

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ олий ва ўрта  
махсус таълим ВАЗИРЛИГИ**

Гулистон давлат университети

**Ёш волейболчиларда тезкорлик ва чидамкорлик  
сифатларини тарбиялашда миллий ўйинлардан  
фойдаланиш самараси.**

**БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШИ**

Гулистон-2016

## МУНДАРИЖА

<b>Кириш.....</b>	<b>3</b>
<b>1-боб. Адабиётлар таҳлили. ....</b>	<b>9</b>
1.1. Волейболчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг аҳамияти.....	9
1.2. Жисмоний сифатларини ривожлантиришда миллий ўйинларнинг аҳамияти.....	19
<b>2-боб. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва услубияти.</b>	
2.1. Тадқиқот вазифалар ва услубияти .....	31
2.2. Педагогик тажрибалар.....	34
<b>3-боб. Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили.</b>	
3.1. Ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича волейболчи-талабалар фикрини ўрганиш.....	37
3.2. 10-12 ёшли болаларда тезкорлик ва чидамлилик сифатларининг даражаси.....	44
3.3. Тезкорлик ва уни ривожлантиришда миллий ўйинлар самараси.....	51
3.4. Чидамкорлик ва уни ривожлантиришда миллий ўйинлар самараси.....	57
<b>ҲУЛОСА.....</b>	<b>64</b>
<b>АБИЁТЛАР.....</b>	<b>67</b>

## КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ҳозирги кунда истеъдодли ёш спортчиларни тайёрлаш Давлатимизнинг сиёсатининг устивор йўналишлари доирасидан ўрин олган.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони ва уни ҳаётга тадбиқ этиш бўйича қабул қилинган Ҳукумат Қарори ушбу масаланинг «бугунги» ва «эртанги» истиқболини белгилаб, меърий-ҳуқуқий ва моддий таъминотига фундаментал асос солди.

(1,2)

Дарҳақиқат, сўнгги йиллар мобайнида мамлакатимизда болалар спортини ривожлантириш ва ёш истеъдодли спорт резервларини тайёрлаш борасида жуда катта ислоҳатлар жорий этилди, кўдан-кўп бунёдкорлик ишлари амалга оширилди. Спорт билан мунтазам шуғулланиш ва амалдаги расмий қоидалар асосида маҳаллий ҳамда Республика мусобақалари ўтказиш учун барча шарт-шароитлар яратилди.

Навбатдаги масала ҳозирги кунда ҳамда яқин келажак ичида шу фармон ва қарор талаблари билан белгиланган пировард мақсадларни амалга ошириш лозим. Маълумки, ушбу доирадаги асосий стратегик муаммо – бу ёш, рақобат бардош спортчилар тайёрлашнинг илмий-услубий асосларини яратишдан иборат. Аммо мазкур жараён ўзининг ташкилий-технологик жиҳатларидан

ўта мураккаб, кенг қамровли ва кўп қиррали муаммолар таркибига мансуб бўлиб, босқичма-босқичлик ҳамда изчиллик тамойиллари асосида ташкил этилиши зарурлиги тақозо этади.(1,2)

Ушбу диплом лойиҳаси волейболчиларни дастлабки тайёрлаш босқичида спорт маҳоратининг шаклланишига бевости алоқадор бўлган чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини ўстиришда миллий ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини ўрганишга қаратилган. Албатта, бу борада талайгина илмий-назарий фикр-мулоҳазалар ва педагогик тадқиқотлар ҳақидаги маълумотлар кўплаб илмий адабиётларда ўз ўрнини топган (4, 9, 11,12, 13,17,24).

Аммо, волейбол спорт тўғарагида энди шуғулланишни бошлаган 10-12 ёшли ўқувчиларда жисмоний сифатларини муайян миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигига оид илмий тадқиқот амалда деярли тўлиқ ўз аксини топмаган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги.** Спорт амалиётида, жумладан спортчиларни дастлабки тайёрлаш босқичида спорт маҳоратининг пойдевори бўлиши жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти аксарият ҳолларда умумий ёки махсус жисмоний машқларни қўллаш устунлигига асосланганлиги кўзга ташланади. Ваҳоланки, бундай машқларга зўр бериш маълум салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Чунки, ушбу машқларнинг муайян ҳажм, шиддат ва давомийликда стандартлаштирилиб қўлланилиши ҳар доим ҳам болаларнинг

жисмоний ва функционал ҳолатлари даражасини эътиборга олиш имкониятини термайди. Бинобарин, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг бундай услубияти ўқувчида зўриқиш, тез чарчаш ҳолати, ҳатто касаллик аломатларига олиб келиши мумкин. Бундай асоратларни олдини олиш ҳамда жисмоний сифатларни «безарар» ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинларнинг устунлиги кузатилган.( 4,5,7,9,14,20,21) Лекин, қайси ўйинлар кўпроқ ана шундай устунликка эга?

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

- муайян миллий ўйинлар мажмуаси танлаб олинди ва синаб кўрилди;
- танлаб олинган ўйинлар самарадорлиги аниқланди;
- чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини шакллантиришда ҳамда махсус жисмоний машқларга нисбатан танлаб олинган миллий ўйинлар устунлиги аниқланди.

Битирув малакавий ишининг мақсади ва вазифалари.

Битирув малакавий ишининг пировард мақсади дастлабки ўргатиш босқичида 10-12 ёшли волейболчиларнинг чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини танланган миллий ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Ушбу мақсад қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилди:

1. Ёш спортчиларни тайёрлашда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш даражасини ўрганиш;

2. Ёш спортчилар махсус чидамкорлиги ва махсус тезкорлик сифатларини ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини аниқлаш;

3. Тадқиқот натижалари асосида услубий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни ёш спортчилар амалиётига тадбиқ қилиш.

Ушбу битирув малакавий иши ўз ичига «Кириш», «Мавзу масалаларнинг ёритилиш ҳолати», «Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва услубияти», «Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили» каби боблардан ҳамда «Хулоса» ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

# І БОБ. МАВЗУ МАСАЛАЛАРИНИНГ ЁРИТИЛИШ ҲОЛАТИ.

## *1.1. Волейболчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг аҳамияти.*

Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эриши спортчиларнинг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали ишқобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларнинг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник-тактик чидамкорлик» ва ҳақозо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади. (15,18,20,21,23,24)

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг пировард моҳияти ва «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шакланган ёки шакланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам

қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоб реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланиувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятларини яратади. (3,5,6,7,8,19,21,24)

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракт функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (23) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, «катта» спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳам юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолда ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турига кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турига маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган ҳулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг волейбол турида, айниқса, яққол кўзга ташланади.

Спорт соҳасига оид илмий-услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган .

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда (4,5,12,13,14,22,24).

Аввал исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг тайёргарлигига ижобий таъсир этади (15,16,20,22,23,24).

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

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифатлари ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан хужум зарбасини ижро этиш учун тезкор-куч сифати ушбу малака мувафаққиятини таъминловчи омидир; курашда эсамазкур сифат хужум ёки қарши хужум усулларини қисқа вақтда катта куч билан қўллашда ас қотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра волейбол бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият волейболчилар юксак даражада ривожланган тезкор-куч қобилиятига эга бўлганлар.

Волейболда чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардан биридир. Бу борада таниқли тадқиқотчи-олим Ю.В.Верхошанский (12) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотлар келтиради. Чунончи, спорт ўйинларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири – бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор-куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жраёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В.Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, волейбол бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари мусобақанинг 3-даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу волейболчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

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

Зимкин А.В (15)нинг фикрича, махсус чидамкорликни ривожлантириш учун волейболчи махсус техник машқларни узоқ

вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳаказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Волейболчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратини шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчан қобилиятига эга бўлган волейболчи «мост» ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш каби техник малакаларини моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста-секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин.

Волейболда қўлланиладиган усуллар(техник) малакаларни ўз эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлагтириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма-зўраки ва кескин тарзда

қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатга олиб келиши мумкин (23).

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

## ***1.2. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти.***

«Ўйин» феномени инсон ҳаётининг деярли туғилиш босқичидан бошланади дейиш мумкин. Чақалоқ маълум садо, товуш ва ишораларга жавоб беради: кулади, акс ҳаракат қилади, муайян нарсаларни ушлашга интилади. Вақт ўтиши билан бу каби тақлид ва ҳаракатлар мазмун, самара ҳамда сифат жиҳатларидан шаклланиб боради. Кейинроқ, болалар қўрган ёки билган ўйинларини ўйнаган ҳолда чопишда, сакрашда, аниқ ҳаракат қилишда (мерганлик) мусобақалашадилар. Ўйинлар болаларнинг ақлий, эстетик, жисмоний ва функционал шаклланишида кенг қамровли аҳамият кашф этади.

Ўйинлар ўзининг ҳаммабоблиги (универсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан ҳилма-ҳил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни,

талаффузни, мерганликни, тадбиркорликни, ҳисобни ва ҳаказо ҳислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат элементи ёки ҳаракатлар мажмуаси мажмуаси бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда, таркибда (сони ва ёши жиҳатидан)ўйнаш мумкин. Энг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатиладиган эркин ва ихтиёрий ҳаракатланишлар (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқириқ, хушчақчақлик ва ҳаказо) ижобий эмоционал ҳолатни (реакцияни) юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вужудга келадиган чарчаш сифатларини «четлаб» ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

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

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

Қадимги мутафаккир олимлар ва педагоглар инсонда сахийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик ҳиссиёти, рақибга нисбатан ҳурмат ва табиатни эъзозлаш каби хислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада, айниқса, ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари турли ҳаётий муҳим одатларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир. Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзгор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

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

Сўнги йилларда спортчиларни тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина

илмий адабиётлар нашр этилган . Лекин, шу билан бир қаторда ёш волейболчиларни тайёрлашда, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб берувчи илмий тадқиқотлар ўта чегараланган.

Замонавий волейболда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиш фақат яхши ривожланган жисмоний сифатлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бу борада айниқса чидамкорлик сифати, жумладан ўйин чидамкорлиги ва сакраш чидамкорлиги муҳим аҳамият кашф этади. Железняк Ю.Д (16) нинг фикрига кўра волейболчилар учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакраш чидамкорлигидир. Аммо, қандай махсус чидамкорлик бўлмасин (сакраш, ўйин, тезкорлик чидамкорлиги) у фақат умумий чидамкорлик негизида шаклланиши мумкин. Шунинг учун умуман чидамкорликни тезкорлик сифати билан бирга ривожлантириш муаммоларига оид илмий маълумотларни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир. Айтиш лозимки, спорт тайёргарлигини шакллантириш самарадорлиги тўғридан-тўғри барча жисмоний сифатларнинг бир-бирига боғлаб ривожлантиришга боғлиқдир. Ушбу масалада яна бир муҳим шартлардан бири шуки, жисмоний сифатларнинг тараққий этиш даражаси мақсадга мувофиқ тест машқлари ёрдамида баҳоланиб бориши лозим.

Волейболчиларни жисмоний сифатларини баҳолаш учун қуйидаги тест машқларини тавсия этишган:

- баланд стартдан 30 метрга югуриш;
- арқон узра оёқлар ёрдамисиз чиқиш (5м) ;
- қўл-елка ва бел мушаклари кучини аниқлаш ;
- жойдан туриб юқорига сакраш;
- 2x800 метрга югуриш;

Набатникова М.Я. (22) узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга волейболчилар устида тадқиқотлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳоратга ва мусобақа (олишув) жараёнига тўғридан-тўғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича , жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шакланган бўлса, спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг тахлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали курашчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишида беқиёс омил бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг тахлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шаклланишига ижобий таъсир этаолмаслиги мумкин. Аксинча,

аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув-тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир спортчининг ёши, спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Шунинг учун малакали спортчиларнинг тайёрлаш масаласи спорт тренировкаси жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Малакали спортчиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник-тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқларга мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги

эътиборга олиниши шу нагрукани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

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

-спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

-спортчи жисмоний сифатларини танлаган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (23) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) шаллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, «катта» спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакли спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча,

хар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Малакали волейболчиларни тайёрлашда эса, айниқса, махсус чидамкорлик ва тезкорлик сифатлари устивор бўлиб, ўқув-тренировка жараёнида шу сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш муҳим роль ўйнайди.

## II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УСЛУБИЯТИ.

Тадқиқотнинг мақсади дастлабки ўргатиш босқичида 10-12 ёшли волейболчиларнинг чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини танланган миллий ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Ушбу мақсадни амалга оширишда қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

1. Ёш спортчиларни тайёрлашда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш даражасини ўрганиш;
2. Ёш спортчилар махсус чидамкорлиги ва тезкорлиги сифатларини ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини аниқлаш;
3. Тадқиқот натижалари асосида услубий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни ёш спортчилар амалиётига тадбиқ этиш.

Мазкур мақсад ва вазифаларни ечиш қуйидаги тадқиқот услублари асосида амалга оширилди:

1. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш;
2. Ёш спортчилар машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш бўйича тренерлар ўртасида сўровнома ўтказиш.
3. Тик стартдан 30 м га югуриш.
4. 1600 м га югуриш.
5. 4x10 м га моқисимон югуриш.

## 6. Педагогик тажриба.

1. Битирув малакавий иши (диплом) мавзуси танлаб олингандан бошлаб шу мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар йиғила бошланди ва белгиланган мақсад ҳамда вазифалар доирасида таққослов таҳлили амалга оширилди.

2. Ёш спортчилар машғулотида ҳаракатли ўйинларни қўллаш бўйича тренерлар ўртасида сўровнома қуйидаги тартибда ташкил этилди:

- Сўровнома ўрта мактабларда спорт тўғарақларини олиб боровчи жисмоний тарбия ўқитувчилари тренер сифатида ўз машғулотида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилди.
- Сўровнома турли спорт турлари бўйича (енгил атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, стол тенниси) машғулоти олиб боровчи 21-32 ёшли 30 нафар тренерлар ўртасида уюштирилди.
- Сўровнома таркибига қуйидаги саволлар киритилган эди:

1. Ўқувчиларни спорт тўғарақига танлаб олишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?

2. Машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?

3. Чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?

4. Машғулотнинг тайёргарли қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми?

5. Машғулотнинг асосий қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми?

6. Машғулотнинг якуний қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми?

7. Спорт тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлар фойдалими?

Жавоб варианти қуйидагича белгиланган эди: «Ҳа», «Йўқ», «Қисман».

3. Тик стартдан 30 м га югуриш тезкорлик сифатини баҳолаш мақсадида қўлланилди.

4. 1600 м га югуриш чидамкорлик сифатини баҳолашга мўлжалланган.

5. 4x10 м га моқисимон югуриш махсус тезкорликни баҳолашга қаратилган.

6. Педагогик тажриба 6 ой давомида спорт тўғарагида волейбол билан шуғулланиш бошлаган 20 нафар ўқувчилар иштирокида ўтказилди. Тажриба иштирокчилари ҳар бири 10 тадан бўлган икки гуруҳга ажратилган ҳолда машғулотларда қатнашдилар.

Биринчи гуруҳ – тажриба гуруҳида ўтказилган машғулотларда чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар қўлланилиб борилди.

Иккинчи гуруҳ иштирокчилари одатдаги дастур асосида шуғулланиб келдилар. Яъни бу гуруҳ машғулотида ҳаракатли ўйинларни қўллаш масаласига урғу берилмади.

Тажриба гуруҳида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар қуйидагилардан иборат бўлди.

1. «Оқ теракми, кўк терак» ўйини. Ўйин майдони ва тартиби. Майдон узунлиги 60 м, кенглиги 40 м ўлчамда шартли чегараланади. Ўйинчилар 5 кишидан икки жамоага бўлинади. Ўйин 5 марта қайтарилади, шундан сўнг роллар алмашинади. Ҳар бир тутиб олинган ўйинчи 5 дақиқа давомида ўртача тезликда югуриш керак. Тутилмаган ўйинчи югурмайди. Қайси жамоа кўп ўйинчи тутса, шу жамоа ғолиб деб топилади.

2. «Ўрдаклар ва овчилар» ўйини. Майдон узунлиги 60 м, кенглиги 20 м. 5та ўйинчи - ўрдаклар, 5 та ўйинчи-овчилар. Ўйин 5 марта қайтарилади, шундан сўнг роллар алмашинади. Ҳар бир тутиб олинган ўрдак 5 дақиқа давомида ўртача тезликда югуриши керак. Қайси жамоа кўп ўрдак тутса, шу жамоа ғолиб деб топилади.

Олинган натижалар арифметик усулда умумлаштирилган, энг кичик ва ўртача кўрсаткичлар ҳамда ўртача таҳлил қилинган.

## III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ.

### *3.1. Ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича мактаб тренерлари фикрини ўрганиш ва таҳлил қилиш.*

Ёш спортчиларни тайёрлаш кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши муҳим. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтирилиши ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез

орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юклагани машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир. Тренер педагоглардан ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тугрисида анкета суровномаси утказилиб олинган натижалар таҳлил килинди. Таҳлил натижалари 1- жадвалда берилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 30 нафар тренерлардан 6 таси (20%) 1 саволга (ўқувчиларни спорт тўғрисида танлаб олишда Хў дан фойдаланасизми?) «ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 20 таси (66,7%) «йўқ» деб, 4 таси (13,3%) эса «қисман» деб жавоб берди. Ушбу натижалар шунини кўрсатадики танлов жараёнида аксарият тренерлар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар. Маълумки, ҳар бир спорт турига хос

ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига хос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради.

1-жадвал

**Ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан (ХЎ) фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома натижалари. n=30**

№	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1.	Ўқувчиларни спорт тўғрарига танлаб олишда ХЎдан фойдаланасизми?	6	20	4
2.	Машғулотлар давомида Жсларни ривожлантириш мақсадида ХЎдан фойдаланасизми?	14	16	0
3.	Чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини ривожлантиришда ХЎдан фойдаланасизми?	8	7	15
4.	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида ХЎни қўллайсизми?	11	13	6
5.	Машғулотнинг асосий қисмида ХЎни қўллайсизми?	3	18	9
6.	Машғулотнинг якуний қисмида ХЎни қўллайсизми?	7	21	2
7.	Спорт тайёргарлигини оширишда ХЎ фойдалими?	13	9	8

Муҳими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2-саволга (машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ХЎ дан фойдаланасизми ? ) 14 та тренер (46,7%) «ҳа» ва 16 та (53,3%) «йўқ» деб жавоб бердилар. «Қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми «Ҳа» ва «Йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндашув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари – жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ХЎ дан фойдаланишса, иккинчилари – бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ тренерлари ХЎ ўйинларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятига эътибор қилмайдилар ёки, эҳтимол ХЎ ни жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3-саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилди (жадвалга қаранг). Бу саволга «Қисман» деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50% ни ташкил этди.

4, 5, 6, саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий-педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим роль ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар «Машғулотнинг тайёргарлик қисмида Хў ни қўллайсизми?» деган саволга 36,7% «Ҳа», 43,3% «Йўқ» ва 20% «Қисман» деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 тагина тренер Хў дан фойдаланишларини билдирдилар. Бу саволга 60% тренерлар «Йўқ» ва 30% - «Қисман» деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса Хў дан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан кўпроқ бўлди (43,3%). 30% тренерлар –«Йўқ» деган жавобни билдирдилар. 26,7% респондентлар машғулотнинг якуний қисмида Хў дан қисман фойдаланар эканлар.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятига эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор

қаратар эканлар. У борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент тренерлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарса маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий халқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим тренерлар ҳаракатли ўйинларни шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси ҳалос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

## **3.2. ПЕДАГОГИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.**

### ***3.2.1. 10-12 ёшли болаларда тезкорлик ва чидамкорлик сифатларининг даражаси.***

Спорт турлари техникасига дастлабки ўргатиш босқичида техник маҳоратнинг самарали шаклланиши жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Шунинг учун спорт тўғарақларида шуғулланишни эндиgina бошлаган ёш спортчиларда умумий ва махсус жисмоний сифатларни изчиллик билан аста-секин ривожлантира бориш малакали спорт заҳираларини тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир. Бу борада эътиборга лойиқ жойи шундаки, жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш танланган машқлар ва бошқа воситалар (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар ва ҳ.к.) мазмуни ҳамда моҳияти билан белгиланади.

Мазкур малакавий ишнинг мақсадига мувофиқ волейбол тўғарагида шуғулланиш истагини билдирган 20 нафар 10-12 ёшли болаларда тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожланганлик даражаси ўрганилди.

Ушбу тадқиқот натижалари 2 жадвалда қайд этилган.

10-12 ёшли болаларда тезкорлик ва чидамкорлик  
сифатларининг ривожланганлик ҳолати. n=20

№	Текширилувчилар	30 м га югуриш (с)	4x10 м га моксимон югуриш (с)	1600 м га югуриш (с)
1.		6,1	10,4	9,1
2.		6,1	10,8	9,3
3.		6,0	10,6	9,3
4.		5,9	12,2	9,0
5.		6,1	10,9	9,5
6.		6,3	12,3	9,6
7.		6,2	11,4	9,4
8.		5,9	10,9	9,3
9.		5,8	10,8	9,1
10.		6,0	10,9	9,1
11.		6,3	11,6	9,4
12.		5,2	12,7	8,0
13.		6,4	10,2	9,0
14.		6,4	9,2	10,2
15.		6,4	9,2	9,9
16.		5,6	10,0	10,2
17.		5,8	9,3	9,5
18.		5,3	10,0	10,5
19.		5,2	9,1	9,4
20.		5,4	13,0	9,6
	<b>Min-Max</b>	5,2-6,4	9,1-12,7	8,0-10,5
	<b>Фарқ</b>	1,2	3,6	2,5
	$\bar{X}$	5,9	10,2	9,4

Жадвалдан кўриниб турибдики, теширилувчи болаларда ўтказилган 30 м га югуриш тест синовлари ҳар бир бола ўзига хос тезлик сифатига эга эканлигини кўрсатди. Тест синовлари бўйича қайд этилган энг яхши кўрсаткич билан (5,2с) ва энг катта кўрсаткич (6,4с) ўртасидаги фарқ 1,2 сонияга тенг бўлди. Ушбу фарқ тест синовларидан ўтказилган болаларни жисмоний тайёргарлик жиҳатидан деярли бир хил имкониятга эга эканлигидан далолат беради. Шу масофага югуришнинг ўртача кўрсаткичи 5,9 сонияни ташкил этди.

Махсус тезкорлик ва махсус чидамкорлик сифатларини акс эттирувчи тест синовлари (4x10 м га мокисимон югуриш) қарама-қарши йўналишда ижро этилиши жиҳатидан анча мураккаб бўлганлиги учун кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ анча кўп миқдорни ташкил этди. Чунончи, қайд этилган энг кичик кўрсаткич (яъни қисқа вақтни билдирувчи) 9,1 сония, энг катта кўрсаткич (яъни ўзоқ муддатни билдирувчи) 12,7 сонияга тенг бўлди. Демак, ушбу кўрсаткичлар фарқи 3,6 сонияни ташкил қилади.

Юқорида зикр этилган сифатларни ифода этувчи ўртача кўрсаткич 10,2 сонияга баробар эканлиги маълум бўлди.

Болаларнинг умумий чидамкорлиги 1600 м га югуриш тести ёрдамида баҳоланди. Бу тест бўйича энг кичик кўрсаткич (энг яхши чидамкорлик) 8,0 сония ва энг катта

кўрсаткич (энг ёмон чидамкорлик) 10,5 сония даражасида ифодаланди. Ўртадаги фарқ 2,5 сонияга тенг бўлиб, текширилган болаларни тайёргарлик жиҳатидан бир тоифага мансуб эканлигидан далолат берди.

Ушбу масофага югуриш тести бўйича қайд этилган ўртача тезлик 9,4 сонияни ташкил этган бўлиб, шу ёшдаги ва спортга энди қадам қўйган болаларнинг чидамкорлиги мазкур ўртача натижа билан таърифланишини билдиради.

Шу нарса эътиборга лойиқки, ҳар бир текширилувчи кўрсаткичлари алоҳида таҳлил қилинганда, яна бир муҳим далил кўзга ташланди. Бу ҳам бўлса айрим болалар тўғри йўналишли масофага (30 м) югуришда қисқа вақт кўрсатган бўлишса, шу болалар бошқа қарама-қарши (4x10 м) ёки тўғри йўналишдаги узоқ масофага югуришда катта фарқ қилувчи натижаларни кўрсатишди. Масалан, О.Ахмедов 30 м га югуришда 5,4 сония вақтни кўрсатган бўлса, 4x10 м га мокусимон югуришда 13,0 сония натижани кўрсатди. Шу билан бир қаторда шу боланинг ўзи 1600 м га югуришда 9,6 сония натижага эга бўлган.

Бундай ҳолатлар қатор яна бошқа текширилувчиларда кузатилди (2 жадвалга қаранг). Қайд этилган ушбу кескин фарқ ёки, бошқача қилиб айтганда, кескин ўзгарувчан қобилият югуриш тест-машқларининг мураккаблиги ва

масофанинг узоқлиги билан боғлиқ бўлиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Тест машқлари натижаларининг энг кичик ва энг катта кўрсаткичлари ўртасидаги фарқ ҳам юқорида зикр қилинган эҳтимолни тасдиқлаётган кўзга ташланиб турибди.

Мазкур кўрсатилган натижаларга асосан яна бир муҳим вазият кузатилаётганда. Жумладан, агар текширилувчи болаларнинг 30 м га югуриш бўйича кўрсатган натижалари ўртасидаги фарқ уларни тайёргарлик жиҳатидан бир хил тоифага мансуб деган хулосани берса, мураккаб тест машқига кўра (4x10 м га мокусимон югуриш) бундай фикр юритиш имкони йўқ.

Чунки, ушбу тест бўйича қайд этилган фарқ 3,6 сония миқдорига ортган. Демак, болаларни қисқа масофага қарама-қарши йўналишда югуриши, уларни ўзига ҳос қобилиятга эга эканлигидан далолат беради. 3-тест машқи бўйича ҳам шу вазият кузатиляпти.

Кузатилган натижалар ва шу натижалар бўйича қилинган илмий эҳтимоллар ёки илмий фараз текширилган болаларни волейбол тўғарагига қабул қилиш тартиби расмий танлов асосида амалга оширилмаганидан дарак беради. Агар ушбу тадбир танлов ва саралаш меёрий тест-машқлари асосида ташкил қилинганда эди, олинган кўрсаткичлар

ўртасидаги фарқ нисбатан анча кичик миқдорни ташкил қилган бўлур эди.

### *3.2.2. Тезкорлик ва уни ривожлантиришда миллий ўйинлар самараси.*

Тезкорлик ва уни ривожлантиришда миллий ўйинлар самарадорлиги волейбол билан эндигина шуғулланишни бошлаган ҳар бири 10 нафардан иборат гуруҳ – тадқиқот ва назорат гуруҳларида ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари асосида ўрганилди.

Тезкорлик сифатининг ўсиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари 3-жадвалда акс эттирилган.

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, педагогик тадқиқотдан аввал тезкорлик сифатлари назорат гуруҳида ҳам, тадқиқот гуруҳида ҳам деярли бир-биридан фарқ қилмади (3-жадвал). Жумладан, 30 м га югуриш вақти назорат гуруҳидаги болаларда  $5,8 \pm 0,5$  сонияга тенг бўлса, тадқиқот гуруҳидаги болаларда ушбу кўрсаткич  $6,0 \pm 0,3$  сонияни ташкил этди.

4x10 м га моқисмон югуриш бўйича қайд этилган натижалар ҳам сезиларли фарққа эга бўлмади:  $10,4 \pm 0,7$  ва  $11,2 \pm 0,5$  сония (3 жадвалга қаранг).

**Педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин тезкорлик  
сифатининг даражаси. n=10 тадан**

№	Тест машқлари	Гуруҳлар	
		Назорат	Тадқиқот
1.	30 м га югуриш (с)	5,8±0,5	6,0±0,3
		5,6±0,4	5,2±0,4
2.	4x10 м га моқисимон югуриш (с)	10,4±0,7	11,2±0,5
		10,1±0,9	9,8±0,4

Педагогик тадқиқот тугагандан сўнг эса, ҳар иккала гуруҳда шуғулланган болаларда тезкорлик сифатлари даражаси турлича бўлиб, бир-биридан кескин фарқ билан яқунланди. Чунончи, назорат гуруҳида 30 м га югуриш 5,8 сониядан атиги 5,6 сонияга яхшиланган бўлса, шу кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 6,0 сониядан 5,2 сонияга яхшиланди. Биринчи гуруҳда ўзгариш фарқи 0,2 сония, иккинчи гуруҳда 0,8 сониядан иборат бўлди.

4x10 м га моқисимон югуриш вақти назорат гуруҳида 10,4 сониядан 10,1 сонияга ўзгарди, тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткич 11,2 сониядан 9,8 сонияга ўзгарди. Бошқача қилиб айтганда шу тест бўйича баҳоланган тезкорлик сифати 1,4 сонияга яхшиланди.

Қайд этилган натижалар шундан далолат берадики, назорат гуруҳи педагогик тадқиқот муддатида қўлланилган

оддий (анъанавий) машқларнинг тезкорлик сифатини ривожлантиришга бўлган таъсир этиш «кучи» деярли унча кўп эмас.

Тадқиқот гуруҳида 6 ой давомида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар тезкорлик сифатини сезиларли фарқ билан ўзгаришига сабаб бўлди(2-диаграмма). Демак, ёш волейболчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, тезкорликни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни мунтазам қўллаш шу сифатни ривожлантиришда қулай ва самарали восита эканлиги ўз исботини топди. Шунга ўхшаш тадқиқотлар илгари ҳам ўтказилган ва олинган маълумотлар илмий адабиётларда қайд этилган (А.К.Атаев, 1973; Л.В.Былеева, И.М.Коротков, 1982; М.Н.Жуков, 2002; И.М.Коротков, 1979; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000 ва б.). лекин, 10-12 ёшли волейболчи болалар тезкорлиги ва чидамкорлигини «Оқ теракми, кўк терак» ва «Ўрдақлар ва овчилар» каби ҳаракатли ўйинларнинг мураккаблаштирилган вариантлари ёрдамида ошириш имкониятларини излашга қаратилган илмий тадқиқотлар деярли йўқлиги маълум.

Шунинг учун биз томонимиздан ўтказилган педагогик тадқиқотлар натижалари, тезкорлик ва чидамкорлик сифатларини самарали шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнига тадбиқ этиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Тадқиқот гуруҳида қўлланилган «Оқ теракми, кўк терак?» ва «Ўрдаклар ва овчилар» каби ҳаракатли ўйинларининг мураккаблаштирилган вариантлари (2 бобга қаранг) самарали восита сифатида ёш спортчиларни тайёрлашда қўлланилиши мумкин.

### ***3.2.3. Чидамкорлик ва уни ривожлантиришда миллий ўйинлар самараси.***

Чидамкорлик – спортчини узоқ вақт ичида чарчамасдан, иш қобилияти сифати ва самарадорлигини сусайтирмасдан фаолият кўрсатиш қобилиятини акс эттиради. Чидамкорлик сифатини тарбиялаш тренировка жараёнининг асосий вазифаларидан биридир. Малакали спортчиларни тайёрлашда ушбу сифатни юқори даражада шаклланган бўлиши муҳим аҳамиятга эга. Чунки юқори спорт натижасига эришиш тўғридан-тўғри чидамкорлик сифатига боғлиқ бўлади.

Чидамкорлик спортчиларнинг ёшига, уларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигига ҳамда спорт малакасига қараб тарбияланиши керак. Бунда турли ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари, эстафеталар, кросс, сузиш ва бошқа шунга ўхшаш машғулотлардан фойдаланиш айни муддао бўлади.

Чидамкорлик – умумий ва махсус чидамкорликка бўлинади. Умумий чидамкорлик узоқ муддатга самарали иш фаолиятини давом эттира олишдан иборат.

Махсус чидамкорлик муайян спорт турининг хусусиятларини эътиборга олган сифатдир. Масалан, волейболда сакраш чидамкорлиги, тезкор чидамкорлик, куч чидамкорлиги ва ўйин чидамкорлиги махсус чидамкорлик таркибига киради.

Ёш спортчиларда, айниқса уларни спорт малакаларига дастлабки ўргатиш босқичида, чидамкорлик сифатини ривожлантириш ҳаракатли ўйинлар ёрдамида амалга оширилса, ушбу жараён ўта самарали кечиши кўпгина тадқиқотчилар томонидан эътироф этилган. Шунинг учун мен ўз диплом ишимда волейбол билан эндигина шғулланишни бошлаган 10-12 ёшли болалар чидамкорлигини оширишда юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарасини аниқлашни мақсад қилиб олдим.

Ушбу мақсадни амалга ошириш педагогик тадқиқот ёрдамида ҳал этилди. Олинган натижалар 4 жадвалда қайд қилинган.

Тадқиқот давомида қўлланилган 4x10 м га мокусимон югуриш тест машқи нафақат тезкорлик (махсус тезкорлик) сифатини баҳолашга мўлжалланган эди (3 бобнинг 3.2.2.

бандига қаранг), балки ёш волейболчиларни махсус чидамкорлигини аниқлашга ҳам қаратилган эди.

Жадвал 4

**Педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин чидамкорлик сифатини ўзгариши. n=10 тадан**

№	Тест машқлари	Гуруҳлар	
		Назорат	Тадқиқот
1.	4x10 м га моқисимон югуриш (с)	10,4±0,7	11,2±0,5
		10,1±0,9	9,8±0,4
2.	1600 м га югуриш	9,6±0,6	9,3±0,2
		9,8±0,7	8,2±0,4

Жадвалдан кўриниб турибдики, шу тест асосида аниқланган махсус чидамкорлик назорат гуруҳида педагогик тадқиқотдан аввал 10,4±0,7 сония даражасида ифодаланган бўлса. Тадқиқот муддати тугаганидан сўнг ушбу кўрсаткич салгина яхшиланди ва 10,1±0,9 сонияни ташкил этди. Умумий чидамкорлик (1600 м га югуриш) тадқиқот бошланишида 9,6±0,6 сонияга тенг бўлди, тадқиқот муддатидан сўнг деярли ўзгармай қолди (9,8±0,7).

Тадқиқот гуруҳида юқорида қайд этилган кўрсаткичлар қуйидагича кўринишда бўлди: 4x10 м га югуриш тадқиқотдан олдин - 11,2 с, тадқиқотдан кейин – 9,8 с; 1600 м га югуриш: 9,3 с ва 8,2 с. Демак, биринчи тест бўйича югуриш тезлигининг ортиши - 1,4 с, иккинчи тест бўйича – 1,1 с.

Кўриниб турибдики, назорат гуруҳида махсус ва умумий чидамкорлик 6 ой давомида ҳам деярли яхши томонга ўзгармади. Айтиш мумкинки, машғулотларни амалдаги дастур асосида ташкил қилиш, яъни чидамкорликни оширишда қўлланиладиган оддий стандарт жисмоний машқлар шу сифатларни самарали шакллантириш «кучи»га эга эмас экан.

Аксинча, 6 ой давомида тадқиқот гуруҳида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар чидамкорлик сифатини сезиларли даражада ўсишига олиб келди.

Натижаларнинг бир-биридан фарқи, назорат ва тадқиқот гуруҳларида қайд этилган махсус ҳамда умумий чидамкорлик кўрсаткичларининг ўзгариш даражаси 3-диаграммада акс эттирилган. Диаграмма мувофиқ 4x10 м га моксимон югуриш назорат гуруҳида фақатгина 0,3 сонияга ортган бўлса, 1600 м га югуриш ҳатто 0,2 сония миқдорида салбий томонга ўзгарди.

Тадқиқот гуруҳида эса, аксинча, ўрганилаётган чидамкорлик сифатлари сезиларли равишда ижобий кўринишга эга бўлди. Бинобарин, педагогик тадқиқот учун саралаб олинган ва мураккаблаштирилган ҳаракатли ўйинлар чидамкорлик сифатларини ривожлантиришда муҳим амалий аҳамиятга эга экан.

## ҲУЛОСА

1. Мавзуга оид адабиётлар таҳлиliga асосан шу нарса маълум бўлдики, волейбол тўғарагида энди шуғулланишни бошлаган болалар машғулотларида жисмоний сифатларни ривожлантиришга мўлжаллаб мураккаблаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш масаласи йўлга қўйилмаганлиги аниқланди. Адабиётларда келтирилган маълумотларга кўра жисмоний сифатларни шакллантиришда ва спорт маҳоратини такомиллаштиришда мослаштирилган ҳаракатли ўйинларнинг амалий аҳамияти беқиёс эканлиги эътироф этилган.

2. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни машғулотлар давомида қўллаш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволномага биноан тренер-респондентларнинг аксарият қисми ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларга кам эътибор қилишлари исботланди.

3. Волейбол тўғарагида энди шуғулланишни бошлаган 10-12 ёшли болаларда тезкорлик, махсус ва умумий чидамкорлик сифатлари етарли даражада ривожланмаганлиги кузатилди.

4. Педагогик тадқиқот натижаларига кўра, машғулотларда қўлланилган «Оқ теракми, кўк терак?» ва «Ўрдаклар ва овчилар» каби ҳаракатли ўйинларнинг

мураккаблштирилган вариантлари тадқиқот гуруҳида тезкорлик, махсус ва умумий чидамкорлик сифатларини сезиларли даражада ўсишига олиб келди. Аксинча, шу кўрсаткичлар машғулотларда оддий стандарт машқлардан фойдаланган назорат гуруҳидаги болаларда ушбу сифатлар 6 ой давомида деярли ўзгармади.

5. Педагогик тадқиқот натижалари тадқиқот гуруҳида қўлланган ҳаракатли ўйинларнинг мураккаблштирилган вариантларини ёш спортчиларни тайёрлашда ва хусусан тезкорлик, махсус ҳамда умумий чидамкорлик сифатларини ривожлантириш жараёнига тадбиқ этиш зарурлига эътибор қаратади.

## АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. Т., «Ўзбекистон». 2000 й
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони. Т., 24.10.2002 й
3. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов. Педагогик таълим, Тошкент., №2, 2003 й
4. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Тошкент., Ибн Сино, 1991
5. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент 1993 й
6. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. М., «Медицина» 1982 й
7. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск. «Полымя» 1895 й.
8. Вайнбаум С.Я. Жисмоний тарбия гигиенаси. Т., Ўқитувчи. 1988 й
9. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС., 1983 й
10. Волейбол ўйинининг расмий қодалари. Тошкент., 2003 й
11. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987 й

- 12.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва., ФиС., 1988 й
- 13.Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. «Высшая школа» 1985 й
- 14.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва., ФиС., 1980 й
- 15.Зимкин А.В. Физиология. Минск. 1984 й
- 16.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник. 1991 й
- 17.Железняк.Ю.Д, Слупский Л.Н. Волейбол в школе. «Просвещение». 1989 й
- 18.Ивойлов А.В. Волейбол для всех. М., ФиС. 1994 й
- 19.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 й
- 20.Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва., «Просвещение», 1991 й
- 21.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
- 22.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, ФиС, 1982 й
- 23.Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988 йил
- 24.Филин В.П, Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987 й
- 25.[www. Sportbox.ru](http://www.Sportbox.ru)

26. [www. Stadion.com](http://www.Stadion.com)

27.