

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI.**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

“FAJT va Sport” kafedrası

7-2 ЖМ 13 Abdulloev Abdullo

5112000 - Jismoniy madaniyat yo'nalishi

**MAVZU: “Yosh voleybolchilarda jismoniy sifatlarni maxsus mashqlar
ta'sirida shakllantirish samaradorligi”.**

BITIRUV MALAKAVIY ISH

(2016-2017 o'quv yili)

Ilmiy rahbar:

“FAJT va Sport” kafedrasining
o'qituvchisi O'.A.Farmonov

Bajardi:

Abdulloev Abdullo

BUXORO 2017y

MUNDARIJA:

KIRISH: ishning dolzarbligi, ishning o'rganish darajasi, maqsad va vazifalari, ishning amaliy va nazariy ahamiyati.....	4-7 bet
I Bob. Yosh voleybolchilarning jismoniy tarbiyalash muammosining ahvoli.....	8-55bet
1.1. Turli yoshdagi voleybolchilar maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodlari.....	11-14bet
1.2. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarining o'rni.....	15-17 bet
1.3. Voleybolchining maxsus tezkorligi.....	18-25 bet
1.4. Maxsus mashlar yordamida jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.....	26-55 bet
II Bob. Voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.....	56-77 bet
2.1. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi.....	57-59 bet
2.2. Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi.....	60-63 bet
2.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari.....	64-69 bet
2.4. Tayyorgarlikning boshlangich bosqichida jismoniy sifatlarini tarbiyalash.....	70-75 bet
2.5. Yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash bo'yicha anketa natijalari tahlili.....	76-77 bet
XULOSA.....	78-79 bet
FOYDALANGAN ADABIYOTLAR.....	80-84 bet

MAVZU: “Yosh voleybolchilarda jismoniy sifatlarni maxsus mashqlar ta’sirida shakllantirish samaradorligi”

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o’rganish darajasi, qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob’ekti, ilmiy ahamiyati.

I Bob. Yosh voleybolchilarning jismoniy tarbiyalash muammosining ahvoli.

1.1. Turli yoshdagi voleybolchilar maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodlari.

1.2. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning o’rni

1.3. Voleybolchining maxsus tezkorligi

1.4. Maxsus mashqlar yordamida jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash

II Bob. Voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikgi.

2.1. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi.

2.2. Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi.

2.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari.

2.4. Tayyorgarlikning boshlangich bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

2.5. Yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash bo’yicha anketa natijalari tahlili



Kirish.

Mamlakatimiz qudratini belgilaydigan omillar ko'p. Biroq ularning eng asosiylaridan biri shu yurtda voyaga etayotgan yuksak ma'naviyatli, jismoniy sog'lom, har tomonlama barkamol avloddir. Zero, el-yurtning kelajagi bugun kamolga etayotgan yoshlar qo'lida. "Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro'-e'tiborini avvalambor farzandlarimizning unib-o'sib, ulg'ayib, qanday inson bo'lib hayotga kirib borishiga bog'liqdir" deb ta'kidlaydi birinchi Prezidentimiz Islom Karimov "Yuksak ma'naviyat-engilmas kuch" kitobida.

Shahar va qishloqlarimizda bolalar sportini yanada rivojlantirish maqsadida o'nlab zamonaviy sport majmualari va stadionlar bunyod etildi. 2011yilda manzilli qurilish dasturida bolalar sporti ob'ektlari, musiqa va san'at maktablari barpo etish, rekonstruktsiya qilish va kapital ta'mirlash bo'yicha belgilangan topshiriqlar to'la bajarildi. 1715 ob'ekt, jumladan, 1405 sport inshooti, 133 suzish havzasi sport maktablari qurilib, foydalanishga topshirildi. Sport yoshlarimiz hayotiga tobora chuqur kirib borayotgani, minglab yigit-qizlar sport bilan shug'ullanishni kundalik vazifasiga aylantirgani ularning jismoniy holatiga, salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jumladan 2005-2016-2017 yillarda mutlaq sog'lom bolalar mamlakat bo'yicha 52,7 % dan 96,3%gacha o'sdi, surunkali kasalliklarga chalingan bolalar soni esa keskin kamaydi. O'g'il va qiz bolalarning o'rtacha bo'yi va vazni oshmoqda. Harbiy xizmatga chaqirilgan yoshlar orasida xizmatga loyiq deb topilganlar sezilarli darajada ortgani ham bu boradagi ishlarning amaliy natijasidir.

Haqiqattan ham sog'lom avlod tarbiyasini keng jamoatchilikning ishtirokisiz amalga oshirib bo'lmaydi. Mutaxassislarining tasdiqlashlaricha, kelajak avlodning sog'lom bulishi 50% turmush tarziga, 5 - 20% sotsial va tabiiy sharoitlarga, irsiy va shu singari omillarga bog'liq ekan. Aholi ko'pchilik qismining sog'lom o'sishi, asosan, jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirayotgan va shu soha hodimlarining olib borayotgan ishlari bilan bog'liq. Taraqqiy etgan mamlakatlarda

millatning sog'lomlashtirishga asosan jismoniy tarbiya va sport omillari bilan erishilayotgani hech kimga sir emas. Demak bu ham o'sib kelayotgan avlodning jismonan har tamonlama uyg'un kamol toptirish muqaddas burchimizdir. Bolalarning barcha fanlardan chuqur bilimlarga ega bo'lishlarini ta'minlashning muhim omili, ularning sog'lig'ini mustahkamlashdan iborat bo'lib, bunda jismoniy tarbiya darsi asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Sport turlari bilan shug'ullanish odatda bir bosqichlarga, ya'ni boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashq hamda sport mahorati bosqichlarga bo'linadi. Ob - havo qulay bo'lgan kunlari bolalar faolligini oshirish uchun yaxshi imkoniyat tug'iladi. Buning uchun qulay, katta va keng bo'lgan sport anjomlari bilan jihozlangan maydonchani tanlash kerak. Bolalar kuch va chidamlilik faol rivojlanayotganligi tufayli voleybol, basketbol, futbol, engil atletika, kurash, velosport, eshkak eshish va boshqa sport turlari bilan muntazam shug'ullanmoqdalar.

Ta'lim muassasida bolalarga jismoniy tarbiya darsini olib borishda quyidagi maxsus jismoniy sifat va qoidalarga e'tibor beriladi: yugirish, sakrash, uloqtirish, irg'itish, ushlab olish muvozanatini saqlash kabi jismoniy harakatlarni tartibli bajarish:

- Sabr chidamga o'rgatish
- O'yinga ruhiy - psixologik jihatdan tayyorlash
- O'z - o'zini tutish va o'ziga ishonchni tarbiyalash
- Topqirlik ko'nikmalarini shakllantirish
- Hozir javob bo'lishga tayyorlash
- Bardamlik va hamdardlik xususiyatini shakllantirishga qaratiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida voleybol mashg'ulotlarini o'tkazishdan – bolalarni, aqlan, ruhan, jismonan tetiklik, jismoniy sifat, jismoniy tayyorgarlik, mustahkam, irodali bo'lib o'sishga har bir murabbiy va o'qituvchi muhim rol o'ynaydi.

Ishning dolzarbligi.

Yosh sportchilar deganda avvalo umumta'lim maktablardagi sport to'garaklari va sport maktablardagi kichik yoshli guruhlarda shug'ullanuvchi o'g'il - qizlar va bolalarni tushunamiz. Ularda asosan maxsus jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar darajasini oshirish va maxsus mashqlarni o'rgatish asosiy dolzarb masala bo'lib qoldi. Tabiiyki bunday tarbiyaviy jarayonlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor beriladi. Bunda murabbiyning iste'dodi, tajribalari muhim o'rin egallaydi.

Ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili.

Jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va hokazo) tarbiyalashda maxsus mashqlarni o'rgatish asosiy o'rin tutadi. Shu yo'lda umumta'lim maktablarning sport to'garaklari va majmuani (kompleks) sport tablardagi mashg'ulotlarda maxsus mashqlardan foydalanish usullarini o'rganish va ularga ba'zi tavsiyanomalar berish vazifalar qo'yiladi. Bunda viloyatlardagi maktablar, BO'SM asosiy makon (ob'ekt) bo'lib hisoblanadi. Ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish, sport mashg'ulotlaridagi amaliy faoliyatlarni o'rganishda kuzatish, suhbat tekshirish (eksperiment) kabi an'anaviy usullardan foydalaniladi. Shuningdek, iste'dodli olimlar K.M.Mahkamjonov, T.S.Usmonxodjaev, Sh.X.Xonkeldiev, L.R.Ayropetyanst, R.Q.Qudratov, K.T.Shakirjanova kabilarning ilmiy tajribalaridan maqsad yo'lida foydalanildi.

Maqsad va vazifalar.

E'tirof etish zarurki, har bir sport turida ko'zda tutilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda xilma-xil jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ularda asosan jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va maxsus mashqlarni (sport turlariga qarab) o'rgatish asosiy maqsad hisoblanadi.

Ilmiy yangiligi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun beriladigan maxsus mashqlar ularning yosh xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yosh davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirishi juda muhim o'rin egallaydi.

Tadqiqot predmeti va ob'ekti.

Umumta'lim maktablarning jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport mashg'ulotlari, BO'SMning voleybol bo'yicha to'garak mashg'ulotlari.

Ishning amaliy va nazariy ahamiyati.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi amaliy mohiyatlarini tajriba – sinovlar asosida kengaytirish va ularni qo'llash yullarini ifodalash . Jismoniy sifatlarni rivojlantirish maxsus mashqlarni o'quvchi-yoshlarga chuqurroq singdirish va aholi o'rtasida ularning nufuzini oshirishda ko'maklashish. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil ravishda shug'ullanuvchilar doirasini kengaytirish va bunda maxsus mashqlarning eng zarur turlaridan maqsadli foydalanishga odatlantirish.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi.

Ish kirish, ikkita bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ish ___ betdan iborat matnda bayon qilingan, ___ ta jadval va ___ ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro'yxati ___ ta manbani o'z ichiga oladi, shulardan ___ tasi Internet saytlari.

Ilmiy ishning kirish qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi, ishning maqsadi, tadqiqot vazifalari, tadqiqot ob'ekti va predmeti, ilmiy yangiligi, nazariy va amaliy ahamiyati, tadqiqotning farazi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan

I Bob Yosh voleybolchilarning jismoniy tarbiyalash muammosining ahvoli

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar. Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funkstional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy - fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi. Jismoniy qobiliyatlar - insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'min-laydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmua-sidir. Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar" degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni "jismoniy sifatlar" tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat "jismoniy qobiliyatlar" atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy - uslubiy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o'tish kerakki, "sifat" tushunchasi har doim biron-bir narsaga nisbatan qo'llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq-ovqat

mahsuloti, hayot sifatlari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim. Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin. Inson sifat jihatidan bir - biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifati o'ziga xosligi uning jismoniy sifatlari to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatlarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezonini hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlari alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lmagan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi. Asli kuch qobiliyatlari "sust kuch", "siquvchi kuch", "statik kuch" kabi kuch sifatlarini tavsiflaydi. Tezlik - kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo'riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik-kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo "portlovchi" kuch deb ataladigan sifatda aks etadi. Yuqorida tilga olingan kuch sifatlari insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlari orasida ko'p ma'noli bog'liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, "epchil" sifati asosida ko'pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik-kuch qobiliyatlari faqat "kuch" emas, "tezkorlik" sifatida ham o'z aksini topadi. Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va

namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiy ta'daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas'irlarga o'ziga xos reakstiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar (**“motor” qobiliyat nishonalari**) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmining anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o'zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi. Ta'kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko'p funkstiyali bo'lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo'nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta'minlashi mumkin. Professor **Yu.V. Verxoshanskiyning** fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo'lsa, shuncha ko'p bo'lishi mumkin, chunki ularning har biriga o'ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo'naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'daqlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo'lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi asosida inson organizmning morfofunkstional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta'sir, butun bir adaptiv reakstiya yotadi. Morfofunkstional qayta qurishlar organizmni to'laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko'p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko'taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funkstional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma'lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo'lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog'liq. Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.

1.1. Turli yoshdagi voleybolchilar maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodlari.

Maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari ko'pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan. Jumladan, **A.M.Naraliev (1987)** vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini "zarbdor" uslubda rivojlantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha "portlovchi" kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10-12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim bo'ladi. **Chan Suan Dong (1987)** o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shuni ma'lum qiladiki, voleybolchilarning o'yin samarasini ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatlar tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ikki omil bilan belgilanadi: tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili (**tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi**).

1-bosqichda ularning ulushi 83,3% ga teng. Bunda tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 1-o'rinda tursa, tezkorlik tayyorgarligi 2-o'rinda turadi. 2-bosqichda - 93,2% va 3 bosqichda - 100%. Bu bosqichlarda tezkorlik va tezkorlik chidamliligi 1-o'rinda tursa, tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 2 o'rinda bo'lishi kerak. **E.A.Sergeev (1979)** fikriga ko'ra, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligidan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatleri ko'rsatgichlari o'ta muhim hisoblanadi. Keyingi bosqichlarda esa tezkorlik, ko'l mushaklari kuchi va diqqatning turg'unligi ustuvor ahamiyatga ega bo'ladi. Voleybol elementlari bilan ko'shib o'tiladigan jismoniy tarbiya darsini kichik sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida **3uoza Aureliyus-Kazis Kazevich (1989)** shunday hulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o'quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi, balki voleybol to'garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi. Sakrovchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan yangicha uslubiyatni taklif qilgan, bu uslubiyatni yosh voleybolchilarda sinab ko'rdi.

U shu voleybolchi bolalarni tana bo'g'irlarining uzunligiga qarab 4 ta guruhga ajratdi:

- 1) qisqa boldirli va uzun son va gavdali bolalar;
- 2) uzun son va govda hamda qisqa boldirli bolalar;
- 3) uzun boldirli va qisqa son va gavdali bolalar;
- 4) kalta son va uzun gavdali hamda boldirli bolalar.

Aynan shu morfologik xusmusiyatlarni e'tiborga olgan holda har bir guruhdagi bolalarni o'ziga hos aksariyat sakrovchanlik mashqlari bilan shug'ullantirdi va ma'lum vaqt o'tganidan so'ng ushbu mashqlar samarasini tekshirib ko'rdi. Uzoq yillar davomida malakali voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligining o'sishini kuzatib kelgan **M.Bayirbekov (2003)** ilmiy va amaliy ahamiyatga ega qator xulosalar qilishga muvaffaq bo'ldi. Jumladan, uning fikricha yuqori malakali voleybolchilar bir o'yin mobaynida zarba berish va to'siq qo'yish uchun 306 martadan 600 martagacha sakrar ekanlar. Ushbu malakalarni ijro etish uchun eng ko'p marta sakrash 4 partiyaga to'g'ri keladi (142 marta). To'siq quyish uchun sakrash (122 marta), zarba berish uchun sakrashdan ko'proq qaytarilar ekan (113 marta). Kuzatuvlarga ko'ra bitta mashg'ulot mashg'uloti davomida bajariladigan sakrash soni, bitta musobaqada sakrash sonidan kam ekanligi aniqlangan. Yuqorida qayd etilganidek o'yin davomida sakrash sifatini nafaqat soni, balki uni qanday balandlikda ijro etilayotganligi ham katta ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu sifatni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, samarali mashqlar asosida shakllantirish zarur. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini oshirishda nafaqat maxsus mashqlar, balki turli moslama-trenajyorlardan ham foydalanish yaxshi natija beradi. Masalan: Sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba bo'limlaridan iborat bo'lib, uni har hil balandlikka quyish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quydagilardan iborat. Bir oyoqda va ikki oyoqda depsinib sakrash; Sakrab o'tish; Yuqoriga sakrash va xujumchi zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi. Sakrash espanderida mashq bajarish sakrovchanlikni rivojlantiradi. Bunda belga va polga amartizator boylanadi va osilib turgan to'pga ko'lni tekkizish uchun sakraladi. Mashqlarni

nazorat qilishda shug'ullanuvchilarni jixozlardan to'g'ri foydalanishi va mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishiga e'tibor berish kerak. Yuqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o'ynaydi. Buning uchun voleybolchi (**sportchi**) sakrash quvvatni va epchillik maxoratini doimiy bir xil maromda olib borishi maqsadga muvofiqdir. Yana shuni aytib o'tish joizki sportchi sakrash quvvatini va epchillik xarakterini aniq bir mo'ljalga olgan holda to'pga o'sha quch - quvvatini sarflamog'i kerak. Voleybolchi o'z zonasiga javob bergan holda hujum zarbasini yoki to'pni uzatib berishni, to'siq quyishda boshqa sheriklariga xalaqit qilmagan holda sakrashni aniq bajarishi kerak. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan tashqari va maktab sharoitlarida har hil harakatli va xalq o'yinlaridan foydalanish bilan, ham sakrovchanlikni oshirish mumkin. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi o'yin mobaynida zarur rol uynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarish va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishi rivojlanishini yakindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favkulotda har hil xaraqatga soluvchi vaziyatlar bo'lib qoladiki, bu vaziyatlar o'yinchini to'siq quyishida va zarba berishida tez va aniq fikirlashini talab qiladi. Demak shundan xulosa qilish mumkinki yosh sportchilarda uzluksiz mashg'ulotlar o'tkazish ularni sakrash, kuch hamda tezkorlik kobyaliyatlarini oshirishda katta rol o'ynaydi. Yuqorida qayd etilgan adabiyotlar tahlilidan shu narsa ko'rinib turibdiki, zamonaviy voleybol bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqa o'yinlarida ijro etiladigan aksariyat malakalarni (to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish, qabul qilish, uzatish) samarali bajarish uchun tezkor-kuchlilik alohida ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, 4 va 5 partiya davom etadigan o'yinlarda mazkur sifatlarning ahamiyati yanada ortadi. Ko'pgina adabiyotlarda bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi aniq taqdim etilgan. Ammo bu sifatlarni turli yoshdagi voleybolchilarda rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi adabiyotlarda aniq tavsiya sifatida taqdim etilmagan. Turli maqsad sari ijro etiladigan tezkor-kuch sifatini rivojlantirish an'anaviy mashqlar yordamida amalga oshirilishi ma'lum bo'ldi. Biroq tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga oid harakatli o'yinlarni

murakkablashtirilgan sharoitlarda qo'llash masalasiga etarli darajada ahamiyat berilmas ekan. Harakatli o'yinlarni murakkablashtirilgan sharoitlarda qo'llashga oid ma'lumotlar esa adabiyotlarda deyarli mavjud emas. Binobarin, tanlab olingan mavzu dolzarb bo'lib, tadqiqot asosida amalga oshirilishini taqozo etadi. Ta'kidlash joizki, tezkor-kuchlilik qobiliyatini shakllantirishni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlash, ya'ni 11-12 yoshli bolalarda shu qobliyatlarini maqsadga muvofiq shakllantirish yaxshi natija berishi, shu bolalarda sport mahoratini samarali oshirishga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Chunki, shu yoshda tezkor-kuch bilan ijro etiladigan malakalarni kichik tezlik holatda mashq qilish mo'ljallangan natijani bermaydi. Boshqicha qilib aytganda, bir malakaga o'rgatib, shu malakani boshqacha usulda bajarishga qaytadan o'rgatish juda mushkul jarayon. Shuning uchun sakrab to'p kiritish, uzatish, qabul qilish, zarba berish, to'siq, qo'yish malakalarini dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlash darkor.



1.2. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning o'рни

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarda ichida tezkor - kuchlilik muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shu sifatlarda aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi. Lekin, bunday xulosadan voleybolchilar uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi kerak emas. Aksincha, kuch va chidamkorlik, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham yotakchi o'rinda turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatlarning etarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlarda sport mahoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir.

J.Nurshin, R.Salomov, F.Kerimov (1993)lar malakali kurashchi-larni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar o'zbekcha milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan-ko'p mashqlarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar.

V.S.Daxnovskiy va boshqalar (1991) tezkor - kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida kurashchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shaqllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Voleybolda o'yin malakalarini samarali ijro etish uchun qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi o'ziga hos ahamiyat kashf etadi. Stanodinamo-metriya uslubi bilan aniqlanadigan ushbu sifatlarda

ko'rsatgichi 15-16 yoshli dzyudochilarda 142-182 kg ni tashkil etsa (**V.S.Daxnovskiy va boshqalar**), shu yoshdagi malakali voleybolchilarda bu ko'rsatgich 135,9-162-3 kg ga teng ekanligini tasdiqlagan. Kuch va tezkorlik - kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarni zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatlariga olib kelishi ehtimoldan holi emasligi alohida ta'kidlab o'tilgan.**R.A.Piloyanni (1991)** fikriga ko'ra, 8-9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarining o'sishi kuzatiladi, tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi. 11-12 yoshli bolalar mushg'ulotida tezkor-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko'paytirish tavsiya etiladi, 13-14 yoshda - tezkorlik, chidamkorlik, 14-15 yoshda - egiluvchanlik va tezkor-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq.

Ushbu fikrni **V.F.Bashkirov (1987)**, **V.P.Filin (1987)**lar ham qo'llab quvvatlagan.**A.A.Ruziev (1999)** o'zining ko'p yillik tadqiqotlariga asosan shunday xulosaga keldiki, yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida o'rgatish yoki takomillashtirish bosqichlaridan qat'iy nazar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalasiga alohida e'tibor qaratish lozim.

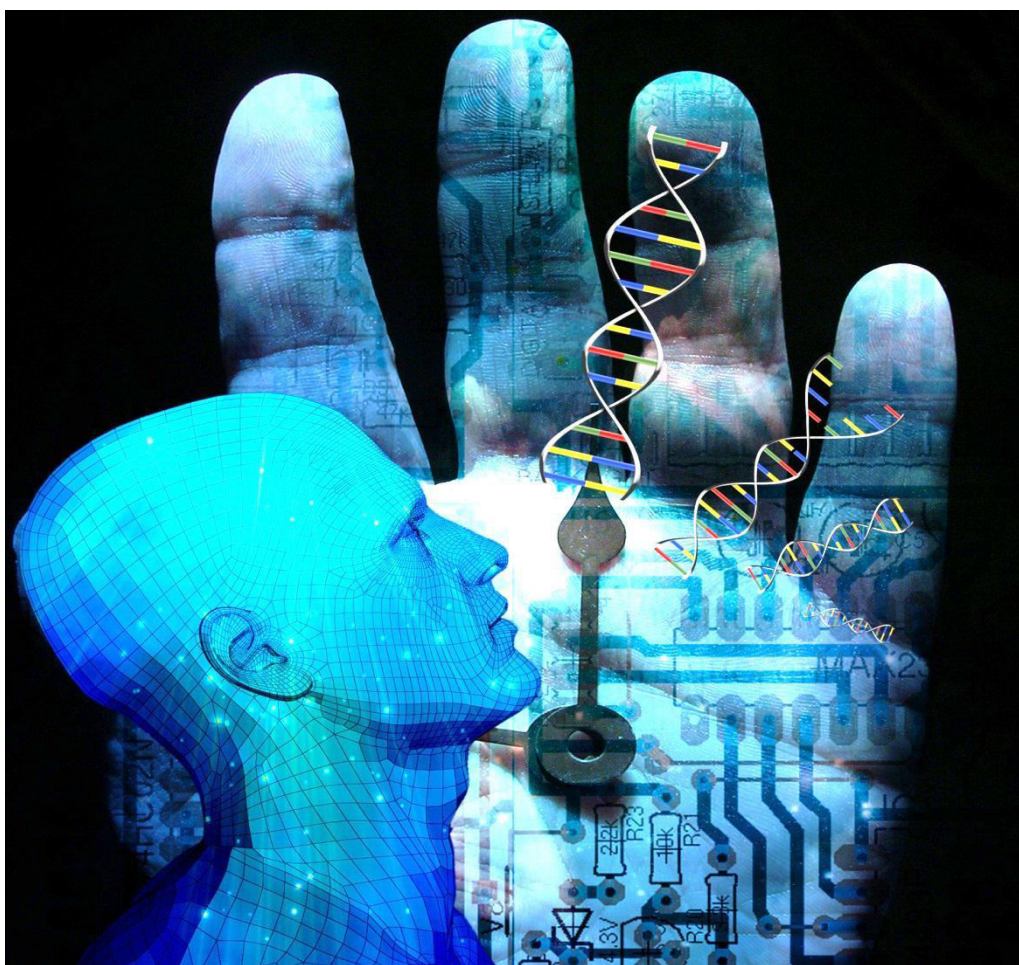
Uning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarning hajmi barcha bosqichlarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga nisbatan ustun bo'lishi kerak, lekin, tayyorgarlikning ikki ushbu turlari kurash turlari xususiyatiga muvofiqlashtirilgan bo'lishi darkor.

F.A.Kerimov (1996) kurashchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etgan:

- Baland startdan 30 metrga yugurish;
- Arqon o'zra oyoqlar yordamisiz chiqish (5m);
- Qo'l-elka va bel mushaklari kuchini aniqlash;
- 2x800 metrga yugurish;
- Katta tezlikda (20 s) manekenni ko'tarib tashlash.

Mualliflar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib kurashchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar: “tezkor - kuch” xususiyatli kurashchilar; maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va “universal” kurashchilar. **F.A.Kerimov (2001)** uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi.

Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning tahliliy sharhi shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik malakali sportchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi.



1.3 Voleybolchining maxsus tezkorligi

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

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

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

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish:

Masalan:

murabbiy bir marta chapak chalsa

- to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa
- sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa
- sakrab to'p uzatish taqlidi va hokazo;
- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda echish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);
- har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi).

Masalan:

1-zona

- to'p kiritish; 6-zona
- raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni yiqilib olish;

5-zona raqib tomondan kiritilgan to'pni

2-zonaga uzatish;

4-zona

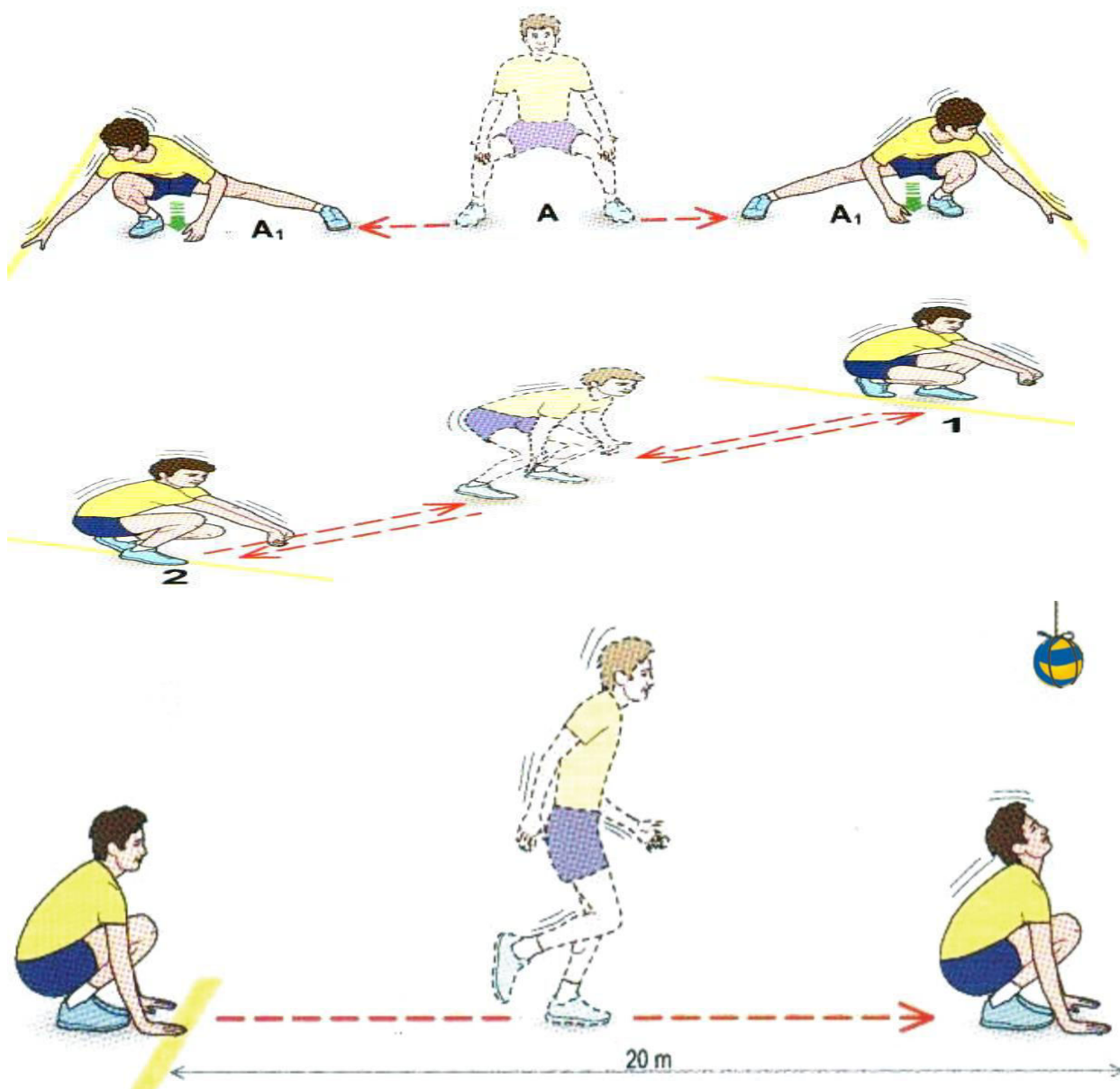
- baland uzatilgan to'p
- sakrab zarba berish;

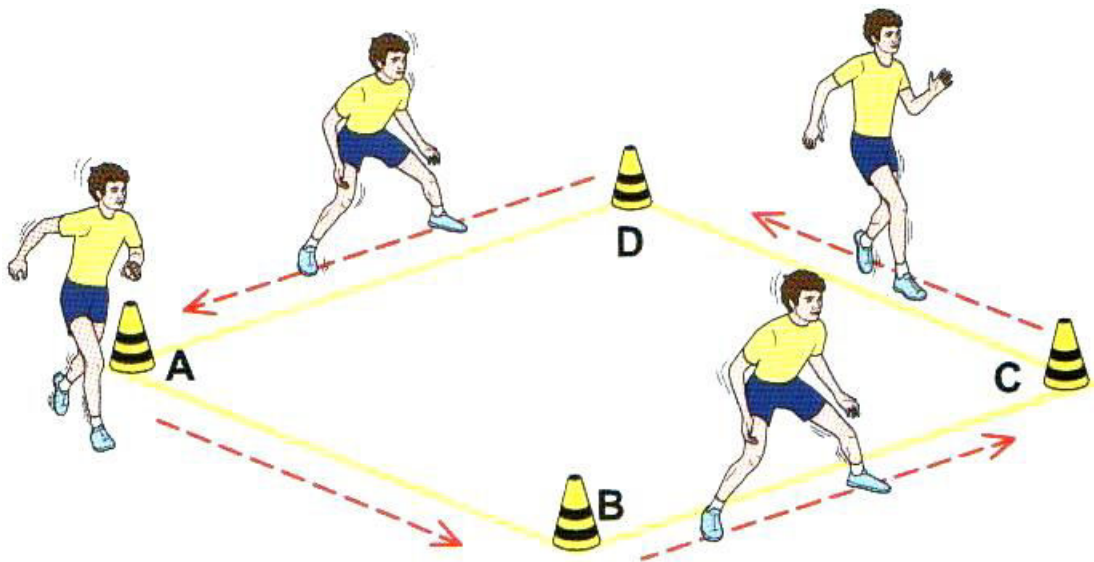
3-zona

- qisqa uzatilgan to'p
- sakrab zarba berish;

2-zona

- 2, 3 va 4-zonalarda to'siq qo'yish va hokazo.





Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo’ylab harakatlanish va o’yin malakalarini katta tezlikda ko’p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko’p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi. Bu sifatlarni rivojlantirishda o’ta charchash yoki zo’riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo’lishi, mashqlarni ijro etish oralig’i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 martaga teng bo’lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

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

Tezkor-kuchlilik va uning voleybol o'yinidagi ahamiyati.

Tezkor-kuchlilik

- bu, vertikal yoki gorizontal masofani engib o'tish uchun yuqori darajada mushak va irodaviy kuchlanishli qobliyatdir. Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir.

Maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatining rivojlanishida sezgi bosqichlari topografiyasi (A.A.Gujalovskiy bo'yicha).

Jismoniy cifatlar	Yosh davrlari (yil)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch	●● ●●●	●●● ●●●	q q	●●● ●●●	●●● ●●●	q ●●●	● ●●●	q ●●●	q ●●●	●●● ●●●
Tezkorlik	●●● ●●●	●● ●●●	q q	●●● ●	q q	q q	q q	q q	q q	q q
Tezkorlik- kuch sifatlari	q ●●	q ●●●	q ●●●	q ●●●	q ●●	q ●●●	q ●●●	q ●●●	q ●●●	q ●●●
Statik chidamlilik	q q	q q	●●● ●●	● q	q q	q q	q ●●●	q ●●●	q q	q ●●●
Dinamik chidamlilik	q ●	● ●●	●●● q	● q	●●● ●●●	● q	q q	qq q	q ●	qq qq
Umumiy chidamlilik	q ●●	q ●●●	q q	● ●●●	q q	q ●●●	q q	q ●●●	q q	q ●●●
Egiluvchanli k	q q	q q	q ●	q q	● q	q q	● ●●●	●● q	q ●●●	●● ●●
Muvofiqlash	q q	●● q	q ●●●	q q	q q	q q	q q	q q	q q	q q

Shartli belgilar:

q - Subkritik va kritik davrlar;

● - past sezgirlik bosqichi;

●● - o'rtacha sezgirlik bosqichi;

●●● - yuqori sezgirlik bosqichi.

Sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarish bilan ifodalanadi. Aynan shu sifatni yuksak darajada bo'lishi nisbatan past bo'yli o'yinchilarni baland bo'yli o'yinchilar bilan raqobatini va asosiy o'yin malakalarini (zarba berish va to'siq qo'yish) samarali ijro etilishini ta'minlaydi. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-12 yoshdir.

Bu davrda yosh voleybolchilarda joydan turib balandga sakrash 12,5 sm gacha ortishi kuzatiladi. Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan debsinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash bir oyoq bilan debsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan debsinib uzunlikka sakrash va hoqazo. Har bir sakrash turining o'ziga hos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi.

Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda - zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati jihatidan bir-biriga sira o'xshamaydi. Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi - zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi.

Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap borganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir. So'nggi o'illarda voleybol musobaqasi qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin faoliyati va o'yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib yuborgan. Hozirgi kunda deyarli barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda "havoda", ya'ni sakrab ijro etiladi (zarba, to'siq qo'yish, to'p kiritish, uzatish, to'pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish). Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlariga e'tibor qaratishni nafaqat kuchaytirayapdi, balki bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi

ilmiy texnologiyalar yaratishni taqozo etmoqda. Shuning uchun ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq bo'lib boryapdi. Voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng. Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutug'lari ma'lum manoda ularning fundamental tayyorgarligiga bog'liqdir. Shunday ekan, yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash va ular sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o'rgatish jarayoni samaradorligiga to'g'ridan - to'g'ri bog'liqdir.

Yu.D.Jeleznyak (1991) ni fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg'ulotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'zining tadqiqotlarida aynan shu yoshda bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal o'stirish imkoniyatlarini ochib berdi. Isbot qilinganki dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi istedodini aniqlashga yordam beradigan test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega.

E.A.Sergeev (1979) bunday mashqlar qatoriga birinchi navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlari tarkibini oshirish tavsiya etiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (**MJT**) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (**MJS**) rivojlantirish sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib turibdi. "Voleybolchilar mashg'ulotsining muvaffaqiyati, o'yinchilar maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniq va to'g'ri nazorat qilinishiga bog'liqdir. Pedagogik nazorat (**PN**) alohida MJSni o'zgarish darajasi dinamikasini aniqlash imkoniyatini beradi. Buni asosida, MJTni samarali boshqarishni yangi yo'llarini belgilash mumkin". Negaki

“tayergarlik tuzilishini oqilona tashkil etishni zamonaviy yo’llaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlantirishni ko’p qirrali modelini tuzishdir”.

Jismoniy tayyorgarlikni, pedagogik nazorat turlarini o’rganish:

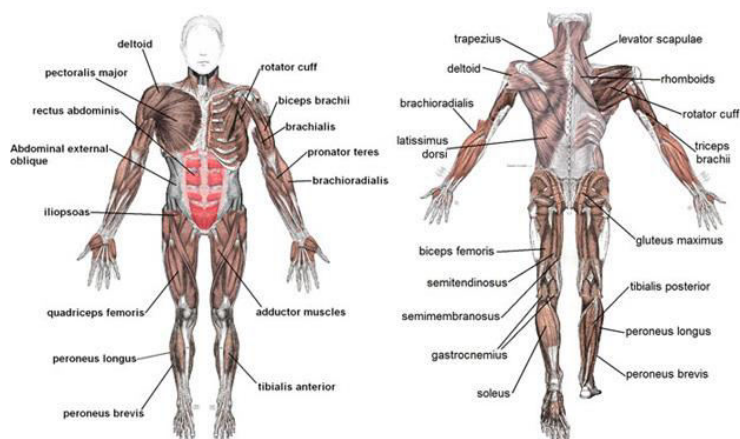
M.A.Godik, 1977, 1981; V.M.Zastiorskiy, 1982; va boshqalarni ishlarida tez-tez uchraydi, ma’lum ravishdagi MJT ni PN ning aniq belgilangan savollariga javob bera oladi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayergarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga bo’lgan extiyojini oshirish uchun maktab jismoniy tarbiya shakli, vosita va uslubiyatini takomillashtirish zaruriyatini tug’diradi. Hozirgi jaxon sportidagi ko’rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi. Ko’pgina tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, voleybolchilarning sport maxoratini yuksalishi aksariyat hollarda tezkor - kuchlilik sifati bo’yicha belgilanadi.

Ushbu sifatni rivojlantirish voleybolchilarni tayyorlashning muxim vazifalaridan biridir. Yuqorida qayd etilgan ma’lumotlar shuni ko’rsatadiki, yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakillanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, yuqori malakali voleybolchilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o’yin malakalarini takomillashishida muxim o’rinni egallar ekan. Voleybol nazariyasi va amaliyoti soxasi doirasidagi ko’pgina mutaxassislar fikricha “tezkor-kuch” va tezkor-kuch bo’yicha tayyorgarligi voleybolchilarning o’yin davomida ijro etiladigan texnik malakalar samarasini belgilab beradi. Har bir o’yinda ishtirok etuvchi jamoa o’yinchilarining sport maxorati, jismoniy tayyorgarligi va o’yin partiyalarining davom etishiga qarab texnik malakalar hajmi va samaradorligi turlicha bo’lishi o’z - o’zidan ma’lum.

L.R.Ayrapetyanst (1983) o’yin samarasini baholashda nafaqat ijro etiladigan texnik malakalar hajmi, balki ularning turlarini ham e’tiborga olish muhimligini ta’kidlaydi. Uning tadqiqotlariga ko’ra, to’p kiritish, zarba berish, to’siq qo’yish malakalari o’tkazilgan musobaqalar mavqeiga qarab turli

samaradorlik bilan ijro etilishi mumkin. Ayrim tadqiqotchilar, turli musobaqa o'yinlarida tezkor - kuchlilik talab etiladigan ba'zi texnik malakalar xajmini aniqlab, o'yin mavqei va davom etishiga qarab tezkor - kuch harakati hajmi turlicha bo'lishini e'tirof etishgan. Shu narsa ma'lumki, ijro etilgan malakalar, shu jumladan tezkor-kuch harakati ham o'yin mavqei va natijasiga nisbatan o'yin samarasini aniqlashda tulaqonli mezon bo'laolmaydi.

Chunki, g'alabaga yoki mag'lubiyatga uchragan jamoa o'yichilarida malakalar hajmi bir xil bo'lishi, xatto mag'lubiyatga uchragan jamoa o'yinchilarida xajm ko'p ham bo'lishi mumkin. Demak, o'yinda malakalar, shu jumladan tezkor-kuch harakati hajmi yuqori bo'lgani bilan uni sifati (samaradoligi) bo'lmasa o'yinning yakuniy natijasi ham ijobiy bo'lmaydi. Shunday bo'lsada, ushbu ko'rsatkichlar mezon sifatida mashg'ulot yuklamasini baholashda muhim omil bo'lib hisoblanadi Musobaqa jarayonida tezkor - kuchlilik sifatlarining muhim ko'rsatkichlari ekanligi **N.A.Belyaev (1975)** tomonidan uziga xos ravishda talqin qilingan. Muallifning fikriga ko'ra, musobaqada o'ynalgan partiyalarning soni ortishi bilan ularga sarflanadigan vaqt ham turlicha o'zgarib boradi. Masalan, 5 partiya davom etgan o'yinda 1 partiya 19 daqiqaga teng bo'lsa, 5 partiya 95 daqiqani tashkil etdi. So'nggi partiyalarning davom etish vaqti uzayishi bilan zarba berish, o'yinga to'p kiritish, to'siq qo'yish, himoya qilish, to'p qabul qilish uchun bajarilgan tezkor-kuchlilik harakati xajmi ortib borishi kuzatilgan. Bundan tashqari partiyalarning davom etish vaqti uzayishi, ma'lum darajada o'yindagi raqobatning kuchayganligidan dalolat beradi.



1.4. Maxsus mashlar yordamida jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash

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

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

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

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

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

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

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

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

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

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

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy

va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor - kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

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

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

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

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-200 sm. va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport mashg'ulotsi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vazifalari:

- voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;
- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;
- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

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

Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.

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

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik - kuch mashqlari;
- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik - chidamlilik, tezkorlik - kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

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

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

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

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

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

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

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan yuklamaning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

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

Tezkorlikni tarbiyalash

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

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

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

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

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

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik.

Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

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

4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; mashg'ulot talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

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

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

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

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

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

Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

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

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

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

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

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

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

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

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga,

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

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

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

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

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

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

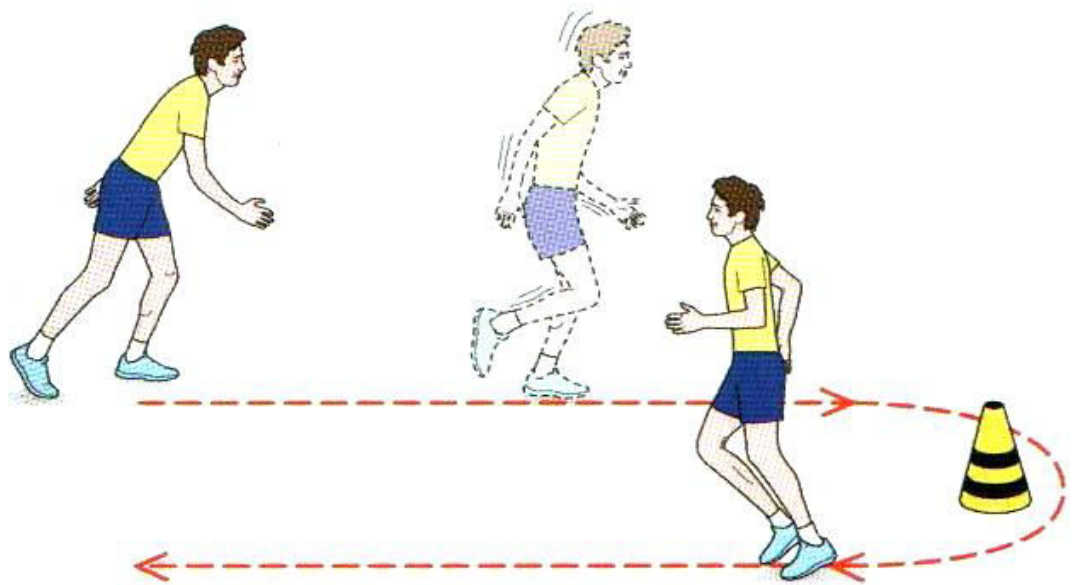
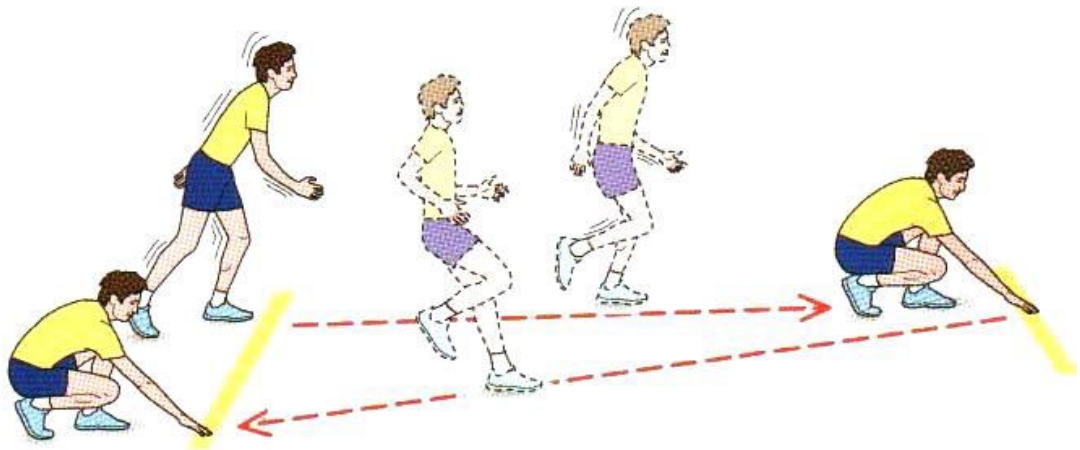
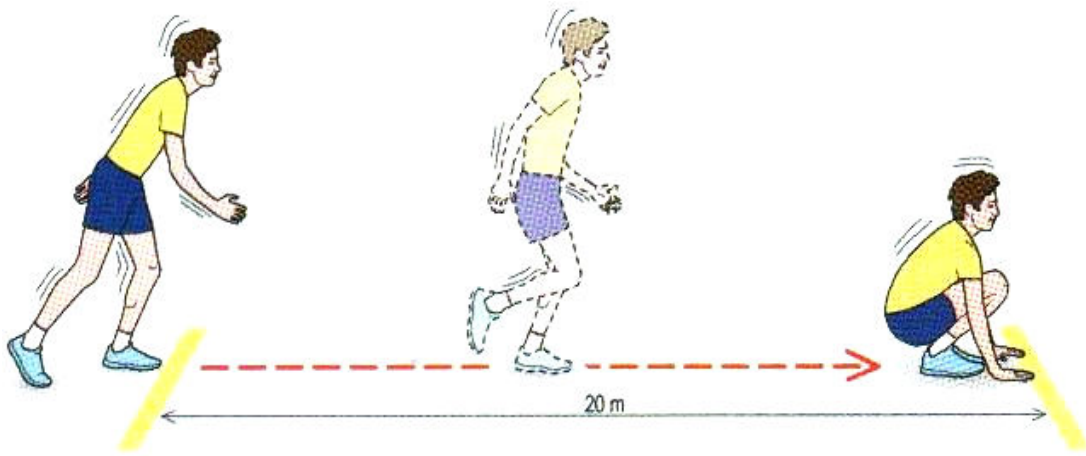
1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

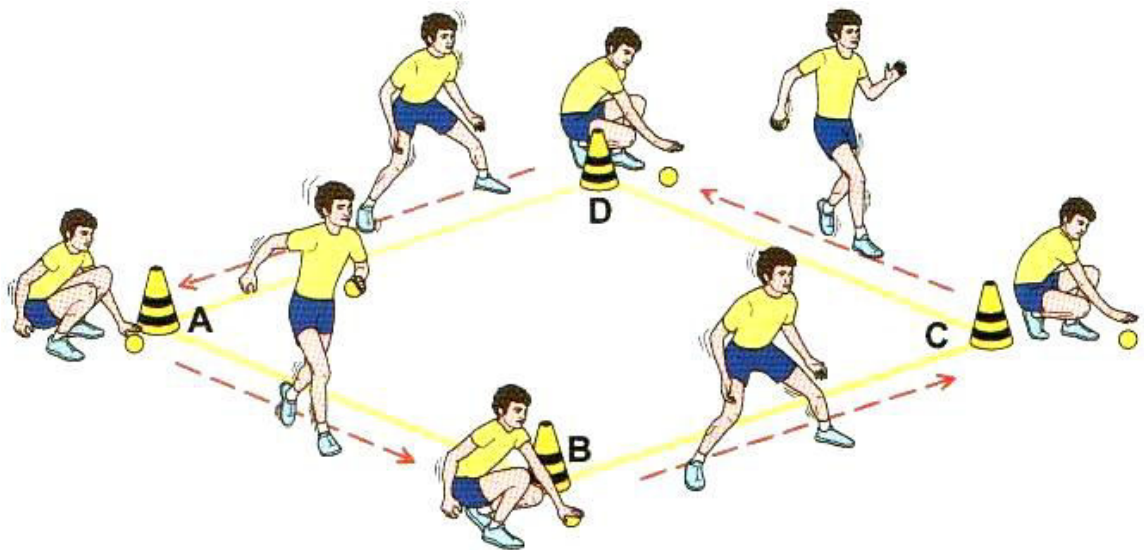
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (38,39,40,41-rasmlar).





Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi.

Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

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

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda "dinamik rejim" deb ham yuritiladi.

Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

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

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi.

Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

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

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

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

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

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

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

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

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

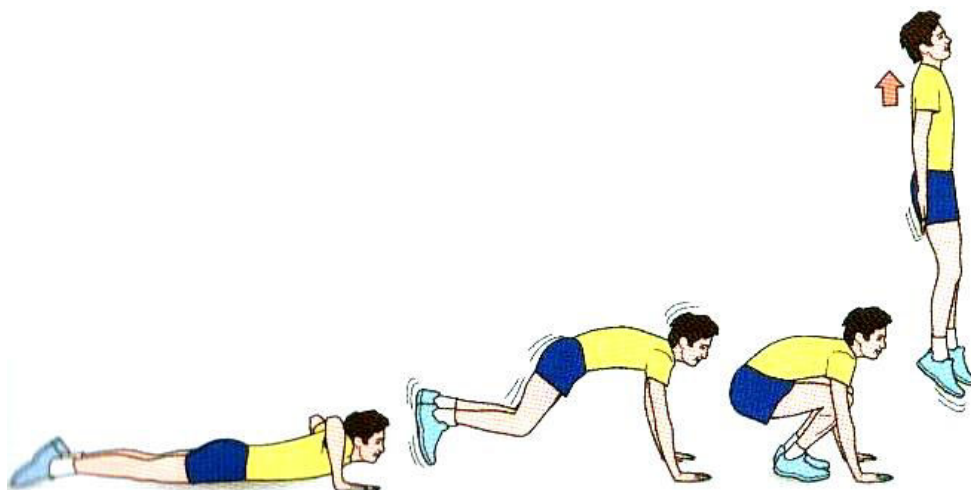
1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;

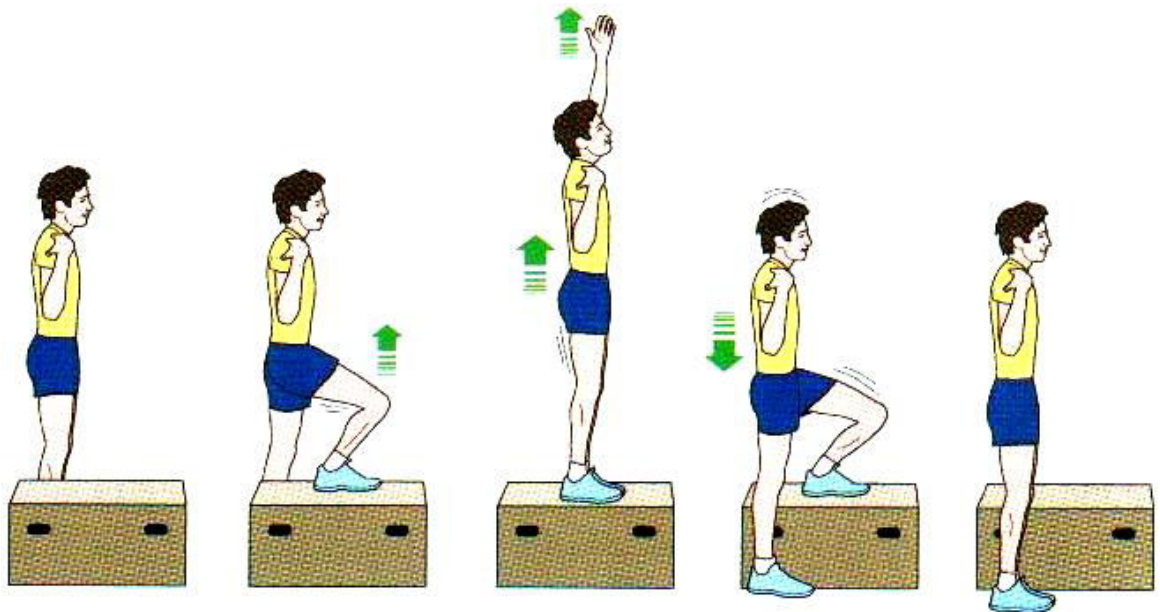
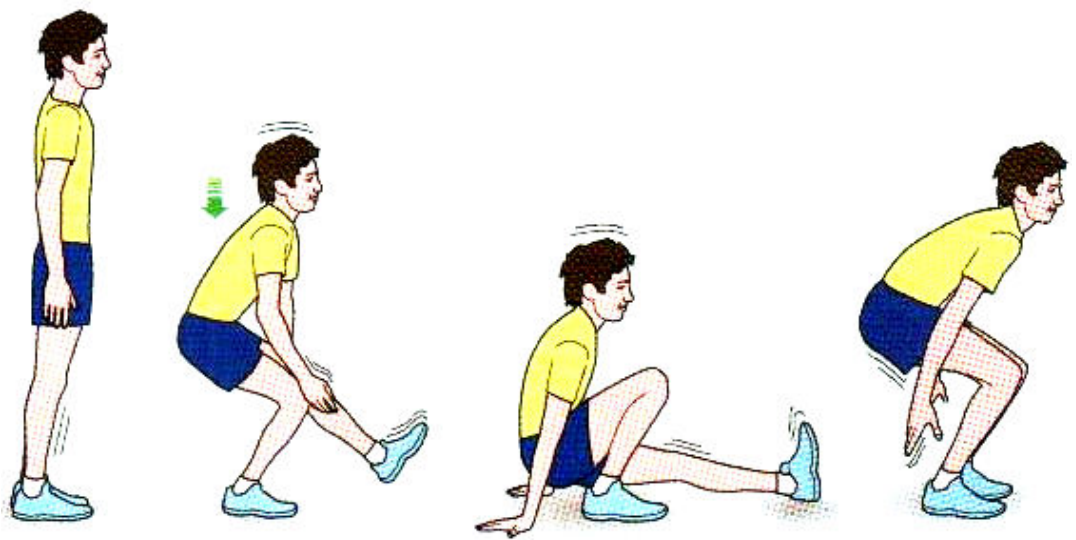
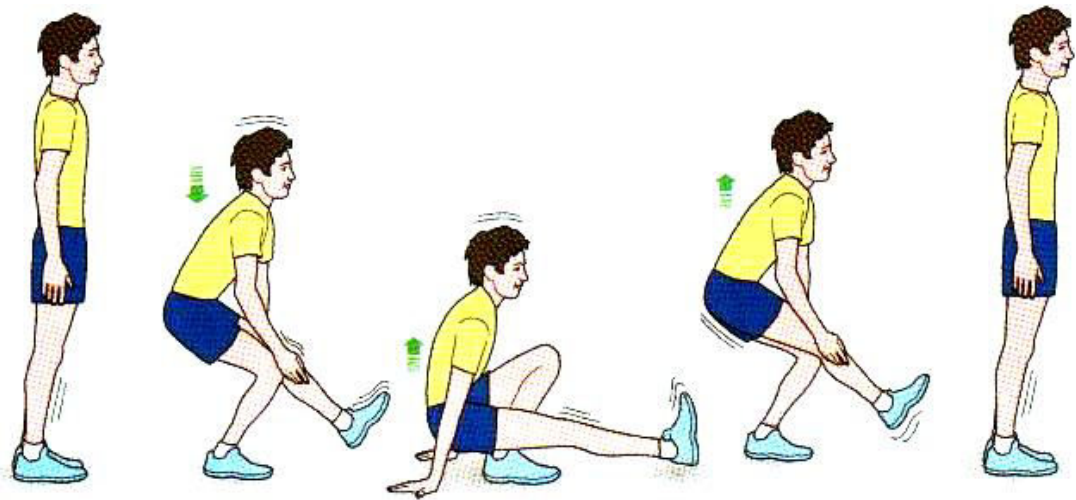
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

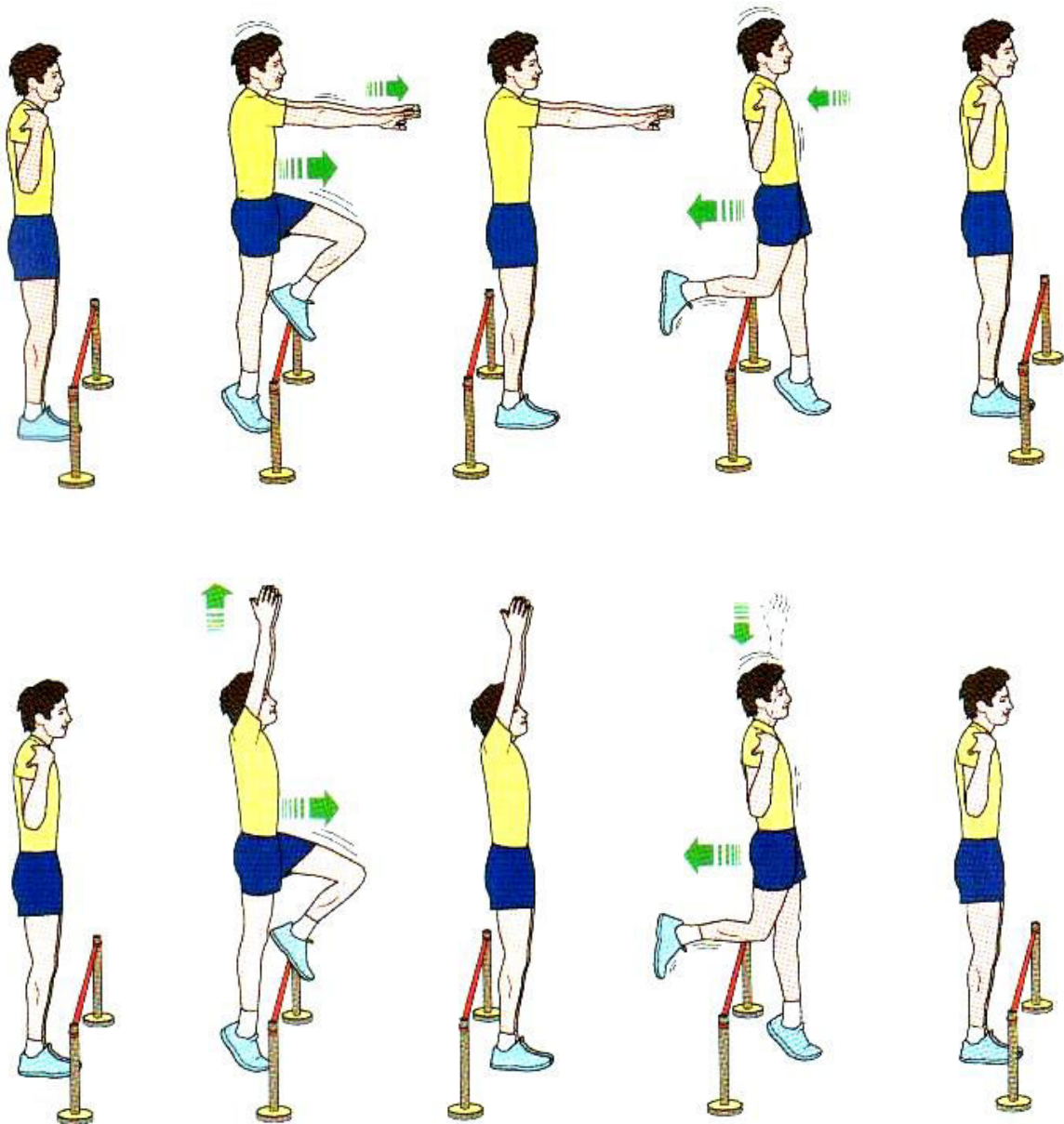
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.
3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari
4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib - turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.
- 10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.
11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.
12. Chuqurlikka sakrashlar (42,43,44,45,46,47-rasmlar).







Chaqqonlikni tarbiyalash

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

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

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

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

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

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

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

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

Muvozanat deganda gavgani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat)

va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.

2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar.

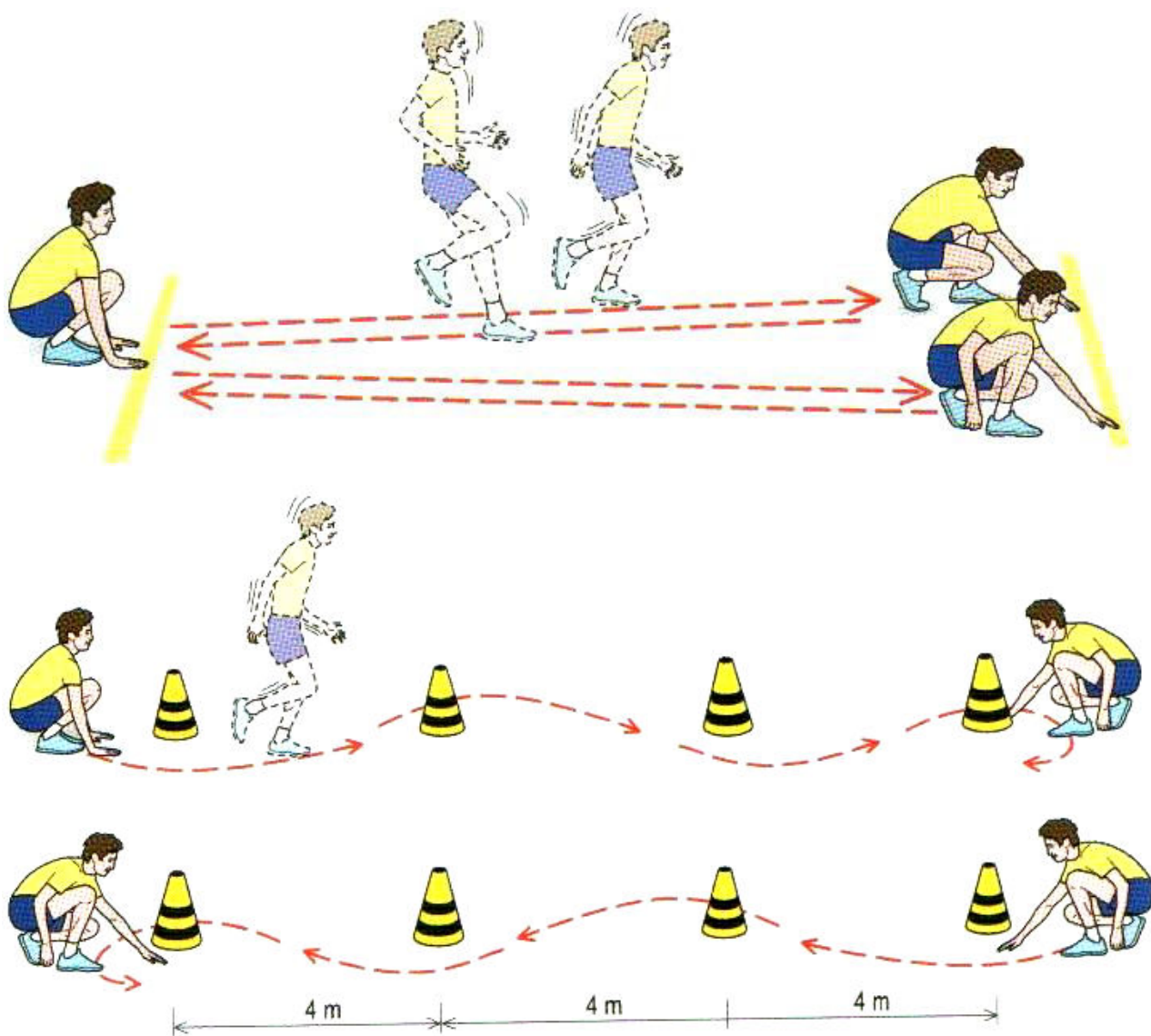
3. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

4. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.

5. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

6. To'siqlar osha estafetalar.

7. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.



Chidamkorlikni tarbiyalash

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

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda

yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

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

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

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati.- Mashg'ulot jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

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

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

yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy - o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat.

Taxminan quyidagi xarakteristikalarini ko'rsatish mumkin:

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

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

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

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

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati.- Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

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

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

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

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi. Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi. Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

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

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

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

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

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

Shunday qilib, mashg'ulot jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat,

kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik - bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni, uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib, sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

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

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

Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar.

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

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

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

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

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

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

Egiluvchanlikni tarbiyalash

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

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

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

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

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

**Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan
namunaviy mashqlar.**

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).
5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.



II Bob Voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi

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

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

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

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

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

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

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

2.1 Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlik - tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir. Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir.

O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan - ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritishdagi sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishni katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruxiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funktsional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi. Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-200 sm, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zexnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez faxmlab "foydali" javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport mashg'uloti davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, xajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.- Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Xayotiy - zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va hakoza).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalarini xajmini oshirish va ularni ijro etish doirasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ bulim va mushak

guruhlarining funkstiyalarini shakllantirish.

6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik ikki xil bo'lib: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport mashg'ulotini muhim vazifalaridan biri. Shug'ullanuvchilarning to'la qonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan. **UJT** hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi - **MJT**ning poydevori bo'lgan **UJT** bazasini yaratishdir. Vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmni funkstional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining xajmi va ijroiyy chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat. Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi. **UJT** - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat. **UJT**ni amalga oshirish jarayonida har-xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Sport mashg'ulotining ayrim bosqich va davrlarida **UJT** mashqlari va mashg'ulotlarining xajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

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

Vazifalari:

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

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

MJT sport mashg'ulotining barcha bosqich va davrlarida xajm va shiddat munosib me'yorda qo'llaniladi.

Funkstional tayyorgarlik.-Voleybolchi organizmining funkstional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil qiladi. Funkstional imkoniyatlarning darajasi konkret sport ishchanligida namoyon bo'ladi. Chunonchi, mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos (spesifik) ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Mashg'ulotlar jarayonida voleybolchiga xajm va intensivligi jihatidan anchagina katta nagruzkani bajarishga to'g'ri keladi.

Ko'pincha bu yuklama musobaqa yuklamasidan ham ortiqroq bo'ladi. Ma'lumki, o'yinda faol ishtirok etgan o'yinchi harakatlanadi, sakraydi, to'pga zarbali urush qiladi, to'siq qo'yadi va hakoza. Bunday sharoitda bajarayotgan ishning darajasi organizmning faqat energetika imkoniyatiga bog'liq bo'lmay, balki ma'lum darajada, nerv - mushak kordinastiyasiga, texnik kamolotga va harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa faktorlarga ham bog'liq bo'ladi. Sportchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarni umumiy zaxirasidan tashqari gipakstiya xolatiga psixik tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish ya'ni tolikishni chikaradigan kislorod etishmasligiga bardosh bera olishiga ham bog'liq.

Organizmni haddan tashiqari katta ish ta'sirida toliqishdan saqlab qolishga sub'ektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo adekvat bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baho berishga, o'z organizmining haqiqiy ishchanligini bilishga o'rgatishi kerak. Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, nagruzkaning hajmi va intensivligi juda katta bo'lishidan, razminkaning etarli darajada bo'lmaganligidan kelib chiqishligini esda tutish kerak. Voleybolda harakat faoliyati spesifik bo'lgani uchun mashg'ulotni turli intensivlikda bajariladigan mashqlari qisqa va uzoq intervalda vaqt sust va faol dam olish bilan birgalikda olib borilishi lozim.

2.2. Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar. Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama - qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funkstional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy - fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.

Jismoniy qobiliyatlar: - insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy - fiziologik hamda morfoligik xususiyatlari majmua-sidir. Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy sifatlar" degan atama qo'llanilgan.

Hozir ayrim mualliflar uni "jismoniy sifatlar" tushunchasining sodda formalastik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat "jismoniy qobiliyatlar" atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy - uslubiy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o'tish kerakki, "sifat" tushunchasi har doim biron-bir narsaga nisbatan qo'llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan,

mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq - ovqat mahsuloti, hayot sifatlari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin. Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli - tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifati o'ziga xosligi uning jismoniy sifatlari to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatlarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezonini hisoblangan.

Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lmagan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi. Asli kuch qobiliyatlari "sust kuch", "siquvchi kuch", "statik kuch" kabi kuch sifatlarini tavsiflaydi. Tezlik-kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo'riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik - kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo "portlovchi" kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatlari insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlar orasida ko'p ma'noli bog'liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, "epchil" sifati asosida ko'pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik - kuch qobiliyatlari faqat "kuch" emas,

“tezkorlik” sifatida ham o’z aksini topadi. Shunday qilib, insonning jismoniy sifatleri jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog’liq bo’lib, turli harakatlar chog’ida ularning namoyon bo’lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo’lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg’ulot o’tkaziladigan joylarning moddiy ta’daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas’irlarga o’ziga xos reakstiyasi bilan bog’liq bo’lgan irsiy omillar (“motor” qobiliyat nishonalari) ta’sir o’tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmining anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o’zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta’kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko’p funkstiyali bo’lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo’nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta’minlashi mumkin. Professor **Yu.V. Verxoshanskiyning** fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo’lsa, shuncha ko’p bo’lishi mumkin, chunki ularning har biriga o’ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo’naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta’daqlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo’lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyd.

Ularning takomillashuvi asosida inson organizmning morfofunkstional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta’sir, butun bir adaptiv reakstiya yotadi. Morfofunkstional qayta qurishlar organizmni to’laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko’p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko’taradigan mushak guruhleri hamda ularning ish qobiliyatini ta’minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funkstional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma’lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo’lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog’liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.



2.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta - jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun - bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi. Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari yagona talablarni o'zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi hal etiladigan vazifalarga muvofiq bo'lishi shart.

Deylik, harakat faoliyatini o'rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi. Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o'ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko'zda tutishi lozim. Harakatlarga o'rgatish o'rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta'siriga bog'liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta'siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo'ladi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog'liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o'ziga xos tamoyillar mavjud.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari.

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir. **O.V.Goncharovning** fikricha yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Murabbiyning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini qurishda e'tiborga olish zarur bo'lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatarni tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik-taktik faoliyatlarni sifatli o'zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o'rganish lozim.

Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo'ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta'sirotlar ta'daqlangan bo'lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to'la namoyon bo'lishiga yordam beradi. Maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatlarining rivojlanishidagi sezgi bosqichlari topografiyasi berilgan. Yuqoridagi qatorda o'g'il bolalarda harakat faoliyati rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi xuddi shunday bosqichlar ko'rsatilgan.

Mazkur ma'lumotlarning hisobga olinishi trenerga u yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o'sishidagi to'xtab qolishlarga barham berish imkoniyatini yaratadi. Jismoniy qobiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo'lishi bilan birga bu namoyon bo'lishning o'ziga xosligini belgilovchi ruhiy – fiziologik xususiyatlar ham kiradi. Kuchning miqdoriy o'lchami sifatida mushak zo'riqishining kattaligi xizmat qiladi; tezkorlikning o'lchami - mushak

qisqarishlari tezligi, uning yashirin davri, shuningdek, muayyan masofa kesmasida harakatlanish tezligi;

chidamkorlikniki - mushak ishining bajarilish davomiyligidir. Periferik harakat apparati, ichki organlar faoliyatining holati, biokimyoviy jarayonlar har bir jismoniy sifatning namoyon bo'lishida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Jismoniy sifatlarning takomillashuvida ongli irodaviy nazorat katta ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, tezlik chidamliligining namoyon bo'lishi bilan bog'liq ish jarayonida tang holatni engib o'tish malakasi 400-1500 m ga yugurishdagi muvaffaqiyatni jiddiy darajada oldindan belgilab beradi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning tuzilishga xos asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi, ichki a'zodagi ijobiy morfologik hamda biokimyoviy o'zgarishlar bilan bog'liq. Demak, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik hamda vegetativ faoliyatlarning muvofiqligiga to'g'ridan - to'g'ri aloqador ekan.

Tezkorlik. -Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik-kuch sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reakstiyalar tezligiga ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funkstional xususiyatlari emas, morfologik sifatlari: bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega.

O.V.Goncharovanig fikricha tezkorlikni tarbiyalashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko'ra maxsus harakat ko'nikmalariga yaqin bo'lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo'lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o'z ma'nosini yo'qotadi:

tezlik ko'tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo'lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o'smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, o'yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar. Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15 m dan 30 m gacha bo'lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'gan asosiy shartlar - yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o'quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi. 13-14 yoshli o'smirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo'yli o'smirlar past bo'yli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bog'liqlik yo'q: baland bo'yililar ham, past bo'yililar ham bir xil tezlikda yuguradilar.

Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatleri namoyon bo'lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog'liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlik - kuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashg'ulot o'tkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qo'llaniladi. Shu bilan birga, bolalar nafasini qat'iy nazorat qilgan holda turg'un vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashqlarni bajarishda to'g'ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg'unlik mashqlarini qo'llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qad - qomatni shakllantirish uchun turg'unlik mashqlarining o'ziga xos o'rni bor. Qadqomat orqadagi mushaklarning turg'unlik chidamliligi bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12 yoshli bolalarda tezlik-kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so'ng yuqoriga sakrab

chiqishning samaradorligi juda yuqori.12-14 yoshlar orasida asosan tezlik - kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi. Shuning uchun tezlik - kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.O'smirlik davrida tez yugurish texnologiyasini o'rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo'ladi. Tezkorlikni rivojlantirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo'riqishiga ko'ra bir-biriga zid mashqlar kiradi. 14-15 yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog'liq funkstional va morfologik qayta qurishlarning sur'atlari susayadi. Shu sababli tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin faqat mashqlar yordamidagina tezlik - kuch sifatlarining ijobiy o'zgarishlariga erishish mumkin.

Mushak kuchi. -Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchinig morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo'g'onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga ruhiy hozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Mushak kuchining namoyon bo'lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog'liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko'proq bo'lsa, inson yuqori sur'atli tezlik - kuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni bajarishga qodir bo'ladi. Sust motor birliklarining ko'proq bo'lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo'riqishini saqlab turish imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda ancha baland bo'ladi. Muntazam mashg'ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutlaq (**anatomik**) ko'ndalang o'lchami o'sishiga, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asab-mushak (**motor**) birliklarining safarbar etiladigan fiziologik zahiralarini hisobiga ortib boradi. Turli og'irliklar (maksimal, katta, o'rta, kichik) bilan ishlashning dinamik rejimida rivojlantiriladigan zo'riqish maksimaldan kamroq bo'ladi. Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o'lchash mumkin bo'lgan sharoitlarda har doim

maksimaldan bir-muncha kichikroq bo'ladi. Asab-mushak birliklari maksimal miqdorining ishchi holatini ta'minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og'irliklar zarur. Ular kuchni nisbatan kam quvvat sarflab rivojlantirish uchun sharoit yaratadi.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishda u qadar samarali emas, biroq ular mushak massasini o'stirish uchun qulay imkoniyat tug'diradi. Yosh sportchi irodasining maksimal darajada namoyon etilishi talab qilinadigan musobaqa vaziyatlari maksimal kuchning rivojlanishida katta natija beradi, ammo bu o'ta keskir quroldan uning tayyorligini qat'iy individuallashtirib baholashda foydalanish kerak. Kichik og'irliklar (maksimal vaznning 10% dan kam) kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq emas. Ular mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda me'yoridan ortiq tiklanish ta'siri (effekti) juda kichik. Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funkstional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi. Maktablarda 5-8-sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irliklar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho'yan to'p irg'itish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim. Bolalarni maksimal kuchning namoyish etilishi bilan bog'liq sport turlariga erta jalb etish o'zini oqlamaydi.

2.4. Tayyorgarlikning boshlangich bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Tezkorlik - ma'lum ishning qisqa vaqt ichida bajarilishini talab etuvchi sifat bo'lib, uni samarali rivojlantirish ayniqsa yosh bolalarda (7-11 yosh) yaxshi natija beradi. 12-15 yoshli bolalarda tezkorlikning rivojlanishi ko'proq ularning mushak kuchini, tezkorlik - kuch sifatini orttirish hisobiga ro'y beradi. Tezkorlik uchta tarkibiy qismdan iborat: Oddiy aks ta'sir (tezkorlik). M: joyda o'tirgan holda turli tashqi ta'sirlarga (lampochkaning yonishi, issiq, sovuq, tovush va hakoza) tez "javob" qaytarish.

Murakkab aks ta'sir yoki tana harakati bilan ta'sirlarga (vaziyatga) "javob" qaytarish. M: bokschi, voleybolchi, voleybolchini tezkor harakati.

Siklik harakatning qaytarilishi. M: velosipedchi, suzuvchining tezkor harakati. Tezkorlikning ushbu taraqqiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lmaydi, ya'ni oddiy aks ta'sir harakatini qanchalik ko'p mashq qilinsa ham tana harakati yoki stiklik harakat deyarli rivojlanmaydi va aksincha. Tayyorgarlikning boshlangich bosqichida tezkorlik sifatini tarbiyalash quyidagi vosita - mashqlar yordamida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir: harakatli o'yinlar, qisqa masofaga yugurish, turli estafetalar, sakrashga oid mashqlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, qoidasi soddalashtirilgan sport o'yinlari. Mazkur vositalarni qo'llashda kompleks uslubdan foydalanish yaxshi samara beradi. Ushbu bosqichda tezkorlik va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda mushaklar kuchini taraqqiy ettirishga e'tibor berish lozim.

Tezkorlikni tarbiyalash.- Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz voleybolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida, harakatlarni bajara olish qobiliyatlarini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi formalari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reakstiyalarning qanday bo'lmasin biron bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;

- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar chastotasi.

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni koordinatsiya kiluvchi markaziy nerv sistemasining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Voleybolchining tezkorligi konkret reakstiya tezligida, jadal siltanishda, hamda to'p bilan, to'psiz usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal chastota bilan bajariladigan stiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orka bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal chastotada qo'yib yugurish;
- 25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;
- maksimal chastotada aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash, aylanib turgan arg'amchi ustidan yoki tagidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda tempni to'satdan o'zgartirish;
- dastlabki yugurib borishdan so'ng 20-30m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish va tez yurishlar har-xil estafetalarda musobaqa uslubi bilan o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot ishining xajmi uncha katta bo'lmasligi kerak. Kuch - bu tashqi qarshilikni engish yoki uni "ushlab" turish ma'nosini anglatadi. Kuch ikki turga bo'linadi: dinamik kuch yoki statik kuch. Dinamik kuch - bu o'zgaruvchan kuch. Statik kuch - bu bir xil vaziyatda ijro etiladigan kuch.

Statik kuch uchga bo'linadi:

- “Engib” olinadigan statik kuch: M: erda yotgan og'ir toshni ko'tarib olib ushlab turish;

- Bir xil vaziyatda saqlab turiladigan statik kuch. M: shu toshni bir xil vaziyatda ushlab turish.

- Karashlikni “enga olmaydigan” statik kuch. M: shu tosh uta og'ir bo'lgani sababli uni kutarish imkoniyati yuk. Lekin mushaklar taranglashadi va statik ish bajarib turadi.

- Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ortikcha zo'riqish bilan bog'liq bo'lmasligi kerak, kuchlanish xollaridan umuman voz kechish maqsadga muvofiq. Bunday mohiyatga ega bo'lgan mashqlarni uncha og'ir bo'lmagan anjomlar bilan katta tezlikda bajargan ma'qul.

- Qiz bolalar guruhida bunday mashqlarni qo'llash alohida nazorat va extiyotkorlik bilan amalga oshirilishi lozim.

Tayyorgarlikning mazkur bosqichida chaqqonlikni rivojlantirish o'yin malakalarining texnikasini o'zlashtirishda alohida ahamiyat kasb etadi. Bu sifatni tarbiyalash - turli toshlar bilan mashq qilish, gimnastika, akrobatika sport o'yinlariga oid mashqlar yordamida amalga oshiriladi.

Bunday mashqlarni sekin-asta murakkablashtirib borish zarur. Kuch zamonaviy sport mashg'uloti amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligi, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi. Kuch o'z xarakteriga ko'ra: absolyut kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va “startga” oid bo'lishi mumkin.

Absolyut kuch - mushak (yoki mushaklar guruhi) o'z og'irligidan qat'iy nazar qisqargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

Nisbiy kuch - o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

Portlovchi kuch - sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishish qobiliyatini

bildiradi. Bu kuchni voleybolchilar sakrashda, to'p kiritishda, zarbli urushda, to'siq qo'yishda konkret amalga oshiradilar. Shuningdek «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq muskul qisqarishi yordamida katta harakat kuchlanish xosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishni chiqaradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'ziga olishi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi. Sport mashg'ulotlarida muskullar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va o'z uzunligini qisqartirgan xolatda kuch ko'rsatadi. Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib "dinamik rejim" tushunchasini xosil qiladi.

Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak. Kuchni og'irlikdan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanining qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar. Mashqlarning birinchi guruhi voleybolchining muskullarini rivojlantirishda katta imkoniyat yaratadi. Og'irlanishlar va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, tuldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligini va qarshiligini engish, espanderlar va hakoza) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli - tumanligi mashg'ulot nagruzkasining xajmi va intensivligini belgilab berishga imkoniyat yaratadi. Bunday kerakli mashqlar muskullar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shatish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatilgan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilarda katta iroda kuchni talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdangina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada foydalana olishda ham baxslashadilar.

Ikkinchi guruh uchun o'ziga xos xususiyat, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish - turishlar, oyoqlar tizzalari yarim bukilgan xolatda yurish va hakoza hisoblanadi.

O'z og'irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga oddiydan murakkabga o'tishga imkoniyat yaratadi. Bu mashqlarni bajarishda muskul guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li kanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'p takrorlash lozim. Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri - elkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish tipik mashqdir.

Chaqqonlik - turli murakkab harakatlarni tez va aniq ijro etilishi demakdir. Voleybolda ushbu sifat voleybolchining maydonda muayyan vaziyatga nisbatan to'g'ri, tez va aniq harakat qilish zarurligini anglatadi. Bu sifat keng mazmunli tushuncha bo'lib, o'z ichiga tezkorlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni qamrab olgan. Chaqqonlikni bolalik davrdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiq. Mazkur sifatni tarbiyalashda mashqlarning eng oddiysidan boshlab, sekin-asta murakkab mashqlarga o'tish zarur.

Chaqqonlikni rivojlantirishda gimnastika, akrobatika, sport va milliy o'yinlar juda qo'l keladi. Egiluvchanlik - bu tana bo'g'imlarining maksimal amplitudada bukilishi va yozilishidir. Bu sifat aksariyat mashqlar tolalari elastikligi (cho'ziluvchanligi) va tonusiga bog'liq. Egiluvchanlikni rivojlantirish, birinchi navbatda, muntazam muvofiq mashqlar bilan shug'ullanishga bog'liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirish boshlang'ich maktab yoshidan boshlangani maqsadga muvofiq. Chunki bu yoshdagi bolalarning organizmi - suyaklari, mushak va buginlari egiluvchan - plastik xususiyatga ega bo'ladi. Mazkur sifatni rivojlantirishda sekin sur'atda bajariladigan har xil yo'nalishga oid bo'lgan va katta doirali amplitudada ijro etiladigan mashqlar qo'l keladi. Bundan tashqari egiluvchanlikka xos elementlari bo'lgan harakatli va sport o'yinlari natija beradi. Gimnastika, akrobatika mashqlari bilan shug'ullanish ham ayni muddao. Zikr etilgan mashqlar muntazam, uzoq vaqt va qayta - qayta bajarilishi lozim. Chidamkorlik deb organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko'rsatish yoki

biror - bir harakatni yuqori samarada uzoq vaqt davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi. Chidamkorlik sifatini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu sifatning yuqori darajada rivojlanganligi sport mahoratining samarali o'sishiga, uzoq vaqt davomida egallagan texnik va taktik malakalarining musobaqa jarayonida faol ijro etilishiga zamin bo'ladi.

Chidamkorlik shug'ullanuvchi sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga qarab tarbiyalanishi kerak bo'ladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, turli og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, chopish-krossdan foydalanish qo'l keladi. Umumiy chidamkorlik uzoq masofaga chopish, suzish, velosipedda uchish kabi vositalar yordamida rivojlantirilishi mumkin. Voleybolchilarga xos maxsus chidamkorlikni tarbiyalash uzoq vaqt davomida voleybol va boshqa sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, har xil yo'nalishlarga - o'zgaruvchan yo'nalishlarga qayta-qayta chopish, charchash xolatida turli mashqlarni bajarish asosida amalga oshiriladi.



2.5. Yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash bo'yicha anketa natijalari tahlili

12-14 yoshli voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslublarini aniqlash bo'yicha so'rovnoma o'tkazilib olingan natijalar tahlil qilindi. Tahlil natijalari 1-jadvalda berilgan. Unda 20 nafar shug'ullanuvchi qatnashdi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, "Voleybolchiga xos maxsus jismoniy sifatlarini bilasizmi?" "ha" deb, 2 tasi (10%), "yo'q" deb, 6 tasi (30%), "qisman" deb javob berishgan. Ko'pchiligi ijobiy javob bergan. "Siz o'zingizni jismoniy holatiningizni baholay olasizmi?" degan 2-savolga 6 tasi (30%) "ha" (20%), "qisman" deb javob bergan. Bunda "ha" va "yo'q" deganlar bir xil sonda bo'lgan. 3-savolga, ya'ni "Murabbiyngiz mashg'ulotlarda tezkor - kuchlilik sifatini rivojlantirishga katta e'tibor beradimi?" degan savolga 4 tasi (20%), 10 tasi (50%), "yo'q" 6 tasi (30%) "qisman" deb javob berishgan. Sport tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlar samarali deb o'ylaysizmi? degan savolga 4 tasi (20%), "ha" deb, 11 tasi (55%), "yo'q" 5 tasi (25%) "qisman" deb javob berishgan. "Sakrovchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda murabbiyngiz harakatli o'yinlardan foydalanadimi?" degan 5-savolga 3 tasi (15%) "ha" deb, 12 tasi (60%), "yo'q" deb, 5 tasi (25%) "qisman" deb javob berganlar. 60% shug'ullanuvchilarning javobidan ko'rinib turibdiki, ko'pchilik murabbiylar mashg'ulotlarda harakatli o'yinlarni kam qo'llar ekanlar. 6-savolga, ya'ni "Murabbiyngiz jismoniy holatiningizdan kelib chiqib yuklamalar beradimi?" degan savolga 4 tasi "ha" (20%), 9 tasi (45%) yo'q, 7 tasi (35%) "qisman" deb javob berganlar. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, ko'pchilik murabbiylarimiz mashg'ulotlarda harakatli o'yinlarni kam qo'llar ekanlar. Yuklamalarni shug'ullanuvchilarning jismoniy holatidan kelib chiqib taqsimlashga ham 45% murabbiy e'tibor bermas ekan. So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat murabbiylar mashg'ulotlarni haligacha yangicha yondshmasdan mashg'ulotlarni olib borishlari tashvishga soladi.

12-14 yoshli shug'ullanuvchilar fikrini o'rganish va tahlil qilish (n 20)

№	Savollar	Ha %	Yo'q %	Qisman %
1	Voleybol o'yiniga xos maxsus jismoniy sifatlarni bilasizmi?	12 60%	2 10%	6 30%
2	Siz o'zingizni jismoniy holatingizni baholay olasizmi?	6 30%	6 30%	8 4%
3	Murabbiyngiz mashg'ulotlarda tezkor-kuchlilik sifatini rivojlantirishga katta e'tibor beradimi?	4 20%	10 50%	6 30%
4	Sport tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlar samarali deb o'ylaysizmi?	4 20%	11 55%	5 25%
5	Tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishda murabbiyngiz harakatli o'yinlardan foydalanadimi?	3 15%	12 60%	5 25%
6	Murabbiyngiz jismoniy holatingizdan kelib chiqib yuklamalar beradimi?	4 20%	9 45%	7 35%



XULOSA.

Jismoniy tayyorgarlik deganda shugullanuvchilarning jismoniy sifatlarining tarbiyalash, zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini egallash, funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon tushiniladi. Shug'ullanuvchilarni funksiol imkoniyatlari va jismoniy sifatlari bo'lmish kuch, chaqqonlik (harakat koordinatsiyasi), tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlikning yuqori darajada rivojlanganligi harakat malakalarini egalashda asosiy o'rin tutadi.

Bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik vazifalarining amalga oshirilishi psixologik va irodaviy sifatlarini shakillanishiga ham yordam beradi. Zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uzoq muddatli va murakkab jarayon hisoblanadi. Chunki sport yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni proporsional rivojlantirish juda ahamiyatlidir.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarini hal etishda turli vositalari: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'lanilishi asosiy shartlardan biri hisoblanadi. Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quydagilarni kiritish mumkin:

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

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

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

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

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar.

O'quvchilar uchun zarur bulgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quydagi uslublardan foydalaniladi.

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

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

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

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

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tamoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgartirilishidir. Bunga turli xollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olishorliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi.

Bunda organizmning funkstional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli uzlashtirilgan malakalarning dinamik sterotipiga o'zgartirishlar kiritiladi, shartli reflektorli bog'lanishlarni yanada nozikroq differenstiatstiyalash yuz beradi, natijada, tashqi qo'shimcha omillarga nisbatan mustahkam va moslashuvchan bo'lib boradi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yosh xususiyatlariga va jismoniy sifatlarining qulay yosh davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirishi juda muhim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni xalq so'zi. - 1992. - 14 yanvar.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni xalq so'zi. – 2000- 26 may.
3. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni xalq so'zi. - 2015. - 5-sentyabr
4. "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil Qarori.
5. "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabr №374 Qarori.
6. "O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi Vazirligi xuzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 24 avgust №410 Qarori.
7. "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil Qarori.
8. "O'zbekiston o'quvchi-yoshlarini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 25 mart №157 Qarori.
9. "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. xalq so'zi. - 2015 - 5- sentyabr.

10. "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 3 iyun №244 Qarori.
11. O'zbekiston Prezidentining "Sog'lom avlod uchun ordenini ta'sis qilish to'g'risida"gi 1993 yil mart Farmoni.
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2004 yil 29 avgust №3481 Farmoni.
13. Karimov I.A. Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati. - T.: Sharq, 1993.
14. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. - T.: O'zbekiston, 1996.
15. Karimov I.A. Jamiyatimiz mafkurasi xalqni xalq, millatni millat etishga xizmat etsin. - T.: O'zbekiston, 1998.
16. Karimov I.A. O'zbekiston, bozor munosabatlariga o'tishning o'ziga xos yo'li. - T.: O'zbekiston, 1998.
17. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. - T.: O'zbekiston, 1997.
18. Karimov I.A. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarini ta'lim muassasalarining o'quv dasturlariga kiritish to'g'risida. - T.: O'zbekiston, 1999. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. - T.: O'zbekiston, 1992.
19. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. (Respublika Prezidenti I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX sessiyasida so'zlagan nutqi.) - T.: Sharq, 1997.

- 20.Sog'lom avlod - bizning kelajagimiz: O'zbekiston Respublikasi prezidenti A.Karimovning Sog'lom avlod dasturini tasdiqlashga bag'ishlangan majlisida so'zlagan nutqi. - T.: O'zbekiston, 2000.
- 21.O'zbekiston Prezidenti I.A.Karimovning "Sog'lom avlod uchun" ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqi. - T.: O'zbekiston, 1994.
- 22.Axmatov M.A Jismoniy intellektual resurslarini boshqarishni takomillashtirishning ba'zi misollari Tezisi nauchnoy konferenstii: "Desyat let ekonomicheskix reform v Uzbekistane: dostijeniya, problemi i perspektivi". - Toshkent-Berlin-Bon.
- 23.Axmatov M.S. Kamolot mashqlari Jamiyat va boshqaruv. – Toshkent, 2001.
- 24.Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport harakatining tashkiliy va boshqaruv asoslari Fan sportga – Toshkent, 2004.
- 25.Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini samarali bajarishi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Samarqand., 2004.,
- 26.Aliev M.B., Usmanxo'jaev T.S., Sagdiev X.X. Sport o'yinlari – futbol. Akademik listey va kasb-xunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent. "ILM ZIYO"., 2007.
- 27.Ayrapetyanst L.R. Pedagogicheskie osnovi planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnix igrax. Avtoref.dokt.diss. M., 1992., Ayrapetyanst L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. T., 1991.
- 28.Bilyaeva L.V., Korotkov I.M. Podvijnie igri. Uchebnoe posobie dlya IFK. M., FiS., 1982.

29. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. 21-23 noyabr. I-II qism. Termiz., 2003.
30. Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish muammolari va istiqbollari./ Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. 2003 yil 1 noyabr. Toshkent. 2003.
31. Bezrukix M.M. i soavt. U detey 9-10 let 25 raz ChD. 2002.
32. Berger G.I., Berger Yu.G. 2003 Konspekti urokov dlya uchetya fizkulturi Urok fizkulturi: Sportivnie igra, lijnaya podgotovka, podvijnoe igri. M., "Vlados", 2003
33. Bril M.S. Otbor v sportivnix igrax. M., FiS, 1980. .
34. Borde A. Beewegfichkeit als leistungsvorausserung Training swissenschaft. – Berlin; Sportverlag., 1994. Volkov V.M., Fomlin V.P. Sportivniy otbor. M. FiS., 1983.,
35. Verxoshanskiy Yu.V. 1970 Osnovi spestialnoy silovoy podgotovki v sporte – M., "Fis" 1970,.
36. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovi spestialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M., 1988
37. Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2002.
38. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent., 2005. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. – M.: Terra - Sport, Olimpiya Press, 2006.
39. Dembo A.G. Aktualnie problemi sovremennoy sportivnoy medistini. M. FiS. 1980.,

40. Dyachkov V.M. Problema povsheniya nadejnosti deystviy sportsmena . V kn.: Mater. itog. nauchn. konf. VNIIFK. M., 1976.
41. Eichelbrener D. 50 jeux de lutte, Editions Ruvue EP. S-11, avenue du Tremblay – 75012, Paris, 1990.
42. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari. Samarqand sh., 2004 yil 27 avgust., Samarqand. Jeleznyak Yu.D. Mini voleybol. 1973
43. Jukov M.N. Podvijnie igri., M., “Asademiya”, 2002.
44. Zastiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sporsmena. Izd. 2-e. M.: FiS. 1970.
45. Ivankov Ch.T., Xolodov J.K., Kuznestov V.S. Teoreticheskie osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya. M.: “Inson” 2000. 352 s.
46. Izaak V.I. Eksperimentalnoe obodnovanie metodiki fizicheskoy i texnicheskoy podgotovki gandbolistov starshix razryadov. Avtor. Diss. kand. L., 1974. .
47. Izaak V.I. Nabiev T.E. 2005
48. Kuramshina Yu.F. TiMFK. Uchebnik. M.: Sovetskiy sport. 2004. .
49. Kuris V.N. Osnovi silovoy podgotovki yunoshey. M.: Sovetskiy sport. 2004. Kukolevskiy G.M., Graevskaya N.D. Osnovi sportivnoy medistini. M. “Medistina”. 1971.
50. Kuzin V.V., Polievskiy S.A. 500 igr i estafet. M., FiS. 2000.. noyabr. Termiz. 2003.