

12-13 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA ORQA ZONALARDA HARAKATLANISH TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI.

Sh.J.Ochilov¹ 1. *Sh.Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti tayanch doktoranti Samarqand, O‘zbekiston*

Annatsiya: Ushbu maqola 12-13 yoshli voleybolchilarda orqa zonalarda harakatlanish tezkorligini musobaqa tarzida o‘tkaziladigan nostandart estafetali o‘yinsimon mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o‘rganishga qaratilgan.

Ochilov Sh.J.
Sh.Rashidov
nomidagi
Samarqand davlat
universiteti
tayanch
doktoranti
Samarqand,
O‘zbekiston
shehzod4821@qmail.com
ail.com

Kalit so‘zlar: *Yosh voleybolchi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, musobaqa, o‘yinsimon mashqlar, yuklamalarni me‘yorlash, texnik-taktik tayyorgarlik.*

Аннотация: Целью данной статьи является изучение эффективности развития скорости движения в зонах спины у волейболистов 12-13 лет с помощью нестандартных эстафетных упражнений игровой формы, проводимых в стиле соревнования.

Ключевые слова: *Юный волейболист, физические качества, быстрота, соревнование, игровые упражнения, корректировка нагрузок, технико-тактическая подготовка.*

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak natijalarga erishish uchun sportchilar organizmi katta hajmli va o‘ta shiddatli yuklamalarga tayyor bo‘lishi lozim [1]. Shu bilan bir qatorda ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida sportchi shu tayyorgarlik davrining qaysi bosqichida shug‘ullanishidan qat’iy nazar qo‘llaniladigan o‘quv mashqlari yuklama jihatidan uning funksional va jismoniy imkoniyatiga mos bo‘lishi kerak. Aks holda, ya’ni katta hajmli va o‘ta shiddatli mashqlar zo‘rma-zo‘raki berilaversa shug‘ullanuvchilar organizmida zo‘riqish alomatlari paydo bo‘ladi. Agar shunday mashg‘ulotlardan foydalanish davom etaversa, nafaqat foydali sport natijalariga erishish mumkin, balki shug‘ullanuvchilar organizmida kasallik asoratlari vujudga kelishi ehtimoldan holi emas [2].

Sport mahoratining yuksak bosqichida, ya’ni malakali, katta yoshdagi sportchilarda shunday ko‘ngilsiz oqibatlar ro‘y bermasligi uchun muayyan sport turiga dastlabki o‘rgatish bosqichidan boshlab jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka oid mashqlarni me‘yorlab qo‘llash tavsiya etiladi. Oydan oyga, yildan yilga mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddati “zinapoya” sifatida emas, balki “to‘lqinsimon” shaklda ortib borishi maqsadga muvofiqdir. Binobarin, har bir trener, ayniqsa BO‘SM trenerlari, o‘z kasbiy-pedagogik faoliyatini ilmiy asosda tashkil qilishi iste’dodli yosh sportchilar tayyorlash muammosining prinsipial jihatlaridan biridir [3].

O‘zbekiston Respublikasining yetakchi mutaxassislari, xorijiy tajribali pedagoglar, ko‘pchilik olimlar tomonidan sport o‘yinlarida texnik taktik elementlarni rivojlantirish muammolari ko‘pdan-ko‘p ilmiy-uslubiy

adabiyotlarda o'z yechimini topgan. L.R. Ayrapetyans (2006), A.A.Pulatov (2012), Sh.X.Isroilov (2014), Z.B.Boltayev (2019), jumladan chet el olimlaridan V.M.Zatsiorskiy(1995), L.P.Matvyev(1997), V.N. Sokolov (1999), David Lavallee, John Kremer (2004), Edmunds J., Ntoumani N (2006), V.Ya.Ignateva, A.V. Ignatev, A.A.Ignatev (2015), Yu.D.Djeleznyak (2018) yillarda ilmiy izlanishlar olib borganlar. Shu bilan bir qatorda ayrim harakat sifatlari bo'yicha tabaqalashtirilgan mashqlar va harakatli o'yinlar asosida qo'llaniladigan mashg'ulotlarni bolalar jismoniy va funksional tayyorgarligiga ta'sir etishi hali yetarli isbotini topmagan [4].

Tadqiqotning maqsadi: 12-13 yoshli voleybolchilarda orqa zonalarda harakatlanish tezkorligini musobaqa tarzida o'tkaziladigan nostandart estafetali o'yinsimon mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o'rganishdan iborat.

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida dars va darsdan tashqarida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarini tashkil etishning umumiy va maxsus qonuniyatlari, maxsus funksional xususiyatlarning uslublari o'rganildi. Tadqiqotlari vazifalarini hal etish uchun dastlabki va asosiy pedagogik kuzatuvlar o'tkazildi. Dastlabki kuzatuv ikkita bosqichda tashkil qilindi. Birinchi bosqichda turli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilar uchun turli xil tezkorlik sifatlari aniqlandi. Ikkinchi bosqichda tadqiqot guruhlarida xar bir darsda o'quv muammolarini kompleks tanlash o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlarda mustaqil shug'ullanishi uchun kerakli bilimlar berildi.

Tadqiqot jarayonida Olimpiya zaxiralari tayyorlash markazida joylashgan sportning o'yin turlari va yengil atletika ixtisoslashgan BO'SMda voleybol o'quv mashg'ulotlarining mazmuni, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quvchilarning tezkorlik sifatlari takomillashtirish uchun kerakli bilimlar berish, ko'nikma va malakalarni shakllantirish va boshqa ko'rsatkichlar tahlil qilindi.

Mazkur tadqiqotlar asosida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quvchilarning asosiy tezkorlik sifatlari dastlabki ma'lumotlari aniqlandi. Olingan axborotlarning umumlashtirilishi va tahlili pedagogik tajriba metodologiyasini yanada obyektiv ravishda shakllantirish imkonini berdi. Xuddi shu davrda tadqiqotning vazifalari aniqlandi, usuliyati tanlab olindi va sinovdan o'tkazildi.

Sport mahoratining progressiv shakllanishi va yuqori sport natijalariga erishish masalasi jismoniy tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligiga e'tibor qaratadi. Ushbu masala nafaqat ilmiy-nazariy jihatdan, balki amaliy nuqtai nazaridan ham mutaxassis-olim va murabbiylar tomonidan qayta-qayta isbot qilinib kelinmoqda. Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab rivojlantirish muammolariga yetarli ahamiyat berilmaydi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, joylarda faoliyat ko'rsatayotgan BO'SMlarda jismoniy sifatlarni muvofiq sport turi xususiyatiga moslashtirib shakllantirish masalalari ko'r-ko'rona amalga oshiriladi. Shu sifatlarni

rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni yuzaki qo'llash hollari uchrab turadi. Boz ustiga mashg'ulotlarda qo'llaniladigan aksariyat jismoniy mashqlar standart, stereotip xususiyatga egaligi ko'zga tashlanadi. Berilayotgan mashqlar shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini har doim ham nazarda tutmagan bo'ladi. Bu borada, ayniqsa kuch sifatlarini (absolyut kuch, portlovchan kuch, kuch chidamkorligi) rivojlantirishda didaktik prinsiplar va yuklamalarni qo'llash qonuniyatlariga amal qilinmaydi. Jumladan, kuchni rivojlantirishda og'irliklar va trenajyorlar yordamida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni qo'llash yo me'yordan ortib ketadi, yoki me'yor darajasiga yetmaydi. Buning asosiy sabablaridan birinchisi yosh murabbiylar mazkur sport turiga tanlov o'tkazishda shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini baholovchi me'yoriy mashqlardan yuzaki foydalanadilar yoki to'garakka umuman tanlovsiz qabul qildilar. Ikkinchi sababi, dastlabki va keyingi mashg'ulotlar jarayonida og'irliklar bilan yoki ularsiz rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar shug'ullanuvchining jismoniy va funksional imkoniyatlariga taqqoslanmaydi. Boshqacha qilib aytganda yuklamalar va shug'ullanuvchilar imkoniyati muntazam nazoratda bo'lmaydi.

Uchinchi sababi ushbu yosh murabbiylar o'z mashg'ulotlarida aksariyat standart va ixtisoslashtirilgan og'irlik mashqlari me'yorini ortirib yuboradilar.

Og'irliklar va ularsiz kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni nostandart, o'yin yoki estafeta tarzida qo'llash uslubiyati deyarli pedagogik faoliyatda uchramaydi, uchrasa ham nazorat ostida joriy etilmaydi, vaholanki, psixofiziologik jihatdan ma'lumki, aynan o'yin-estafeta tarzida beriladigan kuch mashqlari bolalarning emosional xissini uyg'otadi, kayfiyatni ko'taradi, ularning motivasion tuyg'ularini faollashtiradi. Natijada, bunday mashg'ulotlar yuklamasi organizmda charchash va zo'riqish alomatlarini muddatidan avval vujudga kelishiga to'sqinlik qiladi. Yuklamalar ta'siri ijobiy kechadi. Qayd etilgan ilmiy - nazariy omillar mazkur yakuniy malakaviy ishning mavzusini tanlashga imkon yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan 12-yoshli voleybolchi bolalarda an'anaviy (standart) va noan'anaviy (nostandart-o'yin-estafetali) kuch mashqlarini shu sifatga qanday ta'sir ko'rsatishini pedagogik tadqiqot yordamida o'rganishdan iborat.

Nazorat guruhi amalda qo'llanilib kelinayotgan mashg'ulotlar dasturi asosida shug'ullanib bordilar.

Tajriba guruhida qo'yidagi nostandart o'yin - estafetali kuch mashqlari qo'llanildi:

1. Qo'llar polga (yerga), oyoqlar gimnastika skameykasiga tayangan, gavda gorizontal holatda 6 ta shug'ullanuvchi signal berilishi bilan qo'llarni bukib-yozadilar. Qaysi bir shug'ullanuvchi ko'proq mashqni bajarsa u g'olib deb topiladi.

2. 6 ta shug'ullanuvchi ikki jamoaga bo'linadi va har bir jamoadan bir kishidan turnikda barovariga tortiladi, so'ng navbatdagi ikki kishi va hokazo. Qaysi jamoa ishtirokchilari maksimal marta tortilsa shu jamoa g'olib deb topiladi.

3. (2) mashq tartibida, faqat brusyada qo'llar bukilib yoziladi.

4. Ikki jamoa 3 kishidan bir-biriga qarab 10 metr oraliqda saflanadi. Signal berilishi bilan jamoalar ishtirokchilari 4 qadam oldinga yurib, qo'llarga tayanib gorizontol holatni qabul qiladilar va qo'llarni bir marta bukib yozadilar, so'ng o'z joylariga qaytadilar, keyin yana 4 qadam tashlab, qo'llarni ikki marta bukib - yozadilar. Ishtirokchi belgilangan joyga necha marta kelsa, shuncha marta qo'llarini bukib yozadi. Mashq oxirgi ishtirokchi qolguncha davom etadi. Qaysi jamoa ishtirokchisi yagona qolib mashqni maksimal davom ettira olsa, shu ishtirokchi jamoasi g'olib topiladi.

5. O'yinda ikki jamoa qatnashadi. 1-jamoa ishtirokchilari biroz o'tiradilar va yelkalariga 2-jamoa ishtirokchilarini o'tqazadilar. Signal berilishi ular o'tirib turadilar. O'tirib turishni umumiy maksimal soni hisoblanadi. So'ng ishtirokchilar almashdilar va shu o'yin mashqini boshlaydilar. Yana o'tirib-turishni umumiy maksimal soni hisoblanadi. Qaysi jamoa ishtirokchilarida umumiy maksimal o'tirib-turish soni ko'p bo'lsa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

6. Ushbu o'yin mashqi 5-mashqqa o'xshash. 1-jamoa ishtirokchilari o'z yelkalariga 2-jamoa ishtirokchilarini o'tqazadilar va signal berilishi bilan 1-jamoa ishtirokchilari oyoqlarini tizza qismidan 30°ga bukib, shu holatni maksimal muddat davomida saqlab turadilar. Mazkur holatni maksimal saqlab qolgan ishtirokchining vaqti hisoblanadi. So'ng jamoa ishtirokchilari almashadi va mashq qaytariladi. Qaysi jamoa ishtirokchilari oyoqlarini 30° bukilgan holatda saqlab tursalar, shu jamoa g'olib deb topiladi (barcha ishtirokchilarning umumiy saqlab turli vaqti hisoblanadi).

7. (5) mashq bajariladi, faqat o'yin tartbi – 30 sekundda qaysi jamoa ishtirokchilar maksimal marta o'tirib turadilar. Barcha ishtirokchilarning 30 sekundda umumiy o'tirib turish soni hisobga olinadi. Qaysi jamoa 30 sekundda ko'p marta o'tirib tursa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

8. 1-jamoa ishtirokchilari 2-jamoa ishtirokchilarini o'z yelkalariga o'tqazadi. Signal berilishi bilan 1-jamoa ishtirokchilari gimnastika o'rindig'iga ketma-ket ko'tarilib tushishadi. Qaysi ishtirokchi qancha ko'tarilib tushish soni hisobga olinadi. So'ng ishtirokchilar almashiladi. Yana ko'tarilib-tushish soni hisobga olinadi. Qaysi jamoa ishtirokchilarining umumiy ko'tarilib-tushish soni ko'p bo'lsa, shu ishtirokchilar jamoasi g'olib deb topildi.

9. 1-8 o'yin mashqlariga ishtirokchilar o'z bellariga 5 kg qum to'ldirilgan belbog' boylagan sharoitda qayta bajariladi.

Yuqorida qayd etilgan 1-4 mashqlar birinchi mashg'ulotda, 5-6 mashqlar ikkinchi mashg'ulotda, 7-8 mashqlar uchinchi mashg'ulotda bajariladi.

Navbatdagi mashg'ulotlar haftasida 5 kg qum to'ldirilgan belbog'ni belga bog'lagan holatda 1-4 mashqlar birinchi mashg'ulotda, 5-6 ikkinchi, 7-8 mashqlar uchinchi mashg'ulotda bajariladi. Ana shu tartibda mashqlar almashinib shug'ullanuv tajriba guruhi tomonidan 6 oy davomida bajariladi. 6 oy - bu pedagogik tajribaning muddati.

Mazkur mashqlar majmuasining pirovard samaradorligi quyidagi testlar yordamida baholanadi:

1. Turnikda tortilish;
2. Brusyada qo'llarni bukib-yozish;
3. Gorizonta1 yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish;
4. 25 kg yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish.

Qayd etilgan testlarni bajarishda shug'ullanuvchining vazni e'tiborga olinadi. Tajriba guruhida 6 ta yosh voleybolchi qatnashgan bo'lib, ularning vazni 40-45 kg. ni, bo'yi esa 147-153 sm ni tashkil etgan. Olingan natijalarning minimal va maksimal ko'rsatkichlari, hamda ularning o'rtacha arifmetik ifodasi baholangan.

Ilmiy-nazariy jihatdan kuch sifatlarini bilish va ularni yosh voleybolchilar tayyorlash amaliyotida qo'llash o'quv-mashg'ulot jarayonining prinsipial masalalaridan biridir.

Olingan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jalb qilingan nazorat va tajriba guruhlariga mansub yosh voleybolchilarda kuch sifati deyarli bir xil zaif darajada taraqqiy etganligi qayd etildi (1 jadval).

1- jadval

Yosh voleybolchilar kuch sifatini rivojlanganlik darajasining individual ko'rsatkichlari.

Nazorat guruh – 6 ta

Tajriba guruh – 6 ta.

T/R	Tekshiruvchilar	1	2	3	4
Nazorat guruhi					
1.	Abduraximov E.	4	6	7	5
2.	Xodjayev M.	7	7	8	4
3.	Zaripov G'.	6	7	6	6
4.	Ulugov H.	5	5	7	5
5.	Salimov A.	3	4	6	4
6.	Abidov Sh.	5	6	9	6
		6,0	6,8	9,5	5,0
Tajriba guruhi					
1.	Maxkamov S.	4	6	11	4
2.	Muqimov A.	6	7	9	4
3.	Janibekov V.	7	8	10	6
4.	Muxsimov O.	5	6	8	5
5.	Aripov A.	5	4	7	4
6.	Achilov E.	6	6	7	6
		5,5	6,2	8,7	4,5

- Izoh: 1. – Turnikda tortilish;
2. – Brusyada qo'llarni bukish-yozish;
3. - Gorizonta1 yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish;
4. - 25 kg yukni yelkagacha qo'yib o'tirib-turish.

Chunonchi, nazorat guruhidagi shug'ullanuvchilarda turnikda tortilish natijalarining eng minimal va maksimal ko'rsatkichlari 3-7 martaga teng bo'ldi. Brusyada qo'llarni bukish-yozish 4-7 marta, gorizotal holatda qo'llarni bukish-yozish 6-9 marta, 25 kg. Yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish 4-6 martani tashkil etdi.

Tajriba guruhida ham bu ko'rsatkichlar deyarli farq qilmadi. Jumladan, qayd etilgan ko'rsatkichlar muvofiq ravishda 4-7; 4-8; 7-11 va 4-6 marta atrofida bo'ldi.

Ko'rinib turibdiki, shug'ullanuvchilarning soni ikki guruhdahan kam bo'lishiga qaramay, olingan barcha ko'rsatkichlarning yoyilishi kengligi (diapazoni) nisbatan katta miqdorni tashkil etyapti. Mazkur holat o'z-o'zidan shug'ullanuvchilarning kuch sifati, birinchidan zaifligini ko'rsayotgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularni kuch jihatdan birhil tayyorgarlikdan yiroq ekanligini namoyish etmoqda. Taqqoslash uchun shuni qayd etish joizki, L.S.Dvorkinning natijalarga ko'ra shu yoshdagi og'ir atletikachilarda turnikda tortilish 7 martada ortiq bo'lsa, R.A.Romanning natijalari bo'yicha bu ko'rsatkich 10 martadan ortishi kerak. Brusyada qo'llarni bukib-yozish esa 16 martagacha yetishi lozim ekan.

2-jadval

Yosh voleybolchilarda kuch sifatini rivojlaganlik darajasi (X).

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Turnikda tortilish	6,0	5,5
Brusyada qo'llarni bukish-yozish	6,8	6,2
Gorizotal yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish	9,5	8,7
25 kgli yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish	5,0	4,5

Agar tadqiqotimiz jarayonida olingan individual ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik ifodasini ko'radigan bo'lsak, unda kuch sifatini shug'ullanuvchilarda yanada zaif ekanligi ko'zga tashlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, turnikda tajriba boshlanmasdan avval 6,4 maratani tashkil etdi. Brusyada qo'llarni bukish-yozish mashqi 7,4 marta va gorizotal holatda qo'llarni bukish-yozish 8,6 martaga teng bo'ldi. 6 oylik an'anaviy mashg'ulotlardan so'ng turnikda tortilish 7,2, brusyada qo'llarni bukish-yozish 8,6, gorizotal holatda qo'llarni bukish-yozish 10,2 martagacha ortdi. Ko'rinib turibdiki, qo'llarni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning kuchi yarim yil davomida hayolgina ortgan xolos.

3- jadval

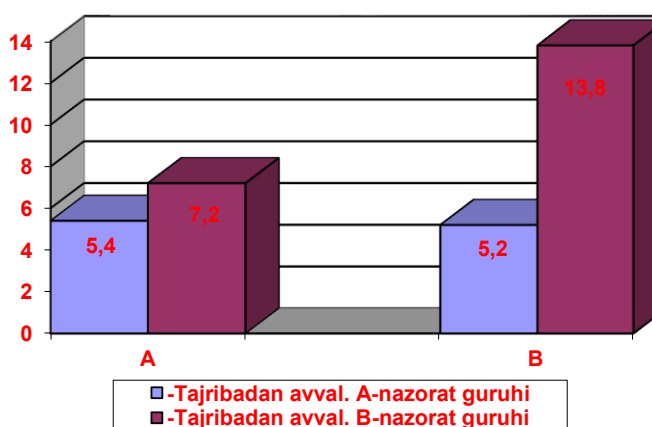
Nazorat va tajriba guruhlarida qo'l kuchini turli mazmunli mashg'ulotlar ta'sirida o'zgarishi

T/R	Testlar	Guruh	Tajribada n avval	Tajribadan so'ng
1.	Turnikda tortilish	NG	6,4	7,2
		TG	6,2	12,6
2.	Brusyada qo'llarni bukish-yozish	NG	7,4	8,6
		TG	7,8	15,8
3.	Gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish	NG	8,6	10,2
		TG	9,0	18,2

Ma'lumki, voleybolchi bolalar uchun, ayniqsa qo'l mushaklarini yozuvchi-bukuvchi kuchi nihoyatda ahamiyatlidir. Shu nuqtai nazaridan brusyada va gorizontal holatda bajarilgan test mashqlari mazkur mushaklar kuchini baholashda obyektiv mezon bo'lib hisoblanadi. Nazorat guruhida bu test ko'rsatkichlari mushaklar kuchini zaif rivojlanganligiga e'tibor qaratadi. 6 oy mobaynida brusyada va gorizontal holatda bajarilgan test natijalari muvofiq ravishda faqat 1,2 va 1,6 marta o'sganligi an'anaviy mashg'ulotlar jarayonida shu turdagi kuchni rivojlantirishga oid mashqlar kam qo'llanilganidan darak beradi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan o'yinsimon nostandart kuch mashqlari o'ta samarali ekanligini isbotlab beradi. Chunonchi, ushbu guruhda tajribadan avval olingan natijalar nazorat guruhiga nisbatan deyarli farq qilmadi (9 jadvalga qarang). Lekin, 6 oylik tajribadan so'ng turnikda tortilish 6,4 martaga, brusyada qo'llarni bukish-yozish 8,0 martaga va gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish 9,2 martaga ortdi. Bu holat qo'llanilgan eksperimental mashqlarning qanchalik samarali mohiyatga ega ekanligini namoyish etmoqda. Oyoq mushaqlari kuchini aks ettiruvchi «25 kg yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish» testi o'z natijalari bilan o'yin tarzida qo'llanilgan nostandart kuch mashqlarining unumli xususiyatga mansubligini ko'rsatdi (diagramma).

Nazorat va tajriba guruhlarida oyoq kuchining 6 oylik mashg'ulotlar ta'sirida o'sishi



Jumladan, nazorat guruhida oyoq kuchi tajribadan oldin 15 kg yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish testi bo'yicha 5,4 martani tashkil etgan bo'lsa, tajriba

guruhida bu ko'rsatgich deyarli farq qilmadi, hatto hiyol kamroq ham bo'ldi (5,2 marta).

6 oylik mashg'ulotlardan so'ng esa mazkur ko'rsatgich nazorat guruhida 7,2 martagacha, tajriba guruhida 13,8 martagacha ortganligi kuzatildi. Binobarin, tajriba guruhida 6 oy mobaynida qo'llanilgan o'yinsimon nostandart kuch mashqlari o'z samaradorligini namoyish etdi.

Olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, ilmiy va nazariy jihatlardan asoslangan (og'irliklarsiz) va og'irliklar bilan bajariladigan o'yinsimon nostandart mashqlar qo'l-oyoq kuchini rivojlantirishda o'ta unumli ega ekan. 6 oy davomida o'tkazilgan bunday mashg'ulotlar tajribaga jalb qilingan bolalarda qiziquvchanlik va faollik xislatlarini darajada orttirdi.

Yosh voleybolchilarda kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha 6 oy davomida o'tkazilgan pedagogik tajribamiz natijalari shuni ko'rsatdiki, nostandart o'yinsimon yo'nalishiga ega mashg'ulotlar shu sifatlarni an'anaviy standart mashg'ulotlarga ko'ra smaraliroq shakllantirar ekan. Agar tadqiqot boshlanishidan avval nazorat va tajriba guruhlarida qo'l-oyoq mushaklari deyarli bir-biridan farq qilmagan bo'lsa, pedagogik tadqiqot muddati tugaganidan so'ng nostandart, o'yin mashqlari bilan shug'ullangan yosh voleybolchilarda mazkur sifatlarni nisbatan ancha progressiv rivojlanganligi kuzatildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студ. ВУЗов. –М.: “Академия”, 2002.
2. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkor-kuch sifatlarini shakllanirish uslubi. Uslubiy qo'llanma, –T. 2008.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012.
4. Boltayev Z.B. Voleybol // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik - SamDU nashriyoti, 2020.