амалий тавсиялар, волейболга хос тезкорлик ва тўп узатиш аниқлигини шакллантиришга мослаштирилиб

ишлаб чиқилган ҳаракатли ўйинларни ёш волейболчилар тайёрлаш амалиётига жорий этиш фойдали натижа беради.

Ушбу ҳаракатли ўйинлар биринчидан шуғулланувчиларда катта қизиқиш уйғотади, уларни кайфиятини кўтаради ва фаоллаштириб борса, иккинчидан волейболга хос тезкорликни ҳам, тўп узатиш аниқлигини ҳам жадал шаклланишига олиб келади.

### **Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.**

Диссертация ўз таркибига “Кириш”, 3 та боб, “Хулосалар ва амалий тавсиялар”, “Адабиётлар рўйхати” рўқналарини киритиб, 62 саҳифа асосида тайёрланган. Диссертацияда 7 та жадвал, 8 та расм ва 55 та адабиёт манбаларидан фойдаланилган.

# **1 БОБ. ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ УЗВИЙ БОҒЛИҚЛИГИ**

## **1.1.Жисмоний ва техник тайёргарлик иш қобилиятини ифодаловчи мезон**

Замонавий волейбол мусобақаларига хос юкламаларни „енгиш” ва кескин рақобат остида ўтадиган ўйинларда фойдали натижага эришиш спортчиларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари билан белгиланади. Демак, бугунги волейболчи юксак жисмоний, функционал, техник-тактик ва психологик тайёргарлик билан ифодалановчи шу қобилиятига эга бўлиши даркор.

Спортчининг иш қобилияти машғулот ва мусобақалар давомида шаклланиб боради.

Аммо, меъёрдан ортиқ- катта хажмли ҳамда ўта шиддатли машғулот ва мусобақа юкламалари спортчилар организмига салбий таъсир кўрсатиш натижасида функционал органларда толиқиш аломатлари кучаяди, айрим ҳолларда зўриқиш асоратлари юзага келади. Бундай ҳолатларда техник-тактик маҳорат заифлашади, ўйинда режалаштирилган натижалар амалга ошмайди. Мазкур ҳолатларни олдини олиш ёки уларни ўз вақтида бартараф этиш қандай чоралар асосида ҳал қилиниши мумкин?

Кўп йиллик спорт жараёнида малакали спортчиларни тайёрлаш ва юксак шу қобилиятни шакллантириш самарадорлиги дастлабки ўргатиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт захираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш спортчилар билан машғулотлар олиб борувчи айрим тренерлар дастлабки ўргатиш босқичига жиддий эътибор қаратишмайди.

Улар қисқа муддат ичида малакали спортчи тайёрлаш ниятида, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи (тренировка) машқларни қўллаш частотаси ва шиддатини оширадilar, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини кўпинча эътиборга олмайдилар. Натижада хажм ва шиддат

кўрсаткичларни меъеридан орттирилган машғулот (машқлар) юкламалари шуғулланувчи болалар организмида салбий функционал ўзгаришларга олиб келади, ички органлар (машқлар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрак, жигар ва ҳоказо) фаолиятида зўриқиш ва ўта чарчаш аломотлари вужудга келади. Боз устига на тренерлар амалиётида, на БЎСМларда мўлжалланган дастурларда машғулотлар юкламаларидан сўнг, болалар организмнинг функционал ҳолатини тикловчи, иш қобилиятини кучайтирувчи машқлар ёки бошқа тадбирлар (сауна, массаж, аутотренинг, витаминотерапия ва ҳоказо) эътиборга олинмаган.

Иш қобилиятини шакллантирувчи, тикловчи ва кучайтирувчи махсус микромашғулотлар ўқув-тренировка ва спорт такомиллашуви гуруҳлашга мўлжалланган дастурларда ҳам қайд этилмаган. Таъкидлаш жоизки, ушбу дастурларда тайёргарликнинг шаклланиши динамикаси назорат қилиш тадбирлари учун ҳам алоҳида соатлар ажратилмаган.

*1-жадвал*

**Волейбол бўйича дастлабки тайёргарлик гуруҳига мўлжалланган ўқув дастури (Ю.Д. Железняк бўйича)**

Т/р	Машғулотлар йўналиши	Ўқув йили ва ёши	
		1 10-12	2 11-13
1	Назарий тайёргарлик	8	18
2	Умумий жисмоний тайёргарлик	131	126
3	Махсус жисмоний тайёргарлик	76	65
4	Техник тайёргарлик	107	100
5	Тактик тайёргарлик	38	53
6	Ўйин тайёргарлиги	38	34
7	Қабул, кўчириш ва битирув меъерий тест синовлари	18	20
	Жами:	<b>416</b>	<b>416</b>

Аслида, ҳар бир машғулоти тайёргарликни даврлари босқичлари ва микроциклларда ўтказиладиган барча машғулотлар куйидаги вазифаларни ҳал қилишга қаратилган бўлиши лозим:

- Саломатликни мустаҳкамлаш;
- Болани жисмоний жихатдан тўғри тараққий эттириш (тана ва тана қисмларини ўлчамлари, ўпканинг тириклик сиғими ва ҳоказо);
- Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини (югуриш, сакраш, тўхташ, тортилиш, ва ҳоказо) шаклланиши;
- Жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантириш;
- Махсус жисмоний сифатларни ўстириш (сакровчанлик, махсус тезкорлик ва куч, махсус чидамкорлик);
- Волейболчи ҳолатлари, ҳаракатланиш, тўп узатиш, қабул қилиш, зарба бериш, тўп киритиш, тўсиқ қўйиш малакаларига ўргатиш.

Юклама организмнинг шу юкломани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир – бирига узвий боғлиқ бўлган атамалардир. Чарчаш ва зўриқиш асоратларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўллари излаш ва амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатта, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкломани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқорироқ бўлиб, кўп йиллик тренировка жараёнида юкломани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиш керак. Қандай бўлмасин ушбу жараённи бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Маълумки, узоқ давом этадиган ҳаракат фаолияти секин-аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак-қон-томир, нафас олиш, машқлар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки

машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста-секин тиклана бошлайди. Функционал имконият доирасида ёки навбатма-навбат бироз кўп ва бироз кам (хажм ва шиддат жихатидан) бериладиган нагрузка, организмнинг шу нагрузкага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта хажмли ва катта шиддатли машғулотларни меъеридан ортиқ қўллаш зўриқиш, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Юклама деганда муайян ҳаракат фаолиятининг (ёки тренировка машғулоти) хажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таъсири тушинилади. Шу таъсир натижасида, организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу нагруканинг таъсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак, нагруканинг „ташқи“ кўрсаткичлари (хажми, шиддати ва ҳоказо) ва „ички“ кўрсаткичлари (МНС, юрак, қон-томир, нафас олиш ва ҳоказо) мавжуд бўлади.

Статик нагрузка ўзининг хажми ва шиддати жихатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таъсир кўрсатади. Кичик хажмли, катта шиддатда бериладиган статик нагрузка, масалан, юрак фаолиятига кескин таъсир қилади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пульс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртача ёки катта хажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик нагрузка эса юрак фаолиятини аста-секин мослашишига замин яратади.

Иш қобилияти кўпчилик тадқиқотчилар томонидан турлича талқин қилинади. Чунончи, таниқли рус олими Л.П. Матвеев (1999) нинг фикрича, иш қобилияти бу муайян ҳаракат фаолияти ё кўп ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади. В.Н.Платонов (1997) нинг эътироф этишига қараганда, «иш қобилияти» - бу организм ва унинг органлари функционал ҳолати ҳамда, имкониятларини юксак даражада амалга ошириш қобилиятидир.

«Иш қобилияти» тушунчасига Ю.В.Верхошанский(1988) янада кенгроқ ва янада тўлароқ изох бергани эътиборни тортади. Иш қобилияти «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида ва самарадорлик даражасида иш бажариш қобилиятидир» деб талқин қилади.

« Иш қобилияти » га шу тарзда ёндашиш кўпчилик тадқиқотчиларга уни кенг мазмунли, муайян хусусиятга эга ва кўп қиррали тушунча эканлигини эътироф этишга имкон яратди.

Спорт амалиётида «иш қобилияти» спортчининг юксак жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигининг уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар-хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифат ва самарадорлик жихатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш « кучи »га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик « кулиб » боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда, иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник-тактик чидамкорлик» ва ҳоказолар) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига бўлса, масаланинг моҳияти и ва пировард « мағизи » бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни, самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда

ниҳоятдамуҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез – тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмга таъсир этиш даражаси (организмни нагруккага бўлган ақс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳол анмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний юклама (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагруккани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Ю.Д.Железняк (2005) фикрича, мамлакатимиз миқёсида, ёш спортчиларни тарбиялаш кўп йиллик тайёргарлигини оқилона ташкил қилиш илмий асосланиб бериш, бундай тайёргарлик қонуниятлари, тамойиллари ва мусобақа фаолияти меъёрларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишни тақозо этади. Бу юкламалар меъёрларини чуқур ишлаб чиқиш билан боғлиқ.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилиши даркор:

— спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

— спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусият ига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1997) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндашиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, „катта“ спортда бу ҳам зарур.

Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш

самарасини сусайтириш эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч- тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эсамухим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми- кўпми, лекинмуҳим „улуши“ мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спорт ўйинлари турларида, айниқса, яққол кўзга ташланади.

Спорт соҳасига оид илмий- услубий адабиётларда ушбу муаммога (Л.Р.Айрапетьянц, М.А.Годин, 1991, В.Н.Платонов 1997, Ю.Д.Железняк 1998, Л.П.Матвеев 1999, А.В.Беляев 2008, А.Т.Гарипов, 2009).

Сўнги йилларга келиб, олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан, жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда, уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда (В.М.Зациорский 1970, В.П.Филин, 1987, Ю.В.Верхошанский 1988, В.Н.Платонов 1997, Ю.Д.Железняк 1998, Ф.А.Керимов 2001, М.А.Годик 2005).

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

Хозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларни жадал равишда янгилашиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашни янги, янада самарали воситаларни, услубларини ва шаклларини излашни тақозо этади (В.Н.Платонов 1997, Л.П.Матвеев 1999, Ф.А.Керимов 2001)

Кўпгина тадқиқотлар (Као Ван Тхы 1971, Е.В.Фомин 1980, А.Г.Фурманов 1982, Ю.Д.Железняк 1998, А.В.Беляев 2008,) шуни кўрсатдики, курашчиларни спорт махоратини юксалиши аксарият ҳол ларда тезкор- кучлилик сифати бўйича белгиланади. Ушбу сифатнинг ривожлантириш курашчиларни тайёрлашнингмуҳим вазифаларидан биридир (Е.В.Фомин 1987; М.А.Наралиев 1987; А.Т.Гарипов 1990, Ю.Д.Железняк 2005; А.В.Беляев 2008).

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш курашчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишидамуҳим аҳамиятга кашф этади. Демак, юқори малакали курашчилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллашишдамуҳим ўринни эгаллар экан. Аввалда исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофик тарзда шакллантира бориш спортчини тайёргарлигига ижобий таъсир эътади.

Ю.В.Верхошанский (1988), М.А.Годик (2005)лар спорчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг беқиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёни техник махоратни шаклланишида асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар. Муаллифлар ўзбекча миллий кураш билан шуғулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан- кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар.

М.А.Годик (2005), Л.Р.Айрапетьянц (2006) лар тезкор- куч ва махсус чидамкорлик сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида спорчиларнинг техник- тактик махорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларида жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга

машқлар билан бу сифатларни зўрма-зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатга олиб келиши эҳтимолдан ҳол и эмаслигини таъкидлаб ўтилган.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир-бирига боғлаб шакллантиришмуҳимлиги хақида борар экан, бу борада тезкор – куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор – куч сифати хал қилувчимухим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан хужум зарбасини ижро этиш учун тезкор – куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат хужум ёки қарши хужум усулларини қисқа вақтда катта куч билан қўллашда асқотади. Дархақиқат, кузатувлар натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпо, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришиган аскарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор-куч қобилиятига эга бўлганлар.

Кураш турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамкорликнинг ўрни беқиёс. Бу борада таниқли тадқиқотчи олим Ю.В.Верхошанский (1988) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Чунончи, спортнинг якка кураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хухусиятлардан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор-куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат хал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В. Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, эркин кураш бўйича жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3-даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана

шу курашчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник махорат самарасини мусобақалар давомида узок вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алохида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Ю.Д. Железняк (1998) фикрича махсус чидамкорликни ривожлантириш учун волейболчи махсус техник машқларни узок вақт давомида, хатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп хажмли машқларни (узок масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва х.к.) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Малакали волейболчиларни тайёрлашда ва техник махоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган волейболчи зарба беришда ўзининг инерцион кучидан самарали фойдаланади.

Эгилувчанлик аста-секин, узок муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин. Волейболда қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, бунини ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир.

Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўраки ёки кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай,

бўғимларни шикастланишига, хатто оғир жароҳатларга олиб келиши мумкин (В.Н.Платонов 1997).

Малакали курашчиларни тайёрлашда, бундан ташқари чаққонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув- тренировка жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш маҳоратли курашчиларни тайёрлаш гаровидир.

Замонавий волейболда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиши фақат ўта шаклланган жисмоний тайёргарлик эвазига амалга ошириши мумкин. Волейболчилар учун эса жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигидир (В.А.Титарь 1991).

Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Лекин, бундай хулосадан волейболчилар учун бошқа жисмоний сифатларни аҳамияти камроқ деган фикр келиб чиқиши мумкин эмас.

Аксинча, тезкор ҳаракатланиш, куч билан зарба бериш, иш қобилиятини туширмасдан узоқ вақт малакаларни самарали бажара олиш қобилиятлари ҳам етакчи ўрин тутаяди. Шунинг учун спорт тайёргарлиги жараёнида тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез мукамал ўсиши учун энг зарур пойдевордир.

Н.В.Платонов (1997) нинг таъкидлашича, тезкорлик-куч сифатларини ошириш учун махсус усул ва услублардан келиб чиққан ҳолда спортчиларда нерв координацияси алоқаларни тарбиялаш юқори натижаларга олиб келади.

А.Г.Гарипов ва ҳам муаллифлар (2009) тезкор-куч ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг

техник-тактик махорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларлик даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик-куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларнинг зўрма-зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслиги алоҳида таъкидлаб ўтилган (Ф.А.Керимов 2001, Л.Р.Айрапетьянц 2006).

Волейболда ўйин малакаларини самарали ижро этиш учун кўл, қорин, бел мушаклари кучи ўзига хос аҳамият кашф этади. Станодинамометрия услуби билан аниқланадиган ушбу сифат кўрсаткичи 15-16 ёшли дзюдочиларда 142-182 килограмми ташкил этса (В.С.Дахновский ва бошқалар) , шу ёшдаги малакали волейболчиларда бу кўрсаткич 135,9-162,3 килограммга тенг (Ю.Н.Клешев, А.Г.Фурманов 1979).

В.С.Бегидов, В.Н.Селуянов (1993) лар 15-17 ёшли дзюдочилар устида илмий тадқиқот ўтказиб 1 жадвалда кўрсатилган мазмундаги тренировка микроциклини қўллаш оқибатида куч тайёргарлигини қисқа муддатда ўсишига эришдилар.Илова.

Р.А.Пилюяни (1991) фикрига кўра, 8-9 ёшли болаларда тезкор-куч ва чаққонлик сифатларини ўсиши кузатилади, тезкорлик ва эгилувчанлик қобилияти эса биров сусаяди. 11-12 ёшли болалар машғулотида тезкор-куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар хажмини кўпайтириш тавсия этилади, 13-14 ёшда тезкорлик, чидамкорлик, 14-15 ёшда эгилувчанлик ва тезкор-кучни ривожлантиришга оид машқлар хажмини ошириш мақсадга мувофиқ. Ушбу фикрни В.Ф.Башкиров (1987) , В.П.Филин (1987) лар ҳам қўллаб қувватлаган.

А.А.Рузиев (1999) ўзининг кўп йиллик тадқиқотларига асосан шундай хулосага келдики, ёш курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнида ўргатиш ёки такомиллаштириш босқичларидан қатъий назар умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик масаласига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Унинг

фикрича умумий жисмоний тайёргарликка оид машқларнинг хажми барча босқичларда ҳам махсус жисмоний тайёргарлик машқларига нисбатан устун бўлиши керак, лекин, тайёргарликнинг икки ушбу турлари кураш турлари хусусият ига мувофиқлаштирилган бўлиши даркор.

Ф.А.Керимов (2001) жисмоний сифатларни техник махоратга ва мусобақа жараёнига чамбарчас боғлиқ эканлигини таъкидлайди. Мазкур олимнинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса спорт махорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Саломов Р.С (2005) ҳаракатли ўйинлар асосида ўтказиладиган эмоционал мухитли- ҳаракат фаоллигини оширади, болалар камрок чарчайдилар, уларнинг организми эса маълум функционал юкламаларга тайёрланиб борадилар.

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш масалаларини кўпгина тадқиқотчилар ишларида ва илмий адабиётларда ўз ифодасини топган (Э.А.Сергеев 1979, Е.В.Фомин 1986, А.М.Наралиев 1987, Чан Суан Донг 1987, О.П.Топышев 1988, М.И.Попичев 1992 Ю.Д.Железняк 1997).

Жумладан, А.М.Наралиев (1987) вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик- кучлилиқ сифатини «зарбдор» услубда ривожлантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича «портиловчи» кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10-12 хафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозим.

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

Э.А.Сергеев (1979) фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида тананинг узунлигидан ташқари, сакровчанлилик ва чакқонлик сифатлари кўрсаткичлари ўта муҳим ҳисобланади. Кейинги босқичларда эса тезкорлик, қўл мушаклари кучи ва диққатни тўрғунлиги устивор аҳамиятга эга бўлади.

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

Сакровчанлик сифатини ривожлантиришга қаратилган янгича услубиятни таклиф қилган М.И.Попичев (1992) бу услубиятни ёш волейболчиларда синаб кўради. У шу волейболчи болаларни тана бўғимларининг узунлигига қараб 4 та гуруҳга ажратади: 1) қисқа болдирли ва узун сон ва гавдали болалар, 2) узун сон ва гавда ҳамда қисқа болдирли болалар, 3) узун болдирли ва қисқа сон ва гавдали болалар, 4) калта сон ва узун гавдали ҳамда болдирли болалар. Айнан шу морфологик хусусиятларни эътиборга олган ҳолда ҳар бир гуруҳдаги болаларни ўзига хос аксарият сакровчанлик машқлари билан шуғуллантирди ва маълум вақт ўтганидан сўнг ушбу машқлар самарасини текшириб кўриб, 2 гуруҳдаги болаларда сакровчанлик юксак даражада ривожланганлигини кузатади.

## 1.2. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни

Ҳаракатли ўйинлар инсоннинг ҳаётий фаолиятида муҳим-кашф этади. Стандарт мазмундаги вазифа, кўрсатма ёки меҳнат ва спорт машқларини бажариш кишини тез толиқтиради. Лекин, шундай вазифа ва машқларни ўйин жараёнида ижро этиш одамнинг руҳиятига ижобий таъсир этиб, чарчаш муддатини орқага суради. Шунинг учун спорт машғулотида, айниқса ёш спортчиларни дастлабки тайёргарлашда турли мазмунга хос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш алоҳида амалий аҳамиятга эгадир.

Ҳаракатли ўйинлар бошқа фаолиятга қараганда шахснинг қобилияти ва ўзига хос хусусиятини кенг очиб беради. Махсус танланган спорт ўйинлар, курашчига керак бўладиган умумий ва тезкор чидамлилиқни оширади.

Ўйинлар давомида шаклланган ҳаракат тезлиги ва координацияси, мусобақа вақтида тўсиқларни муваффақиятли енгиб ўтишда муҳимдир.

Ўйинлар ўзининг ҳаммабплиги (универсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан ҳилма-ҳил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганлиқни, тадбиркорлиқни, ҳисобни ва ҳоказо ҳислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат элементи ёки ҳаракатлар мажмуаси мавжуд бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳият и жихатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда таркибда (сони ва ёши жихатидан) ўйнаш мумкин. Энг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатилган эркин ва ихтиёрий ҳаракатланиш (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқирик, хушчақчақлик ва ҳоказо) ижобий эмоционал ҳолатни (реакцияни) юзага келтиради. Ушбу

ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вужудга келадиган чарчаш асоратларини „четлаб“ ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинларга хос мулохазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятни белгилаб беради. Демак, ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни, жумладан халқ миллий ўйинларининг аҳамияти беқиёсдир.

Маълумки, ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расм-русуми, удуми, анъаналари ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бу ҳаракатли ўйинларни кўпинча халқ ўйинлари деб юритилади.

Қадимги мутафаккир олимлар ва педагоглар инсонда сахийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик ҳиссиёти, рақибига нисбатан ҳурмат ва табиатни эъзозлаш каби ҳислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада, ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари турли ҳаётий муҳим одатларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир. Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзғор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгалайди. Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатада борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин эгалламоқда.

Сўнгги йилларда спортчиларни тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиётлар нашр этилган (М.С.Бриль 1980, Л.В.Былеева, И.М.Коротков 1982, И.М.Коротков 1988, Т.С.Усманходжаев 1990, А.И.Лисицина 1991, Ф.Х.Хўжаев 1992, Т.С.Усманходжаев, Х.А.Мелиев 2000, В.В.Кузин, С.А.Полиевский 2000,

Ф.А.Керимов, Н.Ю.Супов 2003 ва бошқалар). Лекин, шу билан бир қаторда ёш волейболчиларни тайёрлашда, уларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб берувчи илмий тадқиқотлар ўта чегараланган (М.Курбанова 2003) Л.В.Былеева ва И.М.Коротков (1982) ларнинг фикрича, замонавий спорт ўйинларида жисмоний сифатлар, техник ва тактик маҳоратни шакллантириш учун ўйин услубларидан қанчалик кўп ва мохирона фойдаланилса, шунчалик мувофиқ спортчиларнинг қобилиятлари ва маҳорати юқори савияда ўсиши мумкин. Тўғри бир қараганда спорт ўйинлари ўзи ўйинлардан иборат бўлиб, яна турли ўйинлардан фойдаланиш „ортиқча юкдай“ кўринади. Лекин, бундай тушунча батамом нотўғри. Чунки, педагогика, физиология ва психология фанларига оид илмий маълумотларга асосан жисмоний сифатлар, техник-тактик малакалар ва бошқа қобилиятларни ривожлантиришда анъанавий ихтисослаштирилган ва стандарт машқларни қўллаш, айниқса, дастлабки ўргатиш жараёнида ёш шуғулланувчиларни тез чарчашига, қизиқишини сусайишига олиб келади. Ҳаракатли ўйинлар эса, аксинча, боланинг эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, чарчаш аломатларининг вужудга келиши „орқага“ сурилади, энг асосийси боланинг ирсий (генетик) қобилиятлари ҳамда янги ҳаракат малакалари пайдо бўлиши мумкин (И.М.Коротков 1971, А.И.Лисыцина 1979, Т.С.Усманходжаев 1985, М.Н.Жуков 2003, И.Власюк 2005 ва бошқалар). Агар, волейбол ўйинига мос ҳаракатли ўйинлар саралаб олинса ва бу ўйинлар волейбол тўпи билан ижро этилса самара янада юксакроқ бўлади (М.А.Курбанова 2003).

Бундай ўйинларга масалан, „Тўп узат-ўтир“ , „Тўп узатиб эстафета югириш“, „Тўпга тўсиқ қўй“ ва бошқа шунга ўхшаш ўйинларни киритиш мумкин.

Спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ва уларнинг афзаллиги қатор илмий-услубий адабиётларда қайд этилган (И.М.Коротков 1971,

Л.В.Былеева, И.М.Коротков 1982, А.И.Лисицина 1991, Ф.А.Керимов, Н.Юсупов 2003, К.Фопель 2005 ва бошқалар).

А.И.Лисицина (1991) нинг фикрига қараганда, ҳаракатли ўйинлар нафақат жисмоний сифатларни муваффақиятли шакллантиришга қодир, балки аниқ мўлжалга олиш, аниқ ҳаракат, диққат каби ҳислатларни ҳам самарали ривожлантириши мумкин.

Шундай ихтисослашган ўйинлар борки, уларни мунтазам қўллаш натижасида ёш спортчиларнинг махсус жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлигининг тараққий этиш сезиларли даражада анча осон кечади (Л.В.Коротков, И.М.Коротков 1982, М.Н.Жуков 2003, И.Власюк ва ҳоказо).

Ф.А.Керимов ва Н.Юсупов (2003) лар эса курашчиларни тарбиялашга оид яқкама-яқка „кураш“ элементи мавжуд ўйинларни саралаб олиб, уларнинг самарадорлигини аниқлаб беришган.

Волейбол бўйича етакчи мутахасис олимлар Э.К.Ахмеров (1985) ва А.Г.Фурманов (1979) лар волейбол малакалари техникасига ўргатишда ва жисмоний ҳамда техник тайёргарликни дастлабки шакллантиришда волейбол ўйини хусусиятига яқин бўлган махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллигини исботлаб берганлар.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича Ўзбекистонда етакчи мутахасис-олимлар Т.Усманходжаев ва Ф.Хўжаевлар (1992) турли йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиши ва ўтказиш масалаларига оид қатор тавсиялар бериб ўтишган. Жумладан, уларнинг фикрича ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда бир қатор масалаларга эътибор бериш мақсадга мувофиқ.

1.Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллиги, саломатлигини яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;

2. Эркин ҳаракат қила олиш имконини бера оладиган билимлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш;

3.Руҳий, ақлий, касбий ва иродавий сифатларни ривожлантириш;

4. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш;

5. Жасурлик, топқирлик, зукколик, тадбиркорлик хислатларини ривожлантириш шулар жумласидандир.

Муаллифлар турли синф ўқитувчиларига мос ўйинлар, йилнинг турли фаслларида, кундузги ва кучқурун ўйналадиган ўйинларни саралаб беришган ва уларнинг моҳиятини ёритишга муваффақ бўлишган. Энг асосийси, ушбу мутахасислар мактаб спорт сексияларида, жумладан спорт ўйинлари билан шуғилланувчи болаларга „Мушук ва сичқон“, „Бўш жой“, „Қозик“, „Бўри зовур ичида“, каби ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ деб таъкидлайдилар.

Ю.Н.Клешев ва А.Г.Фурманов (1979) лар ёш волейболчилар техник тайёргарлигини шакллантиришда ўйин методидан фойдаланиш техник маҳоратни нисбатан тезроқ ва пухтароқ ўзлаштириш имконини беради деб эътироф этадилар.

Шу билан бир қаторда талайгина олимлар техник тайёргарликни ўстиришда ҳаракатли ўйинларнинг афзаллигини айтиб ўтишган бўлсада, бу борада муайян тадқиқот ишлари ўтказилмаганлиги ёки ўтказилган бўлса ҳам айрим спорт турлари бўйича амалга оширилганлиги кўзга ташланади.

Ф.Керимов ва Н.Юсупов (2003) лар ҳаракатли ўйинларни мунтазам ва қоидали ташкил этиш жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг муҳим омили бўлиши табиий. Бундай ўйинлар болаларнинг жисмоний ривожланишини йўлга қўйишда, ўсмир ва ёшларнинг алоҳида спорт турларига оид турли ҳаракатларини такомиллаштиришга хизмат қилади.

### **1.3. Волейболда тезкорликнинг ўрни**

Тезкорлик деб муайян фаолиятни қисқа муддат ичида ижро этилишига айтилади. Тезкорлик намоён бўлишининг учта асосий шакллари мавжуддир:

1. Оддий ҳаракат реакцияси.

2. Мураккаб ҳаракат реакцияси.

3. Ҳаракат частотаси.

Тезкорлик намоён бўлишининг шакллари бир-бирига нисбатан боғлиқ эмас.

Кўрсатиб ўтилган учта шаклнинг биргаликда келиши тезкорлик намоён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди. Бироқ мураккаб-координацион яхлит ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат бевосита ифодамайди. Кишининг тезлик қобилиятлари умуман ўзига хос бўлади. Фақат бир-бирига ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан-тўғри ёки бевосита бир-бирига кўчиши мумкин. Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари.

Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қисмдан иборат:

- 1) Рецепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши,
- 2) Қўзғалишни марказий нерв системасига узатиш,
- 3) Қўзғалишнинг нерв йўллари бўйлаб ўтиб бориши ва эффектор сигнал хосил бўлиши,
- 4) Сигналнинг марказий нерв системасидан мушакка ўтказилиши,
- 5) Мушакнинг қўзғалиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик хусусиятларга кўра сустроқ ҳаракатладан фарқ қилади. Булар орасидаги энгмуҳим фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар хосил бўлиши қийинлашади:

Рефлектор ёй импульсларни ташиб улгуролмайди. Тезлик жуда катта бўлганида ҳаракатларни етарлича аниқлик билан бажаришнинг қийинлиги мана шу билан боғлиқдир.

### **Оддий реакция тезкорлигини тарбиялаш.**

Ҳаракатлантирувчи реакция тезлиги таъсирга жавоб беришнинг латент вақти билан белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб бўлади.

Оддий реакция олдиндан маълум бўлган ҳаракат билан жавоб беришдир. Тезкорликнинг жуда кўп ўтиши ( бошқа бирор ҳаракатга ўтиши) оддий реакциялар учун характерлидир: Айрим вазиятларда тезда бирор қарорга келувчи кишилар бошқа шароитлада ҳам тезроқ бирор фикрга келдилар. Тез бажариладиган хилма-хил машқлар билан шуғулланиш оддий реакция тезкорлигини яхшилайдди.

Ҳаракатлантирувчи реакция тезкорлигини анчагина яхшилаш ғоят мураккаб вазифадир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялашда бир неча усуллардан фойдаланилади. Булардан энг кўп тарқалган тустдан пайдо бўладиган сигналга ёки теварак-атрофдаги вазиятнинг ўзгаришига жавобан мумкин қадар тезроқ реакция кўрсатиш усулидир. Бу усул янги шуғулланувчилар билан ўтказиладиган машғулотларда тез орада ижобий натижалар кўрсатади. Афсуски ,шундан кейин реакция тезкорлиги стабиллашиб қолади ва унинг яхшиланиши анча қийин бўлади.

Реакция тезкорлиги катта аҳамиятга эга бўлган ҳолларда уни такомиллаштириш учун махсус усуллардан фойдаланилади. Бу усуллардан бири-реакция тезкорлигини енгиллаштирилган шароитда ва уни кейинги ҳаракат тезлигини айрим-айрим такомиллаштиришдан иборатдир.

Реакциянинг латент вақти реакция кўрсатишдан олдинги рационал хатти-ҳаракат ҳисобига бирмунча яхшиланиши мумкин. Жумладан, диққатнинг йўналиши аҳамиятга эга бўлади: агар диққат бажарилажак ҳаракатга қаратилган бўлса (реакциянинг мотор типи) , у ҳолда реакция кўрсатиш вақти диққат сигнални идрок қилишга ( реакциянинг сенсор типи) қаратилганлигидан кўра камроқ бўлади. Мушаклар бир оз кучланганда ҳам реакция тезкорлиги ортади. Реакция тезкорлиги, шунингдек сигнални кутиш вақтига ҳам вақт 1,5 сек.га яқиндир.

**Мураккаб реакция тезкорлигини тарбиялаш.** Мураккаб реакциянинг икки хили, яъни ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция ва танлаш реакцияси.

Ҳаракатдаги объектга бўладиган реакцияда тўп қабул қилувчи ўйинчининг ҳаракатларини кўриб чиқайлик. Бу ҳолда ўйинчи қуйидагиларни бажариш керак: 1) Тўпни кўриш, 2) тўпнинг йўналишини ва унинг учиш тезлигини баҳолаш, 3) бажариладиган амал режасини танлаш, 4) бу режани рўёбга чиқара бошлаш. Мазкур ҳолда реакциянинг яширин даври мана шу тўрт элементдан ташкил топади. Ҳаракатдаги объект тўсатдан пайдо бўлганда, бу объектга реакция кўрсатиш 0,25 сек.-1сек. вақтни олади. Бу вақтнинг асосий қисми биринчи элементга, яъни тўпни тез кўриб олишга сарф бўлиши тажрибаларда кузатилган. Сенсор фазанинг ўзига жуда кам-0,05 сек.вақт кетади. Шундай қилиб, ҳаракат қилаётган тўпни кўра билиш асосий аҳамиятга эга. Айнан мана шу қобилиятни ўстиришга алоҳида эътибор бериш керак. Бунинг учун ҳаракатдаги буюмга реакция кўрсатишга доир машқлардан фойдаланилади, тренировка талаблари ҳаракатдаги буюмнинг тезлигини ошириш, объектнинг тўсатдан пайдо бўлиши, спортчи билан буюм ўртасидаги масофани қисқартириш ҳисобига амалга оширилади. Кичик тўп (теннис тўпи) билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар жуда фойдалидир. Объект (жумладан, ўйиндаги тўп) силжий бошлагунча кўриб қолинган бўлса, реакция вақти анча камаяди. Бунда тўпга зарба бераётган ўйинчининг ҳаракатларига биноан тўпнинг йўналишини ва учиш тезлигини аниқлай билиш катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишнинг аниқлиги шу реакция тезлигини ўстириш билан параллел равишда такомиллаштириб борилади. Фақат дастлабки бир неча машғулотнигина реакция аниқлигини ривожлантиришга махсус ажратиш керак. Бунда шуғилланувчиларга ҳаракатдаги объектдан илдамроқ ҳаракат қилиш зарурлигини тушунтириш лозим.

Танлаш реакцияси рақиб хатти-ҳаракатларининг ёки теварак-атрофдаги шароитнинг ўзгаришига мувофиқ равишда мумкин бўлган ҳаракатлантирувчи жавоблардан керагини танлаб олиш билан боғлиқ. Танлаш реакциясининг мураккаблиги шароитнинг ўзгариш имкониятлари

ранг-баранглигига, чунончи, рақибнинг хилма-хил ҳаракат қилишига боғлиқ. Волейболчиларнинг мураккаб реакциясига бўлган талаб ниҳоятда катта.

«Мураккаб реакцияни тарбиялашда» олдиндан мураккабга деган педагогик тамойилга риоя қилиниб, шароитнинг мумкин бўлган ўзгаришлари сони аста-секин ошира борилади. Масалан, дастлаб олдиндан келишиб олинган зарба жавобан қандай химояланиш кераклиги ўргатилади, кейинчалик шуғулланувчига эҳтимол тutilган икки хил усулдан бирига, сўнг уч хилдан бирига, тўрт хилдан бирига ва ҳоказо жавоб бериш тавсия қилинади. Аста-секин бу машқ ҳақиқий шароитга яқинлаштириб борилади.

### **Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш услубияти.**

Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш жараёнида организмнинг ҳаракат фаолияти хилма-хил турларидаги (бевосита амалий ва спорт фаолиятидаги) тезлик ҳарактеристикасини белгиловчи функционал имкониятларни ҳар томонлама ошириб бориш зарур. Шуғулланувчи бирор-бир фаолиятда намоён қилиши мумкин бўлган максимал тезлик шу кишида фақат тезкорлик қанчалик ривожланганлигига эмас, балки бир қатор бошқа омилларга динамик куч, чаққонлик, техниканинг эгаллаганлиги даражаси ва бошқаларга боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат тезлигини тарбиялаш бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда техникани такомиллаштириш билан мустаҳкам боғлиқ ҳолда олиб борилиши керак.

Максимал тезликда бажариш мумкин бўлган машқлардан (буларни одатда, тезкор машқлар деб атайдилар) тезкорликни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланилади. Улар қуйидаги талабларни қондириши керак:

1) Техника машқни жуда тез бажаришига имкон берадиган даражада бўлиши керак,

2) Машқларни бажариш вақтида асосий иродавий зўриқиш машқини бажариш усулига эмас, балки уларни бажариш тезлигига қаратилиши учун мумкин даражада яхши ўзлаштирилган бўлиши керак,

3) Машқларнинг давомийлиги уларни бажариш охирида чарчаш туфайли тезликнинг камайиб кетишига олиб келмаслиги керак.

Тезкорликни тарбиялаш усуллари ичида такрорий машқ усули кенг қўлланилади. Бунда асосий тенденция машғулотда ўз максимал тезлигини ошириб боришга интилишдир. Усулнинг барча хусусиятлари (масофанинг узунлиги, бажариш шиддати, дам олиш оралиқлари, такрорлаш сони ва бошқалар) шунга бўйсундирилган.

Масофанинг узунлиги (ёки машқнинг қанча давом этиши) ҳар галги машқ бажариш охирида силжиш тезлиги (ишнинг шиддати) камаймайдиган қилиб танланади. Ҳаракатлар максимал тезликда бажарилади, шуғулланувчилар ҳар сафар ўзлари учун энг яхши натижа кўрсатишига интиладилар.

Машқ бажариш галлари ўртасидаги дам олиш оралиқлари кучнинг нисбатан тўла тикланишини таъминлайдиган даражада катта бўлиши лозим. Ҳаракатлар тезлиги такрорлашлар ўртасида сезиларли даражада камая боришига йўл қўймаслик керак.

Тез бажариладиган машқлар такрорланганда, тўла тикланиш учун дам олиш оралиқлари етарли бўлмаганлиги сабабли чарчаш нисбатан тез бошланади, ташқи томондан бу тезликнинг пасайганлигида ифодаланади. Тезликнинг пасайиши мазкур машғулотда тезкорликни тарбиялашни тўхтатиш учун биринчи сигнал бўлиб хизмат қилади: бундан кейин машқни такрорлаш фақат чидамликнинг ўсишига ёрдам беради ҳолос.

Тезкорликнинг намоён бўлиши учун машғулотларда ўйин ва айниқса, мусобақа усулидан фойдаланиш катта аҳамиятга эга. Мусобақалар одатда кўтаринки руҳ пайдо қилади, кишини анчагина зўр беришга мажбур этади-бу эса кўп ҳолларда спорт натижаларининг яхшиланишига олиб келади.

Янги шуғилланувчилар билан ишлашнинг асосий вазифаси спортчини бирор-бир алоҳида машқни бажаришига ихтисослаштирмай, балки бошқа воситаларни қўллаб ва уларни кўп жихатдан ўзгартира бориб, нисбатан

юқори натижаларга эришишдан иборатдир. Бунда тезкорлик машқларидан стандарт ҳолда эмас, ўзгарувчан шароит ва шаклларда фойдаланиш керак.

Жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари, очик жойда бажариладиган машқ ва ҳоказолар айниқса фойдалидир.

Бирор-бир ҳаракатда асосан икки йўл билан тезликни ошириш мумкин: 1) максимал тезликни ошириш ҳисобига, 2) максимал кучни ошириш ҳисобига. Тажриба кўрсатадики, максимал тезликни сезиларли ошириш жуда ҳам қийин, куч имкониятларини оширишга эса бирмунча енгил ҳал қилинади.

Шунинг учун амалда тезлик даражасини ошириш учун куч оширадиган машқлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракат вақтида енгил лозим бўлган қаршилик қанча кўп бўлса, бу машқларнинг самарадорлиги шунчалик юқори бўлади.

Ҳаракатлар тезлигини оширишга қаратилган куч ошириш тайёргарлиги жараёнида икки асосий вазифа ҳал қилинади:

1) Максимал мушак кучи даражасини (куч қобилиятларининг ўзини) ошириш.

2) Тезкор ҳаракатлар шароитида энг кўп куч намоён қилиш қобилиятини (тезкорлик-куч қобилиятларини) тарбиялаш.

Юқорида қайд этилган адабиётлар таҳлилидан кўриниб турибдики, волейболда ҳар бир ўйин усулини фойдали натижа билан ижро этиш дастлабки ҳаракат тезлиги билан боғлиқдир.

Волейбол мусобақаларида хужумкорликнинг сифати ва самарадорлиги тўпни аниқ узатиш қобилияти билан белгиланади. Тўпни ўз вақтида сифатли ва аниқ узатиш эса вазият талаб қилган жойда максимал тезликда етиб келиш асосида амалга оширилади.

## **2 БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ**

Жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилди:

1. Волейболга хос ҳаракатланиш тезлиги ва тўп узатиш аниқлиги ҳақида тренерлар ва шуғулланувчилар тасаввурини аниқлаш.

2. Ёш волейболчиларда ҳаракатланиш тезлиги ва тўп узатиш аниқлигини махсус ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ўрганиш.

Ушбу вазифалар қуйидаги услуб ва тестлар асосида хал этилди:

1. Адабиётлар таҳлили.

2. Экспресс-тест синов.

3. „Арчасимон” югуриш (92м).

4. 1 зонадан 6 зонага югуриб келиб 2 зонада турган ўйинчи аниқ тўп узатиш (1 расм).

5. Педагогик тажриба.

**Адабиётлар таҳлили.** Адабиётлар таҳлили ёрдамида жисмоний сифатлар, шу жумладан тезкорлик сифатини техник тайёргарлик билан боғлиқлиги ёритилди.

Уларни шакллантириш хусусиятлари, услублари ва воситалари муҳокама этилди. Мазкур сифатларни шакллантиришда ҳарактли ўйинлардан фойдаланиш афзаллиги очиб берилди.

**Экспресс-тест синов.** Мазкур тест-синов волейболчиларга хос тезкорлик ва тўп узатиш аниқлиги ҳақидаги билим даражасини ўрганиш мақсадида қўлланилди.

Мутахассисларнинг фикрига биноан бирор масалага аниқлик киритиш мақсадида тўсатдан берилган саволга тезкор жавоб олиш шу масалага доир асл ҳолатни аниқлаш имконини берар экан. Ана шу мулоҳазани эътиборга олган ҳолда- волейболчилар тайёрлаш амалиётида тезкорлик сифатининг

ўрни ва уни ривожлантириш тажрибасига оид масалаларни ўрганиш бўйича тренер (15 нафар) ва волейболчи (12та) лар ўртасида махсус ишлаб чиқилган экспресс-тест сўрови ўтказилди.

Экспресс-тест 6 та саволдан иборат бўлиб, ҳар бир саволга 4 тадан жавоб белгиланган эди.

1. Машғулотларда тезкорликка устивор аҳамият қаратиладими?

Жавоблар: а) тезкорликнинг аҳамияти тайёргарлик даври ва босқичларига боғлиқ,

Б) устивор аҳамият берилади,

В) а ва б жавоблари тўғри,

Г) фақат „б“ жавоби тўғри.

2. Тезкорлик сифати ўйин усулини ижро этиш билан боғлаб шакллантириладими?

А) ҳа,

б) алоҳида шакллантирилади,

в) б жавоби тўғри,

г) барча жавоблар тўғри.

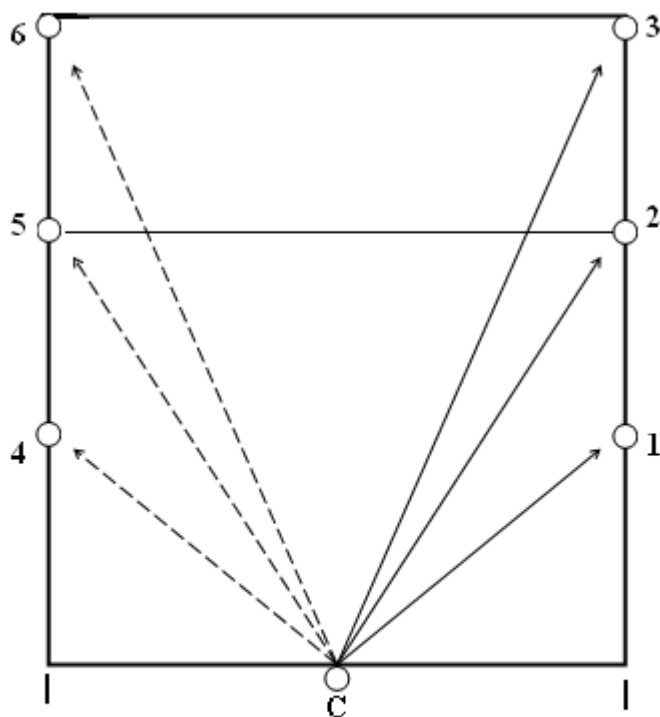
3. Мусобақа даврида тезкорликни оғирликлар билан ривожлантириш мумкинми?

А) ҳа,

Б) йўқ,

В) „а“ жавоби тўғри, Г) „б“ жавоби тўғри.

**Арчасимон югуриш.** Ушбу тест волейбол амалиётида спорт тўғараклари ва спорт мактабларига танлов ўтказиш, бир ўқув-машғулот йилида навбатдаги ўқув-машғулот йилига кўчиришда ёш волейболчиларнинг махсус тезкорлигини баҳолаш мезони сифатида қўлланилиши одат тусига кирган (1 расм).



Изоҳ: -1,2,3,4,5,6 - тўлдирма тўп жойлаштирилган нуқталар.  
 - С - старт.

1 расм. "Арчасимон" югуриш тести.

Ю.Д.Железняк, К.А.Швец, Н.В.Долинская (1982) , Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников (2009) лар томонидан ишлаб чиқилган ва волейбол бўйича спорт мактабларига тавсия этилган дастурларда „Арчасимон“ югуриш (92м) тестига алоҳида эътибор қаратилади.

Ушбу муаммолар (2009) бошланғич тайёргарлик гуруҳларида шуғулланувчи болалар тезкорлигини баҳолашда 30м.га югуриш тестига устивор аҳамият беришган. „Арчасимон“ тестини ўқув-машғулот гуруҳларида қўллаш мақсадга мувофиқ деб тавсия этадилар (2-жадвал).

2-жадвал

**Ўқув йилидан ўқув йилига кўчиришда махсус тезкорликни  
 “Арчасимон” югуриш тестидан фойдаланиш мезонлари (сек)**

Шуғулланувчилар	1 йил	2 йил	3 йил	4 йил	5 йил
Ўғил болалар	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
Қиз болалар	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2

Лекин, бошқа бир етакчи мутахассис-олимлар (Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов, 1979) анча йил муқаддам “Арчасимон” югуриш тестини 10 ёшдан бошлаб қабул қилиш ўта аҳамиятли деб таъкидлаганлар ва 10 ёшдан 17 ёшгача шу тест натижаларига мувофиқ мезонларни аниқлаб берганлар (3-жадвал).

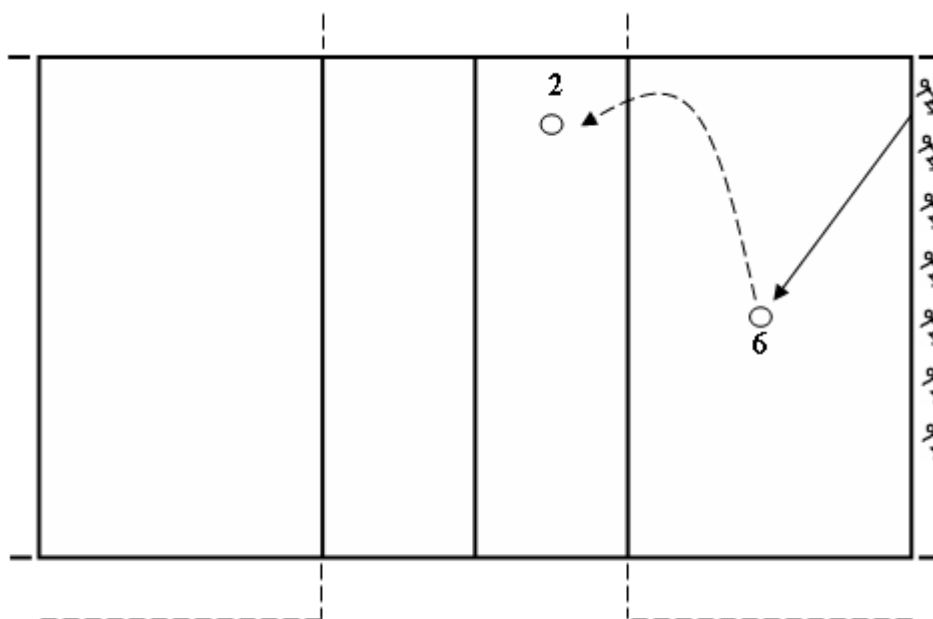
3-жадвал

**Турли ёшга мансуб волейболчи болаларга ишлаб чиқилган  
“Арчасимон” югуриш тести мезонлари**

Шуғулланувчилар	10	11	12	13	14	15	16	17
Ўғил болалар	30,1	31,1	30,5	27,4	27,4	26,1	26,1	25,6
Қиз болалар	32,2	30,6	30,3	29,3	29,8	28,5	28,5	28,2

Тадқиқотимизда ўқув-машғулот гуруҳи 1-йилида шуғулланувчи 13-14 ёшли 16 нафар ўғил болалар иштирок этди.

1 зонадан 6 зонага югуриб келиб 2 зонада турган ўйинчига аниқ тўп узатиш (2 расм).



Расм 2.

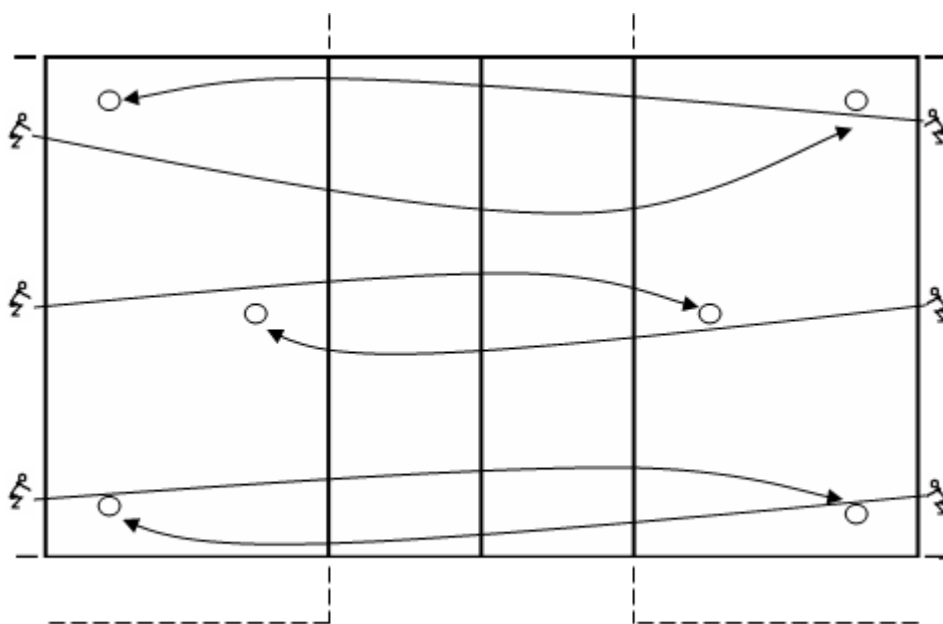
Мазкур тест қўйидаги тартибда қабул қилинди: иштирокчи болалар волейбол майдончасининг орқа чизиғи ортида саф тортиб жойлашдилар. Тестни топширишга руҳсат берилиши билан 1-чи турган иштирокчи 6 зонага максимал тезликда ҳаракатланиб келади ва бошқарувчи ташлаган тўпни 2 зонада турган ўйинчига баланд ва аниқ узатади. Ушбу тест машқи ҳар бир болада 5 марта такрорланади. Аниқ ва ноаниқ узатилган тўплар ҳисобга олинади.

**Педагогик тажриба.** Педагогик тажриба 2014 йилнинг январ ойидан июн ойигача ўтказилди. Тажрибага ҳар бир 6 нафардан иборат назорат ва тажриба гуруҳлари жалб қилинди.

Назорат гуруҳига мансуб болалар машғулоти анъанавий мазмундаги дастурга мувофиқ ташкил этилди.

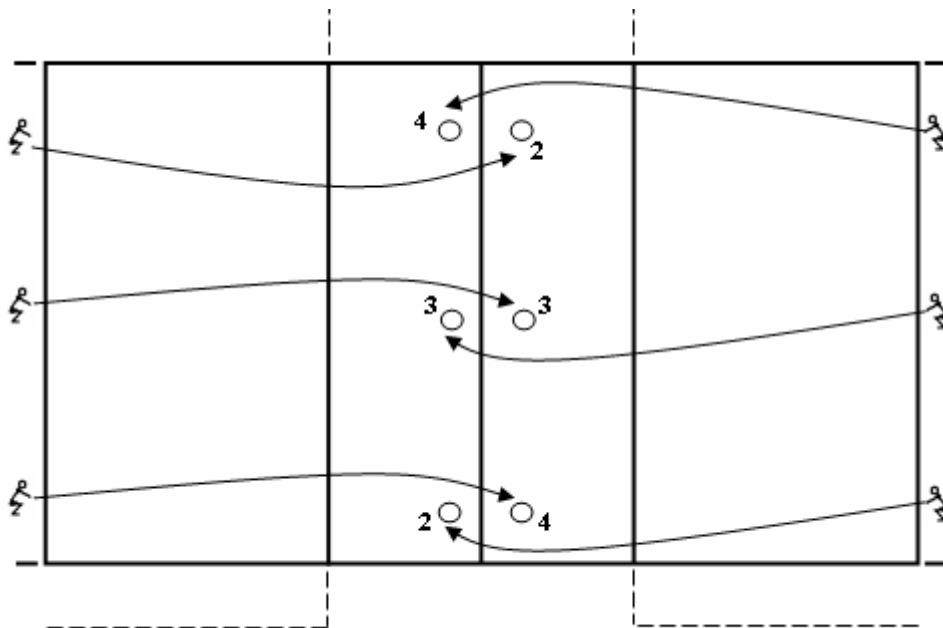
Тажриба гуруҳидаги машғулотларда қўйидаги ўйин машқлари қўшимча восита сифатида қўлланилди:

1. Волейбол майдонининг икки орқа чизиқлари ортида 3 нафардан иштирокчи жойлашади. Тренернинг сигнали берилган заҳоти икки учликлар карама-қарши майдон бўлагида махсус белгиланган 1,6,5 зоналарга максимал тезликда жойлашиши талаб қилинади. Ўйин уч марта такрорланади. Энг кўп марта биринчи бўлиб жойлашган учлик ғолиб деб топилади ( 3 расм ).



Расм 3.

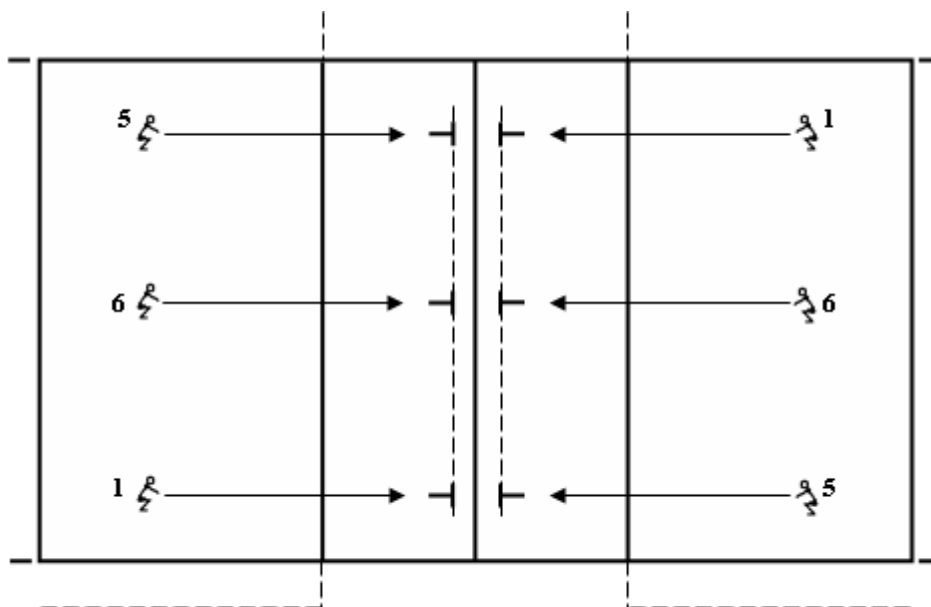
2 .Шу ўйин , фақат учликлар 2,3,4 зоналарни эгаллайди ( 4 расм ).



Расм 4.

Мазкур тезкорликни шакллантиришга мўлжалланган ўйин машқлари. Волейболга хос маҳсус тезкорликни шакллантиришга мўлжалланган қатор ҳаракатли ўйинлар танлаб олинди ва улар ўйин хусусиятига мослаштирилди:

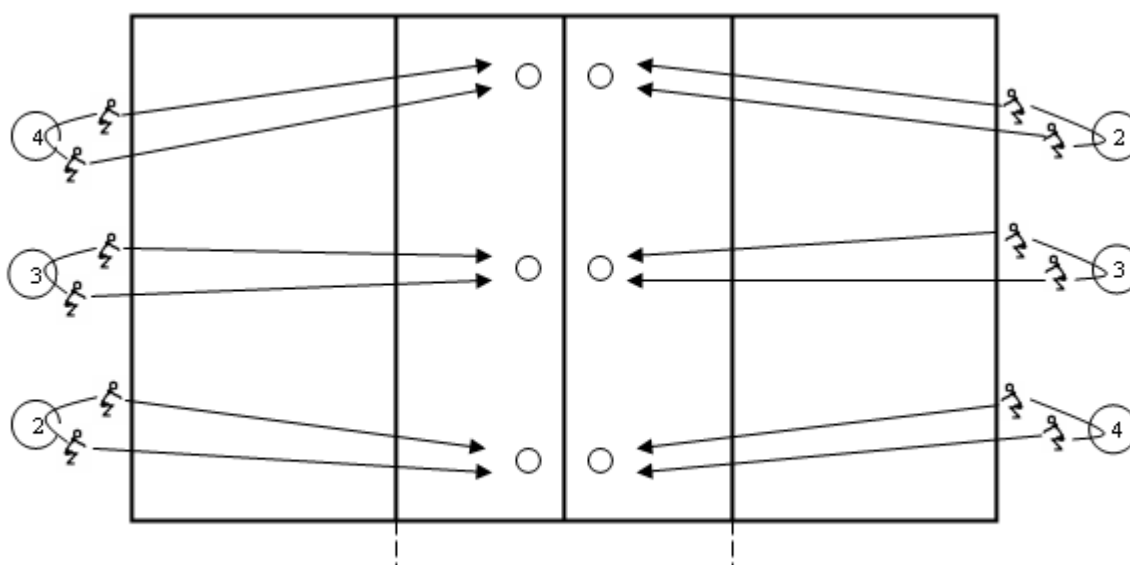
3.6 нафар шуғулланувчилардан иборат гуруҳ 2 жамоага бўлинади ва ўз майдонларидаги 1, 6, 5 зоналарда жойлашиб, ҳар хил ҳаракатларни (ўтириш-туриш, ўз атрофида сакраб ўнг ва чап томонларга сакраш, тўпни пастдан ва юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ва узатиш, тўсиқ қўйиш ва зарба тақлидлари) кетма-кет бажариб турадилар. Бошловчи (тренер) зона номерини эълон қилган заҳоти, икки томондаги шу зоналарда жойлашган ўйинчилар максимал тезлигида югуриб 2, 3, 4, зоналардан кетма-кет тўсиқ қўйиш тақлидини ижро этади. Биринчи бўлиб ва сифатли бажарганлар эътиборга олинади. Биринчи келганга ҳар бир зона учун бир очкодан, сифатли бажарганга икки баллдан берилади. Кеч қолганларга ноль очко, сифатсиз бажарганларга ноль балл берилади. Энг кўп очко ва балл тўплаган жамоа голиб деб топилади (5 расм).



Расм 5.

4. Шу ўйин, фақат хужум зарбаси билан ижро этилади (6 расм).

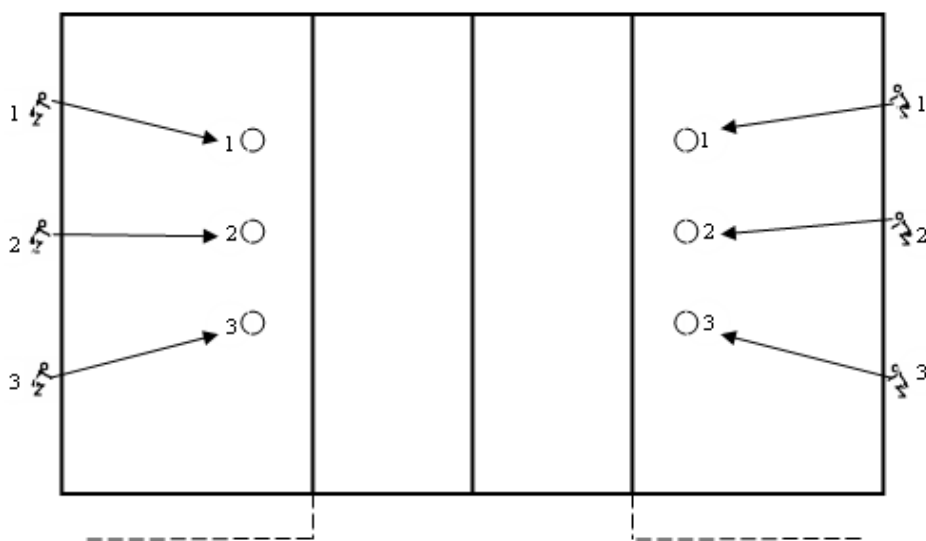
5. Бир жамоа аъзоларининг 3 таси иккинчи жамоага, иккинчи жамоадан 3 таси биринчи жамоага ўтказилади ва барча иштирокчилар орқа чизиқ ортида эркин жойлашади. Бошловчи сигнал бериши билан иштирокчилар 2, 3, 4, зоналарда чизилган айланага тезлик билан жойлашиб, зарба бериш тақлидини бажаради. Биринчи бўлиб бажарганларга 2 очкодан берилади. Ўйин 3 марта такрорланади. Энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб деб топилади (6 расм).



Расм 6.

6. Шу ўйин, фақат сакраб тўп узатиш тақлиди билан ижро этилади (7 расм).

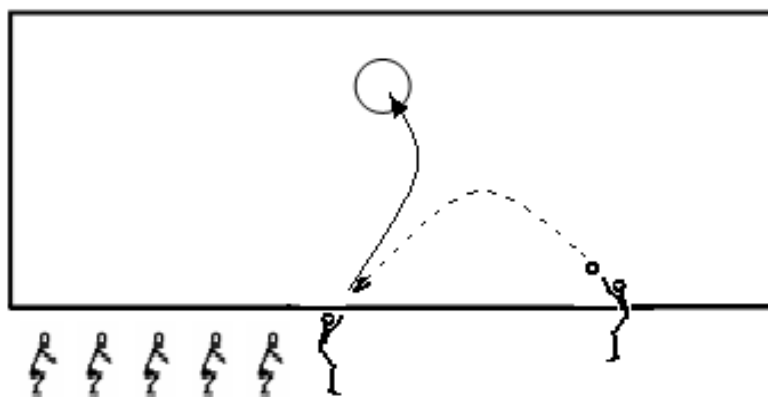
7. Жамоалар ўз майдонларининг орқа чизик ортида жойлашади. Бошловчи сигнал бериши билан қарама- қарши зоналарда чизилган айланаларга жойлашиб, тўпни пастдан икки қўллаб узатиш тақлидини бажаради. Ўйинчилар 1 дан 6 гача номерланади. Зоналарни биринчи бўлиб эгаллаган жамоага 5 очко берилади. Ўйин 3 марта такрорланади (7 расм).



Расм 7.

8. Шу ўйин, фақат тўпни юқоридан икки қўллаб узатиш тақлидини ижро этиб бажарилади.

9. Иштирокчилар девордан 3 м ораликда деворга нисбатан ён томон билан бир қатор бўлиб сафланади. Улардан 3м ораликда тренер тўп билан жойлашади. Тренер тўпни юқоридан 1-нчи турган иштирокчига юқоридан икки қўлаб узатиши билан у шу тўпни юқоридан деворга бурилиб, ердан 4м баландда деворга чизилган диаметри 40 см ли айланага юқорида икки қўллаб аниқ узатади. Ҳар бир иштирокчи ушбу машқни 5 марта такрорлайди. Энг кўп марта аниқ узатган иштирокчи ғолиб деб топилади. Бир ёки ундан кўп ўйинчи бир ҳил аниқликда тўп узатса финал мусобақаси ўтказилади (8 расм).



Расм 8.

10. Шу машқ тренерни ўзига узатиш билан бажарилади.

### **3 БОБ. ОЛИНГАН НАТИЖАЛАР ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ**

#### **3.1. Волейболга ҳос тезкорлик ва аниқ тўп узатиш қобилиятини шакллантириш тажрибасини ўрганиш**

Ўқув-машғулотларини режалаштириш ва машғулот вазифаларини белгилаш ҳамда машқларни қўллашдан аввал шуғулланувчи болаларнинг имкониятлари ҳақида уларнинг шахсий фикрларини ўрганиш муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Ушбу муаммони амалга ошириш бирор бир илмий тадқиқот ўтказиш учун долзарб омил бўлиб ҳисобланади.

Ана шу назарий мулоҳазага асосланган ҳолда биз тезкорликни ривожлантириш ва тўп узатиш аниқлигини шакллантириш тажрибасини махсус тест ва сўровнома ёрдамида ўргандик.

Тезкорликни экспресс-тест ёрдамида ўрганиш натижалари 4-жадвалда келтирилган.

Жадвалдан кўришиб турибдики, 1 нчи саволга 15 та тренер-респондентларнинг 5 таси “а” жавобини берди, 3 таси “б”, 2 таси “в”, 5 таси эса “г” жавобларини берди. Бошқача қилиб айтганда, машғулотларда тезкорликка устивор аҳамият қаратиладими? деб номланган саволга респондент тренерлар ҳам жиддий ҳатоларга йўл қўйишди. Аслида ушбу саволга берилган жавобларнинг “а” жавоби тўғридир, яъни тезкорликнинг аҳамияти ва уни ривожлантиришга устиворлик бериш тайёргарликнинг даврлари ва босқичлари боғлиқдир.

Тайёргарлик даврининг умумий жисмоний тайёргарлик босқичида умумий тезкорликни ривожлантиришга урғу берилади. Махсус жисмоний тайёргарлик босқичида секин-аста ихтисослаштирилган тезкорликка устунлик қаратилади. Мусобақа олди босқичи ва мусобақа даврида ихтисослаштирилган тезкорликка максимал эътибор берилади. Ўтиш даврида эса умумий тезкорликка ҳам, махсус тезкорликни ҳам шиддат кескин туширилади.

Ёш волейболчиларда тезкорликни шакллантириш тажрибасини ўрганиш бўйича ўтказилган экспресс-тест натижалари (тестда 15 та тренер ва 12 волейболчи иштирок этди).

Т\р	Саволлар ва жавоблар	Жавоблар ҳарфлари							
		Тренер				Волейболчи			
		а	б	в	г	а	б	в	г
1	Машғулотларда тезкорликка устивор аҳамият бериладими? а) Тезкорликнинг аҳамияти, тайёргарлик даври ва босқичларига боғлиқ. б) Устивор аҳамият берилади. в) а ва б жавоблари тўғри. г) фақат б жавоби тўғри.								
		5				2			
			3				6		
				2				3	
					5				1
2	Тезкорлик сифати ўйин усулини ижро этиш билан боғлаб шакллантириладими? а) ҳа. б) алоҳида шакллантирилади. в) б жавоби тўғри. г) барча жавоблари тўғри.								
		7				4			
			0				3		
				3				0	
					5				5
3	Мусобақа даврида тезкорликни оғирликлар билан ривожлантириш мумкинми? а) ҳа. б) йўқ. в) а жавоби тўғри г) б жавоби тўғри.								
		3				5			
			8				2		
				2				3	
					2				2

Бу саволга шуғулланувчи волейболчилар қуйидагича жавоб беришди: 12 нафар респондент волейболчилардан 2 таси ”а” жавобини, 6 таси ”б” жавоби ни, 3 таси ”в” ва 1 нафар волейболчи ”г” жавобини беришди.

”Б” жавобини берган 6 нафар респондент волейболчиларни жавоблари бир қарашда тўғридек туюлади. Жавобнинг мазмуни тезликка устивор аҳамият берилишини англатади. Дарҳақиқат, ўйин усулларини ижро этишда яқка, гуруҳли ва жамоа техник-тактик ҳаракатлари ҳамда комбинациялари максимал тезликда ижро этилса, вазиятни самарали ҳал қилиниши таъминланади. Лекин, бу ҳолат тайёргарликнинг барча даврлари ва босқичларида тезкорликни ривожлантиришга бир ҳилда устивор қаратиш мантиқий жихатдан ҳам, ”спорт формаси”ни шакллантириш қонуниятлари жихатидан ҳам мақсадга мувофиқ эмас.

2 саволга берилган жавоблар вариантлари қуйидагича тақсимланди:

Тренерлар – ”а” – 7 та; ”б” – 0; ”в” – 3; ”г” – 5.

Волейболчилар – ”а” – 4та; ”б” – 3; ”в” – 0; ”г” – 5.

Маълумки, барча ҳаракат кўникмалари (юриш, югуриш, сакраш, ўтириш, туриш ва ҳоказо) жисмоний сифатлар (куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ва техник- тактик малакалар ўз вақтида (давр ва босқичларга қараб) ўйин усуллари билан биргаликда ҳам, алоҳида ҳам шакллантирилади. Демак, мазкур саволнинг тўғри жавоби 2 вариант билан ифодаланади. Лекин, тренерларнинг 7 (ха) ва 3 (б жавоби тўғри) нафари нотўғри жавоб бериши, волейболчиларнинг 4 (ха) ва 3 (алоҳида шакллантирилади) нафари нотўғри жавоблари кўпроқ ” ҳақиқат ” сифатида респондент волейболчилар фойдасига ҳал бўлмоқда.

Бундай жавобларнинг қайд этилиши касбий – педагогик билим – назарий тушунчаларга кам аҳамият қаратилишидан далолат беради.

3 савол жавоблари:

Тренерлар - жавоблар тартиби бўйича: 3; 8; 2; 2.

Волейболчилар – 5; 2; 3; 2.

Мусобақа даврида тезкорликни оғирликлар билан ривожлантириш мантиқан нотўғри эканлиги маълум бўлсада, кузатувларга биноан айрим амалиётчи – тренерлар ёш спортчилар машғулотларида ҳам жисмоний сифатларни шакллантириш масаласини оғирликлар ёрдамида ҳал этишни одат қилишган. Бундай фикр юқорида қайд этилган экспресс – тест натижалари билан тасдиқланмоқда.

Бундан ташқари шуни ҳам таъкидлаш жоизки, тезкорликни тайёргарликнинг қайси босқичларида қандай ривожлантириш кераклиги билиш ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Юқори малакали волейболчиларни тайёрлашда, жумладан ўргатилаётган техник – тактик ҳаракатлар ва комбинацияларни самарали ўзлаштириш устивор жиҳатдан мувофиқ жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасига боғлиқдир. Лекин, ушбу жисмоний сифатларни мақсади шакллантириш жараёни йиллик тайёргарлик даврлари ва босқичларига асосланиши даркор.

Ушбу масалани тезкорлик сифати мисолида ўрганиш мақсадида биз шуғулланувчи волейболчилар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Сўровнома натижалари 5-жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, шуғулланувчи респондент спортчиларнинг фикрига қараганда тезкорлик сифатини ривожлантиришда тайёргарлик даврлари ва босқичлари деярли эътиборга олинмас экан (1 савол). Буни қуйидаги жавоблардан англаш мумкин: 3 та респондент ”ҳа”, яъни эътиборга олинмиши, 9 таси ”йўқ” ёки ”билмайман” жавобини беришди.

Демак, фараз қилиш мумкинки, аксарият респондентлар тезкорлик сифати йил давомида бир ҳилдек шакллантира борилиши керак экан. Аммо, маълумки, жисмоний сифатларни шакллантириш динамикаси, албатта тайёргарлик циклининг босқичларида ҳал қиланидиган масалаларга ҳамоҳанг бўлмоғи лозим.

## Суровнома натижалари ( n=12).

Т/р	Саволлар	“ха”	“йўқ”	“билим айман ”
1	Тезкорлик сифатини ривожлантиришда тайёргарлик даврлари ва босқичлари эътиборга олинадими?	3	6	3
2	Умумий жисмоний тайёргарлик босқичида махсус тезкорликка устинлик бериладими?	4	4	4
3	Махсус жисмоний тайёргарлик босқичида умумий тезкорликка устуворлик бериладими?	5	3	4
4	Мусобақаолди босқичида тезкорликни оғирликлар билан шакллантириш мумкинми?	3	7	2
5	Мусобақа даврида ўйин машқларини тезкор ижро этишга урғу бериладими?	8	2	2
6	Тўп билан ижро этиладиган махсус тезкорликни баҳоловчи тест машқларини биласизми?	2	7	3

Жумладан, умумий жисмоний тайёргарлик босқичида умумий тезкорликка, махсус жисмоний тайёргарлик босқичида махсус тезкорликка, устивор эътибор қаратилиши, мусобақаолди босқичида эса тезкорликнинг даражаси максимал нуқтага олиб чиқилиши зарур. Чунки мусобақаолди босқичининг асосий вазифаси барча сифатлар ва техник-тактик маҳорат даражасини мусобақа даврида ўтказиладиган расмий мусобақаларга мос ёки унданда юқори шиддатга етказиш лозим.

Лекин бундай маънода қўйилган саволларга ( 2, 3, 4 саволлар ) ҳам аниқ ва тўғри жавоблар олинмади.

Истисно тариқасида шуни таъкидлаш жоизки, “ мусобақа даврида ўйин машқларини тезкор ижро этишга урғу бериладими? “ деб номланган саволга 80% респондентлар ижобий, яъни тўғри фикр билдиришди. Демак, шуғулланувчи болалар бу саволнинг моҳиятини тўғри тасаввур қилишади.

Сўровномада тақдим этилган яна бир муҳим саволлардан бири-бу тўп билан ижро этиладиган махсус тезкорлик сифатларини баҳолашга мўлжалланган тестларни билиш ёки билмаслик тўғрисидаги саволдир. Афсуски, бу саволга фақатгина 2 нафар респондент ижобий фикр билдиришди. Тоажубки, 12 та респондентдан 10 таси ушбу саволда аниқлаштиришга қаратилган тестларни билмас эканлар. Бундай жавоблар ҳақиқатан ҳам жисмоний сифатлар ва техник-тактик малакаларнинг шаклланиш динамикаси тестлар асосида мунтазам баҳоланиб борилмаслигидан далолат беради.

### **3.2. Волейболга хос ҳаракатланиш тезкорлигини махсус ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш имкониятлари**

Кўплаб мутахассис-олимларнинг фикрига кўра наслий ва ҳаёт давомида ўзлаштирилган ҳаракат сифатлари ва кўникмаларини муайян йўналишга мувофиқ шакллантиришда энг самарали восита ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар экан. Маълумки, аксарият жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш даври эрта ёшликнинг турли босқичларига тўғри келади. Масалан, Р.А.Пилоян (1991) ўз тадқиқотларига асосан шундай фикрга келдики, 7-9 ёшли болаларда тезкорлик сифати жадал ривожланиши, эгилувчанликни ривожлантириш-қулай фурсат туғилар экан, 11-12 ёшдан бошлаб тезкорлик-куч ва эпчиллик сифатларини ривожлантирувчи машқлар ҳажмини кўпайтириш тавсия этилади, 13-14 ёшдан бошлаб тезкорлик-чидамкорлик, 14-15 ёшда тезкорлик-куч чидамкорлиги унумли ривожлантириш мумкин экан. Мазкур муаллиф жисмоний сифатларни ривожлантириш давлари ва воситалари ҳақида маълумот берсада, ҳар бир сифат ёки бир неча сифатларни жадал шакллантирувчи конкрет машқлар мажмуаси бўйича аниқ маълумотлар бермайди. Ваҳоланки, қатор тадқиқотчи-олимлар эрта ёшликдан бошлаб ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларини шакллантиришда мувофиқ турдош ёки мослаштирилган, айниқса ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш юксак фойдали натижа бериши муқаррар деб таъкидлайдилар (М.С.Бриль, 1980; И.М.Коротков, 1988; Т.С.Усмонхўжаев, Ф.Х.Хўжаев, 1990; А.И.Лисицина, 1991; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000; Ф.А.Керимов, Н.Юсупов, 2003; М.А.Курбанова, 2006).

Юқорида қайд этилган илмий ёндашув ва фикр-мулоҳазаларга асосланган ҳолда биз волейбол тўғарагида энди шуғулланишни бошлаган болаларда волейболга хос ҳаракатланиш тезкорлигини махсус ишлаб чиқилган ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш имкониятларини педагогик тажриба давомида ўргандик.

Тадқиқот натижалари 6-жадвалда келтирилган. Волейболга хос ҳаракатланиш тезкорлиги 5x6 м.га моксишон югуриш ва 92 м.га “арчасишон” югуриш тест машқлари натижаларига кўра баҳоланди. Ушбу тестлар волейбол амалиётида кўп йиллардан бери қўлланилиб келинади ва уларнинг натижалари ишончли мезон сифатида волейболчилар фаолиятига хос ҳаракатланиш тезкорлигининг шаклланиш динамикасини назорат қилишда фойдаланилади.

Жадвалда қайд этилган натижалардан шу нарса кузатиладики, 6 ойлик педагогик тажрибага жалб қилинган, лекин тажриба муддати давомида анъанавий мазмунли машғулотларда иштирок этган назорат гуруҳида ва шу муддат ичида эксперименталь мазмунли машғулотларда қатнашган тажриба гуруҳидаги болаларда ҳаракатланиш тезкорлиги тажрибадан олдин бирор-бир кескин фарқ билан ифодаланмади. Жумладан, 5x6 м.га моксишон югуриш тажрибадан аввал назорат гуруҳида 14,2 сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 14,5 сек.га тенг бўлди.

*6-жадвал*

**Ёш волейболчиларда ҳаракатланиш тезкорлигини педагогик тажриба давомида шаклланиш динамикаси**

Тест машқлари	Гуруҳ	Тажрибадан аввал	Тажрибадан кейин
6x5 м.га моксишон югуриш (сек.).	<u>НГ</u>	<u>14,2</u>	<u>13,6</u>
	ТГ	14,0	12,2
92 м.га “арчасишон” югуриш (сек.)	<u>НГ</u>	<u>36,4</u>	<u>34,6</u>
	ТГ	36,2	31,4

Изоҳ: НГ- назорат гуруҳи

ТГ- тажриба гуруҳи

92 м.га “ арчасишон ” югуриш тажрибадан аввал НГ да 36,4 сек., ТГ да 36,2 сек. миқдорда ифодаланди.

Афсусланарли жойи шундаки, қарийиб 30 йил муқаддам нашрдан чиқарилган волейболга ихтисослашган БЎСМ лар дастурида (Ю.Д.Железняк, К.А.Швец, Н.В.Долинская. Волейбол. / Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСИОР. М., 1982., 90 с ) дастлабки тайёргарлик гуруҳларига мўлжалланган танлов тестлари бўйича 5х6 м.га моккисимон югуриш натижалари 3 хил мезон асосида баҳоланган:

-12,0 сек. ва ундан кам – аъло ;

- 12,2 – 12,4 сек. – яхши ;

- 12,5 – 12,8 сек. – қониқарли .

92 м.га “арчасимон” югуриш тезлиги ҳам шундай тартибда табақалаштирилган:

- 31,0 ва ундан кам – аъло ;

- 31,1 – 31,6 сек. – яхши ;

- 31,7 – 32,2 сек. – қониқарли .

Бугунги кунда қайд этилган меъёрий кўрсаткичлар даражаси янада шакллантирилган. Жумладан, Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин ва Ю.П.Сыромятников ( 2009 ) лар томонидан 2009 йилда нашрдан чиқарилган БЎСМ лар дастурида эса, масалан 5х6 м.га моккисимон югуриш тезлиги дастлабки тайёргарлик гуруҳига қабул қилишда 11,5 сек. деб қабул қилинган.

Демак, тадқиқотимизда иштирок этган болаларда махсус тезкорлик бўйича кузатилган ўртача кўрсаткичлар меъёр бўйича белгиланган мезонлардан анча “ заиф ” даражада ифода этилганига эътибор қаратади.

6 ойлик педагогик тажриба муддати якунланганидан сўнг ўтказилган тадқиқотлар муҳим маълумотларни аниқлашга имкон берди. Чунончи, тажриба давомида анъанавий мазмунли машғулотларда иштирок этган назорат гуруҳида 6 ой мобайнида ҳам тезкорлик сифати 5х6 м.га югуриш тести бўйича 0,6 сек., 92 м.га “ арчасимон ” югуриш тести бўйича 1,8 сек. ўсганлиги кузатилди холос.

Тажриба давомида ўтказилган эксперименталь мазмунли машғулотларда шуғулланишга келишган тажриба гуруҳидаги болаларда

волейболга хос ҳаракатланиш тезкорлиги тажриба якунида 5х6 м.га югуриш тести бўйича 1,8 сек.га , 92 м.га “ арчасимон ” югуриш тести бўйича 4,8 сек. ўсганлиги қайд этилди. Бошқача қилиб айтганда ушбу гуруҳдаги сўнгги ўртача кўрсаткичлар расмий меъёр мезонларининг ўртача ( яхши ) миқдорлари атрофида қайд этилди.

Демак, бундан шундай тўхтамга келиш мумкинки, тажриба гуруҳига мўлжаллаб ишлаб чиқилган ва 6 ой мобайнида шу гуруҳ машғулотларида мунтазам қўлланилган тезкорлик элементларидан иборат ҳаракатли ўйинлар ушбу сифатни жадал ривожлантириш салоҳиятига эга экан.

### **3.3. Ёш волейболчиларда тўп узатиш аниқлигини махсус ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш**

Замонавий волейбол мусобақаларида фойдали натижага эришиш устивор жиҳатдан тўп узатиш аниқлиги билан боғлиқдир. Шунинг учун ҳам кўп йиллик спорт тренировкасининг барча босқичларида, айниқса дастлабки ўргатиш жараёнида ушбу ўйин усулига алоҳида аҳамият қаратилади. Мазкур муаммо илмий объект сифатида ҳам кўпчилик тадқиқотчи олимлар томонидан ўрганилган (Е.В.Фомин, 1980; Н.Н.Кондак, 1985; М.А.Наралиев, 1987; М.И.Попичев, 1990; А.В.Беляев, Л.В.Булыкин, 2004 ). Лекин, турли зоналардан вазиятли вазифалар асосида тўп узатиш аниқлигини шакллантириш махсус мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида амалга оширилиши дастлабки тайёргарлик босқичида етарли устунликка эга эмас.

Ушбу масала назорат ва тажриба гуруҳларида турли мазмунли машғулотлардан иборат, Бухоро шаҳар «Ёшлик» спорт мажмуаси негизидаги 18-сон БЎСМ да 6 ойлик педагогик тажриба остида ўрганилди (машғулотлар мазмуни 2 бобда берилган).

Ўтказилган педагогик тажриба натижалари 6-жадвалда келтирилган. Жадвалдан шу нарса кузатиладики, тажрибадан аввал икки гуруҳда ҳам тўпни аниқ узатиш деярли бир хил кўрсаткичлар билан ифодаланади. Жумладан, назорат гуруҳида тўп узатиш аниқлиги 5 имкониятдан ўртача  $1,4 \pm 0,08$  марта, тажриба гуруҳида  $1,2 \pm 0,06$  мартани ташкил этди. Албатта, тўп узатиш аниқлиги қандай вазият ёки қайси ҳолат (паст ҳолат, ён томонга, орқага) дан ижро этилишидан қатъий назар устивор жиҳатдан унинг техникасига боғлиқдир. Тўп узатиш қанчалик аниқ бўлса, шунчалик хужум ёки қайта хужум самарадорлиги очко билан ифодаланиши мумкин.

Бошланғич тайёргарлик босқичларида (1,2,3-нчи ўқув-машғулот йиллари) тўп узатиш асосий ўйин усули сифатида 1,2-1,4 баллга мувофиқ бўлиши ижобий ҳолатми ёки қониқарсиз деб баҳоланиши лозимми?- деган савол туғилади. Эҳтимол тайёргарликнинг 5-6 ойигача олинган дастлабки

кўрсаткичлар 1,2-2,0 баллгача ифодаланса-бу ижобий деб баҳоланиши мумкин. Лекин, 2 ва 3 ўқув йилларида шундай баллар қайтарилса-бу кониқарсиз ҳолат деб баҳоланиши даркор.

Маълумки, аслида спорт тўғарагига танлов ўтказишда ўқитувчи-мураббийлар болаларнинг барча жисмоний имкониятлари қатори, уларнинг наслий координацион қобилиятларига ҳам алоҳида эътибор қаратишлари даркор. Агар ушбу қобилият нисбатан яхши бўлса, тўғри ташкил қилинган ўргатиш жараёни натижасида ҳаракатлар техникаси ҳам самарали ўзлаштирилиши керак. Демак, техника 2-3-нчи ўқув йиллари давомида 3-6 баллгача шаклланиши зарур.

## 7- жадвал

### Ёш волейболчиларда тўп узатиш аниқлигини махсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шаклланиш динамикаси

Тестлар	Гуруҳ	Тажрибадан аввал	Тажрибадан кейин
1 зонадан 6 зонага югуриб келиб 2 зонада турган ўйинчига аниқ тўп узатиш (5 имкониятдан)	НГ	1,4 ± 0,08	2,0 ± 0,06
	ТГ	1,2 ± 0,06	4,4 ± 0,10

Изоҳ: НГ- назорат гуруҳи

ТГ- тажриба гуруҳи

Кузатувлар шуни кўрсатадики, бошланғич тайёргарлик гуруҳларида, ҳатто ўқув-машғулот гуруҳларида ўтказиладиган машғулотларда ҳам техник кўникмалар, шу жумладан узатиш техникаси, асосан стандарт ҳолатларда (жойда, вазиятсиз, қўшимча вазифаларсиз) шакллантирилади. Ўргатиш жараёнига доимо бундай тарзда ёндашиш қисмларга бўлинган техник элементларни мустаҳкам мукаммаллашиб қолишига сабаб бўлади, натижада

ўрганилаётган кўникмани тўлиқ ҳолда самарали ижро этиш имкони бўлмай қолади. Шунинг учун кўпгина мутахассислар ҳаракат техникасига ўргатишда турдош ёки ихтисослаштирилган ўйин машқларидан фойдаланишни тавсия этадилар (Т.У.Усмонхўжаев, Х.А.Мелиев, 2000; О.Листов, 2001; М.Н.Жуков, 2002; В.А.Лепешкин, 2004; М.А.Курбанова, 2006). Ана шу фикр-мулоҳаза ва тавсияларга асосланган ҳолда биз муайян ҳаракатлардан сўнг тўп узатиш аниқлигини шакллантиришга мўлжалланган махсус ҳаракатли ўйинларни ишлаб чиқдик ва уларнинг самарадорлигини 6 ойлик педагогик тажриба асосида синовдан ўтказдик.

Юқорида қайд этилган жадвалдан (7-жадвал) шу нарса кўзга ташланадики тажриба муддати давомида одатдаги анъанавий мазмунли машғулотларда иштирок этган ёш волейболчиларда тўп узатиш 1,4 мартадан 2,0 мартагача ортди холос. Аниқликнинг ортиш фарқи 0,6 мартани ташкил этди.

Бухоро шаҳар «Ёшлик» спорт мажмуаси негизидаги 18-сон БЎСМ да олиб борилган педагогик тажрибага жалб қилинган ва 6 ой давомида ўтказилган машғулотларда мазмуни 2 бобда ёритилган ўйин машқларини бажариб келган тажриба гуруҳида эса 1 зонадан 6 зонага югуриб келиб 2 зонада турган ўйинчига аниқ тўп узатиш аниқлиги 1,2 мартадан 4,4 мартага ортди. Кўриниб турибдики тўп узатиш аниқлиги 3,2 мартага кўтарилган. Демак, тўп узатишга мослаштирилган ўйин машқлари шу ҳаракат аниқлигини жадал суръатлар билан шакллантириш қудратига эга экан деб таъкидлаш мумкин.

## ХУЛОСА

Мавзу йўналишига доир ўқув ва илмий адабиётлар, меъёрий-дастурий хужжатлар, сўровнома ва тадқиқотлар натижаларини қиёсий таҳлил қилиш қўйидаги хулосаларни эътироф этиш имконини яратди:

1. Волейболга ҳос ҳаракатланиш тезкорлиги ва тўп узатиш аниқлиги замонавий мусобақа ўйинларида фойдали натижани таъминловчи устивор омиллар таркибига мансуб бўлиб, ушбу қобилиятларнинг самарали шаклланиши жисмоний сифатларни уйғун ривожланганлигига боғлиқлиги аниқланди.

2. Волейбол тўғарақларида майдон бўйлаб ҳаракатланиш тезкорлиги ва тўп узатиш аниқлигини шакллантириш тажрибасини сўровнома ва экспресс-интервью услублари ёрдамида ўрганиш натижасида шу нарса маълум бўлдики, шуғулланувчи ёш волейболчилар мазкур ўйин кўникмаларини ривожлантирувчи машқлар ҳақида тасаввурга ҳам эга эмас эканлар. Машғулотлар жараёнида ҳаракатланиш тезкорлиги ва тўп узатиш аниқлигини шакллантиришга жиддий эътибор қаратилмаслиги, ушбу қобилиятлар ноанъанавий ва вазиятли ўйин машқлари асосида ривожланмаслиги аён бўлди.

3. Бухоро шаҳар «Ёшлик» спорт мажмуаси негизидаги 18-сон БЎСМ да олиб борилган педагогик тажриба натижалари шу кўрсатдики, 6 ой давомида ўтказилган анъанавий мазмунли машғулотлар назорат гуруҳига мансуб ёш волейболчиларда ҳаракатланиш тезкорлиги суст шаклланиши билан ифодаланди. Чунончи, 6x5 м.га моксишон югуриш 0,6 сек.га, 92 м.га “арчасимон” югуриш 1,8 сек.га яхшиланди холос. Бироқ шу муддат ичида экспериментал мазмунли машғулотларда шуғулланган тажриба гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлар мувофиқ равишда 1,8 сек. ва 4,8 сек.ни ташкил этди. Бинобарин, ишонч билан таъкидлаш мумкинки, тажриба гуруҳи машғулотларида мунтазам қўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар юксак самарадорлик хусусиятига эга экан.

4.1 зонадан 6 зонага югуриб келиб 2 зонада турган ўйинчига аниқ тўп узатиш кўникмаси ҳам тажриба гуруҳида назорат гуруҳида шуғулланган болаларникига нисбатан каттароқ миқдорли натижа билан ифодаланади (назорат гуруҳида тўп узатиш аниқлигининг фарқи 0,6 марта, тажриба гуруҳида 3,2 мартага тенг бўлди).

### **Амалий тавсиялар**

Волейбол бўйича ўтказилган кўп йиллик спорт машғулотида давомида хужумга хос ўйин усуллари тақдирини белгилашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга ҳаракатланиш тезкорлиги ва тўп узатиш аниқлигини шакллантиришга устиворлик бериш малакали волейболчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир. Тавсия ўрнида таъкидлаш жоизки, ушбу қобилиятларни дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб узлуксиз шакллантириб бериш ўта юксак натижага олиб келиши мумкин. Агар машғулотларда шу кўникмаларни тажрибамизда синовдан ўтказилган ва юксак самарадорлиги аниқланган махсус ўйин машқлар мунтазам қўлланилиб борилса, кутиладиган натижа янада салмоқли бўлиши шубҳа уйғотмайди.

Бинобарин, кўйидаги ўйин машқлари ёш волейболчилар тайёрлаш амалиётига жориш этилиши тавсия этилади:

1. Волейбол майдонининг икки орқа чизиқлари ортида 3 нафардан иштирокчи жойлашади. Тренернинг сигнали берилган заҳоти икки учликлар карама-қарши майдон бўлагида махсус белгиланган 1,6,5 зоналарга максимал тезликда жойлашиши талаб қилинади. Ўйин уч марта такрорланади. Энг кўп марта биринчи бўлиб жойлашган учлик ғолиб деб топилади.

2. 6 нафар шуғулланувчилардан иборат гуруҳ 2 жамоага бўлинади ва ўз майдонларидаги 1, 6, 5 зоналарда жойлашиб, ҳар хил ҳаракатларни (ўтириш-туриш, ўз атрофида сакраб ўнг ва чап томонларга сакраш, тўпни пастдан ва юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ва узатиш, тўсиқ қўйиш ва зарба

тақлидлари) кетма-кет бажариб турадилар. Бошловчи (тренер) зона номерини эълон қилган заҳоти, икки томондаги шу зоналарда жойлашган ўйинчилар максимал тезлигида югуриб 2, 3, 4, зоналардан кетма-кет тўсиқ қўйиш тақлидини ижро этади. Биринчи бўлиб ва сифатли бажарганлар эътиборга олинади. Биринчи келганга ҳар бир зона учун бир очкодан, сифатли бажарганга икки баллдан берилади. Кеч қолганларга ноль очко, сифатсиз бажарганларга ноль балл берилади. Энг кўп очко ва балл тўплаган жамоа ғолиб деб топилади.

**3.** Бир жамоа аъзоларининг 3 таси иккинчи жамоага, иккинчи жамоадан 3 таси биринчи жамоага ўтказилади ва барча иштирокчилар орқа чизик ортида эркин жойлашади. Бошловчи сигнал бериши билан иштирокчилар 2, 3, 4, зоналарда чизилган айланага тезлик билан жойлашиб, зарба бериш тақлидини бажаради. Биринчи бўлиб бажарганларга 2 очкодан берилади. Ўйин 3 марта такрорланади. Энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб деб топилади.

**4.** Жамоалар ўз майдонларининг орқа чизик ортида жойлашади. Бошловчи сигнал бериши билан қарама- қарши зоналарда чизилган айланаларга жойлашиб, тўпни пастдан икки қўллаб узатиш тақлидини бажаради. Ўйинчилар 1 дан 6 гача номерланади. Зоналарни биринчи бўлиб эгаллаган жамоага 5 очко берилади. Ўйин 3 марта такрорланади.

**5.** Иштирокчилар девордан 3 м ораликда деворга нисбатан ён томон билан бир қатор бўлиб сафланади. Улардан 3м ораликда тренер тўп билан жойлашади. Тренер тўпни юқоридан 1-нчи турган иштирокчига юқоридан икки қўлаб узатиши билан у шу тўпни юқоридан деворга бурилиб, ердан 4м баландда деворга чизилган диаметри 40 см ли айланага юқорида икки қўллаб аниқ узатади. Ҳар бир иштирокчи ушбу машқни 5 марта такрорлайди. Энг кўп марта аниқ узатган иштирокчи ғолиб деб топилади. Бир ёки ундан кўп ўйинчи бир ҳил аниқликда тўп узатса финал мусобақаси ўтказилади.

## АДАБИЁТЛАР РЎЙЎАТИ.

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. 27 май 1999 йил.

2. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. // Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 2001, Б. 211-223.

3. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Халқ сўзи.- 2002.- 25 октябр.

4. “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”. Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябр 2002 йил №374 Қарори.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 29 август 2004 йил 3481 Фармони.

6. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.

7. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол: Учебник.- Т.: Zar qalam, 2006.- 204 с.

8. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск. Полымя, 1985.- 80 с.

9. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М., 1987 стр 8-41.

10. Бегидов В.С., Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17 летнего возраста. ЖТиПФК №5-6. с. 6-7.

11. Беляев А.В., Булыкин Л.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности. №3 с 37-38 ЖТиПФК 2004.

12. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980.- 128 с.

13. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры, М., ФиС, 1982.- 224 с.

- 14.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. М.: ФиС, 1988. 331 с.
- 15.Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, Автореф. дисс. к.п.н., М., 1990 г.,23 с.
- 16.Годик М.А. Динамика силовых показателей спортсменов в длительной работе. Ж. “Фан спорта” №4. 2005., с 30-32.
- 17.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., 1989. 128 с.
- 18.Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 1988.-336 с.
- 19.Железняк Ю.Д., Купянский В.А., Гагин А.В. Волейбол: Метод. пособие по обучению игре.- М.: Терра-Спорт: Олимпия-Пресс, 2005.-112 с.
- 20.Жуков М.Н., Подвижные игры.- М.: АКАДЕМИЯ, 2002-160 с.
- 21.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.-М.: ФиС, 1970.-200 с.
- 22.Зуоза Аурелиус-Казис Казевич. Влияние целенаправленных уроков физической культуры с элементами волейбола на повышение уровня физической подготовленности младших школьников, Автореф. дисс. к.п.н., Минск, 1989 г., 20 с.
- 23.Као Ван Тхы. Исследования факторов определяющих высоту прыжка у волейболистов, Автореф. дисс. к.п.н., М., 1971 г., 17 с.
- 24.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик.- Т., 2001.- 285 б.
- 25.Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша.- Т.: Абу Али ибн Сино, 2003.- 72 с.
- 26.Клешев Ю.Н., Фурманов А.Г., Юный волейболист. М., 1979. 230 с.
- 27.Кондак Н.Н. Развитие прыжковой выносливости у волейболистов на основе моделирования ответных реакций организма, Автореф, дисс. к.п.н., Киев, 1985 г. 26 с.

- 28.Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС. 1971-120 с.
- 29.Коротков И.М. Подвижные игры. М., Просвещение. 1988;-180 с.
- 30.Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. М. ФиС. 2000. 304 с.
- 31.Курбанова М.А., Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дисс. к.п.н.- Т., 2006.-23 с.
- 32.Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры.- М.: Школьная Пресса, 2004.- 59 с.
- 33.Лисицина А.И., Игры: Атракционы в школе. Т., Ўқитувчи, 1991. 86 с.
- 34.Лисицина А.И. Подвижные игры в начальных классах.- Т.: Ўқитувчи, 1991. 87 с.
- 35.Матвеев Л.Т. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: 1999- 318 с.
- 36.Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов, Автореф. к.п.н.,М., 1987 г., 23 с.
- 37.Пилюян Р.А.- Начальный этап в многолетней подготовке борцов.- Малаховка, 1991. 107 с.
- 38.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997 г., 584 с.
- 39.Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008.- 36 б.
- 40.Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов, Автореф. дисс. д.п.н., М., 1999 г., 30 с.
- 41.Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т., 2005 й. 238 б.

42.Сергеев Э.А. Исследование методов отбора юных волейболистов и прогнозирование роста их спортивных достижений, Автореф. дисс. к.п.н. Ленинград, 1979 г., 20 с.

43. Спортивные игры на уроках физкультуры. // Учебное пособие. Под общ. ред. О. Листова. М.: Академия-Пресс, 2001.- 275 с.

44.Титарь В.А. Физическая подготовка. Волейбол, Учебник для институтов физической культуры, М., ФиС, 1991 г., с. 160-165.

45.Топышев О.Т., Беляев А.В., Фомин Е.В., Касмалиев О.С. Динамика физической подготовленности волейболистов в подготовительном периоде. ТиПФК, № 3, 1988 г.,с. 54-56.

46.Усманходжаев Т.С., Ходжаев Ф., 1001 уйин, Т.: Ибн Сино номидаги нашр., 1990.- 352 б.

47.Усманходжаев Т.С., Ходжаев Ф., Ҳаракатли ўйинлар. Т., Ўқитувчи, 1992.й. 184 б.

48.Усманходжаев Т.С., Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью.; Автореф. дисс. докт.пед.наук.- Тошкент 1995.- 49 с.

49. Усманходжаев Т.С., Мелиев Х.А., Миллий ҳаракатли ўйинлар. Ўқитувчи. Т.: 2000. 148 б.

50.Усманходжаев Т.С., Қосимова М.У., 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар I қисм.Т., 1999. 60 б.

51.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987, 256 с.

52.Фомин Е.В. Исследование факторов определяющих взаимосвязь физической и технической подготовки волейболистов, Автореф, ВНИИФКа, М., 1980 г., 26 с.

53.Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа, М., 1986 г., 41 с.

54.Фурманов Г.А. Играй в мини-волейбол, М.: Советский спорт, 1989,- 49 с.

55.Чан Суан Донг. Педагогический контроль физической подготовленности волейболистов в годичном цикле, Автореф. дисс. к.п.н., М., 1987 г., 41 с.