

GBPS



2025



**PUBLISHED DATE
04 OCTOBER 2025**

**QURBONOV G'AYRAT
REJAPOVICH**

**DEVELOPING SPECIFIC AGILITY IN
YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS
THROUGH ADAPTED GAMES**

[HTTPS://DOI.ORG/10.37547/GBPS-45](https://doi.org/10.37547/GBPS-45)

**MINISTRY OF HIGHER EDUCATION, SCIENCE AND INNOVATION OF
THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN
FERGANA STATE UNIVERSITY**

Qurbonov G‘ayrat Rejapovich

**DEVELOPING SPECIFIC AGILITY IN YOUNG
VOLLEYBALL PLAYERS THROUGH ADAPTED
GAMES**

(Monograph)

Fergana – 2025 year

ISBN: - 978-1-957653-56-3 DOI: - <https://doi.org/10.37547/gbps-45>

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI**

Qurbonov G‘ayrat Rejapovich

**YOSH VOLEYBOLCHILARDA MOSLASHTIRILGAN
O‘YINLAR ORQALI MAXSUS CHAQQONLIKNI
TARBIYALASH**



Farg‘ona -2025

ISBN: - 978-1-957653-56-3 DOI: - <https://doi.org/10.37547/gbps-45>

UDK: 796.071:072:07.1/2

BBK: 75.59

X 20

ISBN: - 978-1-957653-56-3

DOI: - <https://doi.org/10.37547/gbps-45>

Author: Kurbanov G‘ayrat Rejapovich – Associate Professor of the Department of Types of Sports Activities. p. 86.

Annotation

This monograph presents a scientific study on the effectiveness of adapted movement and traditional national games in improving the physical preparedness of 10–12-year-old volleyball players. The main focus is placed on the possibilities of purposeful use of movement games to develop speed and specific agility qualities in young athletes. The educational and functional significance of national and movement games, the role of physical qualities in volleyball training, and their application in practical sessions are theoretically analyzed and clearly demonstrated. Research methods included the analysis of scientific literature, questionnaires, anthropometric measurements, testing, pedagogical experiments, and mathematical-statistical analysis tools. Based on the experimental results, it was found that training programs designed on the basis of national games yielded higher outcomes in developing speed and agility qualities among 10–12-year-old athletes compared to traditional methods. Practical recommendations for improving the training of young athletes were developed on the basis of the research materials.

Responsible Editor: **Usmonov Z.N.** – Associate Professor of the Department of Types of Sports Activities, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

Reviewers: **Xasanov A.T.** – Associate Professor of the Department of Theory of Physical Education, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

Norqulov D.R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor

This monograph was discussed at the meeting of the Department of Theory and Methodology of Sports Games of Fergana State University on August 29, 2025, and was recommended for publication.

UDK: 796.071:072:07.1/2.

BBK: 75.59

X 20

ISBN: - 978-1-957653-56-3

DOI: - <https://doi.org/10.37547/gbps-45>

Muallif: Kurbanov G‘ayrat Rejapovich – Associa Sport faoliyati turlari kafedrası dotsenti. p. 86

Annotatsiya

Mazkur monografiyada 10–12 yoshli voleybolchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda moslashtirilgan harakatli va milliy o‘yinlarning samaradorligi ilmiy asosda tadqiq etilgan. Asosiy e‘tibor sportchi bolalarda tezkorlik va maxsus chaqqonlik sifatlarini shakllantirishda harakatli o‘yinlardan maqsadli foydalanish imkoniyatlariga qaratilgan. Ishda milliy va harakatli o‘yinlarning tarbiyaviy va funksional ahamiyati, voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlar roli nazariy jihatdan tahlil qilingan hamda ularning amaliy mashg‘ulotlardagi o‘rni aniq ko‘rsatib berilgan. Tadqiqot metodlari sifatida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa, antropometrik o‘lchovlar, testlar, pedagogik tajribalar va matematik-statistik tahlil vositalari qo‘llanilgan. Tajriba natijalariga ko‘ra, milliy o‘yinlar asosida tuzilgan mashg‘ulotlar dasturi 10–12 yoshli sportchilarda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda an‘anaviy usullarga nisbatan yuqori natijalarni bergani aniqlangan. Tadqiqot materiallari asosida yosh sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Mas‘ul muharrir: **Usmonov Z.N.** – Sport faoliyati turlari kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Taqrizchilar: **Xasanov A.T.** – Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Norqulov D.R. – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Mazkur monografiya Farg‘ona davlat universiteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining 2025- yil 29-avgustdagi 1-yig‘ilishida muhokama qilinib, nashrga tavsiya etilgan

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko'tarilishi yosh avlodu, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilimi va malakasi, balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Hozirgi davr taqdirini va uning istiqbolini ijobiy hal etish, qaysi sohada bo'lishidan qat'iy nazar har bir fuqarodan serg'ayratlik, tadbirkorlik, uddaburonlik va ishbilarmonlik kabi xislatlarni talab qiladi. Mazkur xislatlar zahirida esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatleri yotadi. Albatta, bu sifatleri faol maqsadli shakllanishi o'z-o'zidan vujudga kelmaydi, balki insonning ontogenetik taraqqiyoti jarayonida sport yoki jismoniy tarbiya bilan muntazam va rejaga muvofiq shug'ullanish evaziga amalga oshiriladi. Ma'lumki, bunday tadbirlar mutaxassislarining maslahat, tavsiya, nazorati va ko'rsatmalari yoki umuman rahbarligi asosida tashkil etilishi darkor. Aks holda – ko'r-ko'rona, maxsus bilimlarga ega bo'lmasdan o'zbilarmonlarcha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'ngilsiz natijalarga olib kelishi ehtimoldan holi emas.

Darhaqiqat, so'nggi yillar mobaynida mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirish va yosh iste'dodli sport rezervlarini tayyorlash borasida juda katta islohatlar joriy etildi, ko'dan-ko'p bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Sport bilan muntazam shug'ullanish va amaldagi rasmiy qoidalar asosida mahalliy hamda Respublika musobaqalari o'tkazish uchun barcha shart-sharoitlar yaratildi [1,2,3].

Navbatdagi masala hozirgi kunda hamda yaqin kelajak ichida shu farmon va qaror talablari bilan belgilangan pirovard maqsadlarni amalga oshirish lozim. Ma'lumki, ushbu doiradagi asosiy strategik muammo – bu yosh, raqobat bardosh sportchilar tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslarini yaratishdan iborat. Ammo mazkur jarayon o'zining tashkiliy-texnologik jihatlaridan o'ta murakkab, keng qamrovli va ko'p qirrali muammolar tarkibiga mansub bo'lib, bosqichma-bosqichlik hamda izchillik tamoyillari asosida tashkil etilishi zarurligi taqozo etadi.

Ushbu diissertatsiya voleybolchilarni dastlabki tayyorlash bosqichida sport mahoratining shakllanishiga bevositi aloqador bo'lgan maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish usullar samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Albatta, bu borada talaygina ilmiy-nazariy fikr-mulohazalar va pedagogik tadqiqotlar haqidagi ma'lumotlar ko'plab ilmiy adabiyotlarda o'z o'rnini topgan [4, 9, 11,12, 13,17, 24].

Ammo, voleybol sport to'garagida endi shug'ullanishni boshlagan 10-12 yoshli o'quvchilarda jismoniy sifatlarini muayyan milliy harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligiga oid ilmiy – tadqiqotlar hozirgi kunda yetarli emas.

Sport amaliyotida, jumladan sportchilarni dastlabki tayyorlash bosqichida sport mahoratining poydevori bo'lmish jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati aksariyat hollarda umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash ustunligiga asoslanganligi ko'zga tashlanadi. Vaholanki, bunday mashqlarga zo'r berish ma'lum salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Chunki, ushbu mashqlarning muayyan hajm, shiddat va davomiylikda standartlashtirilib qo'llanilishi har doim ham bolalarning jismoniy va funksional holatlari darajasini e'tiborga olish imkoniyatini bermaydi. Binobarin, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning bunday uslubiyati o'quvchida zo'riqish, tez charchash holati, hatto kasallik alomatlariga olib kelishi mumkin. Bunday asoratlarni oldini olish hamda jismoniy sifatlarni «bezarat» rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlarning ustunligi kuzatilgan [4,5,7,9,14,20,21]. Lekin, qaysi o'yinlar ko'proq ana shunday ustunlikka ega?

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Umumiy va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish natijasida aniqlandiki, bizning sharoitda voleybol bilan boshlang'ich tayyorlov guruhi shug'ullanuvchilarining maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish mavzusi yetarlicha o'rganilmagan.

Mashg'ulot tashkil etishda zamonaviy usullarni qo'llash va ularning shakllari masalalariga doir ilmiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish shunday xulosaga kelish imkonini beradiki, o'quvchilarni chidamliligini oshirish muammosi jiddiy ilmiy, maqsadli pedagogik tadqiqotlar predmetiga aylanmagan [9,10,12,15,17,19,22,23].

Sohaning taniqli mutaxassislari Yu.D.Jeleznyak, (1994), Yu.Kleshev (1995), L.R.Ayrapetyans (2006), A.A.Po'latov, Sh.X.Isroilov, (2007) tomonidan voleybol o'yini texnikasi, taktikasi va yuqori mahoratli voleybolchilarni tayyorlash masalalari o'rganilgan.

Tadqiqot maqsadi: dastlabki o'rgatish bosqichida 10-12 yoshli voleybolchilarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish uchun tanlangan milliy o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yosh sportchilarni tayyorlashda xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish darajasini o'rganish;
2. Yosh sportchilar maxsus chaqqonlik va maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda tanlab olingan harakatli o'yinlar samaradorligini aniqlash;
3. Tadqiqot natijalari asosida uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni yosh sportchilar amaliyotiga tadbiq qilish;
4. Voleybol bilan shug'ullanuvchi boshlang'ich tayyorlov guruhi mashg'ulotlari uchun namunaviy ishlanmalar ishlab chiqish.

Tadqiqot ob'yekti va predmeti: bolalar va o'smirlar sport maktablarining voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni.

Tadqiqot farazi. Faraz qilindiki, agar voleybol bilan boshlang'ich tayyorlov guruhi shug'ullanuvchilarining maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga imkon beruvchi milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish bilan ishlab chiqilgan dasturdan foydalanilsa, jismoniy tayyorgarlik jarayoni samaraliroq kechadi.

Ishning ilmiy yangiligi:

- muayyan milliy o'yinlar majmuasi tanlab olindi va sinab ko'rildi;
- tanlab olingan o'yinlar samaradorligi aniqlandi;
- maxsus chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini shakllantirishda hamda maxsus jismoniy mashqlarga nisbatan tanlab olingan milliy o'yinlar ustunligi aniqlandi;
- voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchi bolalar foydalanish uchun maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish dasturi ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Olingan tadqiqot natijalari voleybol bilan boshlang'ich tayyorlov guruhi shug'ullanuvchilarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini to'ldiradi. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga asoslanib, voleybol bilan shug'ullanuvchi boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (10-12 yosh) uchun maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish dasturidan foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Natijalarning joriy qilinishi. Tajribada asoslab berilgan voleybol bilan shug'ullanuvchi boshlang'ich tayyorgarlik guruhi (10-12 yosh) uchun maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish dasturi Farg'ona shahridagi 1-BO'SM tarbiyalanuvchilari mashg'ulotlari jarayoniga joriy etildi. Bu soha bo'yicha shug'ullanuvchilarni tayyorlashda o'quv jarayoni samaradorligini oshirish imkonini berdi.

Ishning sinovdan o'tishi. Tadqiqot materiallari yuzasidan Xalqaro konferensiyalarda ma'ruzalar qilingan. Dissertatsiya Farg'ona davlat universitetining «Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti» kafedrasida muhokama qilingan.

Natijalarning e'lon qilinganligi. Dissertatsiyaning eng ahamiyatli natijalari 2 ta ilmiy ishlarda, ya'ni Xalqaro va Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallarida chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya 81 sahifadan iborat kompyuterda terilgan matnda bayon qilingan va kirish, 3 ta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati, 2 ta ilova, 6ta jadval, 3 ta rasmni o'z ichiga olgan.

I BOB. MILLIY, HARAKATLI O‘YINLAR JISMONIY TARBIYANING VOSITASI SIFATIDA

1.1. Milliy va harakatli o‘yinlarimizning sog‘lom bolani tarbiyalashdagi o‘rni

Milliy istiqlol g‘oyasi va mafkurasi xalqning asriy maqsadlarini ifodalaydigan, o‘tmish va kelajakni bir-biri bilan uzviy bog‘laydigan, uning ezgu-istaklarini amalga oshirishga xizmat qiladigan g‘oyalar tizimi bo‘lib, asosan xalqimizning asrlar davomida shakllangan yuksak ma‘naviyati, an‘ana, udumlari va ajdodlarimizning o‘lmas merosidan oziqlanadi.

Prezident Sh.M.Mirziyoyev ta’kidlaganidek, “Jamiyatimiz o‘z oldiga qo‘ygan ezgu vazifalarni aniq va ravshan belgilab olmasdan turib, millatimizning asriy an‘ana va urf-odatlarini, o‘zligimizning asosiy xususiyatlarini mujassam etadigan milliyligimizni shakllantirish mumkin emas” [4,5].

Hozirgi davrda milliy istiqlol mafkurasini shakllantirish hamda uni yurtimizda yashayotgan barcha kishilarning ma‘naviy boyligiga, dunyoqarashning manbaiga aylanishiga erishish biz uchun eng asosiy vazifa bo‘lib turibdi.

O‘rta Osiyo xalqlari ma‘naviyat, madaniyati, urf-odati, milliy o‘yinlari, dostonlari, tasviriy san‘at buyumlari, xalq og‘zaki ijodiyotining turli joylarda milliy qadriyatlar sifatida ifoda topganligiga guvohmiz. Dostonlardagi Alpomish, Oybarchin, To‘maris, Oysuluv, Avazxon, Rustam kabi siymolar va tarixiy shaxslar orqali vatanga sadoqat, do‘stga bo‘lgan mehr-oqibat, jismonan sog‘lom, polvon, chavondoz, mergan yigit va qizning jasorati kuylangan. Eng muhim tomonlari shundaki, qadim zamonlarda ham “Navro‘z”, “Hosil bayrami”, sayl, hayitlar, to‘ylar, turli udumlar, milliy qadriyatlar xalqning turmush madaniyati bo‘lgan kurash, qiz quvdi, uloq, dorboz, tortishish bilak kuchini sinash va turli xildagi harakatli o‘yinlar keng qo‘llanilgan.

Buyuk allomalarimiz Farobiy, Al-Xorazmiy, Umar Xayyom, Abulqosim Firdavsiy, Beruniy, Rudakiy, Ibn Sino kabi faylasuf, tabib, donishmand olimlarning asarlari ilmiy pedagogik meroslari, ma‘naviyatimiz, milliy qadriyatlari va madaniyatimizning negizini tashkil qiladi. Ularning asarlarida ham jismoniy

tarbiya, umuman, barcha faol harakatlar sog'liq va uzoq umr ko'rishning omili sifatida ifoda etgan. Bu ham ma'naviyatimiz ma'rifatimiz va madaniyatimizning negizi jismoniy tarbiyaning qiymati bebaholigidan dalolatdir.

A.Navoiyning qaysi bir asarini o'qimgan undagi qahramonlarning har tomonlama yetuk, insonda mavjud bo'ladigan sifat va qobiliyatlarning nihoyat darajada garmonik mujassamlashganini ko'ramiz. Navoiy qahramonlari nihoyat darajada tadbirkor, aqlli, bilimli, farosatli bo'lishi bilan birga chiniquqan, chidamli, kuchli va har qanday qiyinchilik oldida tiz cho'kmaydigan kishilar sifatida namoyon bo'ladi. Navoiy o'zi yaratgan qahramonlari obrazi orqali kelajak avlodlarimizga tarbiya berishda pedagogik faoliyatimizda nimalarga e'tibor berish zarurligini XY asrdayoq to'lig'icha ko'rsatib bera olgan. U o'z asarlarida yoshlarning dunyoviy bilimlarini chuqur egallashga, hayotiy zarur jismoniy qobiliyat va sifatlarni muntazam mashq qilish bilan rivojlantirib borish va ulardan turmushda foydalana bilishga chaqirgan.

Milliy va ma'naviy qadriyatlarning tamal toshi sanalgan Qur'oni Karim, Hadis, Amir temur tuzuklari, Ulug'bekning "Zij ko'ragoniy"si, A.navoiyning "Xamsa"si hozirgi kunda qayta-qayta o'rgatilmoqda va ma'nolari chaqilmoqda. Tarixdan bizga ma'lumki, o'zini tanigan, milliy urf-odatlarini va milliy o'yinlarini yo'qotmagan xalqlar har doim muvaffaqiyatga erishgan.

Ma'naviy meros qadim zamonlardan beri ajdodlarimiz, ota-bobolarimizdan bizgacha yetib kelgan ma'naviy boyligimiz siyosiy, falsafiy, huquqiy va diniy qarashlar, ahloqiy me'yorlari, ilm-fan yutuqlari, tarixiy, badiiy va san'at asarlari mavjuddir. Milliy va ma'naviy qadriyatlarimiz va boyliklarimiz inqilobiy yo'l bilan hosil qilinadigan hodisa emas, u jamiyat taraqqiyotining barcha bosqichlarida uning ehtiyojlari tufayli yuzaga keladi va o'sha davr hayotini aks ettiradi, u jamiyat yo'qolishi bilan yo'qolib ketmaydi, keyingi avlodlar uchun ma'naviy meros bo'lib qoladi. Har bir avlod ma'naviyatni yangidan yaratmaydi, ma'naviy merosga tayanadi.

Xalqimiz haqli ravishda milliy qadriyatlari bilan faxrlana oladi. Chunki uzoq tarixlarga guvoh bo'lgan milliy sport turlari va xalq o'yinlari faqat bahslar,

musobaqa va bellashuvlardangina iborat emas. Bu qadim an'analar jismoniy barkamollikning muhim manbai ekanligi bilan qiziqarlidir.

Shunday qilib, xalqimizning ilmiy, adabiy, didaktik merosi manbalarida jismoniy sog'lomlik hamda bu sohadagi hunarlarga katta e'tibor berilgan. Jismoniy tarbiya aqliy va ahloqiy tarbiya bilan chambarchas birlikda qaralgan. Shuning uchun ularni o'rganish yoshlarni mardlik, jasurlik, ota-bobolarimizning ilmiy merosi, o'zbeksa odob-ahloq, mardlik va jasurlikka, mehnat tarbiyasiga asos qilib olingan ma'naviy fazilatlar haqida ham juda ko'p ma'lumotlar mavjud. Masalan: buyuk bobokolonlarimizdan Zahiriddin Muhammad Bobur o'zining "Boburnoma" asarida o'zbeklarga xos bo'lgan ko'plab ahloqiy va irodaviy fazilatlarni tasvirlaydi.

Bular ota-onalarga va farzandlariga mehribonlik, vatanga va yorga muhabbat, halollik va iymonli, bironing haqiga xiyonat qilmaslik, sog'liq va savodxonlik, shirin so'zlik, do'stlarga oqibatlilik, mardlik va jasurlik, ozodlik ilmini qadrlash shular jumlasidandir.

Ota-bobolarimizdan xalqimizga meros qolgan saxiylik mehmondo'stlik, rostgo'ylik, tantilik, sadoqatlilik, poklik hamda halq o'yinlari hisoblanadi. Yaxshi xislatlarni ta'lim jarayonida yosh avlodda shakllantirish, ular ruhiyatini xalq durdonalari bilan boyitish milliy qadriyatlardan oqilona foydalanishga e'tiborni qaratish lozim.

Milliy ma'naviy boyligimizni, xalq o'yinlarini yoshlar o'rganishlari va egallashlari uchun, uning bebaho durdonalarini keng ko'lamda namoyon qilish, bular to'g'risida yoshlar ongigna muayyan bilimlarni singdirishimiz lozimdir. Bu orqali yoshlar ma'naviyati va ruhiyatiga, aql-zakovatiga tetiklik bahsh etadi va uni yaxshilik, samimiylik sari yetaklaydi.

Tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, yoshlarga ta'lim tarbiya berish bilan bir qatorda ularda milliy urf-odatlarimiz, o'yinlarimiz ko'nikmalarini singdirish orqali talabalarning bilim va malakalari mustahkam bo'lishga erishiladi.

Turli davrlarda (u qaysi ijtimoiy tuzumga mansub bo'lmasin), taraqqiyotning turli bosqichlarida jamiyatning sog'lom ruhini tarbiyalash, rivojlantirish, hayotiy zarurat deb qarab kelingan. Jumladan, badan tarbiyasiga insoniyat tomonidan

ajralgan va ajratilib kelinayotgan e'tibor o'zining ko'hnaligi va mahorati bilan kishini hayratga soladi.

Sportning tarixi nechog'lik o'tmishga boy bo'lmasin, bizgacha yetib kelgan qo'lyozmalar, nodir asarlar va obidalaridan ma'lumki, hayot muhim qadar bo'lgan ushbu ijtimoiy sohaning umri balki, o'sha asarlarning umridan ziyodroqdir. Yevropa xalqlari sport musobaqalari tarixini bevosita yunon mifologiyasi bilan bog'lasa, Osiyo xalqlari o'zlarining ertagu-rivoyatlari, afsonalari zahirida yashab kelgan mardlik, ijtimoiy qahramonlik, g'ayrat kabi xislatlar, pahlavonlik, azamatlik va bahodirlik singari fazilatlarida mujassam etgan. Bejiz emaski, "Uch og'ayni botirlar", "Malikai Xusniobod" kabi yuzlab ertaklarda, "Alpomish", "Oysuluv" dostonida madh etilgan qahramonlarni o'zida jo etmoqqa shaylangan ne-ne yurt o'g'lonlari va qizlarning nomi abadul-abad boqiydir.

Milliy mustaqillik o'zbek xalqining qo'lga kiritilgan buyuk yutug'i bo'lib, uning natijasida halqimiz o'zligini anglash, o'tmish, meros, odat, an'ana, udum, til, diniy e'tiqod kabi qadriyatlarni qaytadan tiklash va tatkomillashtirish sharafiga muyassar bo'ldi.

Hozirgi asosiy vazifa esa har bir kishida, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlodda ularga nisbatan hurmat-sadoqatni tarbiyalashdan iboratdir. Yuqoridagi qadriyatlarimiz orasida milliy tilimizni rivojlantirish va yoshlarda unga nisbatan to'g'ri munosabat, e'tibor hamda hurmat hissini shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Har bir millat eng avvalo farzandlarini sog'lom qilib tarbiyalash to'g'risida qayg'uradi. Xalq harakatli o'yinlarni xalq yaratgan. Shuning uchun o'yinlarning kelib chiqishi jihatdan etnik ruhiy xususiyatga ega. Butun bir xalqni yo'qotib bo'lmagani kabi uning urf-odatlarini va an'analari, marosim va o'yinlarini ham yo'qotib bo'lmaydi. Xalq harakatli o'yinlari asrlar osha har qanday to'siqlarni yengib yashab kelmoqda va yashayveradi.

Toshkentning etno-ruhiyatiga bir nazar tashlaydigan bo'lsak, xalq harakatli o'yinlari o'zining xilma-xilligiga qaramasdan, umumiy qonuniyatlarga bo'ysinadi. Shu bilan birga, vohaning mavjud an'analari, ishlab chiqarish usullari, xalqning

xarakteri va iqlim jarayonlariga bog‘liqdir. Ushbu o‘yinlar bolalarda iroda sifatlarini shakllantiradi, ma’naviy sifatlarni, ayniqsa kattalarga hurmat, jismoniy baquvvatlik, sog‘liq, odillik, mardlik, bir-biriga o‘zaro yordam kabi fazilatlarni tarbiyalashda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Toshkentda hozirga qadar o‘ynaladigan xalq harakatli o‘yinlardan “Arg‘imchoq”, “Arqon tortish”, “Qirq tosh”, “Otib qochar”, “Oq terakmi – ko‘k terak”, “Ko‘p tosh”, “Oq suyak”, “Bobil taka”, “Eshak mindi”, “Do‘lki”, “Chillak”, “Kes-kes” kabi o‘yinlar o‘zbek xalq qadriyatlarining ajralmas qismidir.

Xalq harakatli o‘yinlarda har bir xalqning azaliy qadriyatlari, milliy an‘ana, urf-odatlar o‘z aksini topgan bo‘ladi. Shu jumladan, o‘zbekona o‘yinlarda xalqimizning ko‘p yillar davomida to‘plagan boy madaniy merosi, bolalarni jismoniy baquvvat va aqlan barkamol qilib tarbiyalashdek faqat o‘zbeklargagina xos bo‘lgan tarbiyaviy tamoyillarimiz o‘z aksini topgan.

Xalq harakatli o‘yinlari o‘zining xilma-xilligiga qaramasdan umumiy qonuniyatlarga bo‘ysinadi, shu bilan birga an‘analarga, ishlab chiqarish usuliga, iqlim sharoitlariga bog‘liq bo‘lgan, o‘ziga xos xususiyatlarga ham ega.

Ular irodani tarbiyalashni ta‘minlaydi, ma’naviy sifatlarni, ayniqsa kattalarga hurmat, samimiylilik, qat‘iylilik, odillik, o‘zaro yordam kabi fazilatlarni shakllantiradi.

O‘zbek xalqi milliy qadriyatlarining eng asosiy tarkibiy qismlaridan hisoblangan an‘anaviy xalq harakatli o‘yinlari ko‘p turlarga va keng ko‘lamda tarbiyaviy mazmunga ega. Xalqimiz ma’naviyati silsilasini yoshlar qalbi va ongiga singdirishda an‘anaviy o‘yinlarning o‘rni beqiyosdir.

Milliy bayram va boshqa udumlarimizga qilingan tazyiqlar salbiy ta‘sirini ko‘rsatdi. Xalqimizning ming yillik tarixi davomida shakllanib, sayqallanib kelgan va katta-yu kichikka birdek quvonch ulashgan o‘yinlarning ko‘pi unutilib yuborildi.

Mustaqillikdan so‘ng unutilgan ko‘p o‘yinlarga qayta hayot bag‘ishlash imkoniyati yaratilmoqda. Otasi yoki bobosi o‘ynagan o‘yinni o‘ynash bolada o‘z

avlodiga bo'lgan mehrini tarbiyalaydi. Hozirgi kunda esa o'yinlarni tanlab jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritish payti keldi.

Sog'lom, bilimdon, zukko va farzandlari ko'p bo'lgan xalq albatta o'zining buyuk kelajagini barpo etadi. Shu boisdan ham barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim garovi – xalq an'anaviy o'yinlarining ommaviyligini ta'minlash, uni yanada rivojlantirishdir.

Xalq harakatli o'yinlarining sog'lom avlodni tarbiyalashdagi roli katta ekan, yoshlarni sog'lomlashtirish, umum-insoniy qadriyatlarni o'rganish va saqlash, vatanparvarlik, o'rtoqlik va do'stlikni tarbiyalash, milliy urf-odatlarimizni qadrlashga o'rgatib borar ekan, mutaxassislarimiz, tarbiyachilarimiz qancha izlansa oz.

Abdulla Avloniy o'z ijtimoiy va ahloqiy, ta'limiy qarashlari bayon etgan holda umuman “tarbiya” sarlavhasi ostida tarbiya turlari va uning xususiyatlari haqida fikr-mulohaza yuritib, uni to'rt turkumga bo'ladi:

1. “Tarbiyaning zamoni”.
2. “Badan tarbiyasi”.
3. “Fikr tarbiyasi”.
4. “Ahloq tarbiyasi”.

Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi ahloq, ilm-ma'rifatga ega bo'lish uchun badanni har tomonlama tarbiya qilish zarur.

1.2. Voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ahamiyati

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishi sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ishqobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro 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 muvafaqqiyat shunchalik “kulib” boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining

sifat va samaradorlik darajasini ko‘p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, chaqqonlik kuch, tezkor-kuchga bo‘lgan chidamkorlik, sakrashga bo‘lgan chidamkorlik, “texnik-taktik chidamkorlik” va hakozo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi. (15,18,20,21,23,24)

Ma’lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so‘z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo‘lsa, masalaning pirovard mohiyati va “mag‘izi” boshqa jismoniy sifatlarning 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 sifatlarning o‘zaro uzviy bog‘liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilashgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko‘rsatkichlarni shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo‘lgan aks javob reaksiyasi) ob’yektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o‘quv-trenirovka jarayonida qo‘llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug‘ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e’tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi [6,7,8,19,21,24].

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakt funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog‘liq tomoniga alohida e’tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o‘rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Yu.D.Jeleznyakning [18] fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sogʻligʻini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash ham yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimolda holi emas. Chunki, har bir sport turining oʻziga hos va oʻziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turiga koʻproq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni oʻynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega boʻladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turiga maʼlum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan hulosaga kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-koʻpmi, lekin muhim «ulushi» mavjud boʻladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning voleybol turida, ayniqsa, yaqqol koʻzga tashlanadi.

Sport sohasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida eʼtibor qaratilgan .

Soʻnggi yillarga kelib olimlar oʻrtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni oʻrni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bogʻliqligi hamda ularni sport mahoratiga boʻlgan taʼsiri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uygʻotib bormoqda [4,5,12,13,14,22,24].

Avval isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini oʻzaro muvofiq tarzda shakllantirish borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy taʼsir etadi [15,16,20,22,23,24].

Soʻz jismoniy tayyorgarlik va hususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bogʻlab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada chaqqonlik va tezkorlik sifatiga alohida urgʻu berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida chaqqonlik va tezkor-kuch sifatlari hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan xujum zarbasini ijro etish uchun chaqqonlik va tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvafaqqiyatini ta'minlovchi omildir; kurashda esa mazkur sifat xujum yoki qarshi xujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda as qotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra voleybol bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat voleybolchilar yuksak darajada rivojlangan maxsus chaqqonlik va tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Voleybolda chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardan biridir. Bu borada taniqli tadqiqotchi-olim Yu.N.Klem'yev [21] diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlar keltiradi. Chunonchi, sport o'yinlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri – bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jrayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi.

Yu.N.Klem'yevning kuzatuvlariga qaraganda, voleybol bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari musobaqaning 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu voleybolchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlikni yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

S.V.Legonkovning [23] fikricha, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun voleybolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik

oʻrtacha shiddatda koʻp hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hakazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega boʻlgan voleybolchi «most» holatidan keskin halos boʻlish kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga muyassar boʻladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashgʻulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashgʻulotlar biroz toʻxtatib qoʻyilsa, bu sifat keskin yoʻqolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Voleybolida qoʻllaniladigan usullar(texnik) malakalarni oʻz egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni oʻzi ushbu sifatni toʻlaqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, boʻgʻimlarni choʻzish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qoʻllash kerak boʻladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zoʻrma-zoʻraki va keskin tarzda qoʻllangan mashqlar mushak, pay, boʻgʻimlarni shikastlanishiga, hatto ogʻir jarohatga olib kelishi mumkin [23].

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Taʼkidlab oʻtish joizki, oʻquv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli voleybolchilarni tayyorlash garovidir.

1.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli oʻyinlarning ahamiyati

“Yin” fenomeni inson hayotining deyarli tugʻilish bosqichidan boshlanadi deyish mumkin. Chaqaloq maʼlum sado, tovush va ishoralarga javob beradi: kuladi, aks harakat qiladi, muayyan narsalarni ushlashga intiladi. Vaqt oʻtishi bilan bu kabi taqlid va harakatlar mazmun, samara hamda sifat jihatlaridan shakllanib boradi. Keyinroq, bolalar qoʻrgan yoki bilgan oʻyinlarini oʻynagan holda

chopishda, sakrashda, aniq harakat qilishda (merganlik) musobaqalashadilar. Yʻyinlar bolalarning aqliy, estetik, jismoniy va funksional shakllanishida keng qamrovli ahamiyat kashf etadi.

Yʻyinlar oʻzining hammabopligi (universalligi), koʻp funksionalligi va keng taʼsirchanligi bilan hilma-hil toifalarga boʻlinadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakazo hislatlarni rivojlantiruvchi oʻyinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday oʻyin boʻlmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi majmuasi boʻladi.

Harakatli oʻyinlar oʻz mazmuni va mohiyati jihatidan sport oʻyinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli oʻyinlar sport oʻyinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan meʼyoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli oʻyinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni va yoshi jihatidan) oʻynash mumkin. Eng muhimi harakatli oʻyin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanishlar (nostandart harakat yoʻnalishi, qichqiriq, xushchaqchqlik va hakazo) ijobiy emosional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa oʻz navbatida sport mashgʻulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash sifatlarini “chetlab” oʻtishga yoki kechroq paydo boʻlishiga yordam beradi (1-jadval).

1-jadval

**Mashgʻulotlarda qoʻllanilgan harakatli va milliy oʻyinlarning
turkumlarga boʻlinishi**

Testlar	Jismoniy sifatlar	Oʻyinlar
30 m yuqori startdan yugurish, 60 m pastki startdan yugurish, 4x10 mokisimon yugurish	Teskorlik, chaqqonlik	Oʻzingni bayroqlaring, Ochiq joy, chiziqli estafeta, kun va tun, oq ayiqlar, oq terakmi – koʻk terak, yugiruvchilar
Koʻpsakrashlar (8 marta u oyoq bu oyoq bilan sakrash). Balandlikka va uzunlikka yugurib kelib sakrash	Tezkor- kuchlilik	Oyoq ostidagi arqonga, jardagi boʻri, Bogʻdagi quyonlar, tulki va tovuqlar, belgilar boʻyicha sakrashlar, Sakrash bilan bajariladigan-estafetalik, parashyutistlar, tushma
Tortilish, tayanchdagi	Kuch	Doiraga tort, Xoʻrozlar jangi, Doiradan

qo'llarni bukib yozish		chiqarib yubor, Juftlikda tortishish, to'ldirma to'plar bilan estafeta
------------------------	--	--

Hulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga hos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o'yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutafakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e'zozlash kabi xislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatli o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi.

Harakatli o'yinlar, shu jumladan xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakitimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o'yinlari ilmiy ob'yekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o'yinlar o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir qatorda yosh voleybolchilarni tayyorlashda, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar o'ta chegaralangan.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar evaziga amalga oshirilishi

mumkin. Bu borada ayniqsa chidamkorlik sifati, jumladan o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muhim ahamiyat kashf etadi. Jeleznyak Yu.D [19] ning fikriga ko'ra voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarning ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin (sakrash, o'yin, tezkorlik chidamkorligi) u faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umuman chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni taxlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bog'liqdir. Ushbu masalada yana bir muhim shartlardan biri shuki, jismoniy sifatlarning taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borishi lozim.

Voleybolchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etishgan:

- baland startdan 30 metrga yugurish;
- arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5m) ;
- qo'l-yelka va bel mushaklari kuchini aniqlash ;
- joydan turib yuqoriga sakrash;
- 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 uni «universal» kurashchilar.

D.I.Nesterovskiy [20] uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega voleybolchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) 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 taxliliy sharxi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali kurashchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo‘lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma’lumotlarning taxliliga ko‘ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta’sir etaolmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta’sir etishi ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin, o‘quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo‘llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e’tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo‘lishiga undaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko‘rsatkichlarni shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga

bo'lgan aks javobi reaksiyasi) ob'yektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

- sportchi jismoniy sifatlarini tanlagan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

A.T.Xasanovning [30] fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) shallantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda esa, ayniqsa, maxsus chaqqonlik va tezkorlik sifatleri ustivor bo'lib, o'quv-trenirovka jarayonida shu sifatleri harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish muhim rol o'ynaydi.



Jismoniy tayyorgarlik. 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 tayyorgar-ligining 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 yoʻnalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar boʻlib toʻp kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, toʻsiq qoʻyish kabi oʻyin malakalaridan iboratdir.

Maʼlumki, zamonaviy voleybolda barcha oʻyin malakalari aksariyat vaziyatlarda oʻta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, koʻkrakka yiqilib toʻpni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yoʻnalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish», toʻxtash, depsinish mashqlari alohida yoki oʻyin malakalarini ijro etish bilan qoʻllanilishi mumkin.

Maxsus kuchni rivojlantirish. Voleybolda qator oʻyin malakalari– toʻp kiritish, zarba berish, toʻsiq qoʻyish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qoʻl va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega boʻlishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy eʼtibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni oʻyin malakalari bilan bir vaqtda qoʻllanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni ogʻirlik moslamalari (oyoq va belga qoʻrgʻoshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka oʻrnatiladigan ogʻirlik moslama) va turli trenajorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qoʻllarda ushlab, bilak-kaft boʻgʻimida oʻng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu boʻgʻimda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;

- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);

- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;

- o'ng va chap qo'l bilan amortizatorida zarba malakasini taqlid qilish;

- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan "yurish", "siljib yurish", "sakrab yurish";

- shu holatda – turli yo'nalishlarga;

- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;

- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish va hokazo.

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 koordinasion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini 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 koordinasion 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 zahiralarining 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.

Voleybolida muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e’tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavgani turg‘un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolida 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. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish

uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

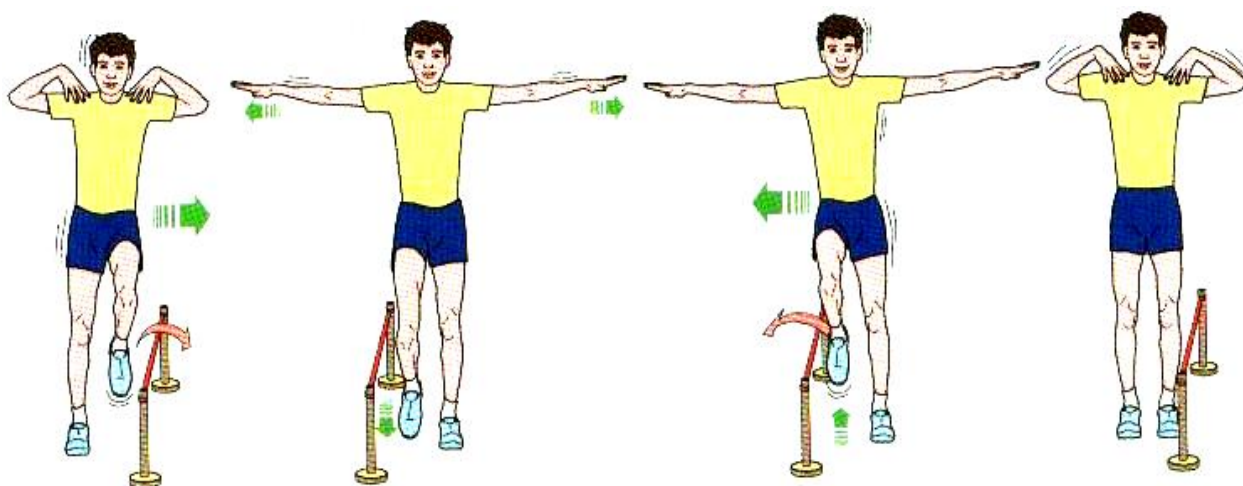
Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

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. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.
6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

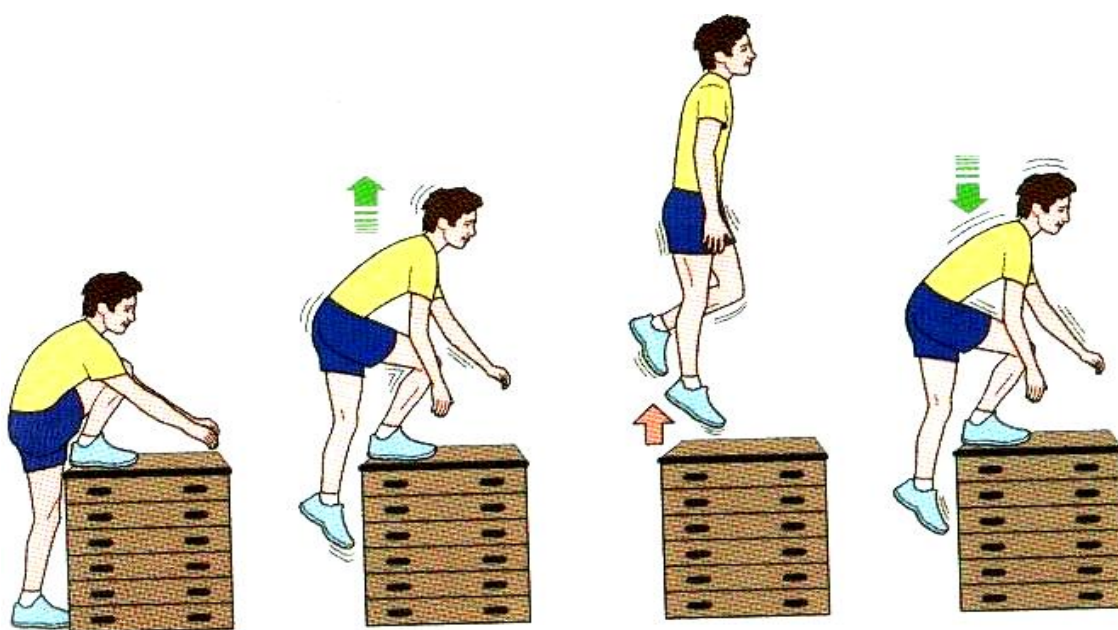
Sakrovchanlik. Voleybolda aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

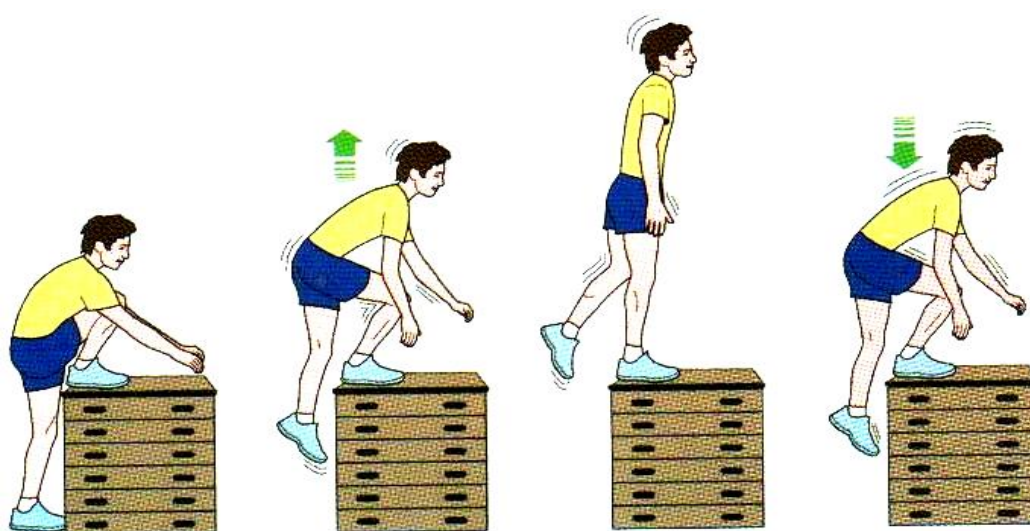
- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo (1,2,3,4,5,6-rasmlar).



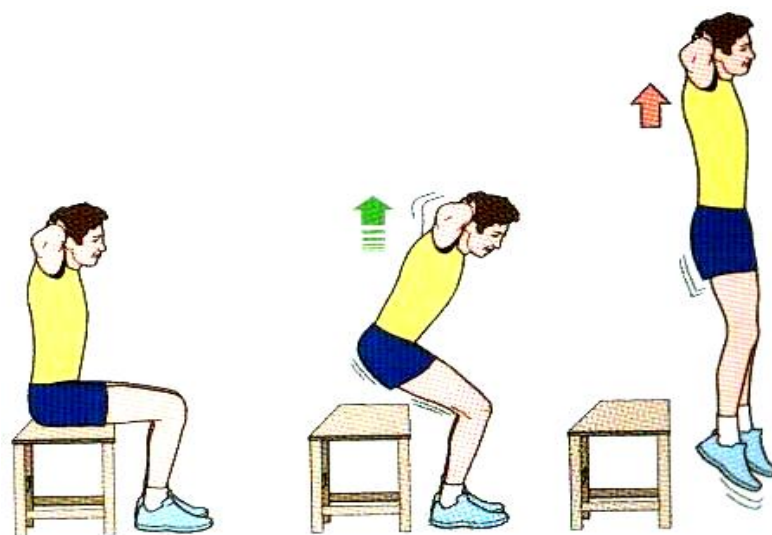
1-rasm



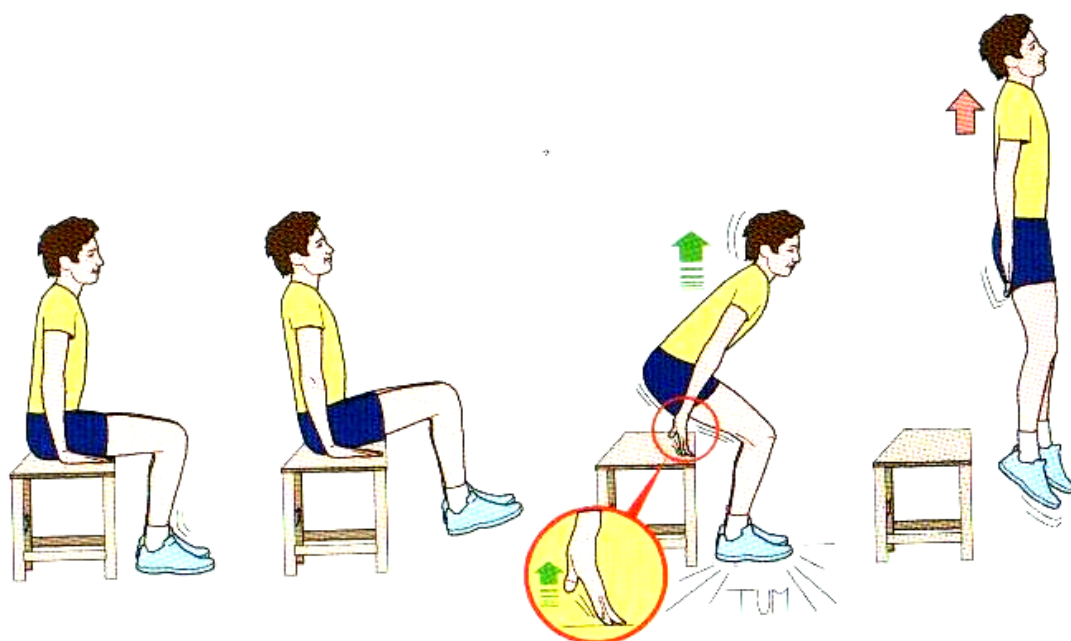
2-rasm



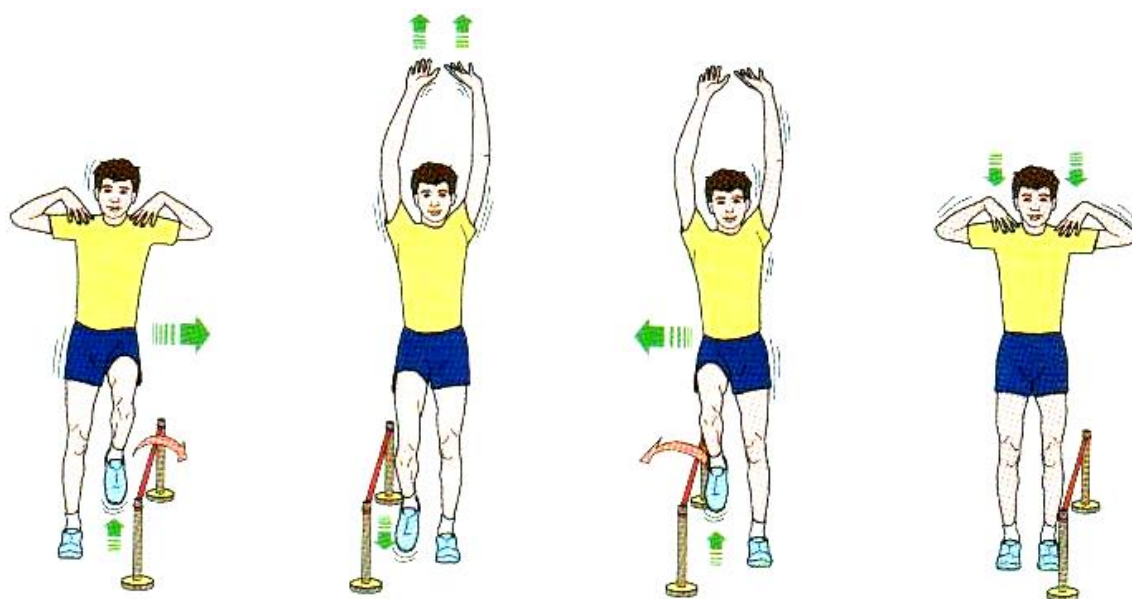
3-rasm



4-rasm



5-rasm



6-rasm

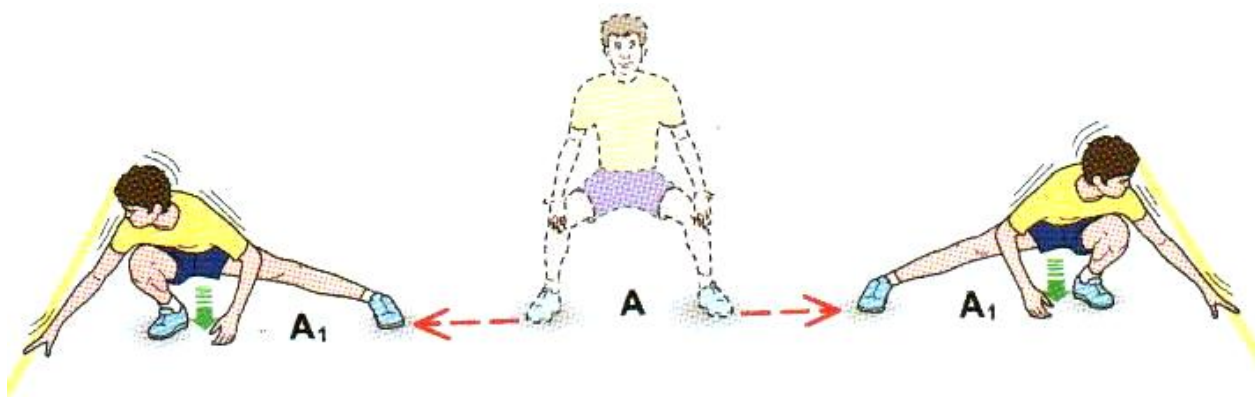
Maxsus tezkorlik. Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

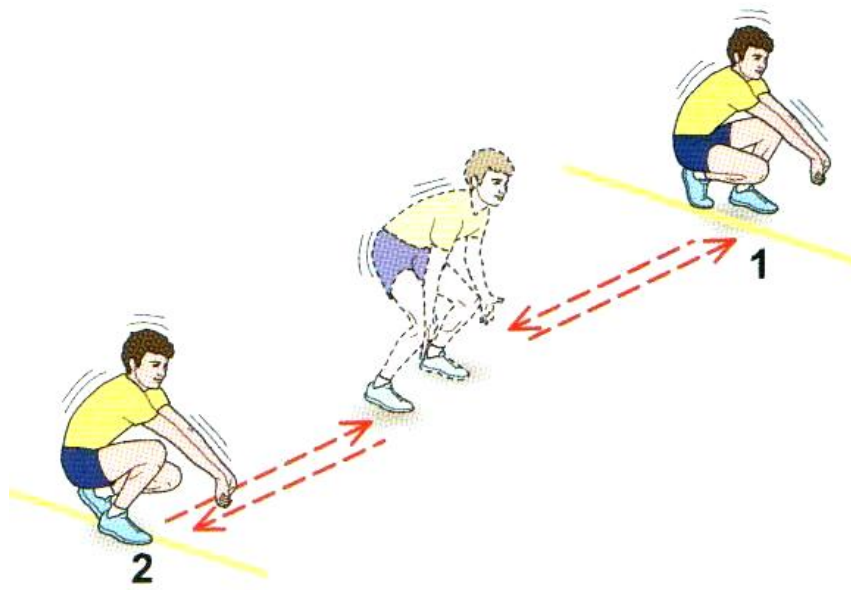
- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatini o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi (7,8,9,10-rasmlar).

Namunaviy mashqlar:

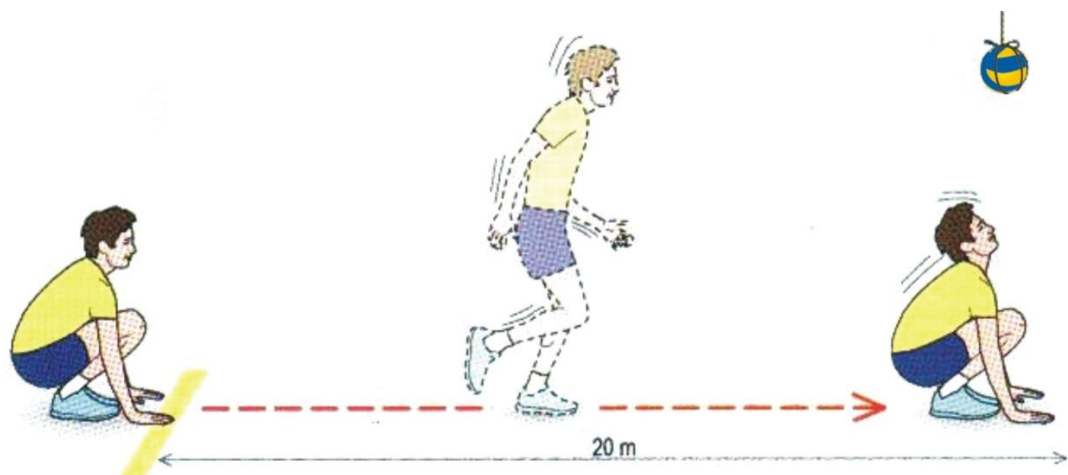
- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish. Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – sakrab to'p uzatish taqlidi va hokazo;
- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (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.



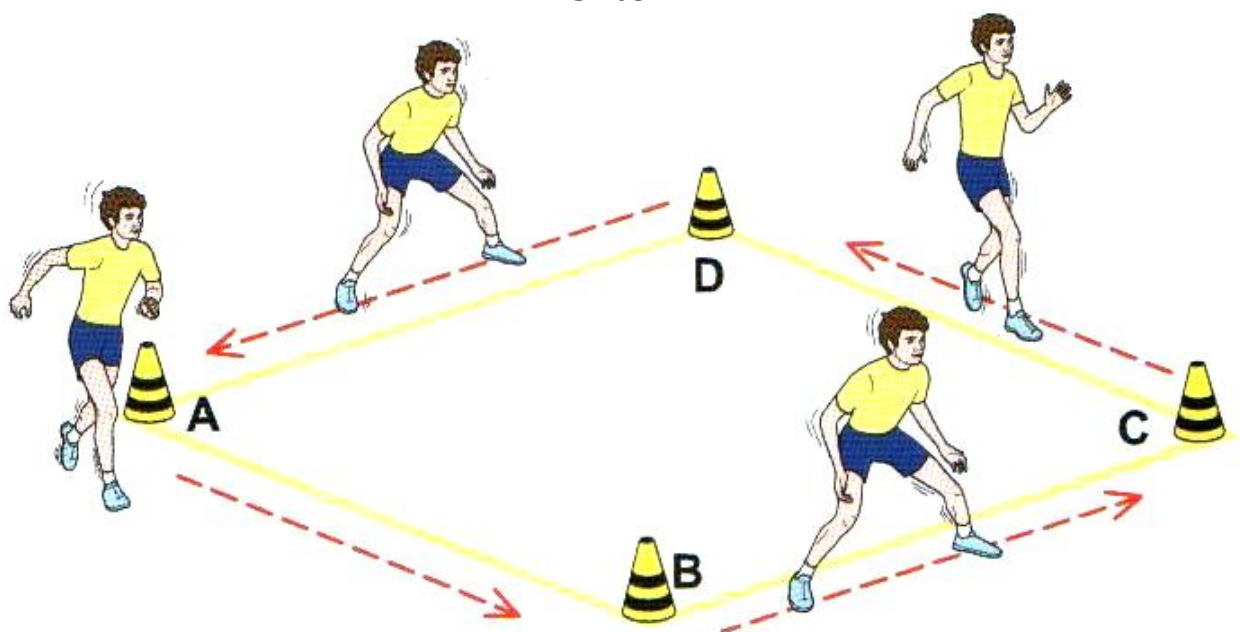
7-rasm



8-rasm



9-rasm



Maxsus chidamkorlik. Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa so'nggi partiyalarda o'zini «men»ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan, shu sifat yoki o'yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

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 marta 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.

Sakrash chidamkorligi. Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o'yin malakalari (to'p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to'siq qo'yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o'yin) davomida

sakrab o‘yin malakasini ijro etish juda ko‘p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e‘tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- 20 kg shtanga (yoki biror yuk) 1,5 daqiqa o‘tirib turish;
- oyoq va belga joylashtirilgan og‘irlik moslamalari bilan imkoni boricha sakrash;
- 1 daqiqa davomida har 30 s dam olishdan so‘ng to‘siq malakasini taqlid qilish (3–5 marta);
- qurbaqacha sakrash estafetasi;
- kengurucha sakrash estafetasi;
- chumchuqcha sakrash estafetasi;
- qopni kiyib sakrash estafetasi;
- trenajorlarda mashq qilish va hokazo.

O‘yin chidamkorligi. O‘yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o‘z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o‘yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko‘rsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo‘lib, uni rivojlantirish, odatda, o‘yin partiyalarini ko‘paytirish (6–9 partiya) hamda o‘yinni to‘liq (6–6) va to‘liqsiz (5–5, 4–4, 3–3) tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda o‘yin vaziyati o‘yinchilardan ma‘lum mazmun va yo‘nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so‘ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo‘nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchichlardan o‘ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig‘ma) sifat bo‘lib o‘z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to‘g‘ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatlarning yuqori saviyada ijro etilishi

vestibular apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Namunaviy mashqlar:

- 5 marta oldinga o'nbaloq (kuvirok) oshish – sakrab zarba berish taqlidi 5 marta orqaga o'nbaloq oshish – yiqilib to'pni qabul qilish taqlidi;
- shu mashq to'siq qo'yish va sakrab to'p uzatish taqlidi bilan bajariladi;
- shu mashq sakrab o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib qo'nish mashqi bilan ijro etiladi.

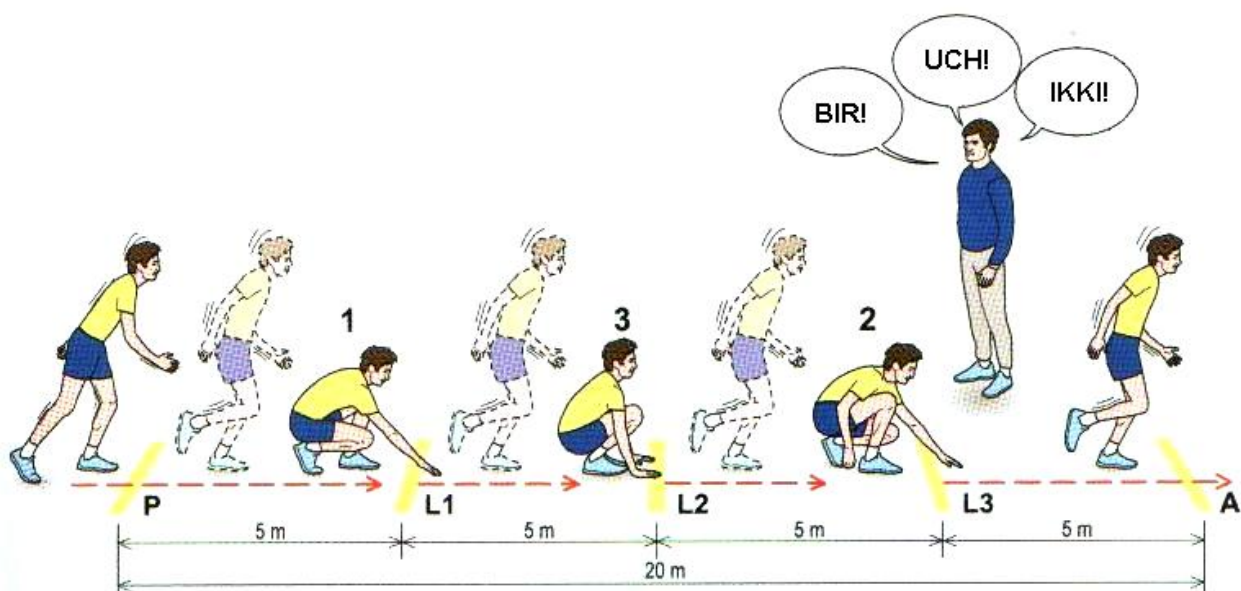
Bunday o'yinlar partiyalari oraliqlarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Namunaviy mashqlar:

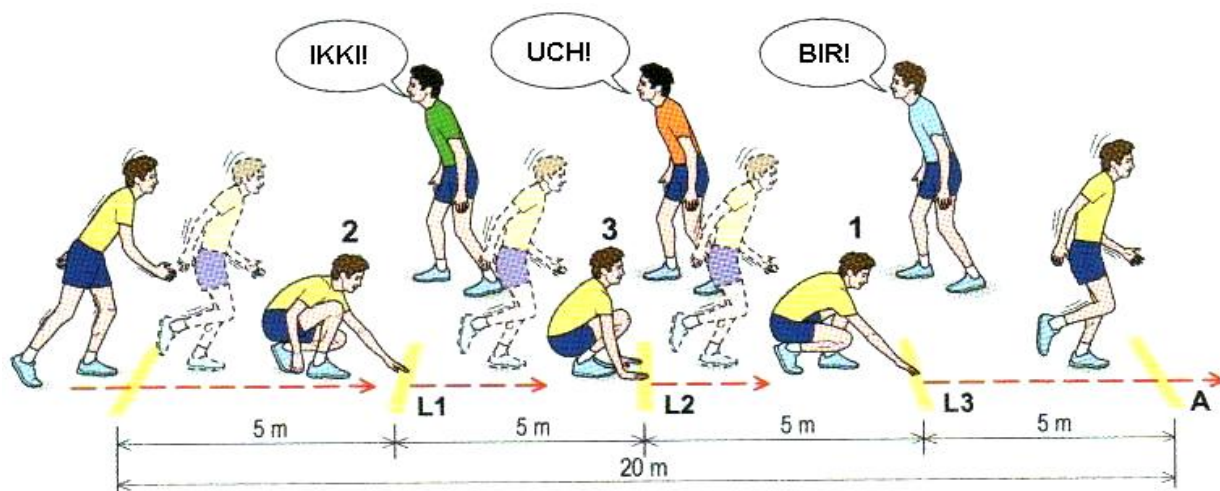
- 15 marta o'ng oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;
- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;
- shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to'pni yiqilib qabul qilish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalari taqlid qilinadi;
- “mokkisimon” yugurish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o'yin malakalarini taqlid qilish;
- “archasimon” yugurish va o'yin malakalari taqlidi;
- ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar;
- ma'lum vaqt davomida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkoni boricha ko'p marta samarali o'yin malakalarini bajarish (to'p bilan) va hokazo.

Maxsus chaqqonlik. O'yin davomida keskin o'zgarib turuvchi o'yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqozo etadi:

- to'siqlar osha (3 ta ketma-ket to'siqdan) oldinga va orqaga chopish-to'siq qo'yish-sakrab zarba berish;
- yiqilib to'pni qabul qilish – sakrab to'p uzatish taqlidlari (11,12-rasmlar).



11-rasm



12-rasm

Voleybolchilarda chaqqonlikni rivojlantirish innovatsiyalari. Voleybol sport turining yangi o'rganuvchilar guruhida chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab g'arakatlarni bajarishni, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashga borib taqaladi. Maxsus adabiyotlar tahlili (L.R. Ayrapetyans, M.S. Bril, Yu.N.Kleshyev, Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalar) chaqqonlikni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan harakatlarni makon va vaqt birligida aniq idrok etishga o'rgatish, stabil harakatlar qila bilish, muozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish yoki muskullarni bo'shashtirish, uning aksi,

muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa jihatlarni ajratib takomillashtirishni taqazo etishidan guvohlik bermoqda.

Sportning faqat voleybol turida emas boshqa turlarida ham "chaqqonlik" koordinatsiyaviy harakatlarning umumiy to'pdami yoki yig'indisi deb tushunish tavsiya qilingan. Voleybolchilarning chaqqonligini rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li o'yinchida yangi, turli-xildagi harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish va ularning zahirasi oshirishdan iborat bo'lib, ularning ortishi harakat analizatorlirining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir qiladi.

Yangi o'rganuvchi voleybolchining harakatlarni o'zlashtirishi uzluksiz bo'lishi, yangi harakatlarni o'rganishni rejalashtirmaslikning salbiy oqibatlarida esa sezilarli darajada yuqori bo'lishi amaliyotda kuzatilgan. Sport turining yangi maxsus mashqlarni bajarib turishni rejalashtirmaslik voleybolchini sohaga oid harakatlarni (o'yin texnikasini) o'zlashtirilishini qiyinlashtiradi. To'la o'rganib ulgurmagan mashqlarni o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Turli gildagi bunday harakatlarni, odatda, trenirovka mashg'ulotlari kunlari, aktiv dam olish tarzida rejalashtirilgan trenirovka mashg'ulotlari tarkibiga kiritilishi ko'zlangan maqsadga erishishni osonlashtiradi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish vositasi sifatida har qanday "ihtiyoj harakatidan" foydalanish mumkin. Lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchunгина o'zlashtiriladi. Yangi hosil bo'lgan harakat malakasi avtomatlashib borgan sari mashqni chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyatini to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga tez javob qaytara olishini namoyon bo'lishi chaqqonlikning rivojlanayotganligidan dalolatdir. Bu o'yinchida voleybolchining jismoniy sifatlarini o'zgartirishi, rivojlanishi deb qaraladi.

Maxsus adabiyotlar voleybolchining chaqqonligini rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchini koordinatsiyaviy

qiyinchiliklarini kuchaytirishi mumkinligini takidlamogda. Mashg'ulotlar davomida bunday qiyinchiliklar uch guruhga bo'linar ekan. Ular:

- Voleybolchi harakatlarining aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar;
- Ularning (bu harakatlar)ni o'zaro moslasha olishi-muvofiqlashuvidagi qiyinchiliklar;
- Kutilmaganda, qisqa vaqt ichida, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarning yuzaga kelishini oldini oladigan L.P.Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyotidan kengroq foydalaniladi:

Harakatlarni bajarishda g'ayri oddiy, g'ayri tabiiy, dastlabki holatlardan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrash va uloqtirish va h.q.lar).

Mashqni oynaga qarab bajarish (chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi va h.q.)

Harakatlar tezligi va sur'atni o'zlashtirish (masalan, mashqlarni tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib bajarish).

Makonda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zlashtirish (masalan, to'p uzatishlarni bajarishda juftliklar oralig'i masofalarni o'zgartirish; uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki sathi kichiklashtirilgan sport o'yinlarini o'ynashdan foydalaniladi. Keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi. Balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldinmachasiga, yonlamasiga, aylanib, yugurib sakrashlar va hokozolar).

Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlarni qo'shib, yoki tayanib sakrash va boshqalar).

Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarni ko'rgan va o'rgangan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'hshashlar).

Juft va gruppada bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchi-larning bir-biriga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni rasional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni qo'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Harakatni bajarish uchun sodir qilingan qo'zg'alishdan so'ng lozim bo'lgan muskulni, kerak bo'lgan paytda taranglashtirish va bo'shashtirishni bilish chaqqonlikni rivojlantirishda yuqori samara beradi.

Maxsus egiluvchanlik. Voleybol o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin egallaydi. Voleybolchining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim. Me'yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o'yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan: ko'krak bilan yiqilib to'pni qabul qilishda ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'imlarni «qisish»ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- o'tirgan holatda gavdani bukish–peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- “bukri ko'prik” mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o'ng va chap tomonga) harakatga keltirish;
- ikki shug'ullanuvchi turli holatlardan bir-birini bukish, egish, burish, “yozish” mashqlarini bajaradi va hokazo.

Maxsus jismoniy sifatlar taraqqiyotini baholashda qo'llaniladigan test mashqlari va ko'rsatkichlari

Sakrash chidamliligi:

1. Yugurib kelib 2 (4)-zonlardan erkaklar uchun 3 min, ayollar uchun 2 min davomida zarba berish mashqini bajarish. Mashqni ijro etish shiddati erkaklar uchun bir minutda 12 zarba, ayollar uchun – 10 ta. Ushbu test samarasini baholashda to‘pni ikkita 3x3 nishonga tushirilishi hisobga olinadi. Zarba berish uchun chopib kelish 3 metrli chiziqdan boshlanib, har bir zarbadan so‘ng voleybolchi tezlik bilan dastlabki joyga qaytib keladi va mashq shu tarzda davom ettiriladi. Nishonlar maydonchanning 3 metrli chizig‘i ortiga yon chiziqlarga tutash chiziladi. Zarba har bir nishonga navbatma-navbat beriladi. To‘rga tegib ketgan to‘p, maydondan tashqariga chiqqan va nishonga tushmagan to‘p hisoblanmaydi.

Baho: (to‘pni “yo‘qotish”)

	Erkaklar	Ayollar
A‘lo mahorat	3-4	3-4
Yaxshi mahorat	6-8	6-8
O‘rta mahorat	10-12	10-12

2. Joydan ikki oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash (har bir voleybolchi o‘zining bo‘yiga nisbatan: erkaklar – 1 m va ayollar – 80 sm balandlikda o‘rnatilgan belgiga ikki qo‘li bilan tegishi kerak).

	Erkaklar	Ayollar
A‘lo mahorat	70	60
Yaxshi mahorat	60	50
O‘rta mahorat	45	35

Tezkor kuch. Oyoq mushaklari kuchi:

20 min ichida tez o‘tirib-turish (soni)

	Erkaklar	Ayollar
A‘lo mahorat	22	22
Yaxshi mahorat	20	18
O‘rta mahorat	17	15

Qo'l kuchi: 10 sekund davomida qo'llar bilan tayanib yotgan holda qo'llarni tez egish va yozish:

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	14	10
Yaxshi mahorat	10	7
O'rta mahorat	7	5

Maxsus tezkorlik (sek)

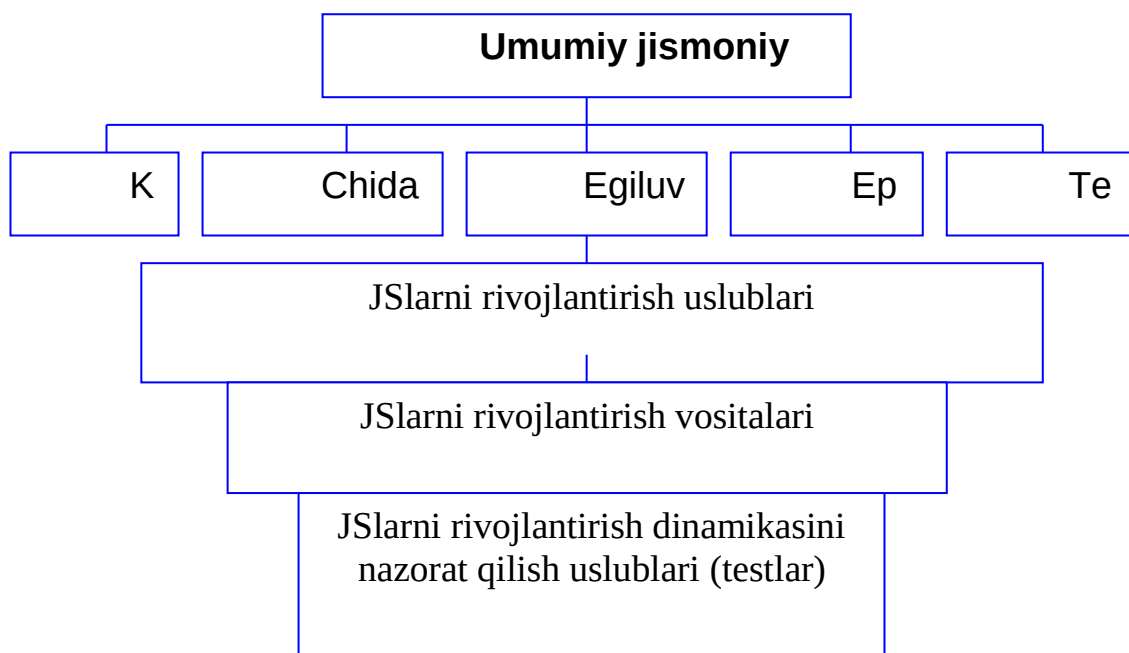
1. Archasimon yugurish

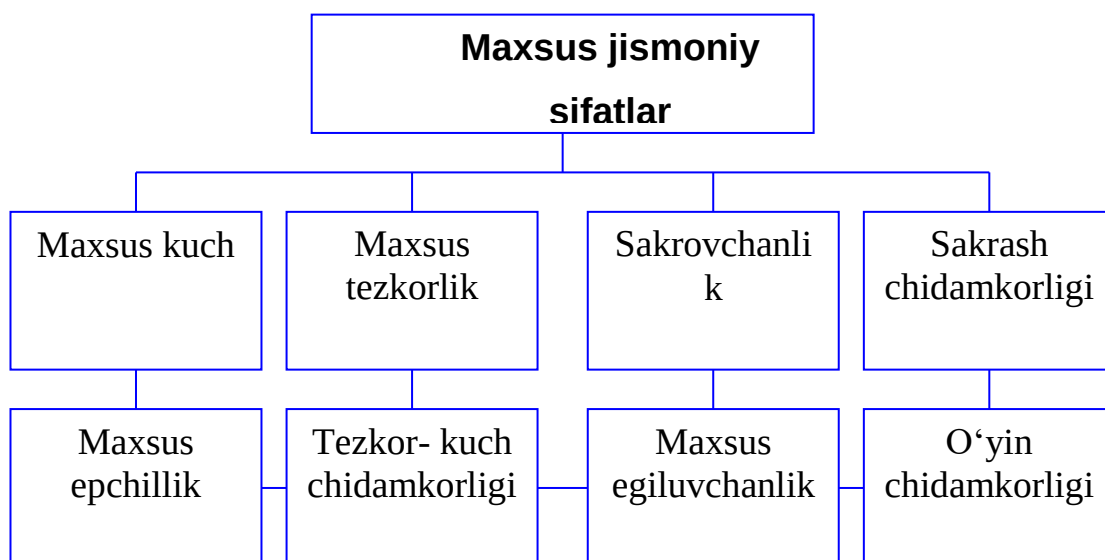
	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	22,5	23,0
Yaxshi mahorat	23,5	24,0
O'rta mahorat	25,0	26,0

2. Mokkisimon yugurish (9-3-6-3-9 m)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat	7,0	8,0
Yaxshi mahorat	7,5	8,5
O'rta mahorat	8,0	9,0

1-chizma





Yuqoridagi chizmalarda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirishning o'ziga xos tuzilishi berilgan.

II BOB. PEDAGOGIK TADQIQOTNING METODLARI VA TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqot metodlari

Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi pedagogik tadqiqotlar metodlaridan foydalanildi:

- ilmiy, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish;
- anketa so'rovi;
- antropometriya;
- nazorat sinovlari;
- pedagogik tajribalar;
- ma'lumotlarning statistik tahlili.

2.1.1. Ilmiy, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish

Ilmiy, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish quyidagi yo'nalishlar bo'yicha amalga oshirildi:

- yosh voleybolchilarni tayyorlashda milliy harakatli o'yinlarni ahamiyati;
- yosh voleybolchilarda moslashtirilgan o'yinlar orqali maxsus chaqqonlikni tarbiyalash;

Yuqorida bayon qilingan metodlar tadqiqot maqsadini qo'yishga, ishchi farazni ifodalashga hamda tadqiqot muammosini aniqlashga imkon berdi.

2.1.2. Anketa so'rovi

Anketa so'rovi - empirik tadqiqot metodi bo'lib, ko'p sonli respondentlar bilan so'rov o'tkazishga asoslanadi, u yoki bu psixologik-pedagogik hodisalarning bir xildaligi to'g'risidagi axborotni olish uchun qo'llaniladi (P.M.Obrazsov, 2004). Anketa so'rovining ikkita varianti ajratiladi: shaxsiy (tadqiqotchi va respondentning bevosita muloqotida) yoki bilvosita (anketalar tarqatib chiqiladi, respondentlar esa unga qulay vaqt topganlarida javob beradi): individual yoki guruhli; yalpi yoki tanlangan.

Bizning tadqiqotimiz davomida tanlangan metodidan foydalandik.

2.1.3. Antropometriya

O'quvchilarni tekshirishda quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi:

1. Gavda og'irligi, kg.
2. Gavda uzunligi, sm.
3. Tinch holatda, nafas olganda, nafas chiqarganda ko'krak nafasi aylanasi, sm.
4. O'pkaning tiriklik sig'imi, ml.
5. Panja dinamometriyasi, kg.

O'lchashlar an'anaviy metodika bo'yicha o'tkazildi.

Gavda tarkibidagi individual farqlar jismoniy faollik, ovqatlanishning o'zaro ta'siri natijasi va tadqiqotlarning ko'rsatishicha, genetik omillar ta'siri hisoblanadi (F.A.Kerimov, 2004).

2.1.4. Testlash

O'quvchilarning harakat tayyorgarligini aniqlash maqsadida quyidagi ayrim harakat qobiliyatlarini aniqlash uchun turli xil nazorat mashqlaridan foydalangan holda pedagogik testlash o'tkazildi:

- umumiy chidamlilik: 3000 m.ga yugurish yigitlar; 2000 m.ga yugurish qizlar
- kuch: granata uloqtirish 700 g- yigitlar; 500 g - qizlar;
- tezkorlik va tezlik-kuch qobiliyatlari - 100 m.ga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash;
- kasbiy jismoniy tayyorgarlik: 6 min. davomida yurish-yugurish.

2.1.5. Pedagogik tajribalar

Pedagogik tajriba - bu kompleks tadqiqot metodi bo'lib, tadqiqot boshida asoslab berilgan farazning to'g'riligini ilmiy - ob'yektiv va dalilli tekshiruvini ta'minlaydi, ta'lim-tarbiya sohasidagi yangiliklar samaradorligini chuqurroq tekshirishga, pedagogik jarayon tuzilishidagi turli xil omillarning ahamiyatini taqqoslashga, tegishli vaziyatlar uchun eng maqbul (optimal) birikmalarni tanlab olishga, aniq pedagogik vazifalarni amalga oshirishning zarur shart-sharoitlarini aniqlashga imkon beradi.

Pedagogik tajriba ikkita bosqichda o'tkazildi.

Birinchi, dastlabki tajriba, bo'lajak mutaxassislarni jismoniy rivojlanish, harakat va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini, keltirilgan ma'lumotlarning o'zaro bog'liqliklari xususiyatlarini aniqlash maqsadida bo'lajak o'qituvchining eng muqim xislatlarini aniqlashga imkon beruvchi omilli tahlil o'tkazildi.

O'quvchilarning jismoniy madaniyat va sport sohasida ishlab chiqilgan fakultativ mashg'ulotlarni haftasiga 4 soat o'tkazish bo'yicha dasturini joriy qilish samaradorligini tekshirish uchun asosiy pedagogik tajriba o'tkazildi.

2.2. Tadqiqotning tashkil qilinishi

Tadqiqotlar 2021-2023 yillar davomida uch bosqichda o'tkazildi.

Birinchi bosqichda (2021 yil sentyabr – 2021 yil dekabr) muammoni nazariy asoslash, maktab o'quvchilarini tayyorlash sifatini oshirish yo'llari va uslubiy yondashuvlarni izlab topish maqsadida ilmiy – uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish amalga oshirildi.

Ikkinchi bosqichda (2021 yil fevral – 2022 yil sentyabr) maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi darajasi va shaxsiy sifatlaridarajasi o'rganildi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga va pedagogik faoliyatga motivatsiyasi aniqlandi. Ma'lumotlar muvaffaqiyatli talabalar va mutaxassislar ko'rsatkichlari bilan qiyosiy tahlil qilindi, ular asosida tayyorgarlikning model ko'rsatkichlari olindi. Tadqiqotlarda 12 nafar o'quvchilar ishtirok etdilar.

Uchinchi bosqichda (2022 yil oktyabr – 2023 yil aprel) metodika ishlab chiqildi va uning eksperimental sinovi o'tkazildi. Sinov ishlari Farg'ona viloyati sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabida X-XI o'quvchilari bilan olib borildi va amaliyotga joriy qilindi.

Asosiy pedagogik tajriba 2021-2022 o'quv yilida o'tkazilib, uning jarayonida tajriba guruhlarini tashkil qilindi. Tajriba guruhlarini ishlab chiqilgan tajribaviy dastur asosida, nazorat guruhlarini esa an'anaviy tizim asosida ta'lim oldilar.

Tajriba boshida o'quvchilar jismoniy rivojlanish, harakat tayyorlarligi va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash bo'yicha

tekshiruvlardan o'tdilar. Bu o'quvchilarni tayyorlashning ilmiy-asoslangan dasturini loyihalashtirish imkonini berdi. Pedagogik tajriba tugagandan so'ng matematik statistikadan foydalangan holda olingan axborotlar tahlil qilindi, keyin xulosalar olindi.

1. Dissertatsiya ishi (diplom) mavzusi tanlab olingandan boshlab shu mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar yig'ila boshlandi va belgilangan maqsad hamda vazifalar doirasida taqqoslov tahlili amalga oshirildi.

2. Yosh sportchilar mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash bo'yicha trenerlar o'rtasida so'rovnoma quyidagi tartibda tashkil etildi:

So'rovnoma o'rta maktablarda sport to'garaklarini olib boruvchi jismoniy tarbiya o'qituvchilari trener sifatida o'z mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazildi.

So'rovnoma turli sport turlari bo'yicha (yengil atletika, futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi) mashg'ulot olib boruvchi 21-32 yoshli 30 nafar trenerlar o'rtasida uyushtirildi.

So'rovnoma tarkibiga quyidagi savollar kiritilgan edi:

1. O'quvchilarni sport to'garagiga tanlab olishda harakatli o'yinlardan foydalanasizmi?

2. Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida harakatli o'yinlardan foydalanasizmi?

3. Maxsus chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanasizmi?

4. Mashg'ulotning tayyorgarli qismida harakatli o'yinlarni qo'llaysizmi?

5. Mashg'ulotning asosiy qismida harakatli o'yinlarni qo'llaysizmi?

6. Mashg'ulotning yakuniy qismida harakatli o'yinlarni qo'llaysizmi?

7. Sport tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlar foydalimi?

Javob varianti quyidagicha belgilangan edi: "Ha", "Yo'q", "Qisman".

1. Tik startdan 30 m ga yugurish tezkorlik sifatini baholash maqsadida qo'llanildi.

2. 4x10 m ga mokisimon yugurish maxsus tezkorlikni baholashga qaratilgan.

Pedagogik tajriba 6 oy davomida sport to'garagida voleybol bilan shug'ullanish boshlagan 20 nafar o'quvchilar ishtirokida o'tkazildi. Tajriba ishtirokchilari har biri 10 tadan bo'lgan ikki guruhga ajratilgan holda mashg'ulotlarda qatnashdilar.

Birinchi guruh – tajriba guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlarda maxsus chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar qo'llanilib borildi.

Ikkinchi guruh ishtirokchilari odatdagi dastur asosida shug'ullanib keldilar. Ya'ni bu guruh mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash masalasiga urg'u berilmadi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan harakatli o'yinlar quyidagilardan iborat bo'ldi.

“Oq terakmi, ko'k terak” o'yini. O'yin maydoni va tartibi. Maydon uzunligi 60 m, kengligi 40 m o'lchamda shartli chegaralanadi. O'yinchilar 5 kishidan ikki jamoaga bo'linadi. O'yin 5 marta qaytariladi, shundan so'ng rollar almashinadi. Har bir tutib olingan o'yinchi 5 daqiqa davomida o'rtacha tezlikda yugurish kerak. Tutilmagan o'yinchi yugurmaydi. Qaysi jamoa ko'p o'yinchi tutsa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

2. “O'rdaklar va ovchilar” o'yini. Maydon uzunligi 60 m, kengligi 20 m. 5ta o'yinchi - o'rdaklar, 5 ta o'yinchi-ovchilar. O'yin 5 marta qaytariladi, shundan so'ng rollar almashinadi. Har bir tutib olingan o'rdak 5 daqiqa davomida o'rtacha tezlikda yugurishi kerak. Qaysi jamoa ko'p o'rdak tutsa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

3. “Quvlovchi va qochuvchi”. O'yin voleybol maydonida (to'rsiz) 12x9 metr to'g'ri to'rtburchak ichida o'tkaziladi. Guruhlar (5 x 5 kishi) ikkiga bo'linadi (quvlovchi va qochuvchi). Har bir sinovda ishtirok etuvchining o'z raqami bor. “Quvlovchi” to'g'ri to'rt burchakka qarab turib, chekka chiziqlardan biri oldida qator bo'lib turadilar. «Qochuvchi» ham qarama-qarshi chetki chiziq oldida “quvlovchiga” qarab qator turadi.

“Quvlovchining” vazifasi – iloji boricha ko'proq yuguruvchilarni qurshab olish, “qochuvchi” esa umuman qurshovga tushib qolmasligi kerak. Ishora

qilinganda «qochuvchi» maydon bo'ylab yuguradilar, shu bilan birga bir vaqtning o'zida qatordagi birinchi quvlovchi maydonga yugurib chiqadi va iloji boricha ko'proq «qochuvchi»ni ushlab olishga harakat qiladi. Ular esa qochib qolishga harakat qiladilar. Qo'lga tushgan qochuvchilar maydon chetiga chiqib turadilar.

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

4."Uchlik juft o'yinchilarni tutish" Uchta shug'ullanuvchi, bir-birlarining qo'llaridan o'shlab, 40 sekund davomida, voleybol maydonchasida, bir-birlarini qo'llaridan tutib yurgan juftliklarni, ya'ni ulardan qochib yurgan o'yinchilarni tutishga urinadilar. Uchlikda yaxshi o'ynab, eng ko'p juftlikni tutib olgan va bu juftlikda, o'ynaganda eng kam tutib olinganlar yaxshi o'yinchi hisoblanadilar. Uchlik juftlikni to'la o'rab olib, qo'llari birlashganda, juftlik tutib olingan hisoblanadi. Agarda qochib ketuvchilardan birortasi belgilangan chiziqni bosib yuborsa, juftlik tutilgan hisoblanadi. Uchlikni kuch bilan, lekin qo'l ishlatmay, juftlikni chiziq ortiga itarib chiqarishga ruxsat beriladi. Agarda juftlikdagilar qo'llarini bir daqiqaga bo'lsa ham qo'yib yuborsalar, juftlik tutilgan hisoblanadi. Mana shu o'yin testini o'tkazib, murabbiylar uchlikda va juftlikda o'zaro harakat qilish xususiyatini, o'yinchilar tirishqoqliklari va tashabbuskorliklari, ularning kurashga sifatlarini, chaqqonliklarini kuzatishlari mumkin bo'ladi. Biz o'tkazgan tadqiqotlarda, har bir test sinovlarida, 5 juftlik qochuvchilar ishtirok etadilar.

Olingan natijalar arifmetik usulda umumlashtirilgan, eng kichik va o'rtacha ko'rsatkichlar hamda o'rtacha tahlil qilingan.

III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha maktab trenerlari fikrini o'rganish va tahlil qilish

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

Ayrim trenerlar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib yetishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan bolada qiziqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir. Trener pedagoglardan yosh sportchilarni tayyorlashda xarakatli uyinlardan foydalanish tugrisida anketa surovnomasi utkazilib olingan natijalar taxlil kilindi. Taxlil natijalari 1- jadvalda berilgan.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 30 nafar trenerlardan 6 tasi (20%) 1 savolga (o‘quvchilarni sport to‘garagiga tanlab olishda H $\bar{Y}$ dan foydalanasizmi?) “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, 20 tasi (66,7%) “yo‘q” deb, 4 tasi (13,3%) esa “qisman” deb javob berdi. Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki tanlov jarayonida aksariyat trenerlar harakatli o‘yinlardan umuman foydalanmas ekanlar. Ma’lumki, har bir sport turiga xos harakatli o‘yinlar mavjud bo‘lib, ulardan tanlov jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi.

2-jadval

**Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o‘yinlardan (HO‘)
foydalanish darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan savolnoma natijalari.**

n=30

№	Savollar	Ha	Yo‘q	Qisman
1.	Yuvchilarni sport to‘garagiga tanlab olishda H $\bar{Y}$ dan foydalanasizmi?	6	20	4
2.	Mashg‘ulotlar davomida Islarni rivojlantirish maqsadida H $\bar{Y}$ dan foydalanasizmi?	14	16	0
3.	Chidamkorlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda H $\bar{Y}$ dan foydalanasizmi?	8	7	15
4.	Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida H $\bar{Y}$ ni qo‘llaysizmi?	11	13	6
5.	Mashg‘ulotning asosiy qismida H $\bar{Y}$ ni qo‘llaysizmi?	3	18	9
6.	Mashg‘ulotning yakuniy qismida H $\bar{Y}$ ni qo‘llaysizmi?	7	21	2
7.	Sport tayyorgarligini oshirishda H $\bar{Y}$ foydalimi?	13	9	8

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

2-savolga (mashg‘ulotlar davomida jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida H $\bar{Y}$ dan foydalanasizmi?) 14 ta trener (46,7%) “ha” va 16 ta (53,3%) “yo‘q” deb javob berdilar. “Qisman” degan javob qayd etilmadi.

Demak, savolnomada ishtirok etgan trenerlarning deyarli teng ikki yarmi “Ha” va “Yo‘q” deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondashuv asosida mashg‘ulot o‘tkazishlaridan darak beradi. Birinchilari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun H $\bar{Y}$ dan foydalanishsa, ikkinchilari – bu imkoniyatdan foydalanmay mashg‘ulotlarda faqat standart va an’anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb xulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh trenerlari H $\bar{Y}$ o‘yinlarning o‘ta muhim amaliy ahamiyatiga e’tibor qilmaydilar yoki, ehtimol H $\bar{Y}$ ni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar.

3-savolga berilgan javoblar ham yuqorida qayd etilgan ko‘rinishda, lekin kamroq foizda kuzatildi (jadvalga qarang). Bu savolga “Qisman” deb javob berganlar soni ko‘proq bo‘lib, 50% ni tashkil etdi.

4, 5, 6 - savollar mashg‘ulotlarni o‘tkazish, o‘rgatish va sportchilarni tayyorlash jarayoniga bevosita aloqador bo‘lib, trenerlarning kasbiy-pedagogik faoliyatida va xususan mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, respondent trenerlar “Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida H $\bar{Y}$ ni qo‘llaysizmi?” degan savolga 36,7% “Ha”, 43,3% “Yo‘q” va 20% “Qisman” deb javob berishdi.

Mashg‘ulotning asosiy qismida faqat 3 tagina trener H $\bar{Y}$ dan foydalanishlarini bildirdilar. Bu savolga 60% trenerlar “Yo‘q” va 30% - “Qisman” deb fikr bildirishdi.

Mashg‘ulotning yakuniy qismida esa H $\bar{Y}$ dan foydalanadigan trenerlar soni nisbatan ko‘proq bo‘ldi (43,3%). 30% trenerlar – “Yo‘q” degan javobni bildirdilar. 26,7% respondentlar mashg‘ulotning yakuniy qismida H $\bar{Y}$ dan qisman foydalanar ekanlar.

So‘rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, aksariyat respondent trenerlar yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatiga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko‘proq e’tibor qaratar ekanlar. U borada harakatli o‘yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o‘rin berilishi kuzatildi.

So‘rovnomada ishtirok etgan respondent trenerlar bilan o‘tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma’lum bo‘ldiki, ularning ko‘pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o‘yinlar, ayniqsa milliy xalq harakatli o‘yinlar haqida to‘liq ma’lumotga ega emas ekanlar. Ayrim trenerlar harakatli o‘yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg‘otish vositasi halos deb o‘ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

3.2. Pyedagogik tadqiqot natijalari

3.2.1. 10-12 yoshli bolalarda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining darajasi

Sport turlari texnikasiga dastlabki o‘rgatish bosqichida texnik mahoratning samarali shakllanishi jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir. Shuning uchun sport to‘garaklarida shug‘ullanishni endigina boshlagan yosh sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini izchillik bilan asta-sekin rivojlantira borish malakali sport zahiralarini tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Bu borada e’tiborga loyiq joyi shundaki, jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish tanlangan mashqlar va boshqa vositalar (harakatli o‘yinlar, estafetalar va h.k.) mazmuni hamda mohiyati bilan belgilanadi.

Mazkur dissertatsiya ishining maqsadiga muvofiq voleybol to‘garagida shug‘ullanish istagini bildirgan 20 nafar 10-12 yoshli bolalarda tezkorlik va maxsus chaqqonlik sifatlarini rivojlanganlik darajasi o‘rganildi.

Ushbu tadqiqot natijalari 3-jadvalda qayd etilgan.

3-jadval

10-12 yoshli bolalarda tezkorlik va maxsus chaqqonlik sifatlarining rivojlanganlik holati (n=12)

№	Tekshiriluvchilar	30 m ga yugurish (s)	4x10 m ga mokisimon yugurish (s)
1.	Sultonov O.	6,1	10,4
2.	Boxodirov S.	6,1	10,8

3.	Komilov S.	6,0	10,6
4.	Norqobilov Z.	5,9	12,2
5.	Madaminov Xasan	6,1	10,9
6.	Madaminov Xusan	6,3	12,3
7.	Xalilov O.	6,2	11,4
8.	Rayimov M.	5,9	10,9
9.	Siddiqov K.	5,8	10,8
10.	Aliyev J.	6,0	10,9
11.	Rustamov X.	6,3	11,6
12.	Valiqoziyev D.i	5,2	12,7
	Min-Max	5,2-6,4	9,1-12,7
	Farq	1,2	3,6
	$\bar{X}$	5,9	10,2

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tekshiriluvchi bolalarda o‘tkazilgan 30 m ga yugurish test sinovlari har bir bola o‘ziga xos tezlik sifatiga ega ekanligini ko‘rsatdi. Test sinovlari bo‘yicha qayd etilgan eng yaxshi ko‘rsatkich bilan (5,2s) va eng katta ko‘rsatkich (6,4s) o‘rtasidagi farq 1,2 soniyaga teng bo‘ldi. Ushbu farq test sinovlaridan o‘tkazilgan bolalarni jismoniy tayyorgarlik jihatidan deyarli bir xil imkoniyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Shu masofaga yugurishning o‘rtacha ko‘rsatkichi 5,9 soniyani tashkil etdi.

Maxsus tezkorlik va maxsus chaqqonlik sifatlarini aks ettiruvchi test sinovlari (4x10 m ga mokisimon yugurish) qarama-qarshi yo‘nalishda ijro etilishi jihatidan ancha murakkab bo‘lganligi uchun ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farq ancha ko‘p miqdorni tashkil etdi. Chunonchi, qayd etilgan eng kichik ko‘rsatkich (ya’ni qisqa vaqtni bildiruvchi) 9,1 soniya, eng katta ko‘rsatkich (ya’ni o‘zoq muddatni bildiruvchi) 12,7 soniyaga teng bo‘ldi. Demak, ushbu ko‘rsatkichlar farqi 3,6 soniyani tashkil qiladi.

Yuqorida zikr etilgan sifatlarni ifoda etuvchi o‘rtacha ko‘rsatkich 10,2 soniyaga barobar ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Shu narsa e’tiborga loyiqki, har bir tekshiriluvchi ko‘rsatkichlari alohida tahlil qilinganda, yana bir muhim dalil ko‘zga tashlandi. Bu ham bo‘lsa ayrim

bolalar to'g'ri yo'nalishli masofaga (30 m) yugurishda qisqa vaqt ko'rsatgan bo'lishsa, shu bolalar boshqa qarama-qarshi (4x10 m) masofaga yugurishda katta farq qiluvchi natijalarni ko'rsatishdi. Masalan, N.Karimov 30 m ga yugurishda 5,4 soniya vaqtni ko'rsatgan bo'lsa, 4x10 m ga mokisimon yugurishda 13,0 soniya natijani ko'rsatdi. Bunday holatlar qator yana boshqa tekshiriluvchilarda kuzatildi (2 jadvalga qarang). Qayd etilgan ushbu keskin farq yoki, boshqacha qilib aytganda, keskin o'zgaruvchan qobiliyat yugurish test-mashqlarining murakkabligi bilan bog'liq bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Test mashqlari natijalarining eng kichik va eng katta ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq ham yuqorida zikr qilingan ehtimolni tasdiqlayotgan ko'zga tashlanib turibdi.

Mazkur ko'rsatilgan natijalarga asosan yana bir muhim vaziyat kuzatilmoqda. Jumladan, agar tekshiriluvchi bolalarning 30 m ga yugurish bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtasidagi farq ularni tayyorgarlik jihatidan bir xil toifaga mansub degan hulosani bersa, murakkab test mashqiga ko'ra (4x10 m ga mokisimon yugurish) bunday fikr yuritish imkoni yo'q.

Chunki, ushbu test bo'yicha qayd etilgan farq 3,6 soniya miqdoriga ortgan. Demak, bolalarni qisqa masofaga qarama-qarshi yo'nalishda yugurishi, ularni o'ziga hos qobiliyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

Kuzatilgan natijalar va shu natijalar bo'yicha qilingan ilmiy ehtimollar yoki ilmiy faraz tekshirilgan bolalarni voleybol to'garagiga qabul qilish tartibi rasmiy tanlov asosida amalga oshirilmaganidan darak beradi. Agar ushbu tadbir tanlov va saralash meyoriy test-mashqlari asosida tashkil qilinganda edi, olingan ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq nisbatan ancha kichik miqdorni tashkil qilgan bo'lur edi.

3.2.2. Tezkorlik va uni rivojlantirishda milliy o'yinlar samarasi

Tezkorlik va maxsus chaqqonlik sifati, ularni rivojlantirishda milliy o'yinlar samaradorligi voleybol bilan endigina shug'ullanishni boshlagan har biri

10 nafardan iborat guruh – tadqiqot va nazorat guruhlarida o‘tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari asosida o‘rganildi.

Tezkorlik va maxsus chaqqonlik sifatining o‘shish darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari 3-jadvalda aks ettirilgan.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik tadqiqotdan avval tezkorlik va maxsus chaqqonlik sifatlari nazorat guruhida ham, tadqiqot guruhida ham deyarli bir-biridan farq qilmadi (3-jadval). Jumladan, 30 m ga yugurish vaqti nazorat guruhidagi bolalarda $5,8 \pm 0,5$ soniyaga teng bo‘lsa, tadqiqot guruhidagi bolalarda ushbu ko‘rsatkich $6,0 \pm 0,3$ soniyani tashkil etdi.

4x10 m ga mokisimon yugurish bo‘yicha qayd etilgan natijalar ham sezilarli farqqa ega bo‘lmadi: $10,4 \pm 0,7$ va $11,2 \pm 0,5$ soniya (3 jadvalga qarang).

4-jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin tezkorlik sifatining darajasi.

n=10 tadan

№	Test mashqlari	Guruhlar	
		Nazorat	Tadqiqot
1.	30 m ga yugurish (s)	$5,8 \pm 0,5$	$6,0 \pm 0,3$
		$5,6 \pm 0,4$	$5,2 \pm 0,4$
2.	4x10 m ga mokisimon yugurish (s)	$10,4 \pm 0,7$	$11,2 \pm 0,5$
		$10,1 \pm 0,9$	$9,8 \pm 0,4$

Pedagogik tadqiqot tugagandan so‘ng esa, har ikkala guruhda shug‘ullangan bolalarda tezkorlik sifatlari darajasi turlicha bo‘lib, bir-biridan keskin farq bilan yakunlandi. Chunonchi, nazorat guruhida 30 m ga yugurish $5,8$ soniyadan atigi $5,6$ soniyaga yaxshilangan bo‘lsa, shu ko‘rsatkich tadqiqot guruhida $6,0$ soniyadan $5,2$ soniyaga yaxshilandi. Birinchi guruhda o‘zgarish farqi $0,2$ soniya, ikkinchi guruhda $0,8$ soniyadan iborat bo‘ldi.

4x10 m ga mokisimon yugurish vaqti nazorat guruhida $10,4$ soniyadan $10,1$ soniyaga o‘zgardi, tadqiqot guruhida bu ko‘rsatkich $11,2$ soniyadan $9,8$ soniyaga o‘zgardi. Boshqacha qilib aytganda shu test bo‘yicha baholangan tezkorlik sifati $1,4$ soniyaga yaxshilandi.

Qayd etilgan natijalar shundan dalolat beradiki, nazorat guruhi pedagogik tadqiqot muddatida qo'llanilgan oddiy (an'anaviy) mashqlarning tezkorlik va maxsus chaqqonlik isifatini rivojlantirishga bo'lgan ta'sir etish «kuchi» deyarli uncha ko'p emas.

Tadqiqot guruhida 6 oy davomida qo'llanilgan harakatli o'yinlar tezkorlik sifatini sezilarli farq bilan o'zgarishiga sabab bo'ldi(2-diagramma). Demak, yosh voleybolchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni muntazam qo'llash shu sifatni rivojlantirishda qulay va samarali vosita ekanligi o'z isbotini topdi. Shunga o'xshash tadqiqotlar ilgari ham o'tkazilgan va olingan ma'lumotlar ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan (A.K.Atayev, 1973; L.V.Быleyeva, I.M.Korotkov, 1982; M.N.Jukov, 2002; I.M.Korotkov, 1979; V.V.Kuzin, S.A.Poliyevskiy, 2000 va b.). lekin, 10-12 yoshli voleybolchi bolalar tezkorligi va chidamkorligini «Oq terakmi, ko'k terak» va «Yrdaklar va ovchilar» kabi harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlari yordamida oshirish imkoniyatlarini izlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar deyarli yo'qligi ma'lum.

Shuning uchun biz tomonimizdan o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar natijalari, tezkorlik va chidamkorlik sifatlarini samarali shakllantiruvchi harakatli o'yinlarni yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga tadbiiq etish muhim ahamiyatga egadir.

Tadqiqot guruhida qo'llanilgan «Oq terakmi, ko'k terak?», «Yrdaklar va ovchilar», «Quvlovchi va qochuvchi» va «Uchlik juft o'yinchilarni tutish» kabi harakatli o'yinlarining murakkablashtirilgan variantlari (2 bobga qarang) samarali vosita sifatida yosh sportchilarni tayyorlashda qo'llanilishi mumkin.

3.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini oshirish

Darsda va darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar. O'qituvchi xar bir darsda bola organizmiga xar tomonlama tasir etib, turli mashq va harakatli o'yinlarni tanlashi, shuningdek, o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'zgartirib turishi zarur.

Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materialning metodik jixatdan izchil bo'lishiga etibor berilishi lozim. Bu, birinchidan, darsning ta'lim-tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri xal qilish, ikkinchidan, dars materiallarining to'la o'tilishiga erishish, uchinchidan, butun dars davomida xar bir mashqni muayyan meyorda tzig'ri olib borish imkonini beradi.

Agar dars borida yoki o'rtalarida zo'r etibor berishni va moslashtirilgan murakkab xarakterli harakatlar qilishni talab etadigan o'yin va mashqlar o'tkazilgan bo'lsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan organizmini birmuncha tinch xolatga keltirishga yordam beradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarni diqqatini to'plash uchun "O'ylab top" yoki "Tezda xamma joy-joyiga", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar o'ynalgan bo'lsa, darsning asosiy qismida yaanada xarakatchanroq o'yinlarni "Quvnoq bolalar", Qoch.bola, kalxat keldi" kabi o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida "Chog'pon, qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli "Pat", "pir-r-r..." (qush uchishini eslatadigan tovush) va boshqa shular kabi o'yinlarni o'tkazish lozim.

Agar butun dars davomida faqat o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, serxarakterli o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, aksincha bir xil xarakterdagi o'yinni ikkinchi xil xarakterdagi o'yin bilan navbatma navbat almashtirib o'tkazish kerak.

Agar o'qituvchi sport turlaridan biri texnikasining ayrim elementini o'yin yordamida bolalarga o'rgatish yuzasidan o'z oldiga muayyan maqsad va vazifa qo'yadigan bo'lsa, u o'yin materialining mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab chiqishi zarur.

Masalan, "Topni onaboshiga berma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olishni o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu vazifani faqat shu o'yinlarni o'ynash usuli bilangina xal etib bo'lmaydi. Chunki o'ynayotganlarning asosiy etibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, texnika elementlarning to'g'ri bajarilishiga rioya qilinmaydi. Agar bu vazifa

tegishii metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yin estafeta yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni charchatib qo'ymaslik uchun xayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermasdan, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmining imkoniyatini xisobga olgan holda boshqa xil o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Xushyor o'qituvchi ayrim bolalardagi charchash belgilarini (rang o'chishini, xarakatlardagi sutslik va o'yinni davom ettirishni istamaslikni) xamma vaqt osongina sezadi.

Jismoniy tarbiya darsining muxim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir meyorda to'g'ri foydalanishdir. Bunday qilish darsni puxta o'tish imkonini beradi. O'qituvchi o'zquvchilarni darsga aktiv qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek xamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlarning bir meyorda bo'lishiga erishishi lozim.

Bunga xar bir o'yin va xar bir qatnashchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha gurux yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun beriladigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida o'yin qoidalarini buzgan qatnashchilarni o'yindan chiqarib yuborishga emas, balki, yaxshisi, ularga jarima ochkolari berishga etibor berish kerak.

O'yinning bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun, unga oldindan yaxshilab tayyorgarlik ko'rish zarur. O'yin o'tkaziladigan joy va asbob-uskunalarini oldindan tayyorlab qo'yish lozim.

O'qituvchi sport bazasining imkoniyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi xisobga olib, maktab datsurida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga o'g'shimchalar kiritishi mumkin

Xarakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-xavo sharoitini xisobga olish kerak. Masalan,

O'zbekiston sharoitida ikkinchi chorakdan boshqa barcha choraklardashgg'ulotni ochiq xavoda o'tkazish mumkin. Biroq, yaxshi ob-xavo sharoitiga

mo'ljallangan "Darsda chikaldak", "Oq tosh", "Qoziq o'yini", "Tegizsang minasan", "Bayroq uchun kurashish" singari o'yinlarni rejalashtirganda extiyot uchun bu o'yinlar o'rniga binoda o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni xam mo'ljallab qo'yish darkor.

Xar bir chorak oxiri uchun belgilangan nazorat mashqlarga bog'liq turli jismoniy mashqlar kompleksidan iborat bo'lgan o'yinlarni kiritish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, orttirgan malakasini xamda ular xarakatlarining tezligi va uyushqoqligini tekshirishga yordam beradi.

O'yin vaziyatida taktik fikr yuritishni o'stirish uchun o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda, bolalarga o'yinning ayrim texnik usullarini o'rgatishda o'yinga "raqib o'yinchini kiritish kerak.

Bolalar uchun xarakatli o'yinlarning roli ularda muayyan jismoniy xislatlar xosil qilish va bu xislatlarni o'stirish bilangina chegaralanmaydi. Xarakatli o'yinlardan bolalarni intizomli qilib tarbiyalash va jamoada o'zini to'g'ri tuta bilishga o'rgatish uchun xam foydalanish mumkin. Xuddi mana shunday kollektivda bolalar birgalikda xarakat qilish va o'z o'rtoqlariga yordam berishga o'rganadilar.

1-4 sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maqomda yurish ko'nikmalarini xosil qilish uchun jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni (doira bo'lib aylanib o'yinga tushib, ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar), musiqaga jo'r bo'lib oo'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytib turilgan sher vazniga moslashtirib o'ynaladigan o'yinlarni tanlash lozim.

Shu maqsadda, "Musiqaga jo'r qilib yurish", "Karusel", "O'ylab top", "Kimning ovozi" singari mashxur o'yinlardan, shuningdek, "o'razan-bo'razan", "Pat", "Pr-r-r...", "Oq terakmi, ko'k terak" kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin.

Bu o'inlar juda oddiy bo'lib, ulardan jismoniy tarbiy;» darslarida, ayniqsa, darsning boshlari va oxirlarida muvafraqiyatli foydalanilmoqda.

Turli xil xarakatlarda bolalarda ijodiy xayol va mustaqillikni o'stirishga yaxshi yordam beradigan "Pr-r-r...", "Pat", "Kim keldi" singari syujetli o'yinlarni tanlash va o'tkazish xam juda muximdir.

Agar darsda bir qancha o'yin o'tilsa, ular turli xarakterda bo'lishi, ularga kiritiladigan mashqlar va xarakat elementlari bir xil bo'lmasligi lozim. O'qituvchi xar bir darsning konkret vazifasini nazarda tutib birorta xarakatli o'yinning asosiy vazifasini aniqlashi kerak.

Kichik yoshdagi (7-10 yoshdagi) o'quvchilar uchun o'yinlar.

Bu yoshdagi bolalar uchun xarakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi bo'lib xisoblanadi. Shuning uchun maktab datsurida o'yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, datsurga kiritilgan turli xil jismoniy mashlarni bolalar xilma-xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar.

Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish uchun aloxida mashgg'ulot.o'tkazilganda o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifa amalga oshirilmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, ko'rsatib berish, bajarish va uning qanday bajarilganligini aniqlash, xatolarni tuzatish bolalar uchun juda zerikarli bo'ladi. Agar bu vazifani xal qilish uchun "Bo'ri zovur ichida" o'yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

3-4 .sinflar uchun xarakatli o'yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki datsur meteriali darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazishni talab qiladi.

O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg'itish mashqlariga aloxida eg'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan" oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar kollektiv vetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq, yani jamoalarga bog'linib o'ynaladigan o'yinlarni xam o'tkazish mumkin.

Jamoa o'yinlari etarli darajada chaqqonlik, xozirjavoblik, farosatlilikni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topgan bo'ladi va bundan tashqari darsga gimnastika xamda sport o'yinlarining asosiy turlari basketbol va voleybol xam kiritiladi

O'qituvchi xarakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli o'tkazadi va bu bilan 3-4 sinf o'quvchilarida xarakat ko'nikmalarini xosil qiladi.

3-4 sinf o'quvchilari xarakatli o'yinlarga qatnashganlarida ularning aktiv xarakatlari anchagina tartibli va aniq bolib qoladi.

9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi.

Agar o'qituvchi sportning biror turi soxasida o'quvchilarda xarakat ko'nikmalarini xosil qilish yuzasidan o'z oldiga muayyan vazifa qo'yadigan bo'lsa, unda ayrim darslar shu vazifani bajarishga yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'ishi mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, o'yin darsini o'tkazish o'quvchilardan o'yin xarakatlarining ba'zi ko'nikmalariga ega bo'lishni talab etadi.

Yaxshisi darsga bolalarga notanish bo'lgan o'yinlarni kiritmaslik kerak. O'yin darslari zo'r tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi bilan bir vaqtda ilmiy jihatdan kamchiliklardan xam xoli emas. Bunga o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'ynovchilarda xosil bo'layotgan ko'nikmalarni kuzatib va nazorat qilib borishning qiyinlashuvi sabab bo'ladi.

O'yin darslarini xar o'quv choragining oxirgi o'n kunliklari mobaynida o'tkazish maqsadga muvofiqroq bo'ladi, chunki shunday qilish o'qituvchiga bolalarda biror xarakat ko'nikmalari qanchalik xosil bo'lganligini aniqlash imkonini beradi.

Xarakatli o'yinlar 3-4 sinf darslarida xam kattagina o'rin oladi. Bu sinflarda ular jismoniy tarbiya darslarida xosil qilingan xarakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mutsaxlamlash uchun xizmat qiliadi. Darsning butun asosiy qismi muayyan vazifani hal qilishga, masalan, basketbol o'yini texnikasining asosiy elementlarini o'rgatishga qaratilgan o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, bunday darslarning kirish qismida "To'plar poygasi singari xarakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday xollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

O'yinlardan foydalanishda o'yin texnikasining u yoki boshqa elementjari qanchalik tez bajarilishigagina emas, balki ularning bajarilish sifatiga xam aloxta etibor berish zarur.

O'tkazilgan tadqiqotning samaradorligi. Birinchi sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini aniqlash maqsadida antropometrik ko'rsatkichlar oldik.

Olingan ma'lumotlar 1-jadvalda ko'rsatilgan gavda uzunligi ko'rsatkichida tajriba guruxi o'g'il va qiz bolalarida dastlabki va yakuniy natijalar 5,2-3,1 smga nazorat guruxidagi tengdoshlarida 5,0-3,1 smga o'sganligi aniqlandi. Gavda og'irligida tajriba guruxidagi o'quvchilarda 2,4 – 2,2 kgga nazorat guruxidagilarda 2,7 – 2,6 kgga ortgan.

Qo'llar kuchi eng shng qo'l kuchi tajriba guruxidagi o'g'il va qizlarda 1,4 – 1,2 kgga chap qo'l kuchi 1,7 – 0,7 kgga nazorat guruxidagi o'quvchilarda esa o'ng qo'l kuchi 0,8 – 0,8 kgga ortganligi aniqlandi. Ko'krak qafasining kengligi tajriba guruxida tinch xolatda 1,3 – 0,9 smga nafas olganda 3,3 – 1,9 smga nafas chiqqanda 1,9 – 1,1 smga nazorat guruxidagi o'quvchilarda tinch xolatda 1,9 – 1,7 smga nafas olganda 2,2 – 1,2 smga nafas chiqarganda 1,9 – 1,5 smga ortganligini aniqlandi.

O'quvchilarni jismoniy rivojlanishini aniqlasho' maqsadida antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha olingan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, tajriba va nazorat guruxlaridagi o'g'il va qizlarning jismoniy rivojlanishi tabiiy biologik o'sishda ekanligi ma'lum bo'ladi. Tajriba va nazorat guruxlarini o'zaro maqsadlarida tajriba guruxidagilar nazorat guruxidagi tengdoshlariga nisbatan jismoniy rivojlanishi yaxshiroq ekanligi aniqlandi.

5-jadval

1-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi o'g'il bolalar

Antropometrik ko'rsatkichlar		Tajribadan oldin		Tajribadan keyin	
		tajriba guruxi p=16	nazorat guruxi p=17	tajriba guruxi p=16	nazorat guruxi p=17
1	Bo'yi (sm)	1.21.6	1.21.3	1.26.8	1.25.5
2	Og'irligi (kg)	22,8	22,4	25,2	25,1
3	O'ng qo'li kuchi (kg)	10,6	10,7	12,0	11,5

4	Chap qo'li kuchi (kg)	10,2	10,4	10,9	10,9
5	Ko'krak qafasining kengligi: teng xolatda (sm)	60,5	60,3	62,4	62,2
6	Ko'krak qafasining kengligi nafas olganda (sm)	60,6	65,2	63,9	67,9
7	Ko'krak qafasining kengligi nafas chiqarganda (sm)	60,3	60,4	62,2	62,3

5-jadval davomi

Qiz bolalar

Antropometrik ko'rsatkichlar		Tajribadan oldin		Tajribadan keyin	
		tajriba guruxi p=16	nazorat guruxi p=17	tajriba guruxi p=16	nazorat guruxi p=17
		M	M	M	M
1	Gavda uzunligi (sm)	119	120,5	113,1	124,6
2	Gavda og'irligi (kg)	20,6	21,8	22,8	223,4
3	O'ng qo'li kuchi (kg)	9,5	9,7	10,8	10,5
4	Chap qo'li kuchi (kg)	8,8	8,9	9,5	9,5
5	Ko'krak qafasining kengligi: teng xolatda (sm)	59,3	59,6	60,2	61,3
6	Ko'krak qafasining kengligi nafas olganda (sm)	62,1	62,2	64,0	63,4
7	Ko'krak qafasining kengligi nafas chiqarganda (sm)	59,2	59,3	60,3	60,8

1-sinf o'g'il va qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida o'quv yilining sentyabr va may oylarida test oldik, olingan ma'lumotlarni taxlili 2-jadvalda keltirilgan.

4 x 10 mga maksimal yugurishda tajriba guruxi o'g'il va qizlari 0,4 – 0,4 soniyaga nazorat guruxidagi tengdoshlaridan 0,3 – 0,4 soniyaga natijalar yaxshilanganligi aniqlandi.

1600 mga yugurishda tajriba guruxida o'quvchilarda 18-29 soniyaga nazorat guruxlaridagilar 13-20 soniyaga natija ijobiy tomonga o'zgarganligi ma'lum bo'ldi.

Joydan uzunlikka sakrashda sakrashda tajriba guruxidagi o'quvchilarda 18-20 mga nazorat guruxidagilar 15-17 smga natijalar yaxshilandi.

Gavdani 1 daqiqa davomida bukib yozish testida tajriba guruxi o'qil va qizlari 3-2 marta, nazorat guruxidagi o'quvchilarda 2-2martaga natijalar o'zgargan.

Oldingi engashish testida tajriba guruxidagilarda tajriba guruxidagi o'quvchilarda 1,3 – 1,5 smga nazorat guruxidagi o'g'il va qizlarda 0,5 – 1,0 smga egiluvchanligi yaxshilanganligi ayon bo'ldi.

O'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha olingan barcha testlarda tajriba guruxi o'quvchilarining ko'rsatgan natijalari nazorat guruxidagilarga nisbatan yaxshiroq natijalarga ega bo'lganligi aniqlandi.

6-jadval

1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi o'g'il bolalar

Testlar		Tajribadan oldin		Tajribadan keyin	
		tajriba maktabi p=15	nazorat maktabi p=15	tajriba maktabi p=15	nazorat maktabi p=15
		M	M	M	M
1	4x10 m.ga yugurish (sek)	14,8	14,8	14,4	14,5
2	1600 mga yugurish. (m.sek)	11,20	11,17	11,01	11,04
3	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	10,3	10,5	122	120
4	Tanani bir minutda bukib yozish (marta)	16	17	19	19
5	Oldinga egilish (sm)	2,5	2,7	3,8	3,2

6-jadval davomi

1-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi qiz bolalar

Testlar		Tajribadan oldin		Tajribadan keyin	
		tajriba maktabi p=16	nazorat maktabi p=17	tajriba maktabi p=16	nazorat maktabi p=17
		M	M	M	M
1	4x10 m.ga yugurish (sek)	14,9	15,0	14,5	14,6

2	1600 mga yugurish. (m.sek)	11,25	11,30	11,54	11,50
3	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	85	88	105	105
4	Tanani bir minutda bukib yozish (marta)	16	15	18	17
5	Oldinga egilish (sm)	2,8	2,9	3,3	3,9

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov mazmuni. Bugungi kunda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mohiyati – o'qituvchi va o'qituvchining birgalikdagi faoliyati mazmunida aks etadi. Pedagogik tajribalar mobaynida asosiy mohiyat pedagogik jarayonning tavsifi, uning tadqiqot doirasidagi maqsadiga yo'naltirilganligi, shuningdek, yosh o'quvchilar shaxsini shakllantirish va tarbiyalash borasida hal etiladigan vazifalar bilan ifodalanadi.

O'tkazilgan tajribalar majmuaviy integral (butun, uzviy bog'liq) tizim sifatida qabul qilinib, unda ta'lim maqsadlari asosida belgilangan ko'nikma va malakalar yosh o'quvchilar tomonidan nazariy bilimlarni o'zlashtirish, ularda ma'naviy-ahloqiy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat unsurlarining ma'lum tartibga solingan to'plami sifatida aks etdi. Bu o'rinda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish tizimini vujudga keltirish maqsadida darslarning maqsadlarini belgilash, mazmunini tanlash va ishlab chiqish, ta'lim metodlarini va vositalarining belgilanishi, shuningdek, o'qituvchilarning malaka darajasi, erishilgan natijalarni baholash metodi inobatga olindi. Keltirilgan mezonlarning majmuaviy tarzda qo'llanilishi tajriba jarayonining mohiyati va texnologiyasini belgilab berdi.

Tajribaviy o'qitish texnologiyasini loyixalash jarayonida tadqiqot vazifasining qo'yilishi va uni hal etishga alohida e'tibor berildi. Bunda didaktik jarayonni ishlab chiqishda quyidagilar inobatga olindi:

- Harakatli o'yinlardan foydalanishning maqsadlarini tahlil etish asosida o'quv predmeti mazmunini aniqlash;

- Boshlang'ich sinflarda o'qitiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quv predmeti axborot tuzilmasini ishlab chiqish va uni o'quv unsurlari tizimi ko'rinishida ifodalash;

- Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakatli o'yinlar orqali o'quv unsurlarini o'zlashtirish darajalarini avvaldan belgilash;

- Boshlang'ich sinf o'quvchilarining dastlabki bilim darajalarini aniqlash (bu ko'rsatkich harakatli o'yinlar mazmuniga asoslangan o'quv materialini o'zlashtirganlik darajasidan kelib chiqdi);

- Sport anjomlari hamda ta'limning tashkiliy shakllariga qo'yiladigan chegaralarni belgilash.

Tajriba – tadqiqot vazifalarining hal etilishi ta'minlovchi o'qitish texnologiyasini loyihalashga qaratilgan o'qituvchi faoliyati ta'limning metod, shakl va vositalarini shakllantirish bilan belgilandi, ya'ni boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pedagog faoliti: boshqarish, axborot almashish, jarayonning davom etishi, uni uzatish, axborotni uzatish vositalarining xilma-xilligi va jismoniy mashqlar orqali ma'naviy-ag'loqiy fazilatlarni shakllantirishdan tashkil topdi. Bunda boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtasida “Sport tinchlik elchisi”, “Olimpiadachilar oramizda”, “Donolar sport haqida”, “O'zbek sportchilari-bizning faxrimiz” kabi mavzularda suhbatlar, sinf soatlari, mashhur sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil etildi.

Tajriba – tadqiqotda o'qitish jarayoniga faoliyat nuqtai nazaridan yondashish Konsepsiyasiga asoslanib, uni tashkil etishda umumlashgan pedagogik texnologiyalar oldindan rejalashtirilgan natijaga erishishga yo'naltirilgan jarayonni loyihalash muammosini metodik jihatdan hal etishga yo'naltirildi. Buning uchun o'rgatish jarayonining strukturasi va undagi bosqichlar xususiyati inobatga olindi. Chunonchi, jismoniy tarbiya darslarida harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni: dastlabki o'rgatish, mukammal o'rgatish, harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlashdan iboratligi namoyon bo'ldi (7-jadval).

**Boshlang'ich sinf o'quvchilariga harakat o'yinlarni o'rgatish jarayoni
tarkibi**

Dastlabki o'rgatish	Mukammal o'rgatish	Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash
O'rgatish jarayonida harakatni uning asosiy variantida, umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib toptirildi.	Harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.	Harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqligi vujudga keladi.

Tajriba – tadqiqot mobaynida boshlang'ich sinf o'quvchilarining dastlabki o'rganishdagi maqsadi harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdan iborat bo'ldi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishlari uchun bir xil hollarda bunday malakalar, ular umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida hlsil qilinganda, mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi va texnika batafsil takomillashtirmagan holda ko'nikmaga aylanishi mumkinligiga amin bo'ldik.

Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi boshlang'ich sinf o'quvchilarining fiziologiya mexanizmi jihatidan shu bilan tavsiflanadiki, unda miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi. Natijada bosqich oxirida o'quvchilarning faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari sistemasi tarkib topadi. Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari:

A. Harakatlarning fazo va vaqt jihatidan yetarli darajada aniq bo'lmasligi, muskul harakatlarining aniq emasligi;

B. Harakat akti ritmining barqaror emasligi;

V. Keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi;

G. Murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir. Harakatlarning fazo va vaqt jihatidan aniq bo'lmasligi, shuningdek muskullarni

zo‘r berib harakat qildirishning nomutanosibliği, birinchidan, nerv jarayonlarining bosh miya po‘stlog‘ida irradiatsiya bo‘lishidan, ikkinchidan esa ichki tormozlanishning yetarli emasligidandir. Nerv prosesslarini bosh miya po‘stlog‘ining harakat analizatorida irradiatsiya qilinishi ishda qatnashishi kerak bo‘lgan funksional harakat birliklari bilan bir qatorda, bu birlikka ularning markazida qo‘zg‘alishning irradiatsiya qiluvchi prosessi taqsimlangan boshqa birliklar ham jalb bo‘ladi. Tashqaridan bu harakatning kerakli yo‘nalishi va amplitudadan chetga chiqishida namoyon bo‘ladi. Qo‘zg‘alish prosessini irradiatsiya qilish muskullarning zo‘r berib harakat etishining nomutanosib bo‘lishiga olib keladi; o‘rganuvchi keragidan ko‘p kuch sarflaydi va harakatlarni gavdaning butun yoki bir qism muskullarini kuch bilan ishga solib bajaradi. Buning hammasi mazkur bosqichda o‘ta darajada charchash, toliqish va ishchanlik qobiliyati pasayishining sabablarini tashkil etadi. Harakat akti ritmining qat‘iy bo‘lmasligi odatda o‘rganuvchilarning harakat aktlarining ayrim fazalarini vaqtidan oldin bajarishga harakat qilishlarida ko‘rinadi; bular ko‘proq ko‘p kuch sarflash bilan bog‘liq bo‘lgan asosiy fazalardir. Bu asosiy fazadan oldin pauza bo‘ladigan harakatlar uchun ayniqsa xarakterlidir. Harakat aktlari ayrim fazalarining navbatma-navbat kelishi ritmini (ayniqsa ular o‘rtasidagi pauzani) belgilashga tormozlash reflekslarining kechikib tormozlanish tipi bo‘yicha hosil qilish orqali erishiladi. Ma‘lumki, tormozli reflekslar ijobiy reflekslarga qaraganda juda qiyinchilik bilan hosil bo‘ladi. Masalan, “O‘rtog‘ingni himoya qil”, “Kim yaqinlashadi” kabi harakatli o‘yinlardan foydalanganda o‘quvchilarda ba‘zi malakalarni tarkib toptirishda harakatlarning ayrim fazalari o‘rtasida zarur pauzalar o‘rnatish uchun uzoq ishlash talab etildi. Bunday tormozlanish reflekslarini nerv faoliyati qo‘zg‘aluvchan tipda bo‘lgan o‘quvchilarda hosil qilish juda qiyindir. Murakkab harakatlar mazkur harakatni ma‘lum bir santimetrğa ko‘tarildi yoki tezlikni sekundning ma‘lum bir bo‘lagicha oshirildi.

Shunday qilib, harakatli o‘yinlar 3-4 sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasida muhim vosita bo‘lib hisoblanadi. Bu yoshdagi bolalarning hayotida

harakatli o'yinlar ularning jismoniy chiniqishiga va aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

XULOSALAR

1. Mavzuga oid adabiyotlar tahliliga asosan shu narsa ma'lum bo'ldiki, voleybol to'garagida endi shug'ullanishni boshlagan bolalar mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallab murakkablashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish masalasi yo'lga qo'yilmaganligi aniqlandi. Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra jismoniy sifatlarni shakllantirishda va sport mahoratini takomillashtirishda moslashtirilgan harakatli o'yinlarning amaliy ahamiyati beqiyos ekanligi e'tirof etilgan.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnomaga binoan trener-respondentlarning aksariyat qismi yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarga kam e'tibor qilishlari isbotlandi.

3. Voleybol to'garagida endi shug'ullanishni boshlagan 10-12 yoshli bolalarda tezkorlik, maxsus chaqqonlik sifatlari yetarli darajada rivojlanmaganligi kuzatildi.

4. Pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra, mashg'ulotlarda qo'llanilgan "Oq terakmi, ko'k terak?", "Yrdaklar va ovchilar", "Quvlovchi va qochuvchi" va "Uchlik juft o'yinchilarni tutish" kabi harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlari tadqiqot guruhida tezkorlik, maxsus chaqqonlik sifatlarini sezilarli darajada o'sishiga olib keldi. Aksincha, shu ko'rsatkichlar mashg'ulotlarda oddiy standart mashqlardan foydalangan nazorat guruhidagi bolalarda ushbu sifatlar 6 oy davomida deyarli o'zgarmadi.

5. Pedagogik tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida qo'llangan harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlarini yosh sportchilarni tayyorlashda va hususan tezkorlik, maxsus chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish jarayoniga tadbqiq etish zarurligiga e'tibor qaratadi.

6. Tadqiqot ishlari jarayonida ko'rsatkichlar asosida bolalarning jismoniy rivojlanishi aniqlandi. O'tkazilgan tadqiqotdan ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat guruxi o'quvchilarini jismoniy rivojlanishi tabiiy biologik o'zgarishda ekanligi aniqlandi.

7. Qo'l kuchi ko'rsatkichlarida tajriba guruxi o'quvchilarida ko'rsatkichlar ishonchli bo'lganligi, nazorat guruxidagi natijalar ham bolalarda ijobiy tomonga o'zgargan bo'lsada, barcha statistik jixatdan barcha antropometrik ko'rsatkichlarda farqqa erishmadi.

8. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha olingan test natijalari ko'rsatdiki, tajriba sinflari o'g'il-qizlari tadqiqot ishlari oxirida ishonchli farqqa erishgan bo'lsa, nazorat guruxidagi tengdoshlari natijalari yaxshilangan.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respyblikasi qonynlari, Prezident farmonlari va qarorlari, Vazirlar Mahkamasi qarorlari.

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni: Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida (Yangi tahriri). 2015 yil 4 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5368-sonli Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.Toshkent, 2020 yil 24 yanvar.

II. O'zbekiston Respyblikasi Prezidenti asarlari.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik o'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent - "O'zbekiston" - 2016.
5. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz T.: O'zbekiston, 2017 y.

III. Asosiy adabiyotlar.

6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T.O'zDJTI nash. 2007y.- 231s.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O'zDJTI nash. 2005y. -171 s.
8. Jeleznyak Yu.D. K masterstvu v voleybole. M.: Fizkultura i sport, 1998. – 246 s.
9. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozashtirish va modellashtirish. - T.: O'zDJTI, 2005. - 279 b.
10. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. T. O'zDJTI nash. 2007y.-238 s.

11. Po‘latov A.A., Isroilov Sh.X.. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent – 2007 y. -148 s.
12. Sportivnyye igrы (texnika, taktika, metodika obucheniya). Pod.ob.red. Ayrapetyansa L.R. Uch. pos. T:, «Ilm Ziyoy». 2012 g.-272 s.

IV. Qo‘shimcha adabiyotlar.

13. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o‘rta va kasb–hunar ta’-limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Farg‘ona. 2009. -168s.
14. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. Toshkent. 2003.-174s.
15. Voleybolning rasmiy qoidalari. L.R.Ayrapetyansning um. tah. ost. Toshkent – 2002 y. -53 s.
16. Allamuratov Sh.I., Nurmuxammedov A.M. Sport biomexanikasi. T. “Liderpress”.2009. -222 s.
17. Velasko X., Bil D., Boleye F., Azzara D. Sovremennyy voleybol. Trenirovka. Upravleniye. Tendensii (Argentina, SSHA, Fransiya, Italiya). M., 2008, - 31s.
18. Jeleznyak Yu.D. Voleybol. Metodicheskoye posobiye obucheniya igre. /Yu.D. Jeleznyak, V.A. Kunyanskiy, A.V. Chachin. - M.: Terra-sport: olimpiya Press, 2005.- 112 s.: il.
19. Jeleznyak Yu.D. K masterstvu v voleybole. M.: Fizkultura i sport, 1998. – 246 s.
20. Jeleznyak Yu.D. Nesterovskiy D.I., Ivanov V.A. i dr. Teoriya i metodika sportivnyx igr. // Uchebnik dlya stud.vyssh.ucheb.zavedeniy. M.: Akademiya, 2013. – 464 s.
21. Клещев Yu.N. Voleybol / Yu. Клещев. - M.: FiS, 2005. - 399 s.
22. Korenberg V.B. Sportivnyye sposobnosti i vozmojnosti. M.: TiPFK, 2009. - №3, S. 3-8.
23. Legonkov S.V. Metodika obucheniya texnicheskim priyemam igrы v voleybol: uchb.posob. / S.V.Legonkov. Smolensk, 2003. – 72 s.

24. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: nauka pobejdat / N.G. Ozolin. – M.: AST: Astrel, 2004. – 863 s.
25. Rahimov M., Qulto‘rayev B. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiyani o‘qitish nazariyasi va metodikasi. T.”Yangi asr avlodi”. 2001y.-161 s.
26. Sportivnyye igrы: Texnika, taktika, metodika obucheniya: Ucheb. Dlya stud. Vyssh. Ped. Ucheb. Zavedeniy /Pod.red. Yu.D. Jeleznyaka, Yu.M. Portnova. – M.: Akademiya, 2004.
27. Usmonxo‘jayev T.S. va boshqalar. 500 harakatli o‘yinlar. T.”Bekinmachoq – Plyus”. 2010.
28. Filin V P., Semenov V.G., Alabin I.G. Sovremennyye metody issledovaniya v sporte. - Xarkov: Iz-vo Osnova, 1994 - 130 s.
29. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. va boshqalar.Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. “Farg‘ona” nash. 2011 y.-199 s.
30. Xasanov A.T., Qurbonov G‘.R., Xakimov S.X. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol). O‘quv qo‘l. Farg‘ona. 2022 y. -202 s.
31. Shnayder V.Yu. Metodika obucheniya igre v voleybol / Posobiye dlya studentov fakultetov fiz-ry. "Chelovek Olimpiya", M. 2008, 56 s.
32. Qoraboyev U. O‘zbek xalqi bayramlari. T. “Sharq”. 2002 y. 205-215 betlar.- 239 s.

V. Davriy nashrlar, statistik to‘plamlar va hisobotlar.

33. Ummatov A.A. Yosh voleybolchilarda pulsometrik qiymati aniqlangan mashqlar asosida harakat tezligini oshirishning afzalligi.//Fan-sportga. 2018 y №2-son.10-12 betlar.
34. Xolmurodov Z.R. Bolalar va o‘smirlar sportining hozirgi rivoj-lanish bosqichidagi dolzarb muammolari //Fan-Sportga. 3/2018.17-20 s.

VI. Internet saytlari

35. www.arxiv.uz

36. www.eduportal.uz

37. www.ziyonet.uz

38. www.wikipedia.com

39. www.sport.uz

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I-BOB. MILLIY, HAKAKATLI O‘YINLAR JISMONIY TARBIYANING VOSITASI SIFATIDA.....	8
1.1. Milliy va harakatli o‘yinlarimizning sog‘lom bolani tarbiyalashdagi o‘rni....	8
1.2. Voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ahamiyati.....	15
1.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati	19
 II BOB. PEDAGOGIK TADQIQOTNING METODLARI VA TASHKIL QILINISHI	45
2.1. Tadqiqot metodlari	45
2.1.1. Ilmiy, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.....	45
2.1.2. Anketa so‘rovi	45
2.1.3. Antropometriya	46
2.1.4. Testlash	46
2.1.5. Pedagogik tajribalar	46
2.1.6. Matematik statistika metodlari	47
2.2. Tadqiqotning tashkil qilinishi	47
 III-BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI.....	2
3.1. Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o‘yinlardan foydalanish darajasini aniqlash bo‘yicha maktab trenerlari fikrini o‘rganish va tahlil qilish	52
3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari.....	55
3.2.1. 10-12 yoshli bolalarda tezkorlik va maxsus chaqqonlik sifatlarning darajasi.....	55
3.2.2. Tezkorlik va uni rivojlantirishda milliy o‘yinlar samarasi.....	59
3.3. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini oshirish.....	62
 XULOSALAR.....	76
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	78

**Farg‘ona shahridagi FVSO‘TYABISM Sport maktabining Voleybol
bo‘limi o‘quvchilarining jismoniy ko‘rsatkichlari**

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili, oyi, kuni	Vazni (kg)	Tik turgan holatda bo‘y o‘lchami (sm)	Ko‘krak qafasi aylanasi (sm)
1	Sultonov Ozodbek Dilshod o‘g‘li	20.09.2005 yil	65	1.90	83
2	Boxodirov Samandar Baxtiyor o‘g‘li	07.06.2005 yil	70	1.75	76
3	Komilov Sardorbek Soxibjonovich	25.03.2007 yil	75	1.80	83
4	Norqobilov Zafarbek Baxtiyor og‘li	18.08.2010 yil	60	1.60	76
5	Madaminov Xasan Umarjon o‘g‘li	06.02.2008 yil	75	1.93	82
6	Madaminov Xusan Umarjon o‘g‘li	06.02.2008 yil	75	1.93	78
7	Xalilov Otabek Farxodjon o‘g‘li	26.09.2004 yil	80	1.80	80
8	Rayimov Muxammadjon Valijon o‘g‘li	09.07.2007 yil	90	1.82	75
9	Siddiqov Kamronbek Shavkatovich	24.07.2006 yil	75	1.85	79
10	Aliyev Joxongir Vatanjon o‘g‘li	07.07.2007 yil	70	1.80	74
11	Rustamov Xayotbek Ravshanovich	01.10.2007 yil	65	1.75	70
12	Valiqoziyev Denis Ulug‘bek o‘g‘li	28.07.2009 yil	60	1.70	80

Magistrant: O‘.Rejapov.

Ilmiy rahbar: G‘.Qurbonov

**Fargʻona shahridagi FVSOʻTYABISM Sport maktabining Voleybol
boʻlimi oʻquvchilarining jismoniykoʻrsatkichlari**

№	F.I.SH.	60 m ga yugurish	Turgan joyida uzunlikk a sakrash	Baland va past turnikda tortilish	4x10 m ga mokisimon yugurish	Chalqanch a yotgan holda gavdanibu kish va yozish
	Sultonov Ozodbek Dilshod oʻgʻli	12.4	1.55	20	9.1	18
	Boxodirov Samandar Baxtiyor oʻgʻli	13.5	1.56	18	10.4	20
	Komilov Sardorbek Soxibjonovich	12.3	1.70	15	11.4	14
	Norqobilov Zafarbek Baxtiyor ogʻli	10.1	1.50	15	11.0	12
	Madaminov Xasan Umarjon oʻgʻli	14.1	1.80	16	11.2	25
	Madaminov Xusan Umarjon oʻgʻli	15.7	1.80	16	10.2	17
	Xalilov Otabek Farxodjon oʻgʻli	9.8	1.90	20	9.5	14
	Rayimov Muxammadjon Valijon oʻgʻli	9.9	1.60	15	10.8	20
	Siddiqov Kamronbek Shavkatovich	9.1	1.80	18	9.5	15
	Aliyev Joxongir Vatanjon oʻgʻli	12.4	1.90	20	10.2	19
	Rustamov Xayotbek Ravshanovich	9.4	1.60	15	15.0	14
	Valiqoziyev Denis Ulugʻbek oʻgʻli	12.2	1.50	15	11.3	25

Magistrant: Oʻ.Rejapov.

Ilmiy rahbar: Gʻ.Qurbonov

**Farg‘ona shahridagi FVSO‘TYABISM Sport maktabining Voleybol
bo‘limi o‘quvchilarining jismoniyko‘rsatkichlari**

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili, oyi, kuni	Vazn i (kg)	Tik turgan holatda bo‘y o‘lchami (sm)	Ko‘krak qafasi aylanasi (sm)
1	Sultonov Ozodbek Dilshod o‘g‘li	20.09.2005 yil	58	1.90	83
2	Boxodirov Samandar Baxtiyor o‘g‘li	07.06.2005 yil	49	1.75	76
3	Komilov Sardorbek Soxibjonovich	25.03.2007 yil	44	1.80	83
4	Norqobilov Zafarbek Baxtiyor o‘g‘li	18.08.2010 yil	58	1.60	76
5	Madaminov Xasan Umarjon o‘g‘li	06.02.2008 yil	60	1.93	82
6	Madaminov Xusan Umarjon o‘g‘li	06.02.2008 yil	58	1.93	78
7	Xalilov Otabek Farxodjon o‘g‘li	26.09.2004 yil	56	1.80	80
8	Rayimov Muxammadjon Valijon o‘g‘li	09.07.2007 yil	90	1.82	75
9	Siddiqov Kamronbek Shavkatovich	24.07.2006 yil	59	1.85	79
10	Aliyev Joxongir Vatanjon o‘g‘li	07.07.2007 yil	92	1.80	74
11	Rustamov Xayotbek Ravshanovich	01.10.2007 yil	49	1.75	70
12	Valiqoziyev Denis Ulug‘bek o‘g‘li	28.07.2009 yil	40	1.70	80

Magistrant: O‘.Rejapov.

Ilmiy rahbar: G‘.Qurbonov

**Fargʻona shahridagi FVSOʻTYABISM Sport maktabining Voleybol
boʻlimi oʻquvchilarining jismoniykoʻrsatkichlari**

№	F.I.SH.	100 m ga yugurish	Turgan joyida uzunlikka sakrash	Baland va past turnikda tortilish	4x10 m ga mokisimon yugurish	Chalqancha yotgan holda gavdani bukish va yozish
1	Sultonov Ozodbek Dilshod oʻgʻli	6,1	1.55	20	9.1	18
2	Boxodirov Samandar Baxtiyor oʻgʻli	6,1	1.56	18	10.4	20
3	Komilov Sardorbek Soxibjonovich	6,0	1.70	15	11.4	14
4	Norqobilov Zafarbek Baxtiyor ogʻli	5,9	1.50	15	11.0	12
5	Madaminov Xasan Umarjon oʻgʻli	6,1	1.80	16	11.2	25
6	Madaminov Xusan Umarjon oʻgʻli	6,3	1.80	16	10.2	17
7	Xalilov Otabek Farxodjon oʻgʻli	6,2	1.90	20	9.5	14
8	Rayimov Muxammadjon Valijon oʻgʻli	5,9	1.60	15	10.8	20
9	Siddiqov Kamronbek Shavkatovich	5,8	1.80	18	9.5	15
10	Aliyev Joxongir Vatanjon oʻgʻli	6,0	1.90	20	10.2	19
11	Rustamov Xayotbek Ravshanovich	6,3	1.60	15	15.0	14
12	Valiqoziyev Denis Ulugʻbek oʻgʻli	5,2	1.50	15	11.3	25

Magistrant: Oʻ.Rejapov

Ilmiyrahbar: Gʻ.Qurbonov



QURBONOV G'AYRAT REJAPOVICH

**DEVELOPING SPECIFIC AGILITY IN
YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS
THROUGH ADAPTED GAMES**

2025

**GLOBAL
BOOK
PUBLISHING
SERVICES**

